

Geburtsvorbereitung mit Hypnose



Bei der Hypnose geht es darum, das Vernunft- und Kontrolldenken sowie Angst und Stress auf ein Mindestmaß zu reduzieren. Mithilfe zuvor geübter Mentaltrainings kann es der Gebärenden auch unter der Geburt gelingen, in eine Art tranceartigen Entspannungszustand zu gelangen, der ihr den Geburtsprozess erleichtert.

So unterstützt die **HypnoMentale Geburtsvorbereitung®** laut Dipl.-Psych. Dr. Helga Hüsken-Janßen Frauen gezielt darin, „sich auf besondere Weise positiv auf die bevorstehende Geburt ihres Kindes einzustimmen“. Positive Suggestionen – wie „Die Wehen sind wie Wellen, ich werde mich von ihnen tragen lassen“, „Ich vertraue meinem Körper und lasse ihn gewähren“ – helfen dabei, das Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Es ist eine Art innere Konditionierung, die das Selbstvertrauen in die eigenen Kräfte stärkt und das in einem schlummernde intuitive Wissen rund um das Gebären aktivieren hilft.

Im Rahmen einer 2007 durchgeführten Studie „Hypnose in der Geburtsvorbereitung“, an der Hüsken-Janßen als Vizepräsidentin und Geschäftsführerin der *Deutschen Gesellschaft für Hypnose und Hypnotherapie e.V.* persönlich mitgewirkt hat, konnte nachgewiesen werden, dass es bei Geburten mit Hypnosevorbereitung zu weniger Schmerzen bei der Geburt kam, die Eröffnungsphase im Durchschnitt um 45 Minuten schneller verlief und sich die Frauen generell besser auf die Geburt vorbereitet fühlten.

Eine weitere hypnosebasierte Geburtsvorbereitung, die aus den USA zu uns herüberschwappte, ist das von *Marie F. Mongan* entwickelte **HypnoBirthing**. **Erfahrungsberichten nach zu urteilen, verlaufen viele HypnoBirthing-Geburten überaus entspannt und natürlich.** Denn, so ist sich die Begründerin sicher: „Hypnose erlaubt es einer gebärenden Mutter, alles auszublenden, was unnötigen Stress und daher Schmerz hervorrufen würde.“ Mit ihrem 2008 ins Deutsche übersetzten Buch „*HypnoBirthing. Der natürliche Weg zu einer sicheren, sanften und leichten Geburt*“ sorgte sie regelrecht für Furore. Hierin griff sie vor allem die Erkenntnisse von *Grantley Dick-Reads* „*schmerzfreier natürlicher Geburt*“ auf und entwickelte daraus ihre eigene ganzheitliche Methode, die Entspannungs-, Atem- und Visualisierungstechniken ebenso wie Bewegungsübungen, Ernährungshilfen und Affirmationen umfasst. Mongans Botschaft an die Schwangeren lautet:

„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.“
Simone Forster

Weitere Infos: www.dgh-hypnose.de, hypnobirthing.com

Die Kunsttherapie als Heilmethode - eine vielschichtige und zukunftssträchtige Therapieform



Die Kunst wird bereits seit tausenden von Jahren als Heilmethode angewandt und hat sich im Laufe der Zeit beträchtlich erweitert. Mit ihr ist es möglich, sich auf intuitive Weise persönlichen Themen anzunähern und diese sichtbar zu machen. Die vielfältigen Materialien und Methoden, mit denen man in den künstlerischen Ausdruck gehen kann, sind äußerst hilfreich, den unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden.

Genauso aufschlussreich wie das entstandene Werk ist dabei der Prozess des Gestaltens an sich. **So eignen sich Drucktechniken wie der Linolschnitt wortwörtlich, den im Innern empfundenen Druck aufs Papier zu übertragen.**

„Einschneidende“ Lebensereignisse können durch den Kraftaufwand beim Schneiden spürbar gemacht werden. Am Ende wird häufig eine Erleichterung erreicht, die den Verarbeitungsprozess unterstützt. Der spielerische Umgang mit Aquarellfarben, Pastell- und Ölkreiden kann die kindliche Neugier und somit unbewusste, frühkindliche Erfahrungen zum Vorschein bringen, derer wir uns eventuell gar nicht bewusst waren.

In der vulnerablen Zeit der Familienplanung, Schwangerschaft sowie die Geburt betreffend sind wir besonders bedürftig und durchlässig, vor allem, was unsere frühen, prägenden Erlebnisse, aber ebenso neu auftretende Gefühle angeht. Und auch der Übergang von Schwangerschaft zur Mutterschaft entspricht leider nicht immer den Wunschvorstellungen und will oft im Nachhinein noch einmal betrachtet werden.

Zukunftsträchtig ist die Kunsttherapie daher auch im Präventionsbereich. Sie eignet sich hervorragend, durch Ressourcen- und Resilienzstärkung, Stress zu reduzieren und zur Steigerung des Wohlbefindens beizutragen. 2023 gelang dann der langersehnte Durchbruch: Unter der Leitung der Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin konnten bereits zwei Präventions-Kurse mit Fokus auf Entspannung und Kreativität zertifiziert werden, unter anderem ein Stressmanagement-Kurs für Schwangere, die von den Krankenkassen anerkannt und bezuschusst werden! Ein großer Schritt, die Kunsttherapie noch fester im Gesundheitswesen zu verankern!!



Kerstin Betzold ist Klinische Kunsttherapeutin M.A.

Sie arbeitet selbstständig im atelier farbpaRTikel in Berlin, leitet präventive Stress- und Ressourcenmanagement Kurse und arbeitet als Dozentin und Supervisorin an der Sigmund Freud PrivatUniversität Berlin.

Kerstin Betzold ist zertifizierte Kursleiterin für das Autogene Training & bietet kunsttherapeutische Einzel- und Gruppensitzungen für Frauen/ Schwangere, in denen aktuelle und zukünftige Themen visualisiert und bearbeitet werden.

Infos: kunsttherapie-schwangerschaft.de | T. 0177-244 77 60