

Liz Lorenz-Wallacher

# **Schwangerschaft, Geburt und Hypnose**

Hypnoaktive  
Geburtsvorbereitung

Zweite, vollständig überarbeitete Auflage 2016

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

- Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Friedrichshafen)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holter (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebeert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)
- Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkler (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © Uwe Göbel

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite, vollst. überarb. Aufl. 2016

ISBN 978-3-89670-668-3

© 2003, 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

eBookausgabe: ISBN 978-3-8497-8014-2

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Vangerowstraße haben,  
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. +49 6221 6438-0  
Fax +49 6221 6438-22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Einleitung .....</b>	<b>9</b>
<b>1 Schwangerschaft und Geburt im Spannungsfeld gesellschaftlicher Veränderungen.....</b>	<b>15</b>
Die neuen Herausforderungen der Elternrolle.....	16
<b>2 Historisches über Hypnose und hypnotische Geburtsvorbereitung .....</b>	<b>19</b>
Franz Anton Mesmer und der »animalische Magnetismus« .....	20
Entstehung des Begriffes »Hypnose« .....	21
Die Schule von Nancy und die Geburtsvorbereitung durch Suggestion .....	22
Hypnotische Analgesie .....	23
Selbsthypnose zur Analgesie-Erzeugung .....	23
Die Begründung der Psychoanalyse und die Abwendung von der Hypnose.....	24
Hypnoseentbindungen in Europa im 20. Jahrhundert.....	24
Verbreitung der Hypnose über Europa hinaus .....	27
<b>3 Hypnose und Trance .....</b>	<b>29</b>
Wichtige Begriffe und Definitionen.....	30
Hypnose aus der Sicht anderer wissenschaftlicher Disziplinen .....	38
<b>4 Trance, Rituale und suggestive Sprache – ein urchtes Wissen in der Geburtshilfe .....</b>	<b>42</b>
Rituale Begleitung von Schwangerschaft und Geburt in der traditionellen Geburtshilfe.....	42
Trance als fester Bestandteil von Ritualen .....	43
Traditionelle Geburtshilfe.....	43
Die Hebamme, Hebemutter, »sage femme« oder »bonne mère« .....	44
Die Verwendung suggestiver Sprache in der traditionellen Geburtshilfe .....	45
Geburtsrituale in der traditionellen Geburtshilfe – Darstellung am Beispiel Frankreich.....	46

Suggestive Sprache, Trance und Rituale in der modernen Geburtsvorbereitung .....	50
Erhöhte Suggestibilität in der Schwangerschaft und bei der Geburt .....	51
Moderne Geburtsrituale .....	54
<b>5 Psychologische Geburtshilfe – psychosomatische Geburtshilfe ..</b>	<b>57</b>
Schmerzkontrolle als zentrales Anliegen in der Geburtshilfe .....	57
Frédéric Leboyer und die »sanfte Geburt« .....	61
Hypnose in der Geburtsvorbereitung heute .....	61
Hypnose im Vergleich mit anderen Methoden der psychologischen Geburtsvorbereitung .....	66
<b>6 Der hypnotherapeutische Ansatz Milton H. Ericksons .....</b>	<b>68</b>
Wer war Milton H. Erickson? .....	68
Ericksons hypnotherapeutische Prinzipien und Instrumentarien .....	71
Der Stellenwert von Hypnose in der ericksonschen Therapie ..	73
Indirekte Methoden der Hypnose .....	73
Ericksons Einfluss auf andere psychotherapeutische Verfahren .....	73
Hypnotherapie nach Milton H. Erickson für die Arbeit mit Schwangeren und die Geburtsvorbereitung .....	73
<b>7 Überblick über das Selbsthypnotraining in der Schwangerschaft .....</b>	<b>79</b>
Hypnotherapie und Selbsthypnotraining .....	80
Selbsthypnose: Einzel- oder Gruppentraining .....	80
Hypnoaktive Geburtsvorbereitung in 6 Schritten .....	81
Kurze Zusammenfassung des Selbsthypnotrainings in Stichpunkten .....	90
Fallbeispiel: »Planet der weisen Frauen« .....	93
<b>8 Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft .....</b>	<b>102</b>
Positive Bedingungen für eine Schwangerschaft .....	104
Problematische Ausgangssituationen für eine Schwangerschaft .....	104
Einsatzmöglichkeiten für Hypnotherapie/Selbsthypnose in der Schwangerschaft .....	106

<b>9 Fallbeispiele zu Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft .....</b>	<b>113</b>
Paarkonflikte in der Schwangerschaft .....	113
Schutz der neuen Systemgrenzen .....	115
Ambivalenzgefühle gegenüber dem Kind .....	116
Stressreduktion und Entspannung .....	118
Einschlafstörungen .....	120
Vorzeitige Wehen .....	121
<b>10 Selbsthypnose und Hypnotherapie zur Geburtsvorbereitung .....</b>	<b>123</b>
Allgemeine Ziele der hypnotischen Geburtsvorbereitung .....	124
Die Psychologie des Schmerzempfindens und hypnotische Analgesie .....	127
Psychologische Veränderungen der Schwangeren während der Geburt .....	131
<b>11 Das Selbsthypnosetraining für die Geburt .....</b>	<b>135</b>
Erste Sitzung: Informationen, Fragen und erste Trance .....	135
Zweite Sitzung: Selbstinduktion, Suggestions- und Metaphernentwicklung zu den Geburtsphasen .....	139
Dritte Sitzung: Ziele spezifizieren und Ressourcen finden .....	141
Vierte Sitzung: Nachbesprechen, Üben, Modifizieren .....	142
<b>12 Fallbeispiele zu Geburtsverläufen .....</b>	<b>144</b>
Entspannung am Flussufer .....	144
Ein mächtiger Baum im Rücken .....	145
Eigenes Geburtserlebnis .....	145
<b>13 Hypnotherapie und Selbsthypnose in der postpartalen Phase .....</b>	<b>150</b>
Das Wochenbett als postrituelle Phase .....	150
Verlauf des Wochenbettes .....	150
Stillen: Nahrung, Bindung, Sicherheit und Geborgenheit .....	152
Besuche: Verwandte und Freunde .....	152
Veränderungen für den Vater .....	153
Sexualität nach der Geburt .....	153
<b>14 Trancegeschichten, Imaginationen und Suggestionen .....</b>	<b>155</b>
Entspannung und Stressbewältigung .....	157
Kontakt mit dem Kind .....	161
Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden .....	162
Trance zur Vorbereitung auf die Geburt .....	166

## *Inhalt*

Tranceinduktion als Geburtsvorbereitung für M. ....	169
»Das Meer als Geburtshelfer«.....	173
»Der überfließende Brunnen« .....	175
»Der Baum der Kraft für die Geburt« .....	176
»Die innere Heilerin und Hebamme bei der Geburt« .....	178
<b>15 Geburtsberichte von Schwangeren .....</b>	<b>181</b>
Erfahrung mit Selbsthypnose: Bericht von S. ....	181
Entspannung: Bericht einer Schwangeren.....	183
Notizen einer Schwangeren über ihre »Ferrari-Geburt« .....	183
Notizen über die Erfahrung mit Selbsthypnose für die Geburt (Frau N.) .....	184
Geburtsbericht von Frau R. ....	187
Geburtsbericht Frau E., selbst Hebamme.....	190
Geburtsbericht von Frau E. ....	191
<b>Anhang.....</b>	<b>193</b>
Fragebogen zur Geburtsvorbereitung .....	193
<b>Literatur.....</b>	<b>195</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>198</b>