



Leseprobe

Bianca Maria Heinkel, Jhari Gerlind Kornetzky

Mama werden mit Hypnobirthing

So bringst du dein Baby vertrauensvoll und entspannt zur Welt. Mit Audio-Downloads

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 192

Erscheinungstermin: 25. April 2016

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Frauen sind dafür geschaffen, Babys auf die Welt zu bringen. Mit HypnoBirthing erfährt die Schwangere, wie sie den natürlichen Geburtsablauf mit Hilfe von Tiefenentspannung, Visualisierung, Atmung und Selbsthypnose unterstützen kann. Das neue HypnoBirthing bietet praktische, alltagstaugliche Übungen, mit denen Frauen sich alleine und gemeinsam mit ihrem Geburtsbegleiter auf eine selbstbestimmte, natürliche Geburt aus eigener Kraft vorbereiten kann.

Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete, dem europäischen Kulturkreis angepasste Version von HypnoBirthing, einem Konzept zur Geburtsvorbereitung für Paare, welches in den 1980er Jahren in den USA von Marie Mongan entwickelt wurde. Das neue HypnoBirthing 2.0 integriert die aktuellen Achtsamkeitskonzepte sowie lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze und hypnosystemische Denkmodelle.

Die Autorinnen bieten sowohl entsprechende Elternkurse als auch eine auf diesem Buch basierende neue Ausbildung zur HypnoBirthing-Kursleiterin an. Es ist ihnen ein Anliegen, zu der Entwicklung eines neuen Paradigmas von Geburt beizutragen.

Bianca Maria Heinkel • Jhari Gerlind Kornetzky

Mama werden mit HypnoBirthing

Bianca Maria Heinkel
Jhari Gerlind Kornetzky

Mama werden mit
**Hypno
Birthing**

So bringst du dein Baby
vertrauensvoll und
entspannt zur Welt

Kösel

Inhalt

10 Vorwort

14 Einführung

14 Biancas Geschichte

17 Jharis Geschichte

18 Zu diesem Buch

26 Was ist HypnoBirthing?

29 Die Ursprünge von HypnoBirthing

30 Ist HypnoBirthing esoterisch?

31 Zum Begriff »HypnoBirthing«

32 HypnoBirthing 2.0 – hier und heute

35 Was HypnoBirthing nicht ist

40 Mit der Kraft des Geistes

40 Dein Kopfkino

42 Die Wirkung von Sprache

49 Affirmationen für die Geburt

52 Achtsamkeit – bewusst im Hier und Jetzt

58 Hypnose und Trance

64 Dein innerer Gebärraum

69 Treue Weggefährtinnen

71 Angstfreiheit führt zu Schmerztoleranz

80 Von der Angst zur Handlungsfähigkeit

- 88 Mit der Kraft des Körpers**
- 88 Der verborgene Plan – dein GebärCode
 - 90 Alles hängt zusammen
 - 96 HypnoBirthing-Atemtechniken
 - 106 Das Tor zur Welt – der Beckenboden
 - 107 Lausche deinem Körper
 - 108 Förderliche Körperhaltungen
- 118 Mit der Kraft des Vertrauens**
- 118 Vertrauen – das Geschenk an dein Baby
 - 119 Vertrauen – das Geschenk an dich
 - 121 Gut Ding will Weile haben
 - 123 Hilfreiche Lotsen
 - 125 Der für dich passende Geburtsort
 - 131 Wie wollen wir die Geburt gestalten?
 - 132 Impulse für das Gespräch mit Hebammen und Ärzten
- 136 Das Fest der Geburt**
- 136 Dein Drehbuch für die Geburt
 - 145 Die »Quelle«
 - 146 Sich aufeinander einspielen

150 Für den Vater, den Fels in der Brandung

152 Dein persönliches Geburts-Navi

157 Die Lite-Touch-Massage

162 Wenn der Storch im Stau steht

164 Dein Leitfaden für die Geburt

166 Von Vätern für werdende Väter – Geburtsberichte

172 Das Wochenbett – Mama's Support

176 Alles Gute!

176 Deine Wahrheit

178 Anhang

178 Dank

181 Einladung

181 Kontakt

182 Anmerkungen

184 Bildnachweis, Impressum

185 Literaturverzeichnis

188 Linkempfehlungen

Vorwort

Die Geburt eines jeden Menschen ist eine Sternstunde für die ganze Menschheit. So bedeutungslos dieses kleine, hilflose Wesen auf den ersten Blick auch sein mag – es ist Teil unserer Kultur. Vielleicht wird dieses Kind eines Tages von sich reden machen und in aller Munde sein. Vielleicht aber wird es still und unscheinbar die Farben unserer Welt bereichern. In jedem Fall ist dieses Kind wichtig – wichtig wie seine Mutter, die in tiefer Verbindung mit ihm diesen einzigartigen und archaischen Lebensmoment gestaltet.

Wir leben in einer Zeit, die das Besondere des Gebärens zu vergessen haben scheint. Viele Menschen erleben das Gebären als einen medizinischen Akt – eingebettet in eine Welt, in der Zuwendung durch Kontrolle, »gute Hoffnung« durch Risikoverständnis und Geburtskultur durch Geburtsmedizin ersetzt wurde. Auch wenn diese Entwicklung soziokulturell gewachsen ist und zu unserem selbstbestimmten, aufgeklärten und säkularen Menschenbild passt, muss uns immer bewusst sein, dass damit nur ein Teilaspekt des Gebärens abgebildet wird. Und eben diese Einbettung der Geburt in eine laute, volle Welt macht es vielen Frauen in unserer Zeit schwer, Zugang zum Besonderen, zum Stillen, zum Innigen dieses Lebensmoments zu finden.

Aber genau dieser Zugang ist von größter Bedeutung für das Gelingen der Geburt. Wie in kaum einer anderen Lebensphase spielen Beziehung und Bindung zwischen Mutter und Kind – ebenso wie im weiteren Sinne auch zum Vater – eine Schlüsselrolle für einen auf Erfolg ausgerichteten biologischen Prozess. Man kann nur »ent-binden«, wenn es zuvor Bindung gibt. Und damit meine ich nicht nur die Mutter-Kind-Bindung. Ich meine ebenso auch die Beziehung und Bindung der Frau an sich selbst, ihre Verhaftung in ihrer Weiblichkeit, in ihrem Frau-Sein.

HypnoBirthing ist ein Konzept, das genau diese Aspekte zum Schwingen bringen möchte. Hier geht es um Ver-Tiefung, um Ver-Innerlichung, um Los-Lassen, um Frei-Machen von äußerer Reizflut. Hier geht es um Stille und Still-Sein, um Eins-Sein mit sich und dem Kind. In meiner geburtshilflichen Praxis darf ich immer wieder diese besonderen Momente erleben, bei denen Frauen unter der Geburt in diese Innenwelt eintreten. Der Vorwurf mancher Kritiker, dass das Kind von der in sich ruhenden Mutter entkoppelt sei, trifft nach meiner Beobachtung in den meisten Fällen nicht zu. Dennoch ist es die Aufgabe aller das Konzept vermittelnden LehrerInnen, genau auf diesen Aspekt zu achten und diesen zu fördern: Beziehung und Bindung umspannt immer das ganze System der Geburt – auch und gerade in diesen besonders verinnerlichten Momenten.

Das vorliegende Buch ist ein Glücksfall für alle, die sich für das Konzept interessieren. Ich möchte den LeserInnen Mut machen, die dargestellten Erfahrungen ernst zu nehmen. HypnoBirthing ist keine neue Religion des Gebärens. Aber es kann die Sichten auf die Geburt bereichern und Frauen helfen, zu sich und zur eigenen Gebärkompetenz zu finden. Möge dieses Buch für viele Frauen ein Weg sein, die Sternstunde der Geburt bewusst und beglückt erleben zu dürfen.

Dresden, 17. November 2015
Prof. Dr. med. Sven Hildebrandt, Gynäkologe

Einführung

Biancas Geschichte

Wer das Unverhoffte nicht erhofft, wird es nicht finden.

Heraklit

Als ich 1979 mit meinem ersten Kind schwanger war, wusste ich eines mit Sicherheit: Ich wollte auf keinen Fall in ein Krankenhaus. Das wiederum war für meine Familie ein Unding. Für eine Zwanzigjährige italienischer Herkunft, die mit einem Griechen verheiratet war, galten bestimmte Regeln. Doch nachdem ich über Rooming-in, sanfte Geburt, Lamaze, Leboyer und dergleichen mehr gelesen hatte, war mir klar, dass ich für mich und mein Kind einen anderen Weg gehen musste. Ich hatte Glück und fand das damals einzige Geburtshaus der Stadt.

Diese selbstbestimmte, aus meinem Inneren kommende Entscheidung, mit der ich mich gegen die gängigen Regeln stellte, war im Rückblick eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Auch zur Geburt meines zweiten Sohnes zwei Jahre später setzte ich meinen Kopf durch. Ich hatte entschieden: Ich bekomme dieses Kind im Stehen. Eine Herausforderung für die Hebamme – das war damals nicht üblich. Da ich aber partout nicht auf das Kreißbett zu bekommen war, blieb ihr keine Wahl, und ich durfte erfahren, über welche Kräfte mein Körper verfügt und wie wichtig es war, es genau so zu machen. Ich fühlte, dass es für mich und mein Kind richtig war.

Die Findung oder der Weg erschließt sich im Gehen

Danach wurde ich immer öfter um Begleitung bei Geburten gebeten. So wurde ich zur Geburtsbegleiterin, die man heute Doula nennt. Später lernte ich als Körpertherapeutin auf der Trauma-Station einer psychosomatischen Klinik unter anderem das PITT-Konzept nach Luise Reddemann kennen, in dem ein zentraler Aspekt die Arbeit mit inneren Bildern, Imaginationen, ist. Mit diesen

Modellen arbeitete ich in meiner eigenen Praxis weiter. Als Geburtsbegleiterin bei einer meiner Kursteilnehmerinnen stellte ich später fest, dass sie sich sofort wieder auf ihren Körper und den Geburtsprozess einlassen konnte, sobald ich Schlüsselworte und Gesten aus dem Kurs verwendete. »Zufälligerweise« fiel mir kurz darauf das Buch »HypnoBirthing« von Marie Mongan in die Hände. Umgehend machte ich die Ausbildung (2009) bei Sydney Sobotka in der Schweiz. In diesem Konzept fand ich eine Möglichkeit, meine Erfahrungen und mein Wissen als Therapeutin und Geburtsbegleiterin zusammenzufügen, um Schwangere im Hinblick auf die Geburt und Paare im Hinblick auf die bevorstehende Elternschaft zu stärken. Und ich sah mit HypnoBirthing einen Weg, aktiver zu einer Geburtskultur beizutragen, die Frauen darin unterstützt, sich wieder den Respekt und die Achtung zurückzuholen, die ihnen gebührt. Denn bis vor nicht allzu langer Zeit bestimmten Frauen noch selbst, wie sie gebären wollten. Eine Hebamme und auch Nachbarinnen und Freundinnen wurden dazu gerufen, jede hatte ihre Aufgabe bei der Geburt. So schreibt die Medizinhistorikerin Barbara Duden: »Das Wissen darum, dass im Normalfall ein Kind nur unter Frauen – ohne Hinzuziehung eines Arztes – geboren werden kann, ist fast gänzlich verloren gegangen.«²

Geburt fand in vertrauter Atmosphäre unter Menschen statt, mit denen die Frau eine persönliche Beziehung hatte. Heute begegnen sich Fremde, die Schwangere trifft in der Klinik auf wechselndes medizinisches Personal. Man kennt sich nicht, die Umgebung ist fremd und im Unterbewusstsein mit Krankheit und Leid verknüpft, und dennoch soll sich die schwangere Frau in diesen entscheidenden Stunden ihres Lebens hingeben und öffnen.

Trügerische Sicherheit

Was seit Menschengedenken geburtserfahrene Frauen und Hebammen kraft ihrer Intuition und Lebenserfahrung praktizierten und den Gebärenden an Unterstützung geben konnten, verlor sich im Laufe der letzten hundert Jahre auf dem Weg zur Klinikgeburt. Heute ordnen sich die Frauen, die werdenden Väter und auch die Hebammen den Bestimmungen eines Klinikmanagements und

einer von Apparaten, Zeit- und Kostendruck dominierten Krankenhausatmosphäre unter.

Doch je mehr technische »Sicherheit«, desto unsicherer die werdenden Eltern, denn Sicherheit ist relativ, sie ist eine Illusion und aller Technisierung zum Trotz lässt sich eine Geburt nicht wirklich kontrollieren. Weil sie kein technischer Prozess ist, sondern ein organischer Vorgang, der sich in einem menschlichen Körper vollzieht und nicht berechenbar ist. Die Geburt ist ein körperliches, psychisches und spirituelles Übergangsritual und liegt letztendlich in der Verantwortung und Kompetenz der Frau. Die zunehmende Verschiebung der Eigenverantwortlichkeit an eine Geburtsmedizin, die Verlagerung der eigenen Körperwahrnehmung an Kontrollinstanzen im Außen (immer detailliertere Mutterpässe, Ultraschall, Apps etc.) führen zu einer Entfremdung vom eigenen Körper und bei allen Beteiligten zu mehr Angst. Die Folgen sind unter anderem Interventionskaskaden und steigende Kaiserschnittraten, was wiederum zu noch mehr Angst und Unsicherheit führt.

Aber das muss nicht so bleiben. Wir als Frauen können und sollten uns hier einmischen und uns gegenseitig darin unterstützen, ungestörte, gute Geburtserlebnisse zu fördern. Frauen haben in etwa nur einmal in ihrem Leben die Gelegenheit, an dieser Erfahrung teilzuhaben. Das macht jeden Schritt hin zu einer Geburtskultur, die die Frau achtet und stärkt und die babyfreundlich ist, ausgesprochen wertvoll! Durch meine Beschäftigung mit Frauen- und Geburtskulturen sowie den Erkenntnissen um die Wirksamkeit von Meditation, Neurobiologie, Neuropsychimmunologie und neuen Therapiemodellen³ entstand immer mehr das Bedürfnis, dieses Wissen und die gesammelten Erfahrungen auch in die HypnoBirthing-Kurse zu integrieren. Mit meinem Mann Ralph, ebenfalls zertifizierter HypnoBirthing-Kursleiter, gründete ich das HypnoBirthing Institut Deutschland, mit dem Anliegen, all dies an HypnoBirthing-Kolleginnen und Hebammen weiterzugeben. In unseren Elternkursen steht Ralph als Ansprechpartner für die Männer zur Verfügung. In meiner Rolle als Supervisorin lernte ich 2013 Jhari Gerlind Kornetzky kennen und sehr schnell wurde daraus aufgrund vieler Übereinstimmungen eine fruchtbare und vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Jharis Geschichte

Brauche nichts, wünsche alles, wähle, was sich dir zeigt.

Neale Donald Walsch

Mein Weg zu HypnoBirthing begann bei der Geburt meines Sohnes im Jahr 1990. Er kam zu Hause zur Welt, in einem wunderbaren ländlichen Ambiente mit loderndem Kaminfeuer und umgeben von liebevollen Freunden, an einem strahlenden Schneemorgen im Februar. Die Geburt war für mich das stärkste und wunderbarste Erlebnis meines Lebens. Ich hatte keinerlei Vorbereitung gehabt, außer ein wenig Lektüre von Leboyer und Kitzinger. Ich lebte zur Zeit der Schwangerschaft an einem sehr abgelegenen Ort in Portugal und war nur zur Geburt nach Deutschland gekommen; etwa sechs Wochen vor der Geburt hatte ich nur eine Ultraschalluntersuchung. Was mich die ganze Zeit der Schwangerschaft über begleitet hatte, war ein tiefes Vertrauen in mein inneres Wissen darum, wie Gebären geht – vielleicht nicht bewusst, aber ganz gewiss unterbewusst und körperlich. Und dazu gehörte auch, dass ich nicht in eine Klinik gehen würde. Glücklicherweise hatte ich Freunde, die uns einluden, bei ihnen zu gebären. Wäre es in dieser Zeit in Portugal an meinem Wohnort möglich gewesen, eine Hebamme für eine Hausgeburt zu bekommen, wäre ich dort geblieben.

Dieses Erlebnis der Geburt hat sich mir tief eingeprägt, und ich habe meine Geschichte vielen Menschen erzählt. Ich fand es immer traurig, dass meiner Beobachtung nach so wenige Frauen gute Erinnerungen mit der Geburt ihrer Kinder verknüpfen. Stattdessen überwiegt die Erinnerung an Angst, Schmerz, Fremdbestimmung, Drama, Panik, Trauma.

Mein Leben nahm seinen Lauf mit anderen interessanten Schwerpunkten, bis mir eine Frau begegnete, die sagte, sie gebe HypnoBirthing-Kurse. Ich war sofort neugierig und wusste bereits nach ihren ersten erklärenden Sätzen, dass ich dies auch unterrichten wollte. Ich befand mich in der Ausbildung zum Systemischen NLP-MasterCoach und hatte gerade die Ausbildung zum Gesundheitscoach abgeschlossen. Nach 13 Jahren Tätigkeit als Verlagsleiterin in einem Ver-

