

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.

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

Einleitung

Seit einiger Zeit wird das Thema Geburtsvorbereitung mit Hypnose langsam aber stetig immer bekannter. Dabei gehörte die Geburt schon lange Zeit zu den erfolgreichen Einsatzfeldern der Hypnose, besonders was die Geburtserleichterung und die Möglichkeiten der Schmerzreduktion (Analgesie) betrifft.

Ungefähr zwischen 1920 und 1960 wurden überall in Europa noch Entbindungen mit Hypnose in Krankenhäusern durchgeführt, so etwa in Deutschland, Österreich, Frankreich, England, Schweden und vor allem in Russland. Seit Jahrhunderten haben auch Hebammen oder »weise Frauen« in der traditionellen Geburtshilfe suggestive Sprachmuster eingesetzt. Zwar hat das Thema Hypnose in Schwangerschaft und Geburt in der deutschsprachigen Fachliteratur über Hypnotherapie inzwischen vermehrt Eingang gefunden, aber leider hat die Methode in der praktischen Geburtsvorbereitung noch nicht den Stellenwert eingenommen, der ihr gebührt.

Dabei zeigt sich, dass besonders der Ansatz des amerikanischen Arztes und Psychologen Milton H. Erickson innerhalb der psychosomatischen Geburtshilfe eine besondere und einzigartige Position einnimmt, denn er kann drei wichtigen Anliegen der psychosomatischen Geburtshilfe gleichermaßen gerecht werden:

- der wirksamen Behandlung psychischer und psychosomatischer Probleme während Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett,
- der effektiven psychologischen Geburtserleichterung durch Verfahren der hypnotischen Schmerzkontrolle und
- der Begleitung werdender Eltern während dieser zentralen, manchmal schwierigen biografischen Übergangsphase.

Obwohl die außerordentlichen Vorteile der hypnotischen Entbindung durch eine Vielzahl wissenschaftlicher Studien eindeutig nachgewiesen sind, ist diese älteste und wirksamste Form der psychologischen Geburtserleichterung bisher nicht fest in der modernen Geburtshilfe etabliert. Das ist umso erstaunlicher, als mit Hypnose keinerlei schädliche Nebenwirkungen verbunden sind.

Außerdem hat sich das wissenschaftliche Verständnis von Hypnose und Trancezuständen sehr stark weiterentwickelt. Dies verdanken wir vor allem den wegweisenden neuen Konzepten von Milton H. Erickson. Er gilt heute weltweit als eine herausragende Persönlichkeit auf dem Gebiet der Psychotherapie, insbesondere im Bereich der Hypnotherapie. Er wird manchmal auch als »Freud« der modernen Hypnotherapie bezeichnet. Seine therapeutischen Grundprinzipien fordern, dass eine effektive Hypnotherapie/Psychotherapie für die Patientinnen und Patienten ressourcen- und lösungsorientiert sowie maßgeschneidert sein sollte. Seine Ideen und innovativen Vorgehensweisen flossen in die Entwicklung anderer neuer psychotherapeutischer Verfahren mit ein – zum Beispiel in die systemische Therapie, das NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und die modernen Kurzzeittherapien. Viele seiner hypnotherapeutischen Konzepte finden sich inzwischen aber auch in neueren behavioralen Behandlungskonzepten wie Schematherapie und DBT (Dialektisch-Behaviorale Therapie).

Die Hypnotherapie nach den Prinzipien von Erickson konzentriert sich bei der Geburtshilfe nicht ausschließlich auf das Ereignis der Geburt selbst, sondern berücksichtigt auch den komplexen Veränderungsprozess, den Mutter, Vater und Kind schon während der Schwangerschaft und nach der Geburt durchlaufen.

Das Geburtserleben selbst kann – mithilfe wirksamer hypnotischer Verfahren zur Schmerzreduktion – als das erlebt werden, was es ist: ein überwältigendes körperliches, emotionales und soziales Ereignis für Mutter, Vater und das neugeborene Kind. Für alle drei ist die Geburt der Höhepunkt eines Übergangs in eine neue Phase: Die Frau wird zur Mutter, das Kind verlässt den Uterus und tritt in das Leben draußen in der Welt ein, und für das Liebespaar beginnt die Phase der Elternschaft. Für das ganze Familiensystem stellt die Ankunft eines Kindes einen Übergang mit weitreichenden Veränderungen dar. Hypnotherapie kann dabei helfen, diese Entwicklung gut zu durchlaufen.

Hypnose bzw. Trancezustände sind, wie wir heute wissen, ein ganz normales und natürliches Phänomen, das wir alle auch im Alltag erleben. Durch verschiedene Methoden der Selbsthypnose kann jeder Mensch lernen, dieses natürliche Potenzial gezielt zur Verbesserung der Gesundheit, des Wohlbefindens und zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit einzusetzen. Wenn eine Schwangere Selbsthypnose für die Geburt erlernt hat, dann kann sie Hypnose selbst auslösen

und steuern. Die werdende Mutter übernimmt eine aktive Rolle, ist während der Geburt jederzeit ansprechbar und kann sehr gut mit dem medizinischen Personal zusammenarbeiten. Sie kann die Geburt ihres Kindes intensiv und bei vollem Bewusstsein erleben.

Die Inhalte dieses Buches sind das Ergebnis meiner jahrelangen intensiven Beschäftigung mit dem Thema Schwangerschaft, Geburt und Hypnose. 1979 hatte ich zum ersten Mal ein Buch über Ericksons Therapieansatz gelesen und war fasziniert. Es war das Buch *Hypnose* von Milton H. Erickson sowie Ernest L. und Sheila Rossi (1978). Während meiner Schwangerschaft begann ich mit der Ausbildung in Hypnotherapie bei bekannten Schülern des gerade verstorbenen Milton H. Erickson, die damals von Bernhard Trenkle und Gunther Schmidt regelmäßig nach Deutschland eingeladen wurden. Natürlich versuchte, ich die Grundzüge der Selbsthypnose, die ich während dieser Zeit in Seminaren mit Jeff Zeig, Paul Carter und Steven Gilligan kennengelernt hatte, schon in meine eigene Geburtsvorbereitung einzubauen. Meine Erfahrungen bei der Geburt meines Kindes im Februar 1981 schildere ich hier als Fallbeispiel in Kapitel 13.

Im Verlauf meiner weiteren hypnotherapeutischen Ausbildung waren es vor allem die Begegnungen mit dem in Fachkreisen renommierten amerikanischen Gynäkologen David Cheek, der inzwischen leider verstorben ist, die mich sowohl fachlich als auch menschlich sehr beeindruckten. Er blickte damals bereits auf über 40 Jahre Erfahrung mit Hypnose im Bereich der Gynäkologie und Geburtshilfe zurück und entfachte mein Interesse an der Anwendung von hypnotherapeutischen Verfahren in der Geburtsvorbereitung und Geburts hilfe noch weiter.

Während des 2nd International Congress on Ericksonian Approaches to Hypnosis and Psychotherapy 1983 in Phoenix lernte ich bei einem Vortrag Brian Alman und sein Konzept der *Selbsthypnose* kennen. Seinem Buch (Alman u. Lambrou 2015) verdanke ich viele wichtige Anregungen und Informationen – auch darüber, wie ein Selbsthypnotraining mit Schwangeren gestaltet werden kann.

Auf dem großen internationalen Kongress der International Society of Hypnosis (ISH), der im Jahr 2000 in München von der Milton H. Erickson Gesellschaft für klinische Hypnose (M.E.G.) ausgerichtet wurde, hatte ich die Gelegenheit, Margarethe Langen, die Witwe von Dietrich Langen, kennenzulernen. Dietrich Langen war Medizinprofessor und einer der wichtigsten Vertreter der Hypnose

im Deutschland der Nachkriegszeit. Frau Langen bot an, mir Material zum Thema Hypnose und Geburtshilfe aus der Privatbibliothek ihres Mannes zur Verfügung zu stellen. Ich konnte von ihr das Buch *Psychosomatische Geburtshilfe* erwerben, ein 1968 erschienenes Gemeinschaftswerk von Léon Chertok und Dietrich Langen, das einen ausgezeichneten Überblick über die Anwendung der Hypnose in der psychologischen Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe seit Beginn des 19. Jahrhunderts enthält.

Seit 1995 halte ich als Ausbilderin und Supervisorin der M.E.G. Seminare und Vorträge zu diesem Thema auf Kongressen, Tagungen und im Rahmen der Fortbildung »Klinische Hypnose«. Um dem Thema in Deutschland weitere Geltung zu verschaffen, organisierte ich 1997 als Leiterin des M.E.G. Regionalinstituts in Saarbrücken die bundesweit 1. Internationale Fachtagung zum Thema »Gynäkologie, Geburt und Hypnose«, wozu ich unter anderem auch Referentinnen aus den USA und Kanada gewinnen konnte – in diesen Ländern ist Geburtsvorbereitung mit Hypnose weiter verbreitet. Im selben Jahr bot ich am Saarbrücker Milton Erickson Institut erstmals für interessierte Hebammen eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema »Hypnotherapeutische Konzepte in der Gesprächsführung und Kommunikation nach Milton H. Erickson« an. Inzwischen haben viele Hebammen die Grundausbildung abgeschlossen.

Dieses Buch ist so geschrieben, dass verschiedene Gruppen von Leserinnen und Lesern davon profitieren können. Dazu gehören Psychotherapeuten und insbesondere Hypnotherapeuten, die in ihren Therapien vermehrt auch die psychosomatischen Aspekte von Schwangerschaft und Geburt mit berücksichtigen oder Schwangeren die Möglichkeit zur hypnotherapeutischen Geburtsvorbereitung anbieten möchten. Auch Gynäkologen und Hebammen können sich einen Überblick über die Anwendungsmöglichkeiten von Hypnose und hypnotherapeutischen Konzepten im Bereich der Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe verschaffen.

Für interessierte werdende Mütter und Väter ist dieses Buch eine gute Möglichkeit zu erfahren, welche positiven Effekte sie von Hypnose und Selbsthypnose in der Geburtsvorbereitung erwarten können.

Aus eigener Erfahrung und anhand von Beispielen aus meiner Praxis möchte ich in diesem Buch aufzeigen, dass der hypnotherapeutische Ansatz Milton H. Ericksons besonders geeignet ist, auf vielfälti-

ge Weise den emotionalen Bedürfnissen von werdenden Müttern und Vätern Rechnung zu tragen.

In den Schlusskapiteln des Buches stelle ich speziell für Therapeuten Imaginationen und Trancegeschichten vor. Sie sind so ausgearbeitet, dass sie von hypnotherapeutisch ausgebildeten Personen eingesetzt und gegebenenfalls für ihre eigenen Klienten und Klientinnen modifiziert werden können.

Die Fallbeispiele wurden anonymisiert, das heißt, ich habe aus Datenschutzgründen alle Namen geändert. Weibliche und männliche Personenbezeichnungen wechseln unsystematisch, damit sich beide Personengruppen angesprochen fühlen können.

Ich möchte mit diesem Buch deutlich machen, in welchem Ausmaß werdende Mütter und Väter von hypnotherapeutischen Methoden in der Geburtsvorbereitung profitieren können. Es würde mich freuen, wenn werdende Eltern und vor allem schwangere Frauen, die sich für diese Methode entscheiden, dabei herausfinden, dass es sich lohnt, ihr großes Potenzial der unbewussten Fähigkeiten zu entdecken und diesen Schatz zu heben.

Sie haben es verdient!

Geburtsbericht von Frau R.

Hallo Frau Lorenz-Wallacher,

vor fünf Tagen, am 28.3., wurde der kleine A. P. R. geboren. Er ist ein ganz süßer Junge (natürlich) mit 3750 Gramm und 55 cm Größe.

Ich hatte ja versprochen zu berichten, wie es gelaufen ist. Die Geburt ging sehr viel schneller als erwartet – fast wäre A. im Auto zur Welt gekommen. Ich habe einfach nicht damit gerechnet, dass binnen drei Stunden alles vorbei sein könnte – trotz aller Vorhersagen und »War-nungen«. (*Anmerkung der Autorin: Ich hatte ihr gesagt, dass die Geburten mit selbsthypnotischer Vorbereitung in der Regel deutlich kürzer sein können als von der Hebamme erwartet – vor allem, was die Eröffnungsphase betrifft.*)

Unter der Geburt gelang es mir zwar nicht, mich in Trance zu versetzen – ich denke, dafür ging es einfach zu schnell voran. Ich habe erst sehr spät den Punkt erreicht, wo ich überhaupt dachte: Ja, das ist jetzt die Geburt. Lange Zeit war ich eher misstrauisch und fragte mich, ob es jetzt wirklich schon losgeht.

Aber was die Hypnose auf jeden Fall bewirkt hat: Ich ließ es einfach geschehen, ging mit und ließ mich auf alles ein. Ich wehrte mich nicht, wie es bei meiner ersten Geburt der Fall war.

Ich denke, die Eröffnungsphase hatte ich im Laufe des Tages gehabt, ich hatte nämlich immer wieder »Wehen« gespürt, eher so wie starke Menstruationskrämpfe, aber ich hatte das noch nicht ernst genommen. Manche Frauen wehen ja tagelang so vor sich hin, ehe die Geburt wirklich losgeht. Dass so eine Eröffnung nicht wehtun muss, habe ich da wohl schon zutiefst verinnerlicht gehabt. Mein Körper hat das so nebenbei erledigt, während ich mit meinem Mann im Garten war und er ein Gerüst für unsere zwei neuen Brombeerflänzchen gebaut hat.

Aber der Reihe nach:

Im Garten hatte ich also die Kontraktionen eher beiläufig zur Kenntnis genommen. Selbst als nachmittags der Schleimpfropf abging, der den Muttermund verschließt, dachte ich noch, dass es bestimmt nichts Ernsthaftes sei. Ich war darauf eingestellt, dass ich eher eine Langsame bin – nach der Erfahrung der ersten Geburt.

Abends war ich todmüde und ging um 21 Uhr mit einer Wärmflasche ins Bett. Da hörten die »Mens-Krämpfe« auch auf, und ich durfte so drei Stündchen schlafen. Aber ab halb zwei Uhr nachts ging das nicht mehr. Da merkte ich, dass es doch langsam losgehen konnte. Bin aber, weil ich nach wie vor misstrauisch war, doch noch in die Wanne gestie-

gen. Die warme Wanne wird Frauen als Wehentest empfohlen: Wenn sie weggehen, waren es keine – wenn sie stärker werden, sind sie ernst zu nehmen.

Ich ging also baden und sagte meinem Mann, er solle ruhig weiter schlafen. Ich hörte so nach einer Stunde im Wasser ein lautes Knacken im Bauch, wahrscheinlich ist da die Fruchtblase geplatzt. Die Wehen waren mittlerweile auch schon ganz ordentlich, sodass ich gut schnaußen musste. Das war wohl so gegen drei Uhr nachts. Ich denke, in der Wanne war der einzige Zeitpunkt, wo ich es mit meinen Tranceübungen hätte versuchen können. Aber soweit ich mich erinnere, saß ich einfach relativ gedankenlos im Wasser und veratmete die Wehen. Ich dachte daran, dass ich alles nur geschehen lassen sollte, und auch die Bilder vom Wellenreiten oder Skifahren tauchten mal auf – aber so richtig darauf eingestiegen bin ich nicht. Ich blieb ziemlich ruhig und einfach auf mich selbst konzentriert.

Ich wuchtete mich dann irgendwie raus aus der Wanne und scheuchte meinen Mann los. Der alarmierte die Oma, suchte unser Zeug zusammen und rief im Krankenhaus an. Ich war mittlerweile mit Durchfall auf der Toilette gefangen. Wehen und Durchfall im Wechsel ...

Meine kleine Tochter schlief direkt nebenan und hörte meine doch recht lauten Geräusche immer noch nicht. Die Wehen waren jetzt so heftig, dass ich beim Anziehen Hilfe brauchte. Irgendwie kam ich bis ins Auto ... Mein Mann schaffte es, ganz ordentlich zu fahren, sich mein Geschrei (naja, »tönen« nennt man das wohl) anzuhören und mir dabei noch gut zuzureden. Kurz vor Ende der Schnellstraße merkte ich, dass ich am Ende der Wehe pressen musste. Das sagte ich auch laut. (Und mein Mann rammte NICHT die Leitplanke, der Gute.)

Und dann ging es blitzartig: Um 4.20 Uhr waren wir im Krankenhaus, um 4.27 Uhr war mein Sohn da. Die Hebamme schaffte mich gerade noch so mit dem Rollstuhl in den Kreißsaal, sagte mir am Aufzug schnell ihren Namen. Zwischen Rollstuhl und Gebärbett merkte sie, dass sie sich jegliche Untersuchung wohl sparen kann. Keine Frage, ob das Baby nun in Steißlage liegt oder nicht. Die Hebamme befahl mir, stehen zu bleiben. Ich klammerte mich an meinen Mann (er noch mit Jacke und Autoschlüssel in der Hand), und da wurde schon das Köpfchen geboren. Eine Wehe später war A. da.

Wir waren erst mal einen Moment ganz still und fassungslos. Er lag hinter mir auf dem Bett und ich musste zunächst noch über die Nabelschnur klettern, um an ihn heran zu können. Der Kleine war wohl selbst ziemlich überrumpelt. Er musste ein bisschen abgesaugt werden, und sein Atem ging so gieksend. Aber er war wach und fit. So begann

dann unser Kennenlernen. Die Zeit im Kreißsaal war sehr schön. Die Frauenärztin und die Hebamme plauderten total nett mit uns, es war richtig familiär. Ich musste genährt werden, und da ließ sich die Ärztin ewig viel Zeit. Ich hatte das Baby auf dem Bauch, und es war ganz ruhig. Wirklich eine magische Zeit. Nach all der Geschwindigkeit zuvor war es jetzt sehr besinnlich, friedlich und irgendwie langsam.

Ich hatte einen Dammriss, aber ich spüre ihn fast gar nicht. Die Naht ziept kein bisschen. Ich nehme an, alles heilt bestens.

Da mein Fruchtwasser knallgrün gewesen war (ein Zeichen, dass das Baby irgendwie Stress gehabt haben muss), und da A. so angestrengt und schnell atmete, blieben wir noch einen Tag im Familienzimmer. Der Kleine wurde immer wieder kontrolliert, er hatte leicht erhöhte Temperatur. Aber er hat keinen Infekt bekommen. Heute ist er fünf Tage alt und schon so richtig proper.

Gestern hatte ich dann so meinen Heulnachmittag, aber auch das war kein Vergleich mit der ersten Geburt. Ich bin eigentlich so fit, dass ich mich sogar eher überschätze. Ich muss mich daran erinnern, dass ich jetzt im Wochenbett bin und nicht einfach zum Alltag übergehen muss/darf/soll.

Eine fiese Hämorröide, die sich gestern gebildet hat, hat mich daran erinnert. Ich konnte nämlich plötzlich nur noch liegen und hatte ziemliche Schmerzen. Als ich mich in mein Schicksal ergab, wurde es nach einem Tag wieder besser.

Als Fazit kann ich sagen: Meine Einstellung zur ersten Geburt und die zur jetzigen lassen sich in keiner Weise vergleichen. Es war einfach wunderbar, mitgehen zu können mit den Naturgewalten und mich nicht zu wehren oder zu verkrampfen. Ich kann Ihre »Gehirnwäsche« (sorry) wirklich nur jeder Frau wärmstens ans Herz legen. Ich bin sehr dankbar dafür.

Auch diesmal schaue ich das kleine Menschlein an und kann mir beim besten Willen nicht vorstellen, wie das aus mir herausgekommen sein soll. Aber im Gegensatz zur Geburt meiner Tochter, habe ich das Wunder einfach hingenommen und passieren lassen. Damals hatte ich »dicht« gemacht, weil »nicht sein kann, was nicht sein darf«.

Machen Sie bitte weiter mit Ihrer Arbeit und helfen Sie vielen, vielen Frauen, ein wundervolles Geburtserlebnis zu haben.

Herzliche Grüße

A. R.