

Sanftere Geburt durch Hypnose

Hypnobirthing-Coach Susanne Hesse setzt auf Entspannung / Ab Oktober gibt sie ersten Vorbereitungskurs in Leipzig



Susanne Hesse setzt auf eine Methode, die 1989 von der amerikanischen Pädagogin Marie F. Mongan begründet wurde. Foto: Felix Heyder/dpa

ZENTRUM

Zuerst kommt die Freude, im Anschluss die Furcht. Diese Erfahrung machte Susanne Hesse. Wer ein Kind erwarte, dem würden schnell Schauergeschichten älterer Generationen ins Gedächtnis schießen. Eine entspannte Entbindung schein unmöglich. Mit Hypnose will die zertifizierte Hypnobirthing-Kursleiterin werdenden Müttern zu einer sanften Geburt verhelfen.

„Wie kann es sein, dass eine Geburt so viel Schmerz verursacht, dass man kein Kind mehr möchte?“, so lautet Hesses zentrale Frage. Die 29-Jährige glaubt daran, dass die Geburt eines Kindes eines der größten Wunder auf dieser Welt ist. Noch bevor sie ihre heute anderthalbjährige Tochter zur Welt brachte, recherchierte sie nach Möglichkeiten, dieses Wunder auf natürlichem Wege erleben zu können. „Ein Wunschkaiserschnitt kam für mich nicht in Frage.“

Hesse, Sekretärin an der theologischen Fakultät der Universität Leipzig, stieß auf die US-Amerikanische Pädagogin Marie F. Mongan. „Sie wirbt seit 1989 für das so genannte Hypnobirthing.“ Mongan gehe davon aus, dass Angst Stress verursacht, die Muskeln verkrampfen und der Geburtsschmerz verschlimmert wird. Dem gilt es entgegenzuwirken. „Mit Hilfe von Selbsthypnose-Techniken will man negative Vorstellungen von Geburt durch

eine erwartungsfrohe Haltung ersetzen“, verspricht Hesse. Das Ergebnis sei eine erheblich leichtere und kürzere Entbindung. Schmerzmittel kämen kaum mehr zum Einsatz. Zudem seien Mutter und Kind nach der Geburt entspannter: „Wochenbettdepressionen treten seltener auf.“

Das Hypnose zu völliger Willenlosigkeit führe, verbannt Hesse ins Land der Mythen und Märchen. „Jede Hypnose funktioniert nur mit Zustimmung des zu Hypnotisierenden.“ Sie beschreibt diesen Zustand als entspannte Konzentration, die natürlich hervorgerufen sei. Jeder von uns erlebe ihn mehrmals täglich: „Es ist dieses Versunkensein,

das Tagträumen und Starren, wie man es manchmal beim Joggen oder Abwaschen hat.“ In dieser Verfassung sei es einfacher, mit Hilfe von Suggestionen positive körperliche Reaktionen hervorzurufen. Der Partner nehme hierbei eine wesentliche Stellung ein, als so genannter Geburtsgefährte.

Mit diesem Wissen suchte die zierliche Leipzigerin nach einem Geburtsvorbereitungskurs in der Nähe, der dieser Idee folgt. Ohne Erfolg. So arbeitete sie Mongans Kursbuch im Alleingang durch und brachte ihre Tochter in gerade mal vier Stunden zur Welt. Dennoch sagt sie: „Ich hätte so gerne jemanden gehabt, der mir das

vormacht und mich anleitet.“ So reifte in ihr die Idee, zumindest anderen Leipzigerinnen die Möglichkeit zu bieten, dieser Methode entsprechend zu gebären.

In der Schweiz und in Hamburg absolvierte sie eine Weiterbildung und schloss sie in diesem Jahr als zertifizierte Hypnobirthing-Kursleiterin ab. Ab Oktober können erstmals Schwangere an diesen Vorbereitungskursen teilnehmen. Unschlüssige und Skeptiker lädt sie morgen zu einer Informationsveranstaltung. Sie betont: „Eine weitere Geburtsvorbereitung ist nicht notwendig, bei mir lernen die Frauen ebenfalls alles rund um den Geburtsvorgang.“ Dennoch klagt sie, dass die Kosten nicht von der Krankenkasse übernommen werden.

Gabriele Sommer und ihr Mann Ronny haben sich davon nicht abschrecken lassen, und Hesses Kurs bereits belegt. Die Hypnobirthing-Trainerin besuchte beide in Magdeburg für einen Schnell-Kurs. „Ich hatte richtig tolle Angst. Bei der Geburt meiner Tochter Maja vor anderthalb Jahren hatte ich einen Kaiserschnitt. Das wollte ich nicht noch einmal, aber die Schmerzen einer normalen Geburt bereiteten mir auch Sorgen.“ Dank Hesses Kurs freue sich die 25-Jährige nun auf das große Ereignis, das kurz bevorsteht.

Uta Zangemeister

☉ Morgen, 15 Uhr, findet ein Informationsabend in den Räumen des Studios „coachXpert“, Jacobstraße 2 statt. www.hypnobirthing-leipzig.jimdo.com



Foto: Anrié Kemper

Susanne Hesse

STICHWORT

Hypnose

Im Unterschied zum Wachzustand erlebt ein Mensch in einer Trance traumartig, also mehr in Bildern. Seine Aufmerksamkeit ist nach innen gerichtet. Dadurch ist er empfänglicher für eine bildhafte Sprache bei der Suggestion, für Vergleiche, Märchen und Analogien. Der Therapeut kann durch Suggestionen und Metaphern der inneren Realität des Patienten Impulse geben. Die äußere Realität tritt in den Hintergrund, vergleich-

bar mit Tagträumen oder Meditation. In Trance treten gut erforschte physiologische Veränderungen auf. Dazu zählen verringerte Muskelspannung, Herzfrequenz und Blutdruck, eine regelmäßige und langsamere Atmung, eine Abnahme des Stresshormonspiegels, Veränderungen im Blutbild sowie eine geringere Aktivierbarkeit von Reflexen.

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie