

Die Blockade im Kopf eliminieren

Hormonbehandlungen oder traumatische Geburten – das muss nicht sein. Mithilfe von Hypnose kann die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis erhöht und eine harmonische Geburt ermöglicht werden.

SILVIA SCHAUB

Wie auf dem Pannestreifen einer Autobahn fühle sie sich manchmal, sagt Judith Eckstein nachdenklich. «Alle überholen dich und du stehst da und wartest immer noch, wartest auf das Wunschkind.» 2007 haben Judith und Norbert, beide 31 Jahre alt, geheiratet und sich sogleich auf Kinder eingestellt. Doch diese wollten einfach nicht kommen, auch nachdem Norbert eine Hoden-Operation machte, weil der Arzt eine schlechte Spermienqualität feststellte. Also kam nur noch eine künstliche Befruchtung infrage. Zweimal hatte es das Ehepaar versucht – vergeblich.

«ALLES DREHTE sich nur noch um diesen Kinderwunsch», erzählt die Marketingfachfrau aus dem Zürcher Oberland. Ihre Lebensqualität habe sehr darunter gelitten. Auch weil das Thema gesellschaftlich immer noch ein Tabu ist und der Druck enorm wurde. «Und irgendwann wussten wir, dass es so nicht weitergehen konnte.» Also legten sie eine Pause ein. Das Thema liess sie trotzdem nicht ganz los. Und als sie auf die Website www.kinderwunsch-schweiz.ch stiessen, war das wohl wie ein Wink mit dem Zaunpfahl.

In der heutigen Zeit wird beim unerfüllten Kinderwunsch noch immer vorwiegend auf die moderne Medizin gesetzt. Das muss nicht sein, wie Nadine Ballmer und Nicole Regli-Freivogel wissen. Das Zauberwort der beiden Frauen heisst: Hypnofertility. Das bedeutet, dass man die Patientinnen in Hypnose versetzt und dadurch im Unterbewusstsein Blockaden löst, die einer Schwangerschaft im Weg stehen können. Regli und Ballmer führen mit ihren Patientinnen lange Vorgespräche, um die Nöte und Ursachen zu ergründen. Gelöst werden sie dann in der Hypnose-Sitzung. «Wir stärken das Vertrauen der Frau, denn wir sind davon überzeugt, dass jede Frau imstande ist, ein Baby zu empfangen, solange es nicht medizinisch unmöglich ist», so Regli.

Natürlich kennen die beiden Frauen die vielen Vorbehalte. Aber offensichtlich hat die Be-



POSITIVE GEBURT Dank Hypnobirthing konnte Katja Schalbetter Tochter Mia schmerzlos gebären. S. BUCHER

«Das Unterbewusstsein ist oft nicht logisch. Durch die Hypnose kann ich negative Bilder aufrufen, löschen und durch positive ersetzen.»

handlung ihre Wirkung. «Wir machen die Erfahrung, dass sich bei 70 bis 80% der Klienten nach 6 Monaten ein Baby ankündigt», sagt Regli. Eine Studie des israelischen IVF-Zentrums zeigt, dass alleine die Hypnose die Wahrscheinlichkeit einer Empfängnis um 30% und den Erfolg einer In-vitro-Fertilisation (IVF) sogar um 50% erhöhen kann.

Seit kurzem sind nun auch Judith und Norbert Eckstein bei Nicole Regli in Behandlung. Noch gehört sie nicht zu den glücklichen Klienten, aber es tue ihr gut, der Druck sei endlich weg, die Lebensqualität besser und sie versuchen, das zu geniessen, was sie im Moment haben. «Klar, der Kinderwunsch ist immer noch da – und wir hoffen weiter.»

Bei Sabrina Unteregger aus einer Berner Vorortsgemeinde hat es nach einer Behandlung bei Nicole Regli bereits eingeschlagen – und erst noch mit Zwillingen. Noch kann die 34-Jährige ihr Glück kaum fassen. «Am liebsten würde ich es in die ganze Welt hinausposaunen, aber die kritischen Wochen sind noch nicht ganz vorbei», erzählt sie. Im Gegensatz zum Ehepaar Eckstein haben sie und ihr Mann Niklaus zwar bereits ein Kind, den 3-jährigen Kai. Doch das zweite Wunschkind wollte einfach nicht kommen. Man überlegte sich bereits eine Hormonbehandlung. «Die Fragen des Umfeldes wurden immer drängender», erinnert sich Sabrina Unteregger. «Das hat mich enorm gestresst und völlig blockiert.»

«Das Unterbewusstsein ist oft nicht logisch», erklärt Hypnose-Therapeutin Nicole Regli. Durch die Hypnose – sie nennt es eine tiefe körperliche und mentale Entspannung, bei der die Hypnotisierten aber wach bleiben und genau wissen, was passiert – könne sie negative Bilder aufrufen, diese löschen und durch positive ersetzen. Dadurch werden die Patienten entstresst und bekommen wieder Vertrauen in den eigenen Körper. Was genau bei Sabrina Unteregger der Fall war. Die erste Schwangerschaft war relativ mühsam, sie musste während Wochen liegen, weil der Muttermund bereits offen war, und das Kind kam trotzdem 5 Wochen zu früh. Prompt war auch der Start in die neue Schwangerschaft nicht ohne Probleme. Die Bernerin litt derart an Übelkeit, dass sie sogar hospitalisiert und künstlich ernährt werden musste. Dank einer weiteren Hypnose-Sitzung ist auch das weg – und Sabrina Unteregger definitiv überzeugt, dass dieser Weg der einzig richtige für sie ist.

PAARE, DIE ZU Nicole Regli kommen, sind nicht nur auf den Kinderwunsch fixiert, ähnlich traumatische Geschichten hört sie auch von Geburten. Themen, die für die dreifache Mutter zusammengehören. «Das Hypnobirthing macht es den Gebären-

den möglich, die Geburt entspannt und ruhig zu erleben, fern von Angst und Anspannungen», erklärt sie. Der Körper produziere statt Stresshormone das natürliche Schmerzmittel Endorphin, was einen fast gänzlichen Verzicht auf chemische Schmerzmittel ermögliche, führt Regli aus. Sie spricht denn auch nicht von Wehen, sondern von Wellen. In den USA ist die Methode des Hypno-Birthing schon seit 20 Jahren bekannt, erst seit 2008 wird sie auch in der Schweiz in Gruppenkursen oder Einzelbehandlungen angeboten.

AUCH KATJA Schalbetter aus Horw besuchte einen solchen Kurs. Lange hatte sie die Erlebnisse rund um ihre erste Geburt verdrängt. «Erst nach einigen Monaten hat die Trauer Platz gefunden», erzählt die Walliserin. Sie habe sich absolut fremdbestimmt gefühlt, man habe einfach über sie entschieden. Schrecklich sei das gewesen. «Ich bin fast gestorben vor Schmerz.» Als sie dann mit ihrem zweiten Kind schwanger wurde, kamen diese negativen Bilder wieder hoch. Sie überlegte sich bereits einen Wunschkaiserschnitt, um dieses Trauma nicht nochmals erleben zu müssen. Dann stiess sie auf das Thema Hypnobirthing – und es liess sie nicht mehr los. Sie besuchte einen Kurs bei Nicole Regli und konnte ihre Tochter Mia «ohne einen Mucks» ganz ruhig gebären. Obwohl die Geburt 10 Stunden dauerte, habe sie jeder Welle voll entspannt begegnen können. Sie hält ihre 8 Monate alte Tochter strahlend im Arm. Noch heute, wenn es mal hektisch wird, baut sie die gelernten Hypnose-Übungen in ihren Alltag ein.

Eine Wunderfrau sei sie deshalb noch lange nicht, meint Nicole Regli lachend, auf die Erfolgsquote angesprochen. «Ich habe keine heilerischen Fähigkeiten und kann auch nicht einfach mit dem Finger schnippen und das Paar wird schwanger. Aber ich kann unterstützen, den Schlüssel zur Schatztruhe zu finden.»

www.kinderwunsch-schweiz.ch,
www.hypnobirthing-schweiz.ch