

Alexandra Kopf

# Traumgeburt

Gelassenheit, Entspannung  
und Schmerzkontrolle  
durch Selbsthypnose

Zweite Auflage, 2020

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2020  
ISBN 978-3-8497-0085-0 (Printausgabe)  
ISBN 978-3-8497-8230-6 (ePub)  
© 2015, 2020 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.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>  
Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,  
können Sie dort auch 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>Zum Geleit</b> _____	<b>9</b>
<b>Vorwort</b> _____	<b>11</b>
<b>Einleitung</b> _____	<b>15</b>
Psyche und Körper als Einheit _____	15
<i>Wie Psyche und Körper sich gegenseitig beeinflussen</i> _____	15
<i>Die Spirale aus Angst, Anspannung und Schmerz</i> _____	16
<i>Der Fluss aus Gelassenheit, Entspannung</i> <i>und Schmerzkontrolle</i> _____	17
<i>Geburt und Gehirn</i> _____	18
<i>Orte der Geburt</i> _____	24
<i>Zwischen Gebären und Entbundenwerden</i> _____	27
Erwartungen und Wünsche _____	32
<i>Wie gut darf es mir gehen?</i> _____	33
<i>Erwartungen und ihre Tücken</i> _____	34
<i>Auch wenn keiner fragt: Ich will es wissen</i> _____	35
<i>Es auf sich zukommen lassen oder selbstbestimmt</i> <i>darauf zugehen</i> _____	36
<b>Kraftquellen</b> _____	<b>38</b>
Innere Kraftquellen _____	38
<i>Von grinsenden Katzen und dem, was man nicht will</i> _____	38
<i>Der Unterschied zwischen gut gemeint und gut gesagt</i> _____	39
<i>Angst und Mut</i> _____	40
<i>In Zeiten, als das Wünschen noch geholfen hat ...</i> _____	41
<i>Das Kraftquelleninterview</i> _____	43
<i>Ressourcenanker für einen guten Zugang zu sich selbst</i> _____	45
<i>Bitte recht freundlich</i> _____	47

»Mutterschutz« _____	48
Angst in Energiequellen verwandeln _____	49
<i>Angst – ein Gefühl und Wegweiser</i> _____	49
<i>Quellen der Angst – eine Spurensuche</i> _____	50
<i>Wie können Sie sich schützen?</i> _____	53
<i>Die Geschichten der anderen</i> _____	55
<i>Was sind die größten Befürchtungen?</i> _____	59
<i>Welche Bilder, Vorstellungen und Gedanken tauchen auf?</i> <i>Bringen Sie diese in eine Rangfolge!</i> _____	62
<i>Bewältigungsstrategien zur Transformation der Angst</i> _____	63
<i>Greifen Sie auf Ihr inneres Wissen zurück</i> _____	64
<i>Entspannung und Gelassenheit</i> _____	64
<i>Die Angst als Botschafterin</i> _____	65
<i>Angst vor Ungewissheit</i> _____	65
<i>Angst zu äußern ist eine gute Möglichkeit,     sich zu stärken</i> _____	66
<i>Gedanken kommen und gehen –     Gefühle kommen und gehen</i> _____	67
<b>Mentales Training für Ihre Geburt</b> _____	<b>68</b>
Tagträume und Trance _____	68
Mentales Training _____	70
<i>Mentales Training in der Geburtsvorbereitung</i> _____	72
Inneres Wissen aktivieren _____	73
Assoziationsfelder neu gestalten – das Erfahrungsgedächtnis als Ressource _____	74
Rahmenbedingungen für gutes Üben _____	77
<i>Einen Ort zum Üben schaffen</i> _____	77
Viele Wege führen in die Trance _____	79
<i>Die Augen auf einen Punkt fixieren – ein Klassiker</i> _____	80
<i>Die schöne Treppe als Weg in die Entspannung</i> _____	80
<i>Mein Wohlfühlort</i> _____	81
<i>Eine Reise durch den Körper</i> _____	83

<i>Anspannungs- und Entspannungsdomino</i> _____	85
<i>Ein eigenes, inneres Atelier einrichten</i> _____	85
<i>Stiftinduktion</i> _____	86
<i>Von 100 auf 1</i> _____	87
Mentales Trainingsprogramm –	
die Energie folgt den Gedanken _____	87
Die Geburtsphasen nehmen ihren Lauf _____	89
Autosuggestionen _____	94
Vom Bergsteigen und anderen	
Liebingsbeschäftigungen _____	96
<b>Schmerzbewältigung</b> _____	<b>99</b>
Was ist Schmerz? _____	99
Der Geburtsschmerz – eine Paradoxie _____	101
Besonderheiten der Schmerzwahrnehmung	
in der Geburt _____	102
Vom Winde verweht – Worte und ihre Bedeutung _____	104
Die Wehe und das Kind –	
eine Umarmung besonderer Art _____	107
Der Schmerz entsteht im Kopf – und kann dort reguliert	
werden _____	109
Bewältigung statt Überwältigung _____	110
Grundlagen der psychologischen Schmerzregulation _____	111
Sind Sie noch bei Sinnen? _____	112
<i>Damit Ihnen das Hören, Sehen, Spüren, Riechen</i>	
<i>und Schmecken nicht vergeht</i> _____	113
»Ich bin der Schmerz« _____	114
Wo, wer oder was ist eigentlich dieser Schmerz? _____	114
Bewältigungsstrategien _____	119
<i>Aus Schmerz wird Power</i> _____	120
<i>Kommen und Gehen – ein kleines Rechenexempel</i> _____	120
<i>Es gibt eine Grenze</i> _____	121
<i>Dem Prozess nicht im Wege stehen</i> _____	122

Wenn schon keine Schmerzen: Was stattdessen? _____	124
<i>Auf jeden Reiz folgt eine Reaktion</i> _____	125
<i>Eine Pause ist eine Pause ist eine Pause</i> _____	126
<i>Ablenkung als Schmerzbewältigung</i> _____	127
<i>Symbolische Arbeit</i> _____	127
<i>In den Ruhemodus umschalten</i> _____	129

### **Ihr Partner als Kraftquelle –**

#### **für Sie, Ihr Kind und ihn selbst \_\_\_\_\_ 132**

Die Kraftquellen in der Paarbeziehung \_\_\_\_\_ 132

Spiegelneurone: Mann fühlt mit – ob er will oder nicht \_\_ 133

Der erste Mann im Kreißsaal \_\_\_\_\_ 135

Die neue Rolle der Väter \_\_\_\_\_ 136

#### **Literatur \_\_\_\_\_ 140**

Internet \_\_\_\_\_ 141

#### **Über die Autorin \_\_\_\_\_ 142**

Ein Kind bekommt man nicht alle Tage – die Geburt ist ein einzigartiges elementares Ereignis im Leben von Frauen und Männern. Laut Statistischem Bundesamt liegt die Geburtenziffer je Frau relativ konstant bei 1,4 Kindern. Jede Geburt ist eine einmalige Lebenserfahrung. Es lohnt sich also, sich ausführlich und entspannt darauf vorzubereiten!

Sollten Sie dieses Buch in den Händen halten, weil Sie schwanger sind, möchte ich Ihnen dazu erst einmal gratulieren und alles Gute für diese besondere Zeit wünschen! Vielleicht lesen Sie dieses Buch aber auch als professionelle Geburtsbegleiterin. Auch wenn ich an vielen Stellen des Buches die Schwangeren direkt anspreche, finden auch Sie hier viele Anregungen und praktisch umsetzbare Übungen für Ihre Arbeit mit Schwangeren.

Ich bin längere Zeit mit den Ideen zu diesem Buch schwanger gegangen und habe es aus der Sicht einer Psychologin geschrieben. Seit fast 20 Jahren beschäftige ich mich mit den Phänomenen, die durch die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper entstehen. Das Thema Geburt fasziniert mich, und meine eigene Erfahrung, ein Kind zu gebären, hat mich darin bestärkt, meine Ideen zu teilen. Die professionelle Zusammenarbeit mit vielen engagierten Hebammen und Gynäkologen<sup>1</sup> hat mir zudem bestätigt, dass meine Sicht auf die Geburt und die ganz individuelle Vorbereitung darauf sehr unterstützend ist. Ich vermittele mein psychologisches Wissen in Seminaren und

---

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Text verallgemeinernd nur entweder die weibliche oder männliche Form, wenn es um Gynäkologen, Geburtsbegleiterinnen usw. geht.

berate in meiner Praxis Schwangere und ihre Partner, sich ganz individuell mental auf die Geburt vorzubereiten.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, dass ich Frauen und ihre Partner darin unterstützen möchte, sich ihrer Wünsche und des Wissens über sich selbst bewusster zu werden. Es scheint eine Art Mythos zu geben, nach dem eine Geburt etwas ist, was über einen kommt und sich nicht beeinflussen lässt. Viele Frauen sind heute der Meinung, man müsse die Geburt auf sich zukommen lassen und könne dabei nicht viel planen. Diese Einstellung stelle ich infrage und möchte Sie ermutigen, sich mit Lust und Kreativität Ihre eigenen Vorstellungen zu machen. So, wie es Ihnen gefällt!

Ich erlebe es immer wieder, dass Frauen es sich quasi verbieten, konkrete Erwartungen für ihren Geburtsprozess zu haben – als wäre es etwas, das nicht beeinflussbar ist und dann einfach mit ihnen geschieht. Oft bewirkt diese Haltung, dass die Frauen sich fremdbestimmt, hilflos und ohne jede eigene Kontrolle erleben. Wenn ich »es einfach auf mich zukommen lasse«, beraube ich mich meiner Kompetenzen und eigenen Vorstellungen. Das heißt nicht, dass der Geburtsprozess bis ins kleinste Detail vorausgeplant werden soll oder naive romantische Fantasien den Blick vernebeln. Ich möchte Sie mit diesem Buch dazu ermutigen, Ihre Persönlichkeit und die damit verbundenen Lebenserfahrungen ernst zu nehmen.

Die medizinische Geburtshilfe der vergangenen Jahrzehnte hat ein System geschaffen, in dem es um standardisierte Abläufe geht. Diese haben viele Risiken ausgeschlossen, jedoch auch dazu beigetragen, dass Frauen sich weniger selbstwirksam erleben. Das Vertrauen in die moderne Medizin und die Sehnsucht nach Sicherheit führt manchmal dazu, das Gespür für die eigenen Empfindungen zu verlieren.

Vertrauen Sie Ihren Empfindungen und Ihrem Bauch! Wir kommen jeden Tag zur Welt, indem wir leben und fühlen, Neues



lernen und im Austausch sind. Sie bringen ein Kind zur Welt, und das soll für Sie ein erfüllendes Lebensereignis sein, an das Sie sich gerne zurückerinnern. Ich wünsche mir, dass Sie an jedem Geburtstag Ihres Kindes voller Stolz, tiefer Zufriedenheit, Liebe und Respekt auf sich selbst und Ihre Einzigartigkeit zurückblicken.

Thematisch ist das Buch folgendermaßen gegliedert:

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche. Der klassische Kreislauf aus Angst, damit verbundener körperlicher Anspannung und erhöhtem Schmerzempfinden kann einen Geburtsprozess in unerwünschter Weise beeinträchtigen. Unser Denken und Fühlen wirkt sich auf die Funktionen des Körpers aus, und die Verarbeitung von Signalen aus dem Körper hängt wiederum von der Interpretation verschiedener Teile des Gehirns ab. Das Wissen darüber liefert wichtige Hinweise, wie der Kreislauf aus Angst, Anspannung und Schmerz zustande kommt – und vor allem, wie er sich unterbrechen lässt. Es ergeben sich effektive Möglichkeiten der Selbstregulation und ein Verständnis davon, welche mentalen Abläufe den Geburtsprozess bestimmen.

Eines meiner Anliegen besteht darin, Sie für Ihre Erwartungen und Wünsche zu sensibilisieren und gleichzeitig die Tücken, die darin liegen, bewusst zu machen. Der Unterschied zwischen der Haltung, etwas auf sich zukommen zu lassen oder auf etwas selbstbestimmt zuzugehen, soll hier noch einmal deutlich werden. Ich möchte Sie ermutigen, Platz zu schaffen für Ihre Vorstellungen und dabei auf Ihre vielfältigen Lebenserfahrungen und ganz individuellen Kompetenzen zurückzugreifen.

Sie dürfen sich Ihren inneren Kraftquellen zuwenden, diese wachrufen und fest in Ihrem Bewusstsein verankern. Neben dem, was Sie sich für Ihre Geburt wünschen, soll ebenfalls eine Betrachtung darüber stattfinden, was Sie nicht wollen und wün-

schen. Ein ganzes Kapitel ist daher der Betrachtung über Angst als Energiequelle gewidmet. Es geht darum, die berechtigten Bedürfnisse, die in den Befürchtungen liegen, zu erkennen und in positiver Weise zu nutzen. Das setzt Energie frei für mehr Selbstbestimmtheit und Kreativität.

Ein zentraler Teil des Buches ermöglicht es Ihnen, mentale Fähigkeiten zu nutzen, um Ihre natürliche Entspannungsfähigkeit zu trainieren. Während der Geburt entsteht ein natürlicher Trancezustand, der gezielt genutzt und vertieft werden kann. Sie lernen, sich selbst in einen körperlich und gedanklich entspannten Zustand zu versetzen. Dies ist ein Aspekt, wie man Kontrolle gewinnen, sich selbst beruhigen und die körperliche Anspannung lösen kann.

Das Kapitel Schmerzbewältigung ist neben den Betrachtungen über Angst und Anspannung der dritte zentrale Punkt in der Geburtsvorbereitung. Die Befürchtungen bezüglich der Schmerzen bei einer Geburt beschäftigen die meisten Frauen. Wie die regelmäßigen Gebärmutterkontraktionen bewältigt werden können und was es mit dem sogenannten »Geburtschmerz« auf sich hat, wird ausführlich erläutert.

Am Ende des Buches möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Partner lenken und Ihnen beiden vor Augen führen, wie Ihre Beziehung zueinander als Kraftquelle dienen kann.

*Alexandra Kopf  
Berlin, im Mai 2015*

Schauen Sie sich Ihre Notizen an und gewichten Sie. Würde es sich anbieten, eine Rangfolge zu erstellen? Vielleicht eignet sich die eine oder andere Vorstellung dazu, aus ihr bereits eine kraftspendende Affirmation zu kreieren – eine Art gedanklicher Anker, dessen Wirkung wir uns im Kapitel »Mentales Training« zuwenden. Jetzt dürfen Sie weiter Ihren individuellen Kraftquellen und dem inneren Wissen über sich selbst folgen.

## **Das Kraftquelleninterview**

Sie erleben gerade eine besondere Zeit Ihres Lebens – ein Kind wächst in Ihnen heran und bringt viele neue Saiten zum Klingen. Auf der weiteren Reise Ihrer Geburtsvorbereitung können Sie sich nun Ihren Kraftquellen oder Ressourcen zuwenden. Ressourcen lassen sich definieren als die inneren Potenziale eines Menschen und betreffen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken. Davon haben Sie mehr, als Ihnen wahrscheinlich im Moment bewusst ist, denn wir können nicht auf alle gleichzeitig zugreifen. Ihre Persönlichkeit, die bisherigen Lebenserfahrungen und die damit verbundene Einstellung zum Leben haben Auswirkungen auf die Geburt und die Vorbereitung darauf. Wie leben Sie, und was ist Ihnen wichtig? Die nächste Übung soll diese Frage vertiefen, um daraus wichtige Hinweise zur Vorbereitung auf die Geburt zu ziehen.

### Ihr persönliches Kraftquelleninterview

Wählen Sie zwischen den drei Interviewformen und starten Sie entspannt.

- a) Sie können die Interviewfragen schriftlich beantworten und anschließend eine Überschrift oder Schlagzeile für das Exklusivinterview mit ... entwerfen.
- b) Sie können sich vorstellen: Ein/e Interviewer/in befragt einen guten Freund oder eine gute Freundin von Ihnen, weil er/sie etwas über Sie als Mensch erfahren möchte. Wer ist diese Frau? Wie geht sie durchs Leben? Was ist ihr besonders wichtig? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die neugierigen Fragen zu beantworten.
- c) Sie können Ihren Partner bitten, Ihnen ein paar Fragen zu stellen und Ihnen – das ist besonders wichtig – einfach kommentarlos und wertschätzend zuzuhören.

- 1) Wenn Sie einfach mal abschalten wollen, was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?
- 2) Was waren bisher wichtige Lebenserfahrungen, an denen Sie gewachsen sind?
- 3) Was brauchen Sie, um sich zu entspannen?
- 4) Was schätzen andere an Ihnen?
- 5) Welche Eigenschaften beschreiben Sie am besten?
- 6) Wann, wie und wo fühlen Sie sich besonders wohl?
- 7) Wofür liebt Ihr Partner Sie?
- 8) Woraus schöpfen Sie Kraft?
- 9) Worauf legen Sie besonderen Wert in Ihrem Leben?
- 10) Womit kann man Ihnen eine wahre Freude machen?
- 11) Wann sind Sie mit sich selbst zufrieden?
- 12) Wenn Sie eine Landschaft wären, was gäbe es da zu sehen?
- 13) Wann waren Sie das letzte Mal richtig stolz auf sich?
- 14) Wie schenken Sie Ihrem Körper pures Wohlbefinden?
- 15) Welches Tier verbinden Sie mit Ihren positiven Eigenschaften?

- 16) Welche Momente in Ihrem Leben haben Sie als besonders schön in Erinnerung?
- 17) Welches Lebensmotto passt am besten zu Ihnen?
- 18) Wenn Sie auf Ihr inneres Wissen hören: Was ist ein wichtiger Hinweis, den Sie sich selber geben?
- 19) Was ist Ihr persönliches Rezept, um schwierige Situationen zu meistern?
- 20) Wenn Ihr Leben verfilmt würde – wie wäre der Titel? Welche SchauspielerIn würde Sie darstellen?

**TIPP**

Schreiben Sie die Fragen auf Kärtchen. Immer, wenn Sie Lust haben, greifen Sie ein Kärtchen aus dem Stapel und finden Ihre Antworten. Sie können Menschen, die Sie gut kennen, ebenfalls bitten, Ihnen etwas über Ihre Kraftquellen zu erzählen.

**Ressourcenanker für einen guten Zugang zu sich selbst**

Manchmal ist es so, dass wir trotz aller vorhandenen Potenziale nicht auf unsere Ressourcen zugreifen können – entweder, weil beispielsweise eine Stressreaktion unser Gedächtnis blockiert oder einschränkende Glaubenssätze sie überdecken. Die folgende Übung hilft Ihnen, sich in einen selbstbewussten Zustand zu versetzen. Durch diesen Prozess und die Selbstverankerung über den Körper wird es Ihnen leicht fallen, sich immer dann, wenn Sie es brauchen, in einen guten Zustand zu versetzen.