



Foto: Lisa Schwarz / pixelio.de



HypnoBirthing

Die ungeheure Kraft aus eigenem Können Leben zu schenken

„Mein Wunsch ist, dass so viele Mütter und Babys wie möglich eine selbstbestimmte, natürliche Geburt erleben können.“

Morija Heckel ist ausgebildete Stillberaterin, Beikost- und Breifreicoach und Gründerin des ersten SchwangerenSpa in Mecklenburg-Vorpommern. Sie unterstützt als Kursleiterin für HypnoBirthing Mütter mit dem Wunsch nach einer natürlichen Geburt. Dabei geht es nicht nur um den Verzicht auf Narkose- und Schmerzmittel, sondern darum, den Geburtsvorgang wieder verstehen zu lernen, mit dem Körper zu arbeiten und somit die Geburt aktiv, selbstbestimmt und stärkend zu erleben.

Frau Heckel, warum liegt Ihnen die natürliche Geburt am Herzen?

Ende 2013 wurde Antrag gestellt die natürliche Geburt zum Weltkulturerbe zu ernennen. Gleichzeitig ist der Beruf Hebamme vom Aussterben bedroht. Die Kaiserschnitt-

raten steigen, ebenso die Zahl der postpartalen Depressionen („Wochenbettdepressionen“) und der verhaltensauffälligen Kinder. Nur acht Prozent der Frauen in Deutschland erlebt eine interventionsfreie Geburt. Ich bin der festen Überzeugung, dass Schwangerschaft und Geburt tragende Grundbausteine für das menschliche Leben bilden. Wenn diese Zeit nicht als stärkend erlebt wird, wie soll dann Mut und Kraft für die große folgende Herausforderung wachsen? Für mich geht es also grundlegend um Kompetenzgefühl von Frauen. Es mangelt an Vertrauen in den weiblichen Körper und somit entsteht ein Teufelskreis. Würden Männer derart an ihrer Potenzfähigkeit zweifeln, wie Frauen es an ihrer ureigenen Kraft, Leben entstehen und gebären zu können, tun, gäbe es binnen kürzester Zeit keine natürlichen Zeugungen mehr.



Morija Heckel ist ausgebildete Kursleiterin für HypnoBirthing

Foto: Morija Heckel

Was passiert während der Geburt?

Die verschiedenen Schichten der Gebärmutter arbeiten optimal zusammen: Sie sorgen durch ein stetes Auf und Ab dafür, dass der Muttermund sich öffnen kann. Die längslaufenden Muskelschichten ziehen die ringförmigen mit jeder Wehe ein Stück an, der letzte Ring im Bunde ist der Muttermund. Ist dieser entspannt und durch die Geburtshormone weich, können die Wehen rasch und manchmal sogar schmerzfrei – nicht empfindungsfrei – ihre Arbeit tun. Dabei wird der Körper der Mutter, und damit auch das Baby, mit einem Hormoncocktail für intensive Glücksgefühle und Entspannung geflutet. Entspannung ist das Wichtigste: Einer der häufigsten Gründe für einen Geburts-



stillstand ist der Mangel an Entspannung. Durch Angst verkrampft der Muttermund, die Wehe kommt und zieht an dem verkrampften Muskel, das verursacht Schmerz und vor allem Angst vor der nächsten Wehe. Statt Wohlfühl- schüttet der Körper Stresshormone aus und die blockieren zusätzlich.

Viele meinen, eine natürliche Geburt sei unnötiges Leiden, voller Risiko und Schmerz?

Für mich erklärt sich dieses Vorurteil aus der oben genannten Zahl! Selbst viele Geburtshelfer erleben ja nur sehr selten Mütter, die selbstständig und wirklich natürlich gebären. Würde man diese acht Prozent befragen, fiel die Antwort gewiss anders aus! Dazu kommt für mich, dass wir ganz grundlegende Ansichtsmuster haben: Eine Frau, die berichtet, dass sie die Geburt als schön wahrgenommen hat, wird komisch beäugt. Gebären muss wehtun, so steht es schon in der Bibel, und überhaupt darf das Ganze kein sexueller Akt sein.

Was ist mit so genannten Risikoschwangerschaften: älteren Müttern, Mehrlingsgeburten oder einer „falschen“ Lage des Kindes?

Gerade diese Frauen brauchen ein festes Netz, um ihre Kompetenz, Sicherheit und Stärke finden zu dürfen. Leider sind oft gerade diese Frauen sehr weit weg von sich und ihrem Baby. Statt eine gute Hebammenbetreuung zu erfahren, werden sie gynäkologisch engmaschig überwacht. Verstehen Sie



Die Schwangerschaft, eine ganz besondere Zeit

Foto: Morija Heckel

Welche Rolle spielt der Partner?

Mittlerweile ist der Vater im Kreißaal üblich. Trotzdem bleiben die Auswirkungen des Geburtserlebens für den Vater zu sehr ungeachtet.

Die meisten Männer fühlten sich bei der Geburt nutzlos, hilflos oder überflüssig. Ein prägender Eindruck, schließlich sehen sie im schlimmsten Fall ihre Liebste leiden und in akuter Gefahr, können aber

mit niemandem den Kampf aufnehmen. Solche Väter sind zu Kursbeginn sehr skeptisch und danach die größten Fans. Sie erfahren bei HypnoBirthing, was rein physiologisch während der Geburt passiert. Das entmystifiziert enorm, sie lernen sich zu entspannen und ihre Partnerin zu beobachten. Sie können dann während der Geburt gut erkennen, wie es ihr wirklich geht und wo sie gerade steht.

Durch verschiedene Übungen entwickeln sie mit ihrer Partnerin Techniken, um sie in einen Entspannungszustand zu geleiten. Eines der tollsten Komplimente kam von einem Papa, der bereits zwei Kinder hatte, beide Geburten waren sehr lang und interventionsreich verlaufen. Das dritte Baby erblickte ohne Interventionen innerhalb von drei Stunden das Licht der Welt. Er strahlte: „Wir haben nicht einmal miteinander gesprochen, ich wusste die ganze Zeit wie es ihr geht und was sie von mir braucht. Der Kurs hat auch uns als Paar noch einmal näher gebracht.“

Infos und Kontakt:
www.kugelrundimittelpunkt.de

Foto: Christian v.R. / pixelio.de

mich nicht falsch, viele Fortschritte sind in Gefahrensituationen ein Segen, dennoch ein Auslöser für mangelndes Kompetenzgefühl. Die Frauen erfahren: Mit mir stimmt etwas nicht, mein Baby ist in mir nicht sicher. Ich erlebe viele Frauen, die sich erst gut fühlen, wenn der Frauenarzt nach dem Ultraschall zufrieden ist. Echte Stärke und Sicherheit können sie jedoch nur in sich finden. Zur „falschen Lage“: Auch die Bereitschaft, Kinder mit Beckenendlage natürlich zu gebären, steigt zum Glück wieder.

Was genau üben Sie?

Das Wichtigste ist das Lernen der bewussten Entspannung. Nach der Arbeit noch eine Runde Tennis zu spielen hat nichts mit ganz bewusstem Loslassen und Entspannen zu tun. Wir üben drei Atemtechniken zusammen: Eine, die dem Körper hilft, in einen Entspannungszustand zu gleiten. Eine, die die Gebärmutter in ihrer Bewegung während der Wehe viel Raum gibt, sie so intensiviert und maximal unterstützt. Und eine für die Geburtsphase, bei welcher es darum geht, von dem meist verkrampften und dadurch verschließenden Pressen wegzukommen.