

Sanfte Geburt dank Hypnose

Nicole Regli-Freivogel und Nadine Ballmer bieten HypnoBirthing und Kinderwunsch-Hypnose an. Methoden, die mit Hilfe von Hypnose die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis erheblich erhöhen und eine harmonische Geburt ermöglichen.

In der heutigen Zeit wird beim unerfüllten Kinderwunsch vorwiegend auf die moderne Medizin gesetzt. Die Kinderwunsch-Hypnose hingegen hat zum Ziel, auch die mentale Ebene mit einzubeziehen, damit die optimale Grundlage für eine Empfängnis geschaffen werden kann. In den Sitzungen werden die Frauen mit Zuversicht und Vertrauen in sich selber gestärkt.

Mittels Hypnose werden im Unterbewusstsein Blockaden und Ängste gelöst, die oft einen negativen Einfluss auf den Kinderwunsch haben. Die Frauen lernen, ihr Leben vor der Schwangerschaft wieder zu geniessen. Studien zeigen, dass alleine die Hypnose die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis um bis zu 30 % und den Erfolg einer In-vitro-Fertilisation (IVF) sogar um 50 % erhöhen kann.

«Nach erfolglosen Behandlungen durch die moderne Medizin sind Frauen oft nervlich am Ende. Sie zweifeln an sich selber und haben, meist während mehreren Jahren, viel durchlebt. Hier setzen wir an. Wir stärken das Vertrauen der Frau, denn wir sind davon überzeugt, dass jede Frau imstande ist ein Baby zu empfangen, solange es nicht medizinisch unmöglich ist», so Nicole Regli.

HypnoBirthing für eine sanfte und harmonische Geburt

In den USA ist diese Methode schon seit 20 Jahren bekannt und hat schon Tausenden Frauen zu einer schönen Geburt verholfen. Das auf Deutsch übersetzte HypnoBirthing-Buch ermöglicht seit Ende 2008 auch Schweizer Frauen, sich nach dieser Methode auf eine schöne Geburt vorzubereiten. HypnoBirthing macht es der Gebärenden möglich, die Geburt völlig entspannt und ruhig zu erleben, fern von Angst und Anspannungen, die Schmerzen verursachen. Der Körper produziert statt Stresshormone das natürliche Schmerzmittel Endorphin, was einen fast gänzlichen Verzicht auf chemische Schmerzmittel ermöglicht. Ein weiterer Vorteil ist, dass die Mutter für den Moment der eigentlichen Geburt noch genügend Energie hat. Der Partner nimmt bei HypnoBirthing eine zentrale Rolle ein und wird sich nicht hilflos und fehl am Platz fühlen. Nach der Geburt erholen sich die Frauen deutlich schneller und können so auch besser eine innige Bindung zu ihrem Kind aufbauen.

HypnoBirthing-Kurse finden monatlich in Zürich, Luzern, Basel, Bern und Zug statt. In 4 x 3 Stunden erlernen werdende Mütter zusammen mit dem Geburtsbegleiter Techniken für eine einfache, sichere und angenehme Geburt. Der Kurs in Gruppen findet mit maximal 5 Paaren statt.

Was ist Hypnose?

Bei beiden Methoden spielt die Hypnose eine zentrale Rolle. Es ist ein körperlicher und mentaler Zustand tiefer Entspannung, in dem Blockaden und negative Programmierungen im Unterbewusstsein aufgelöst werden und durch positive Bilder sowie Suggestionen ersetzt werden. Die Kursteilnehmerinnen lernen, ihr Ziel zu visualisieren: Einerseits ein Baby in den Armen zu halten und im Falle von HypnoBirthing, eine schöne Geburt zu erleben. Jegliche Hypnose ist Selbsthypnose, die Anwenderin kann so zu jedem Zeitpunkt selbst bestimmen, ob sie etwas will oder nicht.



Mehr Infos:

[HypnoBirthing Schweiz](#)

[Kinderwunsch Schweiz](#)

erstellt von Iris Luna