

Alexandra Kopf

Traumgeburt

Gelassenheit, Entspannung
und Schmerzkontrolle
durch Selbsthypnose

2015

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2015

ISBN 978-3-8497-0085-0

© 2015 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Ein Kind bekommt man nicht alle Tage – die Geburt ist ein einzigartiges elementares Ereignis im Leben von Frauen und Männern. Laut Statistischem Bundesamt liegt die Geburtenziffer je Frau relativ konstant bei 1,4 Kindern. Jede Geburt ist eine einmalige Lebenserfahrung. Es lohnt sich also, sich ausführlich und entspannt darauf vorzubereiten!

Sollten Sie dieses Buch in den Händen halten, weil Sie schwanger sind, möchte ich Ihnen dazu erst einmal gratulieren und alles Gute für diese besondere Zeit wünschen! Vielleicht lesen Sie dieses Buch aber auch als professionelle Geburtsbegleiterin. Auch wenn ich an vielen Stellen des Buches die Schwangeren direkt anspreche, finden auch Sie hier viele Anregungen und praktisch umsetzbare Übungen für Ihre Arbeit mit Schwangeren.

Ich bin längere Zeit mit den Ideen zu diesem Buch schwanger gegangen und habe es aus der Sicht einer Psychologin geschrieben. Seit fast 20 Jahren beschäftige ich mich mit den Phänomenen, die durch die Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper entstehen. Das Thema Geburt fasziniert mich, und meine eigene Erfahrung, ein Kind zu gebären, hat mich darin bestärkt, meine Ideen zu teilen. Die professionelle Zusammenarbeit mit vielen engagierten Hebammen und Gynäkologen¹ hat mir zudem bestätigt, dass meine Sicht auf die Geburt und die ganz individuelle Vorbereitung darauf sehr unterstützend ist. Ich vermittele mein psychologisches Wissen in Seminaren und

¹ Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Text verallgemeinernd nur entweder die weibliche oder männliche Form, wenn es um Gynäkologen, Geburtsbegleiterinnen usw. geht.

berate in meiner Praxis Schwangere und ihre Partner, sich ganz individuell mental auf die Geburt vorzubereiten.

Mein Anliegen mit diesem Buch ist es, dass ich Frauen und ihre Partner darin unterstützen möchte, sich ihrer Wünsche und des Wissens über sich selbst bewusster zu werden. Es scheint eine Art Mythos zu geben, nach dem eine Geburt etwas ist, was über einen kommt und sich nicht beeinflussen lässt. Viele Frauen sind heute der Meinung, man müsse die Geburt auf sich zukommen lassen und könne dabei nicht viel planen. Diese Einstellung stelle ich infrage und möchte Sie ermutigen, sich mit Lust und Kreativität Ihre eigenen Vorstellungen zu machen. So, wie es Ihnen gefällt!

Ich erlebe es immer wieder, dass Frauen es sich quasi verbieten, konkrete Erwartungen für ihren Geburtsprozess zu haben – als wäre es etwas, das nicht beeinflussbar ist und dann einfach mit ihnen geschieht. Oft bewirkt diese Haltung, dass die Frauen sich fremdbestimmt, hilflos und ohne jede eigene Kontrolle erleben. Wenn ich »es einfach auf mich zukommen lasse«, beraube ich mich meiner Kompetenzen und eigenen Vorstellungen. Das heißt nicht, dass der Geburtsprozess bis ins kleinste Detail vorausgeplant werden soll oder naive romantische Fantasien den Blick vernebeln. Ich möchte Sie mit diesem Buch dazu ermutigen, Ihre Persönlichkeit und die damit verbundenen Lebenserfahrungen ernst zu nehmen.

Die medizinische Geburtshilfe der vergangenen Jahrzehnte hat ein System geschaffen, in dem es um standardisierte Abläufe geht. Diese haben viele Risiken ausgeschlossen, jedoch auch dazu beigetragen, dass Frauen sich weniger selbstwirksam erleben. Das Vertrauen in die moderne Medizin und die Sehnsucht nach Sicherheit führt manchmal dazu, das Gespür für die eigenen Empfindungen zu verlieren.

Vertrauen Sie Ihren Empfindungen und Ihrem Bauch! Wir kommen jeden Tag zur Welt, indem wir leben und fühlen, Neues

lernen und im Austausch sind. Sie bringen ein Kind zur Welt, und das soll für Sie ein erfüllendes Lebensereignis sein, an das Sie sich gerne zurückerinnern. Ich wünsche mir, dass Sie an jedem Geburtstag Ihres Kindes voller Stolz, tiefer Zufriedenheit, Liebe und Respekt auf sich selbst und Ihre Einzigartigkeit zurückblicken.

Thematisch ist das Buch folgendermaßen gegliedert:

Der erste Teil des Buches beschäftigt sich mit den Wechselwirkungen zwischen Körper und Psyche. Der klassische Kreislauf aus Angst, damit verbundener körperlicher Anspannung und erhöhtem Schmerzempfinden kann einen Geburtsprozess in unerwünschter Weise beeinträchtigen. Unser Denken und Fühlen wirkt sich auf die Funktionen des Körpers aus, und die Verarbeitung von Signalen aus dem Körper hängt wiederum von der Interpretation verschiedener Teile des Gehirns ab. Das Wissen darüber liefert wichtige Hinweise, wie der Kreislauf aus Angst, Anspannung und Schmerz zustande kommt – und vor allem, wie er sich unterbrechen lässt. Es ergeben sich effektive Möglichkeiten der Selbstregulation und ein Verständnis davon, welche mentalen Abläufe den Geburtsprozess bestimmen.

Eines meiner Anliegen besteht darin, Sie für Ihre Erwartungen und Wünsche zu sensibilisieren und gleichzeitig die Tücken, die darin liegen, bewusst zu machen. Der Unterschied zwischen der Haltung, etwas auf sich zukommen zu lassen oder auf etwas selbstbestimmt zuzugehen, soll hier noch einmal deutlich werden. Ich möchte Sie ermutigen, Platz zu schaffen für Ihre Vorstellungen und dabei auf Ihre vielfältigen Lebenserfahrungen und ganz individuellen Kompetenzen zurückzugreifen.

Sie dürfen sich Ihren inneren Kraftquellen zuwenden, diese wachrufen und fest in Ihrem Bewusstsein verankern. Neben dem, was Sie sich für Ihre Geburt wünschen, soll ebenfalls eine Betrachtung darüber stattfinden, was Sie nicht wollen und wün-

schen. Ein ganzes Kapitel ist daher der Betrachtung über Angst als Energiequelle gewidmet. Es geht darum, die berechtigten Bedürfnisse, die in den Befürchtungen liegen, zu erkennen und in positiver Weise zu nutzen. Das setzt Energie frei für mehr Selbstbestimmtheit und Kreativität.

Ein zentraler Teil des Buches ermöglicht es Ihnen, mentale Fähigkeiten zu nutzen, um Ihre natürliche Entspannungsfähigkeit zu trainieren. Während der Geburt entsteht ein natürlicher Trancezustand, der gezielt genutzt und vertieft werden kann. Sie lernen, sich selbst in einen körperlich und gedanklich entspannten Zustand zu versetzen. Dies ist ein Aspekt, wie man Kontrolle gewinnen, sich selbst beruhigen und die körperliche Anspannung lösen kann.

Das Kapitel Schmerzbewältigung ist neben den Betrachtungen über Angst und Anspannung der dritte zentrale Punkt in der Geburtsvorbereitung. Die Befürchtungen bezüglich der Schmerzen bei einer Geburt beschäftigen die meisten Frauen. Wie die regelmäßigen Gebärmutterkontraktionen bewältigt werden können und was es mit dem sogenannten »Geburtschmerz« auf sich hat, wird ausführlich erläutert.

Am Ende des Buches möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Partner lenken und Ihnen beiden vor Augen führen, wie Ihre Beziehung zueinander als Kraftquelle dienen kann.

*Alexandra Kopf
Berlin, im Mai 2015*

Schauen Sie sich Ihre Notizen an und gewichten Sie. Würde es sich anbieten, eine Rangfolge zu erstellen? Vielleicht eignet sich die eine oder andere Vorstellung dazu, aus ihr bereits eine kraftspendende Affirmation zu kreieren – eine Art gedanklicher Anker, dessen Wirkung wir uns im Kapitel »Mentales Training« zuwenden. Jetzt dürfen Sie weiter Ihren individuellen Kraftquellen und dem inneren Wissen über sich selbst folgen.

Das Kraftquelleninterview

Sie erleben gerade eine besondere Zeit Ihres Lebens – ein Kind wächst in Ihnen heran und bringt viele neue Saiten zum Klingen. Auf der weiteren Reise Ihrer Geburtsvorbereitung können Sie sich nun Ihren Kraftquellen oder Ressourcen zuwenden. Ressourcen lassen sich definieren als die inneren Potenziale eines Menschen und betreffen Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken. Davon haben Sie mehr, als Ihnen wahrscheinlich im Moment bewusst ist, denn wir können nicht auf alle gleichzeitig zugreifen. Ihre Persönlichkeit, die bisherigen Lebenserfahrungen und die damit verbundene Einstellung zum Leben haben Auswirkungen auf die Geburt und die Vorbereitung darauf. Wie leben Sie, und was ist Ihnen wichtig? Die nächste Übung soll diese Frage vertiefen, um daraus wichtige Hinweise zur Vorbereitung auf die Geburt zu ziehen.

Ihr persönliches Kraftquelleninterview

Wählen Sie zwischen den drei Interviewformen und starten Sie entspannt.

- a) Sie können die Interviewfragen schriftlich beantworten und anschließend eine Überschrift oder Schlagzeile für das Exklusivinterview mit ... entwerfen.
- b) Sie können sich vorstellen: Ein/e Interviewer/in befragt einen guten Freund oder eine gute Freundin von Ihnen, weil er/sie etwas über Sie als Mensch erfahren möchte. Wer ist diese Frau? Wie geht sie durchs Leben? Was ist ihr besonders wichtig? Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um die neugierigen Fragen zu beantworten.
- c) Sie können Ihren Partner bitten, Ihnen ein paar Fragen zu stellen und Ihnen – das ist besonders wichtig – einfach kommentarlos und wertschätzend zuzuhören.

- 1) Wenn Sie einfach mal abschalten wollen, was ist Ihre Lieblingsbeschäftigung?
- 2) Was waren bisher wichtige Lebenserfahrungen, an denen Sie gewachsen sind?
- 3) Was brauchen Sie, um sich zu entspannen?
- 4) Was schätzen andere an Ihnen?
- 5) Welche Eigenschaften beschreiben Sie am besten?
- 6) Wann, wie und wo fühlen Sie sich besonders wohl?
- 7) Wofür liebt Ihr Partner Sie?
- 8) Woraus schöpfen Sie Kraft?
- 9) Worauf legen Sie besonderen Wert in Ihrem Leben?
- 10) Womit kann man Ihnen eine wahre Freude machen?
- 11) Wann sind Sie mit sich selbst zufrieden?
- 12) Wenn Sie eine Landschaft wären, was gäbe es da zu sehen?
- 13) Wann waren Sie das letzte Mal richtig stolz auf sich?
- 14) Wie schenken Sie Ihrem Körper pures Wohlbefinden?
- 15) Welches Tier verbinden Sie mit Ihren positiven Eigenschaften?

- 16) Welche Momente in Ihrem Leben haben Sie als besonders schön in Erinnerung?
- 17) Welches Lebensmotto passt am besten zu Ihnen?
- 18) Wenn Sie auf Ihr inneres Wissen hören: Was ist ein wichtiger Hinweis, den Sie sich selber geben?
- 19) Was ist Ihr persönliches Rezept, um schwierige Situationen zu meistern?
- 20) Wenn Ihr Leben verfilmt würde – wie wäre der Titel? Welche SchauspielerIn würde Sie darstellen?

TIPP

Schreiben Sie die Fragen auf Kärtchen. Immer, wenn Sie Lust haben, greifen Sie ein Kärtchen aus dem Stapel und finden Ihre Antworten. Sie können Menschen, die Sie gut kennen, ebenfalls bitten, Ihnen etwas über Ihre Kraftquellen zu erzählen.

Ressourcenanker für einen guten Zugang zu sich selbst

Manchmal ist es so, dass wir trotz aller vorhandenen Potenziale nicht auf unsere Ressourcen zugreifen können – entweder, weil beispielsweise eine Stressreaktion unser Gedächtnis blockiert oder einschränkende Glaubenssätze sie überdecken. Die folgende Übung hilft Ihnen, sich in einen selbstbewussten Zustand zu versetzen. Durch diesen Prozess und die Selbstverankerung über den Körper wird es Ihnen leicht fallen, sich immer dann, wenn Sie es brauchen, in einen guten Zustand zu versetzen.