

## Erfolgreiche Geburtsvorbereitung mit Hypnose

Nadine Ballmer · Dienstag den 8. Mai 2018



### Sie sind schwanger? Herzliche Gratulation!

Eigentlich sollte nun eine ganz wunderbare, schöne Zeit beginnen, welche in einem einzigartigen Geburtserlebnis endet. Doch leider kommt es oft anders.

Gut gemeinte Äusserungen von Freunden und Bekannten, negative Erlebnisse aus der eigenen Geschichte von Familienangehörigen, Pro und Contra aus der Gesundheitsecke, Ratschläge von Ärzten, Literatur, Medien oder eigene Zweifel - eine unfertige Aufzählung negativer Beeinflussung was die Schwangerschaft oder die Geburt betrifft, geht oft Hand in Hand mit dem wachsenden, runden Bauch.

Ängste, Befürchtungen, Überforderung und Selbstzweifel sind oft das Resultat daraus. Diese Blockaden führen zu Verspannungen und Stress. Beides sind keine guten Geburtsbegleiter.

### Das Angst-/Spannungs-/Schmerzsyndrom als Schutzmassnahme

Unser Körper reagiert bei Unwohlsein, Anspannung und Stress mit dem typischen Angst-/Spannungs-/Schmerzsyndrom. Einem ganz tief in uns verwurzelten Schutzprogramm. Versetzen Sie sich in die Zeit, als die Menschen noch relativ ungeschützt in Höhlen wohnten. Wenn da plötzlich ein Bär im Eingang stand, gab es nur eins: Fliehen so schnell wie es geht. War das nicht möglich, musste man dem ungebetenen Gast so fest wie möglich eins auf die Nase geben, damit man Zeit für die Flucht gewann.

Bei beiden Situationen lässt der Körper möglichst viel Energie (Blut) in die Extremitäten fließen, damit die Muskeln in Armen und Beinen optimal arbeiten können. **Leider gehört die Gebärmutter nicht zu unserem Abwehr-Flucht-System.** Das bedeutet, dass der **Gebärmutter unter Stress wertvolle Energie entzogen wird**, was sich auch negativ auf die Geburt auswirken kann.

Ausserdem schüttet unser Körper bei Angst und unter Stress Adrenalin und weitere Stresshormone aus. Die Muskeln verspannen sich und Schmerzen werden in diesem Zustand vermehrt wahrgenommen und stärker empfunden. Dies alles muss jedoch nicht sein!

### Das Unterbewusstsein nutzen, um sich positiv zu beeinflussen

---

In unserem Unterbewusstsein ist alles gespeichert, was wir seit unserer frühesten Kindheit erlebt und erfahren haben. Es beeinflusst uns in unserem Handeln, Fühlen und Denken. Somit beeinflussen diese Erfahrungen und Bilder auch die Geburt.

**Negative Glaubenssätze, Blockaden und ihre Ursachen können** während einer entspannten Hypnose im Unterbewusstsein **aufgefunden und aufgelöst werden.**

Weiter können bejahende, positive Glaubenssätze (Affirmationen), **positive Bilder oder sogar Situationen während der Hypnose im Unterbewusstsein verankert** werden und so unser Gehirn positiv programmieren. Dadurch erfährt die Schwangere sofort mehr Lebensqualität, fühlt sich zuversichtlicher, voller Energie und ist ab sofort offener für alles, was kommt.

### Unbegründete Angst vor Kontrollverlust

---

Viele Leute kennen Hypnose aus den Medien in Form von Showhypnose. Damit einher geht die Angst, während der tiefen Entspannung keine Kontrolle mehr über sich selbst und was man tut oder sagt zu haben. Diese Angst ist jedoch völlig unbegründet, denn therapeutische Hypnose hat mit Showhypnose nichts zu tun.

Jede Hypnose ist eine Selbsthypnose. Der Hypnotiseur bzw. die Hypnotiseurin funktioniert dabei nur wie ein anleitendes Navigationssystem. Man muss die Hypnose wollen und somit zulassen. Unser Selbstschutz ist auch im Unterbewusstsein angesiedelt und ist während jeder Hypnosesitzung immer aktiv. Man entscheidet also selbst über die Tiefe der Trance und kann jederzeit aus diesem entspannten Zustand hinaus, wenn man möchte. Es reicht schon ein leichter Entspannungszustand – welcher bei schwangeren Frauen durch die Hormone sowieso gegeben ist – um hervorragende Ergebnisse zu erzielen.

### Von positiven Erfahrungen lernen

---

Am besten ist es, wenn man sich täglich mit positiven Erfahrungen „nährt“. Positive Glaubenssätze und eine positive Grundhaltung können auf verschiedenste Arten im Unterbewusstsein verankert werden. Als Körperanker am eigenen Körper, mit Hilfe einer Farbe, Bilder, Gerüche, Musik uvm. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Weiter lohnt es sich, möglichst viele positive Geburtsberichte anzuhören oder zu lesen und sich davon inspirieren zu lassen.

### Stopp allem Negativem

---

Das Elternpaar übernimmt die Verantwortung für die Schwangerschaft und das Wohlbefinden mit einer neuen Haltung, in dem es nur noch positive Gedanken und Äusserungen in seinem Umfeld zulässt. Ein freundlich geäussertes, „Danke für deinen Tipp, den du uns geben wolltest. Doch lass uns zuerst unsere eigenen Erfahrungen machen und dann können wir gerne miteinander über das Thema reden.“, bewirkt manchmal Wunder.

## Die geeigneten Methoden

---

Hypnosetechniken sind sehr vielfältig. Es gibt aufdeckende Hypnose, bei der Ursachen für Blockaden und Störungen gefunden und aufgelöst werden, sowie suggestive Hypnose. Dabei werden im Unterbewusstsein erwünschte Verknüpfungen des Hirns erwirkt, wodurch ein Verhalten verändert wird.

Für eine gute, sanfte Geburt braucht es nicht eine Vielzahl an Techniken. Viel wichtiger sind zwei, drei gut geübte Techniken, welche einem entsprechen. Ausserdem macht die richtige Atmung, welche Ruhe und Entspannung in den Geburtsprozess bringt, sehr viel aus.

Und nicht zuletzt das gute Zusammenspiel des Elternpaares. So werden die Männer bei einem guten Geburtsvorbereitungskurs darin befähigt, die Frauen auf viele Arten liebevoll und unterstützend zu begleiten. Dies führt zu Sicherheit, Wohlbefinden, Zuversicht, Mut und am Ende hoffentlich zu einem gelungenen, sanften aber auf alle Fälle einzigartigen Geburtserlebnis.



Dieser Artikel wurde verfasst von **Nadine Ballmer**

Nadine Ballmer ist die Gründerin von Kinderwunsch Coaching und HypnoBirthing Schweiz und begleitet seit 2008 zusammen mit ihrem Team jährlich mehr als 500 Paare in der Kinderwunschzeit sowie zur Geburtsvorbereitung.

Nach einem BWL-Studium und längerer Tätigkeit im betriebswirtschaftlichen Umfeld absolvierte Ballmer verschiedene Weiterbildungen im Bereich psychologisches und mentales Coaching. Während ihres Auslandsaufenthaltes in Singapur eröffnete sie ihre eigene Praxis und ist seit 2008 spezialisiert auf alle Themen rund um Kinderwunsch, Schwangerschaft und Geburt.

Sie ist international tätig, bietet Seminare zum Thema Kinderwunsch-Coaching an und bildet mit ihrem eigenentwickelten Programm Kinderwunsch-Coaches sowie HypnoBirthing-Kursleiterinnen aus. Die 1977 in Basel geborene Schweizerin arbeitet und lebt mit ihrem Mann und ihren Zwillingen und ihrem Baby in Zürich. Sie spricht deutsch, englisch und französisch.

Aus- und Weiterbildungen: Studium Betriebsökonomie, Executive Master of Marketing, Coaching-Ausbildung, Hypnotherapeutin NGH (USA), HypnoBirthing Practitioner (Wien), The Fertile Body Practitioner (London), Menstrual Health Practitioner (London), Ausbildnerin für Autogenes Training.

[Share](#)[Tweet](#)[Share](#)

» [Homepage](#) | [Nadine Ballmer](#)