



LESEPROBE

DAS  
ORIGINAL  
\*\*\*\*\*  
AKTUALISIERTE  
6. AUFLAGE

Marie F. Mongan  
HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren,  
sanften und leichten Geburt

Die Mongan-Methode:  
10.000-fach bewährt!

Mit Audio-CD

man  
kau:

---

## 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.

---

Marie F. Mongan

### HypnoBirthing

Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt

6. überarb. Aufl. 2018 (1. Aufl. 2008, 2. Aufl. 2010, 3. Aufl. 2011, 4. Aufl. 2013, 5. Aufl. 2014)  
ISBN 978-3-938396-20-9

Mankau Verlag GmbH  
D-82418 Murnau a. Staffelsee  
Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)  
Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Claudia Mund, Panasera, München  
Björn Bordon, MetaLexis, Niedernhausen-Engenhahn

Korrektur und Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Johannes Wiebel, HildenDesign, München  
Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio Art und Weise, Regensburg

Illustrationen/Grafiken im Innenteil: Paul Svancara, mit freundlicher Genehmigung  
von Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, USA

Druck: Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

Die Originalausgabe erschien 2005 unter dem Titel „HypnoBirthing. The Mongan Method“  
(3. Auflage) im Verlag Health Communications, Inc., Deerfield Beach, Florida, USA.

Alle Rechte der deutschsprachigen Ausgabe: Mankau Verlag GmbH, Murnau

*Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.*

#### Wichtiger Hinweis:

Die HypnoBirthing-Methode und die in diesem Buch beschriebenen Techniken sollen weder einen medizinisch und anatomisch genauen Überblick über Schwangerschaft und Geburt geben noch eine medizinische Beratung oder Verfahrensweise darstellen. Der Inhalt dieses Buches soll die Beratung durch einen Arzt nicht ersetzen. Jede schwangere Frau sollte einen Arzt oder medizinischen Betreuer aufsuchen und sich beraten lassen, bevor sie eine schwangerschafts- bzw. geburtsrelevante Methode anwendet.

Personen, die den in diesem Buch oder durch das HypnoBirthing-Programm empfohlenen Handlungsanleitungen folgen, tun dies auf ihre eigene Verantwortung. Weder das HypnoBirthing-Institut noch der Mankau Verlag übernehmen Verantwortung oder Haftung für mögliche Komplikationen, die in Verbindung mit der Schwangerschaft und der Geburt des/der Teilnehmers/ in auftreten.

---

## Inhalt

---

Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe	9
Widmung	11
Danksagung	13
Vorwort	15
Einleitung	19
An die Eltern	21
<b>Die Geburt der natürlichen Geburt</b>	<b>27</b>
<b>Die Geburt von HypnoBirthing</b>	<b>33</b>
<b>Durch Ruhe die Geburtswelt gewinnen: Die Philosophie des HypnoBirthing</b>	<b>47</b>
<b>„Was soll all dieses Zeug?“ Die Macht der Einfachheit</b>	<b>53</b>
<b>Von der Freude zur Furcht – eine Geschichte der Frauen und der Geburt</b>	<b>61</b>
<b>Wie Furcht den Geburtsverlauf beeinflusst</b>	<b>71</b>
<b>Die Auflösung der Furcht</b>	<b>83</b>
<b>Die Macht des Geistes</b>	<b>89</b>
<b>Verliebt in Ihr Baby</b>	<b>105</b>
<b>Die Wahl der Betreuer und der Umgebung für die Geburt</b>	<b>115</b>
<b>Die Vorbereitung von Geist und Körper auf den Erfolg</b>	<b>139</b>
Die vier Basistechniken des HypnoBirthing	140
Ihr Entspannungsprogramm	141

<b>Atemtechniken</b>	145	<b>Vor dem Geburtsverlauf: Wenn das Kind bereit ist</b>	207
Ruheatmung	145	<b>Lassen Sie Ihr Kind und Ihren Körper das</b>	
Wellenatmung	147	<b>Tempo bestimmen</b>	213
Geburtsatmung	149	<b>Wenn die Natur Hilfe benötigt</b>	217
<b>Entspannungstechniken</b>	155	<b>Die Geburt – ein Liebesdienst:</b>	
Progressive Entspannung	155	<b>Das Vorspiel des Geburtsverlaufs</b>	221
Verschwindende Buchstaben	156	<b>Affirmationen für eine leichtere, angenehmere Geburt</b>	223
Die leichte Berührungsmassage	157	<b>Wie der Körper mit Ihnen und für Sie arbeitet</b>	225
Anker	160	<b>Die Aufnahme im Geburts- oder Krankenhaus</b>	231
<b>Visualisierungstechniken</b>	161	<b>Das Einsetzen des Geburtsverlaufs</b>	237
Regenbogenentspannung	161	<b>Wenn der Geburtsverlauf fortschreitet:</b>	
Die Lesung des Geburtsgefährten	166	<b>Die Verkürzungs- und Öffnungsphase</b>	243
Die sich öffnende Blüte	168	<b>Langsamer oder stillstehender Geburtsverlauf</b>	247
Blaue Satinbänder	169	<b>Die Vollendung rückt näher</b>	253
Der Arm-Handgelenk-Entspannungstest	169	<b>Die Erfahrung der Geburt: Liebe atmen, Leben geben</b>	259
<b>Besondere Vertiefungstechniken</b>	171	<b>Positionen für die Geburtsphase</b>	265
Die Handschuhentspannung	171	<b>Die Krönung des Geburtsverlaufs</b>	275
Das Tiefometer	173	<b>Nach der Geburt</b>	279
Der sensorische Kontrollschalter	174	<b>Die Zeit danach: Das vierte Trimester</b>	283
Zeitverzerrung	177	<b>Muttermilch ist die beste Nahrung</b>	291
<b>Ernährung</b>	179		
<b>Bewegung</b>	185	<b>Anhang:</b>	
<b>Damm-Massage</b>	195	Die Geburtswunschliste	297
<b>Die Vorbereitung, um Ihr Kind zu empfangen</b>	197	Bibliografie	307
<b>Bei Steißlage des Kindes</b>	203	Über die Autorin	311

## Vorwort zur deutschsprachigen Ausgabe

---

Schon als ich Marie Mongan zum ersten Mal über ihr HypnoBirthing-Programm und das Buch reden hörte, schlugen ihre Themen eine Saite in mir an. Ich habe auch eine Geburt erlebt und erkannte intuitiv die Weisheit ihrer Botschaft. Geburten sind normal, Geburten sind natürlich, aber irgendetwas ist damit schiefgelaufen. Die Erwartungen rund um eine Geburt sind heutzutage nicht so freudig, wie sie eigentlich sein sollten oder könnten. Ist es wirklich genug, dass wir am Ende ein gesundes Kind haben, ohne Rücksicht darauf, welche emotionalen Narben es davonträgt? Ist es wirklich zu unserem Vorteil, Mutter Natur zu „verbessern“, indem wir Vorgänge unterbrechen, die sich seit Zehntausenden von Jahren entwickelt haben, um eine Mutter auf ihre Rolle als Spenderin und Nährerin des Lebens vorzubereiten? Können wir mehr tun, um gerade diese Vorgänge zu verstärken? Macht es wirklich etwas aus, wie unsere Kinder geboren werden?

Ein Kind zur Welt zu bringen ist eine der größten Herausforderungen und Veränderungen in unserem Leben. Es kann auch eine der respektinflößendsten und wunderbarsten Erfahrungen sein. Das HypnoBirthing-Programm hilft Familien, ihr Vertrauen wieder in die Natur und sich selbst zu setzen. Die Familien, mit denen zu arbeiten ich die Freude hatte, haben mir gezeigt, wie erfüllend das Geburtserlebnis sein kann. Die Erfahrung ermöglicht es ihnen, und sie machten es sich zunutze. Ihre BetreuerInnen erzählen oft, wie leicht diese Mütter gebären, und wie einfach es war, auf sie Acht zu geben.

Ich habe am HypnoBirthing-Programm mit Familien etliche Jahre teilgenommen und begann 2006, zusammen mit dem HypnoBirthing-Institut die ersten AnwenderInnen<sup>1</sup> im deutschsprachigen Raum auszubilden. Da ich aber nur das englische Buch hatte, um das deutsche Programm aufzubauen, war die Entwicklung langsam. Andere ohne ein Textbuch zu lehren, wie man einen Kurs gibt, erwies sich als schwierig.

<sup>1</sup> Zur Wahrung der Leserfreundlichkeit wurde im Folgenden weitgehend darauf verzichtet, männliche und weibliche Bezeichnungen zu unterscheiden. Der Einfachheit halber wurde nur die männliche Form verwendet. [Anm. d. Ü.]

Nun bin ich sehr glücklich, weil es das HypnoBirthing-Buch seit 2008 auch in deutscher Sprache gibt, und nun sogar schon in der vierten Auflage. Familien aus dem deutschsprachigen Raum können damit diese Methode leichter kennenlernen und ihre Kinder sanft zur Welt bringen und freudig und sicher die Angst durch Vertrauen und Zuversicht ersetzen. Ist das nicht das Mindeste, was Frauen und ihre Kinder verdienen?

*Sydney Sobotka  
Experte für HypnoBirthing im deutschsprachigen Raum*

Haben Sie Fragen an Sydney Sobotka? Anregungen zum Buch?  
Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?  
Nutzen Sie unser Internetforum: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

## Widmung

---

*Meiner Tochter Maura,  
deren Entscheidung, ein Kind zu haben, mich inspirierte, das Programm zur natürlichen Geburt, mit dessen Hilfe sie 1959 geboren wurde, wieder aufleben zu lassen. Ein Programm, das schon so viele Jahre darauf gewartet hatte, Wirklichkeit zu werden.*

*Ihre Entscheidung erfüllt mich mit tiefem Respekt und liebender Dankbarkeit.*

*Unseren zahlreichen HypnoBirthing-Enkelkindern, die seit den Anfängen des Programms geboren wurden:*

*Kyle Patrick, geboren am 3. Januar 1990  
Jennifer Marie, geboren am 4. Dezember 1991  
Patrick John, geboren am 11. September 1992  
Jessica Michelle, geboren am 27. März 1993  
Meghan Taylor, geboren am 28. September 1996  
Melissa Kelley, geboren am 25. November 1996  
Rachel Katherine, geboren am 18. Oktober 1998  
Lurena Kelly, geboren am 17. April 1999  
Garrison Forest, geboren am 9. September 2000  
Jamie Madisyn, geboren am 12. Mai 2001  
Shane Christopher, geboren am 26. Juni 2002*

*Meinem Mann Gene, der bei jeder Geburt einer Neubearbeitung dieses HypnoBirthing-Buchs stets mein geduldiger Geburtsgefährte war. Ohne seine Liebe und Hilfe wäre dieses Buch nicht geboren, erweitert und neu geschrieben worden.*

## Einleitung

---

*Mein Traum ist es, dass jede Frau, überall, die Freude einer wirklich sicheren, angenehmen und befriedigenden Geburt für sich und ihr Baby erfährt.*

*Marie F. Mongan*

---

Sich darauf vorzubereiten, ein Kind willkommen zu heißen, ist eine lebensverändernde Erfahrung, nicht nur während Schwangerschaft und Geburt, sondern für den Rest Ihres Leben. HypnoBirthing bietet einen außergewöhnlich einfachen und entspannten Zugang zu diesem Übergang, mit dem Sie Ihre Rolle als Eltern einnehmen und zusammen zu einer Familie werden.

Diese Ausgabe von *HypnoBirthing: Die Mongan-Methode* ist eine erweiterte Version meiner früheren Bücher, die Eltern zur Vorbereitung auf eine sanfte Geburt benutzen. Das Buch soll insbesondere den 95 Prozent aller Familien helfen, deren Schwangerschaften normal und ohne oder mit nur geringem Risiko verlaufen. Wenn Sie zu dieser großen Mehrheit gehören, wird Ihnen HypnoBirthing nicht nur Entspannungs- und Visualisierungstechniken vermitteln, sondern auch Gymnastikübungen und einen Ernährungsplan. All dies wird Ihnen helfen, entspannt durch eine glückliche, gesunde Schwangerschaft und Geburt zu kommen.

Wenn Sie nicht völlig vom Konzept einer gesunden, natürlichen Geburt überzeugt sind, wird Ihnen dieses Buch die Möglichkeit geben, einen tiefen Einblick in die Theorien dieses Konzeptes zu bekommen und mehr darüber zu erfahren, wie das Sich-Erarbeiten eines ruhigen Herangehens an Schwangerschaft und Geburt es Ihnen ermöglicht, sich auf eine leichtere, angenehmere und freudvollere Geburtserfahrung einzustellen.

Die Geburt ist in unserer Kultur von zahlreichen akzeptierten Glaubenssätzen und Mythen umgeben. Deren Ursprung zu verstehen

wird Ihnen helfen, verschiedene Entscheidungen zu treffen, denen Sie bei der Vorbereitung auf diese entscheidende Zeit in Ihren Leben gegenüberstehen werden. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie Sie sich mit Ihrem ungeborenen Kind verbinden können und ein tieferes Verständnis für Ihr Baby als bewussten, kleinen Menschen aufbauen, der auch schon vor der Geburt problemlos mit Ihnen kommunizieren kann. Sie können lernen, Ihren Körper und Ihren Geist so einzustellen, dass – ungeachtet Ihrer gegenwärtigen Ziele – für Sie eine glücklichere Geburt möglich wird.

Für diejenigen unter Ihnen, die sich bereits entschlossen haben, ihr Kind mit HypnoBirthing auf die Welt zu bringen, dient dieses Buch als Lehrbuch in Verbindung mit den Inhalten, die Ihnen in einem HypnoBirthing-Kurs von einer vom HypnoBirthing-Institut geprüften Kursleiterin (oder einem Kursleiter) vermittelt werden. Dieses Buch zeigt die Philosophie und viele der Techniken, die von HypnoBirthing-Familien benützt werden. Es wird Ihnen zahlreiche Informationen und Einsichten liefern. Trotzdem werden sich die umfassende Unterweisung und die Diskussion verschiedener Methoden und Texte sowie die Demonstrationen, die Ihnen Ihre HypnoBirthing-Kursleiterin bieten wird, als außerordentlich wertvoll erweisen.

Der Inhalt dieses Programmes soll nicht den Rat eines Arztes oder einer Hebamme ersetzen. Hinsichtlich aller Fragen zur Schwangerschaft sollten Sie den Rat von qualifiziertem medizinischem Personal einholen.

Für Informationen zu HypnoBirthing-Kursen in Ihrer Gegend und zu Ausbildungskursen für Kursleiter wenden Sie sich bitte an:

**Sydney Sobotka**

++ 41 44 7343178

[www.hypnobirthing.ch](http://www.hypnobirthing.ch)

**HypnoBirthing Institute**

[www.hypnobirthing.com](http://www.hypnobirthing.com)

## An die Eltern

---

### An die Mutter

Mutter zu werden ist eine der außergewöhnlichsten Erfahrungen, die Sie je machen werden. Ihr Entschluss, sich mit HypnoBirthing zu beschäftigen, wird diese Erfahrung für Sie noch reicher und befriedigender machen.

Allerdings ist diese Entscheidung nur eine von vielen, die Sie und Ihr Partner während dieser Zeit treffen müssen und von denen viele von grundlegender Bedeutung für Ihr Leben und das Leben Ihres Kindes sein können. Sie haben jetzt eine Menge zu tun.

Viele dieser Entscheidungen werden insbesondere davon beeinflusst werden, welche Einstellung zur Geburt Sie haben und wie Sie die Rolle sehen, die Sie selbst bei diesem Abenteuer Schwangerschaft, Geburt und Mutterwerden einnehmen. Ich möchte, dass HypnoBirthing Ihnen und Ihrem Geburtsgefährten bei der Klärung der vielen wichtigen Fragen zu Schwangerschaft und Geburt hilft und Ihnen bei Ihrer Rolle als Eltern zur Seite steht. Das Programm wurde für Sie beide entwickelt, denn der Geburtsgefährte nimmt während Schwangerschaft und Geburt eine äußerst wichtige Rolle ein. Sie werden zusammen am HypnoBirthing-Kurs teilnehmen und die Übungen gemeinsam erlernen. Wenn Ihr Partner diesem Vorhaben etwas zögerlich gegenübersteht, können Sie sich für die Geburt einen zusätzlichen Geburtsgefährten (oder eine Gefährtin) aussuchen. Selbstverständlich sind beide Geburtsgefährten in unseren Kursen herzlich willkommen. Wir erleben häufig, dass anfangs unsichere Partner im wahrsten Sinne des Wortes aufblühen, sobald sie sich im Kurs mit dem Geschehen wirklich auseinandersetzen. Meist sind sie dann auch bereit, eine aktive Rolle während der Geburtsvorbereitung und der Geburt selbst zu übernehmen. Vielleicht können Sie auch Ihre HypnoBirthing-Kursleiterin bitten, bei der Geburt anwesend zu sein. Viele haben eine Ausbildung in Geburtshilfe und werden Sie gerne begleiten.

Wenn Sie sich bewusst werden, dass Sie ein lebendes Wesen in sich tragen und zur Welt bringen werden, wird das viele unbekannte Gefühle und Emotionen in Ihnen auslösen. Wie die meisten werdenden Eltern werden Sie viel über diesen kleinen Menschen in Ihnen nachdenken, auf dessen Geburt Sie sich gerade vorbereiten. Das ist sehr wichtig. Machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas ganz Besonderes sind, und denken Sie über Ihre Gefühle hinsichtlich der Veränderungen nach, die das Heranwachsen Ihres Kindes begleiten.

Egal wie viele Kinder Sie schon haben, diese Erfahrung ist einzigartig für Sie und für Ihr Baby. Ihr Kind kann kein zweites Mal geboren werden, und diese Geburt wird nicht noch einmal stattfinden. Es gibt keine anderen Menschen auf der Welt, die dieses winzige Wesen empfangen und zur Welt bringen könnten. Dieses Ereignis ist absolut einmalig, und es ist nur natürlich, dass Sie und Ihr Geburtsgefährte sich eine Geburt wünschen, die möglichst sicher, erfüllend und angenehm für Ihr Baby ist.

Mit HypnoBirthing wird sich das Gefühl der Einzigartigkeit des Geschehens und die Ehrfurcht vor diesem Wunder vertiefen. Es wird Ihnen helfen, Ihren Körper als das vollkommene Instrument der Natur zu begreifen, in dem Ihr Kind auf wunderbare Weise heranwächst und durch den es auf diese Welt kommt. Besser als in der Geburt kann sich die Natur nicht ausdrücken. In der Geburt offenbart sich die großartige Kraft des Lebens, die das Fortbestehen der Menschheit sichert. Alle anderen Werke der Natur verblassen neben dem Wunder der Geburt, und Sie beide stehen in seinem Mittelpunkt.

Seit dem ersten Tag Ihrer Schwangerschaft arbeitet die Natur mit Ihnen zusammen, um Ihren Körper auf dieses Wunder vorzubereiten, und Ihr so vorbereiteter Körper arbeitet im Einklang mit Ihren Gedanken. Sie werden lernen, wie Sie mit der Natur zusammenarbeiten können, und Sie werden ganz darin aufgehen, sich durch bewusste Ernährung, richtige Haltung, Bewegung und eine vertrauensvolle Einstellung zum Geburtsvorgang auf eine natürliche, sichere Geburt vorzubereiten. Sie werden erkennen, dass Ihr Körper seine Aufgabe ohne Schmerzen und leicht erfüllen kann, so wie es von der Natur vorgesehen ist, wenn Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen von Angst und Anspannung befreien.

Diese Einsichten und das Einüben der HypnoBirthing-Techniken werden Sie mit Vertrauen in Ihre eigenen Fähigkeiten erfüllen, sodass die Geburt Ihres Kindes eine entspannte und freudvolle Erfahrung für Sie sein kann.

## **An den Vater oder Geburtsgefährten**

Egal ob Sie Ehemann oder Lebenspartner, Freund oder Freundin, Schwester oder Mutter sind – Sie freuen sich sicherlich schon darauf, Geburtsgefährte oder -gefährtin zu sein. Als Geburtsgefährte nehmen Sie bei HypnoBirthing eine besondere Rolle ein. Fast alle Frauen, die ihre Kinder mit der HypnoBirthing-Methode zur Welt gebracht haben, betonen die direkte Verbindung zwischen ihrer positiven Geburtserfahrung und der Unterstützung und Mithilfe ihres Geburtsgefährten. Der Halt und die Verbundenheit, die während des Geburtsverlaufs entstehen, geben der Partnerschaft eine Tiefe, die sich nicht in Worte fassen lässt. Viele Paare berichten, dass sie sich dadurch nähergekommen sind, als sie es je für möglich gehalten hätten. Das Wissen, von einem liebevollen und fürsorglichen Partner unterstützt zu werden, ist einer der Hauptfaktoren, die das emotionale Wohlbefinden der werdenden Mutter und ihres Babys sicherstellen.

Es ist wichtig, dass Sie an der Entscheidung teilhaben, welche Geburtshelfer Sie in Ihrem Wunsch, eine gesunde und sichere Geburt zu erleben, unterstützen sollen. Die meisten Väter machen die Erfahrung, dass sie bei den Vorsorgeuntersuchungen jederzeit willkommen sind, und genießen es, an all der Begeisterung um die Entwicklung und das Wachstum ihres Babys teilzunehmen. Ihre Bereitschaft, die führende Rolle zu übernehmen, wenn es darum geht sicherzustellen, dass die von Ihnen beiden geplante Geburt Wirklichkeit wird, ist entscheidend. Ihre Zuversicht wird der Mutter helfen, selbst zuversichtlich zu sein, und auch gleichzeitig den Weg für ein gutes Verhältnis zu ihren Geburtshelfern ebnen.

Indem Sie Techniken erlernen, um die Mutter während der Schwangerschaft zu unterstützen, und an den nötigen Übungen zu



## Durch Ruhe die Geburtswelt gewinnen: Die Philosophie des HypnoBirthing



*Gemäß dem physiologischen Gesetz werden alle natürlichen, normalen Funktionen des Körpers ohne Gefahr oder Schmerz erlangt. Die Geburt ist eine natürliche, normale Funktion für normale, gesunde Frauen und ihre gesunden Kinder. Daher kann gefolgert werden, dass gesunde Frauen, die gesunde Kinder austragen, ohne Gefahr oder Schmerz sicher gebären können.*

*Dr. Jonathan Dye, 1891*

**H**ypnoBirthing ist genauso eine Geburtsphilosophie wie eine Geburtstechnik oder -methode. Der Grundsatz des Programms besagt, dass Geburt für Frauen eine normale, natürliche und gesunde Tätigkeit ist. Für den größten Teil der Frauen, die sich nicht in einer hohen Risikosituation befinden, kann die Geburt als solche sanft und ruhig stattfinden.

Genau wie unsere Mitgeschöpfe in der Natur wissen die Körper schwangerer Frauen instinktiv, wie sie gebären müssen, genau wie ihre Körper instinktiv wissen, wie sie empfangen und die Entwicklung der Kinder, die sie in sich tragen, fördern müssen. HypnoBirthing hilft Müttern, sich auf ihre angeborene Fähigkeit auszurichten, sanft, schmerzfrei, kraftvoll und froh zu gebären. Wir versprechen keine Geburten, die gänzlich frei von Unannehmlichkeiten sind, aber sind fest davon überzeugt, dass die Möglichkeit für eine schmerzfreie Geburt für 95 Prozent der gebärenden Mütter durch diese Philosophie und dieses Programm gegeben ist.

Eine HypnoBirthing-Mutter lernt das angeborene Geburtswissen ihres Körpers einzubeziehen, in ihrem Geburtsprozess zu entspannen, *mit* ihrem Körper und ihrem Kind zu arbeiten. Sie vertraut darauf, dass jeder weiß, wie er seine Aufgabe erfüllen muss. Sie möchte, dass

sich diese Erfahrung natürlich und ohne Unterbrechung entfalten kann. Indem sie dies tut, verhindert sie Erschöpfung und verkürzt die Zeit des Geburtsvorgangs. Das Ergebnis ist eine wahrlich lohnende und befriedigende Geburtserfahrung mit der gesamten Familie, das Kind mit eingeschlossen, das wach, aufmerksam, ruhig und doch erregt ist.

Dies ist kein neues Konzept; Frauen haben auf diese Weise seit Jahrhunderten Kinder geboren. Die Wirksamkeit dieser Methode wurde bereits zur Zeit Hippokrates' und Aristoteles' erkannt und aufgezeichnet, welcher wiederholt geschrieben hat, dass die Natur der beste Arzt sei und dass sie ohne „lästige Einmischung“ wirken solle. Die Geburt wurde als ein wunderbar orchestrierter natürlicher Ablauf angesehen, der dazu geschaffen war, das Überleben der menschlichen Gattung zu sichern. Es gibt viele moderne Mediziner, die diese Auffassung teilen.

Dr. Michel Odent, ein weltbekannter Vertreter der sanften Geburt, hebt hervor: „Einen physiologischen Prozess kann man nicht vermeiden. Der Punkt ist, ihn nicht zu behindern.“ Er rät, dass Geburtshelfer ihre Hände in ihren Taschen lassen sollten, wenn sie einer gebärenden Mutter zur Seite stehen, sodass der natürliche Prozess ablaufen kann.

HypnoBirthing erkennt, wie wichtig die Rolle der Familie bei der Geburt ist, ob die Familie nun aus einer Mutter und ihrem Kind, einem Paar, das sein erstes Kind erwartet, oder einer Familie, die bereits eines oder mehr Kinder in ihrem Zuhause begrüßt hat, besteht. Dementsprechend spielt der Geburtsgefährte – ob ein Vater, ein Verwandter, ein Partner oder ein Freund – eine wesentliche Rolle bei der Geburtsvorbereitung und der tatsächlichen Geburtserfahrung.

HypnoBirthing sieht Geburt als etwas an, das eine natürliche Fortsetzung der Sexualität eines Mannes und einer Frau ist, und daher glauben wir, dass es bei der Geburt um sie geht. Es geht um die Erfüllung der Familie. Es geht darum, den Männern zu helfen, die jahrhundertealte Konditionierung loszulassen und sich von ihr zu befreien, die schrittweise ihre Rolle bei der Geburt untergraben hat und sie bei einer der größten und wichtigsten Erfahrungen ihres Lebens zu Zuschauern gemacht hat. Es geht um die Weise, in der sie eine neue kleine Person in ihrer Familie und in ihrem Leben willkommen

heißen, und es geht darum, Verantwortung zu übernehmen, die sicherste und angenehmste Geburt für ihr Kind zu erreichen.

Für die Eltern, die ein Kind erwarten, geht es bei der Geburt nicht um Wissenschaft; es geht nicht um Anatomie; nicht um Ärzte, Hebammen oder Schwestern; nicht darum, wer die Kontrolle hat. Es geht um die Familie – Eltern und ihre Kinder.

Familien, die sich die Auffassung zu eigen machen, dass es bei der Geburt um sie und den wunderbaren lebensverändernden Übergang geht, den sie mit der Elternschaft vollziehen, müssen nicht wirklich gelehrt werden, *wie* man gebiert. Sie müssen einfach etwas *über* die Geburt lernen. Sie werden verstehen, dass, wenn der Geist frei von Stress und Angst ist, die den Körper veranlassen, mit Schmerz zu reagieren, die Natur offen ist, die Geburt in derselben wohlgeordneten Weise ablaufen zu lassen, wie sie es bei allen anderen normalen physiologischen Funktionen tut.

Trotz der Tatsache, dass heute noch eine große Anzahl von Geburten in einer medizinischen Umgebung stattfindet, glauben HypnoBirthing-Fachkräfte, dass Geburt keine medizinische Angelegenheit ist. Eine ansonsten gesunde, schwangere Frau ist nicht krank und sie leidet nicht. Ihr Körper nimmt an einem der faszinierendsten Vorgänge der Natur teil – der Geburt.

HypnoBirthing ist eine kooperative Geburtsmethode, keine alternative Methode. Die Philosophie des Programms schließt den Einsatz medizinischer Eingriffe nicht per se aus. Sie schließt den Einsatz von routinemäßigen, willkürlichen oder unnötigen medizinischen Eingriffen aus, die nur aus der gefühllosen Zweckmäßigkeit heraus bereitgestellt werden, „um die Sache damit hinter sich zu bringen“. Ein unnötiger Eingriff untergräbt die Bedeutung der Rolle der Familie genau beim Beginn ihres Zusammenlebens. Für diese Art der Fließbandmentalität ist kein Platz in den Köpfen der meisten Familien, die nach einer sanften und normalen Geburt für sich und ihre Kinder streben.

Die HypnoBirthing-Vorbereitung ist für alle Familien nutzbringend, jene mit eingeschlossen, die sich aufgrund eigener besonderer Umstände in der hohen Risikokategorie wiederfinden, wenn ihre Geburten eine unerwartete Wendung nehmen. Sollte der Verlauf der Geburt sich anders als geplant gestalten und ein medizinischer Eingriff

oder sogar ein Kaiserschnitt notwendig sein, ermöglicht HypnoBirthing den Eltern, ruhig und entspannt zu bleiben und ihre Kontrolle zu bewahren, wenn sie Optionen besprechen, die Situation bewerten und informiert Entscheidungen hinsichtlich der Geburt treffen. Eine entspannte Einstellung kann helfen, die Genesung der Mutter zu erleichtern und die Notwendigkeit der Medikation während der Genesungsphase verringern.

Die HypnoBirthing-Annahme, dass für die Mehrzahl der Frauen die Geburt als natürlich und gesund angesehen werden sollte, wird im folgenden Geburtsbekenntnis ausgedrückt.

### **Geburtsbekenntnis**

- Die Geburt ist eine natürliche, normale und gesunde menschliche Erfahrung. Die Körper der Frauen sind geschaffen, um zu empfangen, die Entwicklung der Kinder zu fördern und zu gebären. Ihre Körper sind nicht fehlerhaft und zum Versagen verurteilt. Wenn besondere Umstände fehlen, verdienen es gesunde Frauen und ihre gesunden Kinder in einer fördernden Weise, die mit dem Zustand ihrer Gesundheit übereinstimmt, behandelt zu werden.
- Familien, die sich wünschen, eine natürliche, nicht-medizinische Geburt zu erfahren, sollten in ihrer Entscheidung unterstützt werden und durch Fürsorge und Information ermutigt werden, Geburt als eine positive, natürliche und sogar freudige Erfahrung zu betrachten. Ihren Geburten sollte gestattet werden, sich natürlich und in ihrer eigenen Zeit zu entfalten, ohne unangemessene chemische, chronologische oder emotionale Manipulation.
- Gesunden Frauen, die sich auf eine normale Geburt vorbereiten, sollten Angst hervorrufende und einschüchternde Gespräche über Abnormalitäten und Gefahren erspart bleiben, wenn diese medizinisch nicht angezeigt sind.
- Frauen, ihre Partner und ihre Kinder sind die Hauptbeteiligten an dieser äußerst bedeutsamen Erfahrung. Sie verdienen es, dass ihnen

zugehört wird und sie als ein wesentlicher Teil der Gruppe, die sich um die Geburt kümmert, anerkannt werden.

- Schwangere Paare sollten ermutigt werden, Fragen zu stellen und ihre Wünsche und Besorgnisse zu äußern. Sie verdienen es, Antworten von jenen, die ihnen Fürsorge zukommen lassen, zu bekommen, die ihr Selbstvertrauen und ihre Wertschätzung als Eltern erhöhen. Drohungen, Sarkasmus und andere Mittel der Einschüchterung haben keinen Platz in einer fördernden Betreuer-Familien-Beziehung.
- Routinemäßige, nicht auf Beweisen gegründete Verfahren, Tests und Medikamente sollten während der Schwangerschaften und Geburten gesunder Frauen vermieden werden, wenn es nicht eine besondere, wissenschaftliche Indikation für ihre Anwendung gibt.
- Es ist bewiesen, dass ungeborene und neugeborene Kinder bewusste, sensitive und fühlende Menschen sind, die an der Schwangerschaft und der Geburt teilnehmen. Jede Anstrengung sollte unternommen werden, um den Bedürfnissen des Kindes nach körperlicher und emotionaler Sicherheit und Behaglichkeit gerecht zu werden und um die Bedeutung der familiären Beziehung zu respektieren.
- Die Betreuung während der Geburt sollte ausschließlich auf dem Wohlergehen und den Bedürfnissen der Mutter und des Kindes gegründet sein und nicht auf zeitlichen Zwängen oder persönlichen Bedürfnissen der Betreuenden oder der Verwaltung der jeweiligen Einrichtung.
- Schwangere Familien müssen sich darauf verlassen können, dass die durch die Betreuer bereitgestellten Informationen wahrheitsgetreu sind und nur nach vollständiger Betrachtung der jeweiligen Prognose der Frau, des Nutzen-Risiko-Faktors und auf Wunsch der Geburtsfamilie, natürlich zu gebären, weitergegeben werden.

- Wann immer es die Umstände erlauben, sollte der eine oder andere Elternteil daran teilhaben, ihr Kind bei der Geburt zu „empfangen“, wenn das ihr Wunsch ist.
- Der Körper der Frauen und im Besonderen ihre Vagina sind während der Schwangerschaft und der Geburt genauso sakrosankt wie sie es zu jeder anderen Zeit sind. Routinemäßiges und unnötiges Stochern und Manipulation sollten vermieden werden, wenn keine medizinische Notwendigkeit vorliegt.
- Familien, die als Schlüsselfiguren bei ihren eigenen Geburten betrachtet werden und denen Gelegenheit gegeben wird, ein Verhältnis, eine Verbindung und eine vertrauensvolle Beziehung zu ihren Betreuern herzustellen, neigen selten dazu, zornig zu reagieren, sich betrogen zu fühlen oder einen Rechtsstreit zu provozieren.
- Es ist ein grundlegendes Recht jeder Familie, zu erwarten, dass das medizinische Personal geneigt ist, sich Zeit zu nehmen, um zuzuhören und im Gegenzug zu fragen – ja, zu fragen –, was sie von bestimmten Behandlungen, Tests und Verfahren halten, die die Gesundheit und Sicherheit sowohl der Mutter als auch des Kindes betreffen.
- Betreuer, die Familien unterstützen, die wünschen, normale Geburten zu haben, verdienen es, in einem Geist von gegenseitiger Zusammenarbeit und Vertrauen behandelt zu werden. Sie haben das Recht, zu wissen, dass, sollte ein wirklich besonderer Umstand auftreten, ihr Rat und ihre Meinung respektiert und danach gehandelt werden wird.

## „Was soll all dieses Zeug?“ Die Macht der Einfachheit



*Wir sind unablässig durch die Tatsache verblüfft,  
dass unsere Herangehensweise erheblich verbessert wird,  
wenn wir Dinge einfacher und nicht komplizierter machen.*

Steve Dykstra

Vor einigen Jahren habe ich eine Frau in einem Frühstücksraum in einem Hotel außerhalb von Seattle getroffen. Als wir uns unterhielten, fragte sie mich, warum ich in Seattle sei. Ich sagte ihr, dass ich hier sei, um einen HypnoBirthing-Workshop an der Bastyr Universität zu leiten, und fragte sie, warum sie hier sei. Sie sagte mir, dass sie Fundraising für ihre Mission in Afrika betreibe.

Mein Interesse war geweckt, und ich bat sie, mir von den Geburten in ihrem Dorf zu erzählen. Sie zuckte mit den Achseln auf eine sehr unbefangene Art und fragte: „Was gibt es da zu erzählen? Die Frauen bekommen ihre Kinder.“ Aber ich gab nicht nach: „Wie bekommen sie ihre Kinder?“

In einem eher nüchternen Ton erklärte sie mir, dass eine Mutter, die kurz vor der Geburt steht, ihren üblichen Tätigkeiten nachgeht, bis sie fühlt, dass das Kind sich zu senken beginnt. Dann hört sie mit ihrer Tätigkeit auf und sucht eine Wand oder etwas, an das sie sich anlehnen kann. In dieser Art gestützt, öffnet sie ihre Knie, begibt sich in die Hocke, legt ihre Unterarme und Ellbogen auf die Oberschenkel der leicht gebeugten Beine. Wenn das Kind hervortritt, neigt sie sich mit ihren ausgebreiteten Händen nach unten und sagt: „Kind komme.“ Sie empfängt ihr eigenes Kind.

Ich war begeistert, dies zu hören, da ich eigentlich die Antwort erwartet hatte, dass mit einer Geburt in ihrer Gegend genau medizinisch umgegangen wird wie hier in den Staaten.

oder der Rücksitz Ihres Wagens wunderbar für es ist, fern vom hektischen Hin und Her anderer Menschen, können Sie ruhig bleiben und dieselbe sanfte Geburt anbieten, die Sie zuvor geplant haben.

Wir schlagen vor, dass Sie vor Beginn der Fahrt ins Krankenhaus den Rücksitz Ihres Wagens mit Plastiktüten abdecken und darauf ein Laken legen, und denken Sie auch daran, Kissen mitzunehmen. Es ist besser, am Straßenrand zu halten, als durch den Verkehr zu rasen. Wenn Sie zu Hause sind, ist es besser, sich auf etwas zu setzen oder zu legen und sich dort, wo Sie zu Hause sind, zu entspannen, als zu riskieren, dass das Kind kommt, während Sie zum Wagen rennen. Das Kind wird viel glücklicher sein, und Sie können besser die Ruhe und die Freude an der Geburt bewahren.

Da die große Besorgnis über eine solche ungeplante Geburt außerhalb des Krankenhauses durch Fragen hervorgerufen wird, wie man z. B. mit der Nabelschnur verfahren soll, ist es für Sie wichtig zu wissen, dass das Verbleiben der Nabelschnur, selbst über Stunden, wie es in machen Kulturen üblich ist, ungefährlich und dem Kind auch zuträglich ist. Ihr Arzt kann Sie hierzu ausführlicher informieren.

## Die Vorbereitung von Geist und Körper auf den Erfolg



*Muskeln tauschen untereinander Nachrichten aus. Eine geballte Faust, zusammengepresste Lippen, Stirnrunzeln, alles sendet Signale an die Geburtsmuskeln, gerade jene, die gelöst sein müssen. Wenn man sich öffnet, um diese oberen Muskeln zu entspannen, entspannt man auch die unteren.*

*William Sears und Martha Sears*

Die meisten Athleten werden gewiss zustimmen, dass Entspannung und Visualisierung für eine erfolgreiche Ausführung wesentlich sind. Golfer lernen bald, nicht zu „pressen“, sondern sich zu lockern und loszulassen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass Olympiateilnehmer an der Seite stehen und die perfekte Ausführung im Geist ablaufen lassen. Sportgrößen wissen, dass Stress und Anspannung im Geist Stress und Anspannung im Körper bedeuten; Geist und Körper können nicht getrennt werden. Das Bezwingen von Stress und Furcht ist es, wodurch Sportler so mühelos ihre Sportart auszuüben scheinen. Es ist beeindruckend.

Ebenso Ehrfurcht gebietend ist der gelassene Blick einer HypnoBirthing-Mutter, wenn sie Geburtswellen spürt. Genauso beeindruckend ist das Lächeln, das sich auf ihr Gesicht zaubert, wenn sie ihrer selbst nach einer Geburtswelle bewusst wird. Dieses Lächeln ist zu einem unverwechselbaren Zeichen geworden. Es gibt kein Anzeichen von Erschöpfung oder Angst, wenn ihr Blick dem ihres Geburtsgefährten begegnet. Die Techniken der Ruheatmung und der Wellenatmung sind das Kernstück des HypnoBirthing-Programms. Sie helfen der gebärenden Mutter, mit ihren eigenen natürlichen Instinkten verbunden zu sein – ihr Körper und ihr Kind übernehmen die Führung, während sie dieses wunderbare Ereignis auf einer tieferen Ebene erlebt. Es ist

nun Zeit, Ihren Geist und Ihren Körper zu trainieren, damit sie natürlich und instinktiv das tun, was sie tun müssen.

Es gibt vier Basistechniken, die wir in diesem Abschnitt besprechen werden: Atmung, Entspannung, Visualisierung und Vertiefung. Bei jeder Technik gibt es Alternativen, von denen Sie eine (oder mehrere) auswählen können, die für Sie am besten geeignet sind und die Sie am meisten mögen. Diese vier Techniken anzuwenden lernen, sodass sie zu Ihrer zweiten Natur werden, wird Ihren Körper und Geist auf den Geburtsprozess vorbereiten.

## Die vier Basistechniken des HypnoBirthing

---

- Atmung
- Visualisierung
- Entspannung
- Vertiefung

Sie sollten sich Zeit nehmen, um diese Techniken täglich zu üben. Es gibt wirklich keine andere Möglichkeit, um Ihren Geist und Körper für die bevorstehende Geburt zu konditionieren. Sie können nicht nur Kurse besuchen und hoffen, dass die Konditionierung sich von selbst einstellt ohne Ihre eigene Beteiligung. Konditionierung schließt Ihren Geist *und* Ihren Körper ein. Ein Skifahrer würde niemals an einem Wettkampf teilnehmen, wenn sein Körper nicht konditioniert wäre. Ein Läufer würde niemals versuchen, einen Marathon zu laufen, wenn sein Körper nicht konditioniert wäre.

Ogleich die Geburt keine kräftezehrende sportliche Leistung sein sollte, die Ihren Körper maximal beansprucht, erfordert sie doch dieselbe Art von Disziplin in der Vorbereitung, sodass Sie bereit sind, wenn die Zeit kommt. Da Sie Ihren Geist für eine vollkommene Entspannung konditionieren, ist es wichtig, dass Sie ein Muster bilden, auf das Ihr Geist automatisch ansprechen kann, wenn die Zeit für die Geburt kommt. Die Zeit ist gut genutzt, und es kann die Dauer und

die Anstrengung, die Sie für den Geburtsverlauf benötigen, reduzieren. Als jemand, der es selbst erlebt hat, kann ich ausdrücklich sagen, dass die Konditionierung ein *Muss* ist. Sie können sie nicht weglassen und hoffen, dass Sie Glück haben.

## Ihr Entspannungsprogramm

---

Eines der wirksamsten Mittel, mit Anspannung, Stress und Unbehagen ohne Medikamente umzugehen, ist Ihre eigene konditionierte Fähigkeit, sich schnell und zu jedem Zeitpunkt in einen Zustand der Entspannung und Visualisierung zu begeben. Bei HypnoBirthing werden Sie Entspannungstechniken und Visualisierungen erlernen, die Sie im Geburtsverlauf begleiten und nach der Geburt schnell in einen erneuerten energiereichen Zustand versetzen werden. Es ist wichtig, dass Sie diese Techniken üben, sodass Sie sie abrufen können, wenn sie gebraucht werden.

### Entwickeln Sie Ihre Routine

- Wählen Sie eine Zeit zum Entspannen, in der Sie nicht gestört werden. Legen Sie den Hörer neben das Telefon oder schalten Sie das Telefon und den Anrufbeantworter aus.
- Nehmen Sie sich jeden Tag dieselbe Zeit dafür und lassen Sie sich Zeit dabei.
- Suchen Sie sich für die Übungen einen behaglichen Platz mit sanftem, gedämpftem Licht und machen Sie diesen Ort zu Ihrem täglichen Übungsort.
- Stellen Sie sicher, dass Ihre Blase leer ist.
- Tragen Sie keine enge Kleidung und benutzen Sie eine leichte Decke, damit Ihr Körper angenehm warm ist.

- Verwenden Sie HypnoBirthing-Kassetten oder -CDs. Auf die Töne und Rhythmen dieser Hintergrundmusik reagiert der Körper am besten.

### Entspannungspositionen

Ihr Körper ist hinsichtlich der Position, die Sie einnehmen werden, wenn Sie die Entspannungsübungen ausführen, die beste Informationsquelle. Die allgemeine Regel lautet, die Position einzunehmen, in der Sie sich am wohlsten fühlen. Die beiden empfohlenen Positionen sind folgende:

#### Die Rückenlage

Am Anfang Ihrer Schwangerschaft werden Sie sich zweifelsohne auf dem Rücken liegend wohlfühlen, wenn Sie die Entspannungsübungen ausführen. Später in der Schwangerschaft werden Sie den oberen Teil Ihres Körpers anheben wollen, um das zusätzliche Gewicht des Kindes zu verlagern. Wenn Sie mehr an Gewicht zugenommen haben, könnten Sie auch eine andere Position wählen wollen. Wenn Sie flach liegen, kann das Gewicht Ihres Kindes die Hauptblutgefäße in Ihrem Rücken – die Vena cava inferior, die untere Hohlvene – blockieren und die Blut- und Sauerstoffversorgung für den unteren Teil Ihres Körpers und für Ihr Kind abschneiden.

- Wenn Sie auf dem Rücken liegen möchten, legen Sie Kissen unter Kopf, Schultern und Rücken. Rollen oder falten Sie ein Kissen oder großes Handtuch und legen Sie es unter Ihre Knie, sodass die Hüften und Knie leicht gebeugt sind.
- Legen Sie Ihre Arme neben dem Körper ab und winkeln Sie Ihre Ellbogen leicht an; drehen Sie Ihre Schultern nach unten und außen, als ob sie in das Kissen unter Ihnen sinken würden.
- Die Hände sollten locker sein, die Handflächen leicht geöffnet nach unten zeigen und die Finger leicht gebeugt auf einer ebenen Fläche neben Ihnen aufliegen.
- Die Füße sollten etwa hüftbreit auseinander liegen und die Fußspitzen entspannt nach außen zeigen.

#### Die Seitenlage

- Die Seitenlage wird oft von Müttern während des späten Geburtsverlaufs und der Geburt verwendet. Es ist auch eine Position, die gerne zum Schlafen während der Schwangerschaft eingenommen wird.
- Legen Sie sich vorzugsweise auf Ihre linke Seite; Hals und Kopf sollten auf einem Kissen liegen.
- Der linke Arm ruht locker vor oder hinter dem Körper, der rechte gebeugt auf dem Kopfkissen.
- Das linke Bein ist fast ganz ausgestreckt, das rechte liegt angewinkelt auf Höhe der Hüfte, von Kissen unterstützt.



Die Seitenlage

Wenn Sie mit den folgenden Entspannungsübungen arbeiten, werden Sie sehen, dass bei jeder Übung der Nutzen erklärt und eine kurze Anleitung gegeben wird, der Sie beim Üben mit Ihrem Geburtsgefährten folgen können. Wenn Sie die empfohlenen Übungen durchführen, werden Sie ganz von selbst diejenige oder diejenigen erkennen, bei der oder denen Sie sich am wohlsten fühlen. Es ist nicht nötig, dass Sie mit allen arbeiten. Es ist wichtiger, dass Sie mit den Techniken arbeiten, die für Sie am besten funktionieren.

## Gesichtsentspannung

Eine tiefe Gesichtsentspannung zu erlangen, ist äußerst wichtig, da sie den Tonus für den Rest des Körpers vorgibt. Der Bereich des Unterkiefers beeinflusst direkt die Vagina. Wenn der Unterkiefer entspannt ist, ist der vaginale Bereich ebenso entspannt. Wenn Sie die Technik der Gesichtsentspannung beherrschen, wird Ihr Kiefer völlig entspannt sein, wobei der Unterkiefer leicht zurückgesetzt ist. Es wird Ihnen möglich sein, sich selbst sofort in einen natürlichen Zustand der Entspannung zu versetzen.

### Übung

Schließen Sie langsam Ihre Augen. Versuchen Sie nicht, sie mit Gewalt zu schließen. Lassen Sie obere und untere Augenlider sanft einander treffen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Muskeln in und um Ihre Augen. Wenn Sie das natürliche Erschlaffen der Augenmuskeln spüren, spüren Sie, wie die Entspannung sich von Ihrer Stirn aus, über die Augenlider nach unten, über Ihre Wangen und um Ihren Kiefer ausbreitet. Lassen Sie Ihren Unterkiefer sich zurückbewegen, wenn sich Ihre Zähne öffnen. Ihre Augenlider werden sich schwerer anfühlen, wenn Ihre Wangen und Ihre Kiefer locker werden. Die Entspannung in Ihren Augen sollte auf einer Ebene sein, bei der es so scheint, als ob Ihre Augenlider sich weigern zu funktionieren. Berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze den Gaumen dort, wo sich die obere Zahnreihe und der Gaumen treffen, dadurch entsteht ein Gefühl des Friedens und des Wohlbefindens und Sie verbinden sich mit dem Energiekreislauf in Ihrem Körper. Fühlen Sie, wie Ihr Kopf das Kissen eindrückt. Wenn Sie diese Technik üben, werden Sie spüren, wie Ihr Hals, Ihre Schultern und Ihre Ellbogen sich lockern. Stellen Sie sich Ihre Schultern vor, wie sie sich nach außen öffnen und in der Form Ihres Körpers versinken, wenn Sie einen Zustand der tiefen Entspannung erreichen.

## Atemtechniken



Es gibt drei sanfte Atemtechniken, die bei HypnoBirthing Verwendung finden. Die erste, die Ruheatmung, ist eine einfache Entspannungstechnik, die Ihnen hilft, einen entspannten Zustand zu erlangen, sodass Sie mit Imagination und Visualisierung fortfahren können.

Die zweite Technik wird Wellenatmung genannt. Diese Technik ist von besonderer Bedeutung, da es die Atemtechnik ist, die Sie bei der gesamten Öffnungsphase verwenden werden, wenn Sie eine Geburtswelle erleben.

Die dritte Art wird Geburtsatmung genannt. Es ist die Atemtechnik, die Sie während der Geburt anwenden werden, wenn Sie Ihr Kind durch den Geburtsweg nach unten atmen, bis es zur Welt kommt. Im Gegensatz zu den anderen Atemtechniken werden Sie die Geburtsatmung nicht aktiv üben, bis Sie fast bereit sind, Ihr Kind zu bekommen. Doch das wird ausführlich betrachtet werden, wenn wir die Information zum Gebären behandeln.

### Ruheatmung

Sauerstoff ist der wichtigste Stoff für die Arbeit der Muskeln in der Gebärmutter. Ihr Kind benötigt ebenso eine ausreichende und andauernde Sauerstoffversorgung. Deshalb ist richtiges Atmen so wichtig für Ihre Entspannung. Die Technik der Ruheatmung wird zu Beginn jeder Entspannungsübung angewendet, um Ihrem Körper zu helfen, sich allmählich in einen angenehmen Entspannungszustand zu versetzen. Sie sollten Ihre Aufmerksamkeit frühzeitig auf diese Technik richten.



Die Ruheatmung wird Ihnen helfen, Entspannung zu erlangen, wenn Sie alleine oder mit Ihrem Geburtsgefährten arbeiten. Es ist auch eine der Methoden, die Sie verwenden werden, um während der Geburt zwischen den Geburtswellen zu entspannen. Diese Technik wird Ihnen in der Öffnungsphase helfen, Energie zu bewahren. Finden Sie eine Position, in der Ihr Körper locker und entspannt sein kann; die Entspannungspositionen von Seite 142 können Ihnen dabei helfen.

Um eine richtige Atemtechnik für die Ruheatmung zu erreichen, führen Sie folgende Übung durch.

### Übung

Machen Sie es sich auf einem Sessel oder Sofa bequem und entspannen Sie sich. Lassen Sie Ihren Kopf und Nacken von Kissen stützen. Nun neigen Sie Ihren Kopf sanft nach vorne zur Brust hin oder lehnen Sie ihn an die Kissen hinter Ihnen.

Lassen Sie Ihre Augenlider sich schließen, ohne sie dazu zu zwingen. Ihr Mund sollte sanft geschlossen sein und Ihre Lippen sollten sich leicht berühren. Berühren Sie mit Ihrer Zungenspitze dort den Gaumen, wo sich die Zähne und der Gaumen treffen, und spüren Sie das wunderbare Gefühl der Entspannung, das sich in Ihrem gesamten Körper ausbreitet.

Atmen Sie tief in den Bauch ein, während Sie im Geist „Ein-2-3-4“ mitsprechen. Fühlen Sie, sich Ihr Bauch beim Einatmen hebt.

Wenn Sie ausatmen, sprechen Sie im Geist „Aus-2-3-4-5-6-7-8“. Atmen Sie nicht durch den Mund aus. Während Sie sehr langsam durch Ihre Nase ausatmen, richten Sie die Energie des Atems nach innen Richtung Rachen und nach unten. Lassen Sie Ihre Schultern sinken. Atmen Sie Ihren Körper in die Entspannung. Lösen Sie alle Anspannungen und lassen Sie sie los.

Um zu erkennen, ob Sie die Übung richtig ausführen, legen Sie Ihre linke Hand auf den Bauch und Ihre rechte Hand auf den unteren Teil Ihres Brustkorbs. Während Sie einatmen, sollten Sie spüren, wie Ihre linke Hand sich hebt, als ob Ihr Bauch sich wie ein Ballon aufbläst. Während Sie ausatmen, werden Sie spüren, wie sich Ihre Hände wieder aufeinander zu bewegen.

Die Ruheatmung ist leicht zu beherrschen. Sie werden Sie regelmäßig in den Kursen und zu Hause verwenden. Sie werden spüren, dass sich die Entspannung immer leichter und schneller einstellt, je öfter Sie es tun. Wenn Sie diese Technik beherrschen, wird es nicht notwendig sein, Zahlen aufzusagen oder mit Ihren Händen nachzuhelfen, um sich in diesen Zustand zu versetzen. Nach einigen wenigen Malen wird es Ihnen möglich sein, Ihren Körper – in Vorbereitung auf weitere Vertiefungsarbeit – in einen tiefen Entspannungszustand zu bringen.

## Wellenatmung

---

Die Wellenatmung ist ein langes, ruhiges und langsames Einatmen in den Unterleib, das die Aufmerksamkeit darauf lenkt, was um Ihr Kind herum geschieht, und Ihnen so hilft, mit jeder Geburtswelle zu arbeiten. Dies erfordert Übung und MUSS jeden Tag trainiert werden. Wenn Sie am Morgen nach dem Aufwachen und am Abend, bevor Sie einschlafen, einige Minuten darauf verwenden, sollte dies ausreichen.

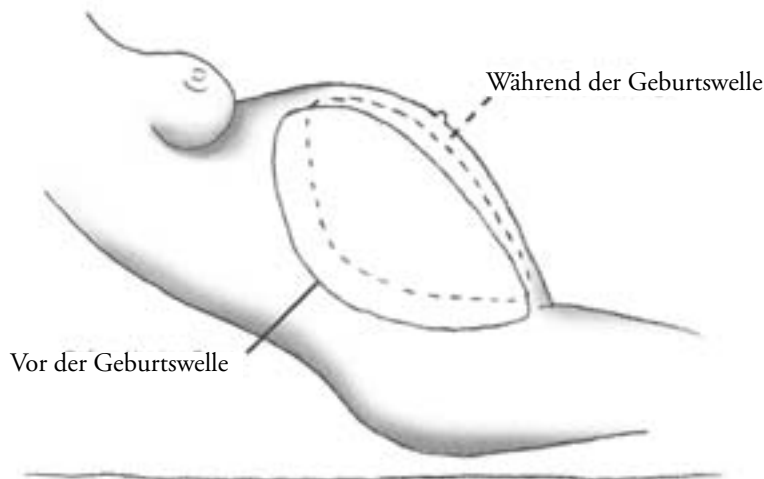
Das Ziel der Wellenatmung ist es, die Zeit des Ein- und Ausatmens so lang wie möglich auszudehnen. Sie werden diese Technik während des Geburtsverlaufs bei jeder Geburtswelle anwenden.

Wie die folgende Abbildung zeigt, hebt sich die Gebärmutter, wenn eine Geburtswelle auftritt. Die Wellenatmung hilft Ihnen, zusammen mit der Aufwärtsbewegung der Gebärmutter zu arbeiten, wenn Sie in Ihren Unterleib einatmen und ihn wie einen inneren Ballon bis zur größtmöglichen Ausdehnung füllen. Dies maximiert die Wellenbewegung der vertikalen Muskeln und veranlasst sie, wirkungsvoller die unteren ringförmigen Muskeln heranzuziehen und die Gebärmutter zu verkürzen und zu öffnen. Die dadurch erfolgende Unterstützung dieser beiden Muskelgruppen verkürzt die Länge einer Geburtswelle sowie die des Geburtsverlaufs.

## Übung

Machen Sie es sich in einer selbstgewählten Entspannungsposition bequem. Legen Sie Ihre Hände auf den oberen Teil des Unterleibs, sodass sich Ihre Finger kaum berühren. Atmen Sie aus, sodass Ihre Lungen und Atemwege frei sind. Atmen Sie *langsam* und allmählich durch die Nase ein, während Sie *schnell* von 1 bis 20+ zählen, als ob Sie Ihren Bauch aufblasen. **Vermeiden Sie kurze Atemzüge;** dies kann Sie ermüden und dazu führen, dass Sie mehrere Atemzüge tätigen müssen, um durch die Geburtswelle zu gelangen. Das langsame Einatmen und das gleichermaßen langsame Ausatmen wird Ihnen genug Zeit geben, um jede Welle zu verarbeiten. Falls es notwendig ist, dass Sie während einer Welle einen zweiten Atemzug tätigen müssen, tun Sie dies auf dieselbe Weise. Halten Sie nicht die Luft an – niemals.

Halten Sie Ihren Körper ruhig und gelöst – NICHT STEIF – und visualisieren Sie Ihren Unterleib als eine Vertiefung oder Schüssel, in der Ihr Kind liegt. Der Rest des Körpers unter der Vertiefung ist völlig entspannt und ruhig, wenn Sie mit jeder Welle atmen.



Die Gebärmutter während der Geburtswelle

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit beim Einatmen auf den sich hebenden Unterleib und heben Sie die Welle mit an, so hoch Sie können; visualisieren Sie einen Ballon in Ihrem Unterleib, den Sie beim Einatmen füllen. Atmen Sie *langsam* nach unten und nach außen aus, indem Sie genauso zählen. Visualisieren Sie, wie der Ballon langsam im Raum wegtreibt. Lenken Sie Ihren Atem zu Ihrem Kind, indem Sie sanft und langsam Richtung Vagina ausatmen.

Zu Beginn werden Sie wahrscheinlich beim Einatmen nur bis 13 oder 15 einatmen können. Dies ist nicht ungewöhnlich. Sie werden jedes Mal, wenn Sie die Übung durchführen, weiter zählen können, und dies werden Sie bei langem und langsamem Einatmen schnell steigern können. Unabhängig davon, bis zu welcher Zahl Sie zählen werden, wird die Technik, Ihren Unterleib auszudehnen, bei Ihnen sein, wenn Sie sie im Geburtsverlauf benötigen. Bei jeder auftretenden Welle werden Sie das Ergebnis Ihrer Arbeit spüren, wenn Sie entsprechend lange Atemzüge tätigen und ebenso lang ausatmen.

Wenn Sie einmal das Konzept und die Technik beherrschen, werden Sie, wie bei der Ruheatmung auch, nicht mehr zählen müssen, falls Sie es nicht weiterhin nutzen möchten, um die Dauer zu verlängern.

## Geburtsatmung

Die Geburtsatmung wird angewendet, wenn Sie Ihr Kind während der Geburtsphase nach unten atmen. Sie ist dafür gedacht, den natürlichen Geburtsreflex des Körpers zu unterstützen und das Kind sanft nach unten zu bewegen, damit der Kopf herauskommt und es schließlich geboren wird.

Geburtsatmung ist NICHT Pressen. Pressen kann sich nachteilig auswirken und tatsächlich den Geburtsprozess verlangsamen. Das Konzept der erzwungenen Atmung ist heute nicht mehr üblich. Es stammt aus einer früheren Zeit, als die Frauen in der Regel nicht unterrichtet wurden und unfähig waren, ihre Kräfte zu kontrollieren.

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).