

HypnoBirthing

16.06.2019 19:08 von Martina Jansen (Kommentare: 0)

HypnoBirthing



„go inside“ – Weil eine Geburt immer etwas ganz Besonderes ist

Unabhängig davon, ob eine Frau ein, zwei oder drei Kinder zur Welt bringt, eine Geburt ist immer ein besonderes Erlebnis. Es ist so einzigartig, dass sich nicht nur die Frau gerne daran erinnern möchte. Möglich wird dies durch die therapeutische Hypnose.

„Ich möchte an dieser Stelle mit Vorurteilen aufräumen. Hypnose macht weder willenlos noch manipulierbar“, beginnt Kristiane Lau aus Altendorf-Ulfkotte unser Gespräch. Der Hypnosecoach mit Zusatzausbildung „HypnoBirthing“ erklärt weiter: „Wer nicht hypnotisiert werden möchte, bei dem gelingt es auch nicht.“ Hypnose ist nicht ungewöhnlich, jeder von uns befindet sich im Alltag hin und wieder in einem tranceähnlichen Zustand, wenn wir zum Beispiel fast einnicken oder die Zeit beim intensiven Lesen vergessen. Wir bekommen alles um uns herum mit, blenden es jedoch aus und konzentrieren uns nur auf eine Sache.

Um HypnoBirthing in Kursen anbieten zu können, sind neben der erforderlichen Weiterbildung auch medizinische und psychologische Kenntnisse von Vorteil. Diese bringt die ehemalige Krankenschwester durch ihre Einsätze unter anderem auf Geburtsstationen, aber auch durch ihre Tätigkeit als Psychologische Beraterin mit. Kristiane Lau weiß aus eigener Erfahrung, wovon sie spricht. Ihre beiden Söhne brachte sie durch Selbsthypnose zur Welt und machte dadurch die Erfahrung, dass Wehen überhaupt nicht schmerzhaft sein müssen.

Den Weg bis zur Geburt erleben Frauen auf unterschiedliche Weise. Während einige werdende Mütter die Schwangerschaft genießen, machen sich andere Frauen große Sorgen und es kommen Ängste auf. Wie wird die Geburt? Werde ich viele Schmerzen haben? Kann mir mein Partner helfen?

Hier hilft die sympathische 40-Jährige jeder Frau oder auch jedem Paar Ängste abzubauen auf ihrem Weg

zu einer sanften Geburt. Sie muss nicht zwangsläufig medizinisch sein und „sanfte Geburt“ muss dabei nicht zwangsläufig auch „natürliche Geburt“ heißen.

„Die Vorstellung einer Geburt ist oft angst- und schmerzbehaftet. Ich möchte sie umwandeln. Die Mütter sollen sich auf das bewusste Erleben der Geburt freuen“, bringt es Kristiane Lau auf den Punkt. „Um die Geburt zuversichtlich zu erwarten, muss ich wissen, was sich in meinem Körper abspielt. Dazu gehört es zu erkennen, was ich möchte und diese Wünsche im Krankenhaus an die zuständigen Hebammen und Ärzte auch weiterzugeben.“

Den Kreislauf aus Angst und Verspannung unterbrechen die verschiedenen Hypnosetechniken, die die werdenden Mütter beziehungsweise die Paare bei Kristiane Lau erlernen. Atemtechniken zur Tiefenentspannung tragen ebenso zu einer entspannten selbstbestimmten Geburt bei, wie die Selbst- oder Paarhypnose oder die Progressive Muskelentspannung. Negative Erlebnisse werden hierbei durch positive Bilder oder Suggestionen ersetzt. Die Mutter fokussiert sich auf ihren Körper und auf das Ungeborene. Ist ihre Angst besiegt, kann sie im wahrsten Sinne des Wortes loslassen.

Foto oben rechts: hypnosecoach Kristiane Lau



Auch der Partner wird aktiv eingebunden und steht nicht außen vor. Er organisiert im Kreißsaal alles rund um die Geburt und redet mit den Hebammen. So kann sich die werdende Mutter auf sich selbst besinnen und ihrem Körper, dem Baby und der Natur vertrauen, die weiß, was zu tun ist. Durch gezielte Massagetechniken setzt der Partner die Glückshormone Endorphine bei der Partnerin frei, die 200 Mal stärker sind als schmerzlinderndes Morphin. Durch die Einbindung des Partners wird zudem aus dem Paar ein Team, die Bindung untereinander verstärkt sich.

Die meisten Krankenhäuser stehen dem HypnoBirthing positiv gegenüber. Die Vorteile dabei liegen ja auch auf der Hand: Es werden weniger Schmerzmittel benötigt, die Frauen bestimmen ihr Geburtstempo selbst, haben weniger Schmerzen sowie eine leichtere und eine im Durchschnitt um zwei Stunden kürzere Geburt. Zudem sinkt die Damm- und Kaiserschnitttrate.

Die zahlreichen positiven Rückmeldungen ehemaliger Kursteilnehmer geben Kristiane Laus Methode recht. Aber auch Frauen, die nicht ihren Kurs besuchten, machten mit HypnoBirthing gute Erfahrungen. So wie Dr. Swantje Engels, die ihre Zwillinge mit dieser Entspannung entbunden hat. In ihrer Zahnarztpraxis in Wulfen bietet sie Behandlungen unter Hypnose an und weiß daher, dass sie funktioniert. „Ich bin überzeugt von dem alten Wissen und freue mich darüber, dass es jetzt wieder den Weg zu uns

findet. Der Geburtsvorgang war durch das bewusste Vorstellen quasi bereits in meinem Gedächtnis und ich konnte danach wirklich loslassen. Auch das Stillen durch die aktivierten Selbstheilungskräfte war angenehmer und erfolgreicher.“

Die Paare müssen zu Hause die Techniken, die sie in Einzel- oder kleinen Kursen erlernen, üben, damit sie im Unterbewusstsein verankert sind und bei Bedarf schnell abgerufen werden können.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Kristiane Lau unter 02362 2164697. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Webseite www.hypnose-kristiane-lau.de oder auf der Facebookseite „Von schwanger bis Mama“.

Text: Martina Jansen

Fotos: Christian Sklenak