

Liz Lorenz-Wallacher

Schwangerschaft, Geburt und Hypnose

Hypnoaktive
Geburtsvorbereitung

Zweite, vollständig überarbeitete Auflage 2016

Inhalt

Einleitung	9
1 Schwangerschaft und Geburt im Spannungsfeld gesellschaftlicher Veränderungen.....	15
Die neuen Herausforderungen der Elternrolle	16
2 Historisches über Hypnose und hypnotische Geburtsvorbereitung	19
Franz Anton Mesmer und der »animalische Magnetismus«	20
Entstehung des Begriffes »Hypnose«	21
Die Schule von Nancy und die Geburtsvorbereitung durch Suggestion	22
Hypnotische Analgesie	23
Selbsthypnose zur Analgesie-Erzeugung	23
Die Begründung der Psychoanalyse und die Abwendung von der Hypnose.....	24
Hypnoseentbindungen in Europa im 20. Jahrhundert.....	24
Verbreitung der Hypnose über Europa hinaus	27
3 Hypnose und Trance	29
Wichtige Begriffe und Definitionen.....	30
Hypnose aus der Sicht anderer wissenschaftlicher Disziplinen	38
4 Trance, Rituale und suggestive Sprache – ein uraltes Wissen in der Geburtshilfe	42
Rituelle Begleitung von Schwangerschaft und Geburt in der traditionellen Geburtshilfe.....	42
Trance als fester Bestandteil von Ritualen	43
Traditionelle Geburtshilfe.....	43
Die Hebamme, Hebemutter, »sage femme« oder »bonne mère«	44
Die Verwendung suggestiver Sprache in der traditionellen Geburtshilfe	45
Geburtsrituale in der traditionellen Geburtshilfe – Darstellung am Beispiel Frankreich.....	46

	Suggestive Sprache, Trance und Rituale in der modernen Geburtsvorbereitung	50
	Erhöhte Suggestibilität in der Schwangerschaft und bei der Geburt	51
	Moderne Geburtsrituale	54
5	Psychologische Geburtshilfe – psychosomatische Geburtshilfe ..	57
	Schmerzkontrolle als zentrales Anliegen in der Geburtshilfe	57
	Frédéric Leboyer und die »sanfte Geburt«	61
	Hypnose in der Geburtsvorbereitung heute	61
	Hypnose im Vergleich mit anderen Methoden der psychologischen Geburtsvorbereitung	66
6	Der hypnotherapeutische Ansatz Milton H. Ericksons	68
	Wer war Milton H. Erickson?	68
	Ericksons hypnotherapeutische Prinzipien und Instrumentarien	71
	Der Stellenwert von Hypnose in der ericksonschen Therapie ..	73
	Indirekte Methoden der Hypnose	73
	Ericksons Einfluss auf andere psychotherapeutische Verfahren	73
	Hypnotherapie nach Milton H. Erickson für die Arbeit mit Schwangeren und die Geburtsvorbereitung	73
7	Überblick über das Selbsthypnosetraining	
	in der Schwangerschaft	79
	Hypnotherapie und Selbsthypnosetraining	80
	Selbsthypnose: Einzel- oder Gruppentraining	80
	Hypnoaktive Geburtsvorbereitung in 6 Schritten	81
	Kurze Zusammenfassung des Selbsthypnosetrainings in Stichpunkten	90
	Fallbeispiel: »Planet der weisen Frauen«	93
8	Hypnotherapie und Selbsthypnose	
	in der Schwangerschaft	102
	Positive Bedingungen für eine Schwangerschaft	104
	Problematische Ausgangssituationen für eine Schwangerschaft	104
	Einsatzmöglichkeiten für Hypnotherapie/Selbsthypnose in der Schwangerschaft	106

9 Fallbeispiele zu Hypnotherapie und Selbsthypnose in der Schwangerschaft	113
Paarkonflikte in der Schwangerschaft	113
Schutz der neuen Systemgrenzen	115
Ambivalenzgefühle gegenüber dem Kind	116
Stressreduktion und Entspannung	118
Einschlafstörungen	120
Vorzeitige Wehen	121
10 Selbsthypnose und Hypnotherapie zur Geburtsvorbereitung	123
Allgemeine Ziele der hypnotischen Geburtsvorbereitung	124
Die Psychologie des Schmerzempfindens und hypnotische Analgesie	127
Psychologische Veränderungen der Schwangeren während der Geburt	131
11 Das Selbsthypnosetraining für die Geburt	135
Erste Sitzung: Informationen, Fragen und erste Trance	135
Zweite Sitzung: Selbstinduktion, Suggestionen- und Metaphernentwicklung zu den Geburtsphasen	139
Dritte Sitzung: Ziele spezifizieren und Ressourcen finden	141
Vierte Sitzung: Nachbesprechen, Üben, Modifizieren	142
12 Fallbeispiele zu Geburtsverläufen	144
Entspannung am Flussufer	144
Ein mächtiger Baum im Rücken	145
Eigenes Geburtserlebnis	145
13 Hypnotherapie und Selbsthypnose in der postpartalen Phase ...	150
Das Wochenbett als postrituelle Phase	150
Verlauf des Wochenbettes	150
Stillen: Nahrung, Bindung, Sicherheit und Geborgenheit	152
Besuche: Verwandte und Freunde	152
Veränderungen für den Vater	153
Sexualität nach der Geburt	153
14 Trancegeschichten, Imaginationen und Suggestionen	155
Entspannung und Stressbewältigung	157
Kontakt mit dem Kind	161
Behandlung von Schwangerschaftsbeschwerden	162
Trance zur Vorbereitung auf die Geburt	166

Tranceinduktion als Geburtsvorbereitung für M.	169
»Das Meer als Geburtshelfer«	173
»Der überfließende Brunnen«	175
»Der Baum der Kraft für die Geburt«	176
»Die innere Heilerin und Hebamme bei der Geburt«	178
15 Geburtsberichte von Schwangeren	181
Erfahrung mit Selbsthypnose: Bericht von S.	181
Entspannung: Bericht einer Schwangeren.....	183
Notizen einer Schwangeren über ihre »Ferrari-Geburt«	183
Notizen über die Erfahrung mit Selbsthypnose für die Geburt (Frau N.)	184
Geburtsbericht von Frau R.	187
Geburtsbericht Frau E., selbst Hebamme.....	190
Geburtsbericht von Frau E.	191
Anhang.....	193
Fragebogen zur Geburtsvorbereitung	193
Literatur.....	195
Über die Autorin	198