

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. Holtz (Heidelberg)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Potsdam)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)
Prof. Dr. Friedebert 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 Rothaus (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 Trenkle (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.

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

Inhalt

Einleitung	9
1 Schwangerschaft und Geburt im Spannungsfeld gesellschaftlicher Veränderungen.	15
Die neuen Herausforderungen der Elternrolle	16
2 Historisches über Hypnose und hypnotische Geburtsvorbereitung	19
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
3 Hypnose und Trance	29
Wichtige Begriffe und Definitionen	30
Hypnose aus der Sicht anderer wissenschaftlicher Disziplinen	38
4 Trance, Rituale und suggestive Sprache – ein uraltes Wissen in der Geburtshilfe	42
Ritueller 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
5 Psychologische Geburtshilfe – psychosomatische Geburtshilfe ..	57
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
6 Der hypnotherapeutische Ansatz Milton H. Ericksons	68
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
7 Überblick über das Selbsthypnosetraining in der Schwangerschaft	79
Hypnotherapie und Selbsthypnosetraining.....	80
Selbsthypnose: Einzel- oder Gruppentraining.....	80
Hypnoaktive Geburtsvorbereitung in 6 Schritten.....	81
Kurze Zusammenfassung des Selbsthypnosetrainings in Stichpunkten.....	90
Fallbeispiel: »Planet der weisen Frauen«	93
8 Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft	102
Positive Bedingungen für eine Schwangerschaft	104
Problematische Ausgangssituationen für eine Schwangerschaft.....	104
Einsatzmöglichkeiten für Hypnotherapie/Selbsthypnose in der Schwangerschaft.....	106

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

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
15 Geburtsberichte von Schwangeren	181
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
Anhang.....	193
Fragebogen zur Geburtsvorbereitung	193
Literatur	195
Über die Autorin	198