

## Wellen statt Wehen bei der Geburt

*Eine bewusste Vorbereitung auf die Geburt beeinflusst das Geburtserlebnis. Mit der Mentalen Geburtsvorbereitung gelingt eine Geburt entspannter und macht sie zu einem echten Erlebnis.*

Die Mentale Geburtsvorbereitung ist eine ganzheitliche Methode, speziell für die Schweiz entwickelt. Sie entspricht dem bekannten amerikanischen Hypnobirthing. Die Technik beruht auf dem Prinzip der Selbsthypnose. Diese soll den Frauen eine angstfreie, leichte, möglichst schmerzfreie Geburt ermöglichen. Die Methode ist klar auf die natürliche Geburt ausgerichtet. Sie hilft jedoch auch Frauen mit Kaiserschnitt, diesen mit mehr Entspannung zu akzeptieren und anzugehen. Frauen, welche sich mittels Mentaler Geburtsvorbereitung auf die Geburt vorbereitet haben, sind erwiesenermassen nach der Geburt fitter.

Tanja Klaus ist ausgebildete und zertifizierte Hypnosetherapeutin mit eigener Praxis in Unterägeri. Sie bietet die Mentale Geburtsvorbereitung in den Kantonen Uri, Schwyz und Zug an. «Viele Leute haben Angst vor der Hypnose, denken, sie geben die Kontrolle ab, wissen nicht, was sie tun. Die Showhypnose vermittelt den Menschen diesen Eindruck. Das Gegenteil ist jedoch der Fall», sagt Tanja Klaus. «Hypnose ist ein wunderbarer Zustand tiefster Ent-



Tanja Klaus bietet Mentale Geburtsvorbereitung in Uri, Schwyz und Zug an. FOTO: ZVG

spannung. Und gerade während der Geburt ist es enorm wichtig, dass die Frau entspannt, sich öffnet, loslässt und sich den Wogen der Wellen hingeben kann.» Auch viele Sportler bereiten sich mittels Hypnose und Mentaltraining auf ihre Wettkämpfe vor. Also wieso nicht auch die Frau? Denn eine Geburt ist eine Höchstleistung.

In der Mentalen Geburtsvorbereitung begleiten die Männer, speziell bei Erstgebärenden, die Frauen durch den ganzen Kurs. Sie lernen, wie sie die Frau

unterstützen können, was ihre Aufgaben sind. So wird der oft empfundenen Hilflosigkeit entgegengewirkt. Die Partner lernen aber auch selber viel für den täglichen Gebrauch und wie sie entspannen können.

### Ängste abbauen

Die Hypnose hilft, während der Geburtsvorbereitung Ängste abzubauen. «Wir verankern positive Gedanken und Gefühle und bauen so eine vertrauensvolle Beziehung zum Baby auf», betont Tanja Klaus. «Die positiven Gedanken können während der Geburt wieder aktiviert werden. Die erlernte Selbsthypnose unterstützt den körperlichen Prozess während der Geburt.»

Mit sprachlichen Massnahmen wird ein wohliger Zustand erreicht. Atemtechnik und Vokabular werden aufeinander abgestimmt. «Wehen» werden zu «Wellen», «Schmerz» wird durch «Unwohlsein», «Spannung» oder «Druck» ersetzt, «Komplikationen» durch «spezielle Umstände». «Es ist eine Tatsache, dass unser tägliches Vokabular ziemlich negativ ist und so unsere Gedanken, Gefühle und daraus resultierende Handlungen steuert. So ist die Umstellung des Vokabulars sehr wichtig, damit man auch die biochemischen Reaktionen ins Positive wandelt», sagt Tanja Klaus. «Wenn wir uns auf den Schmerz konzentrieren, verspüren wir ihn auch. Das gängige Geburtsvokabular ist leider eine wahre Schmerzsammlung.»

Aber ist es wirklich möglich, dass eine Frau komplett schmerzfrei gebären kann? «Im Gegensatz zu Hypnobirthing-Erfinderin Marie F. Mongan, reden wir in der Mentalen Geburtsvorbereitung nie von einer schmerzfreien Geburt», sagt Tanja Klaus. «Jedoch sind alle Kursleiterinnen der Mentalen Geburtsvorbereitung überzeugt davon, dass der weibliche Körper perfekt für die Geburt geschaffen ist. Die Frau einfach gebären kann. Unser Körper ist die Sprache, die Ausdrucksform unseres Unterbewusstseins. Schmerz ist ein Warn- und Leit-signal. Der Körper will uns warnen vor einer Gefahr. Die Geburt ist jedoch keine Gefahr.»

Mentale Geburtsvorbereitungskurse werden für Paare und Einzelpersonen in Kleingruppen angeboten, damit individuell auf Fragen, Unsicherheiten und Übungen eingegangen werden kann. Es finden Wochenendkurse an zwei Tagen oder Abendkurse an vier Abenden, mit insgesamt zwölf Lektionen, statt. Oft werden auch Einzelcoachings gebucht. Zweitgebärende buchen oft ein Einzelcoaching, da sie vielleicht eine traumatisierende erste Geburt hatten. Diese wird verarbeitet und auf die Bedürfnisse und Fragen punktuell eingegangen. (pd)

Weitere Infos und Kursangebote gibts unter: [www.mentale-geburtsvorbereitung.ch](http://www.mentale-geburtsvorbereitung.ch); Tanjas Balance Praxis Gesundheitshaus Agerital, Zugerstrasse 21, Unterägeri (Telefon 041750 50 55; [www.tanjas.ch](http://www.tanjas.ch)).