

Bianca Maria Heinkel • Jhari Gerlind Kornetzky

Mama werden mit HypnoBirthing

Bianca Maria Heinkel
Jhari Gerlind Kornetzky

Mama werden mit
**Hypno
Birthing**

So bringst du dein Baby
vertrauensvoll und
entspannt zur Welt

Kösel

**Für die Kinder,
die noch geboren werden.**



Inhalt

10 Vorwort

14 Einführung

14 Biancas Geschichte

17 Jharis Geschichte

18 Zu diesem Buch

26 Was ist HypnoBirthing?

29 Die Ursprünge von HypnoBirthing

30 Ist HypnoBirthing esoterisch?

31 Zum Begriff »HypnoBirthing«

32 HypnoBirthing 2.0 – hier und heute

35 Was HypnoBirthing nicht ist

40 Mit der Kraft des Geistes

40 Dein Kopfkino

42 Die Wirkung von Sprache

49 Affirmationen für die Geburt

52 Achtsamkeit – bewusst im Hier und Jetzt

58 Hypnose und Trance

64 Dein innerer Gebärraum

69 Treue Weggefährtinnen

71 Angstfreiheit führt zu Schmerztoleranz

80 Von der Angst zur Handlungsfähigkeit

- 88 Mit der Kraft des Körpers**
- 88 Der verborgene Plan – dein GebärCode
 - 90 Alles hängt zusammen
 - 96 HypnoBirthing-Atemtechniken
 - 106 Das Tor zur Welt – der Beckenboden
 - 107 Lausche deinem Körper
 - 108 Förderliche Körperhaltungen
- 118 Mit der Kraft des Vertrauens**
- 118 Vertrauen – das Geschenk an dein Baby
 - 119 Vertrauen – das Geschenk an dich
 - 121 Gut Ding will Weile haben
 - 123 Hilfreiche Lotsen
 - 125 Der für dich passende Geburtsort
 - 131 Wie wollen wir die Geburt gestalten?
 - 132 Impulse für das Gespräch mit Hebammen und Ärzten
- 136 Das Fest der Geburt**
- 136 Dein Drehbuch für die Geburt
 - 145 Die »Quelle«
 - 146 Sich aufeinander einspielen

150 Für den Vater, den Fels in der Brandung

152 Dein persönliches Geburts-Navi

157 Die Lite-Touch-Massage

162 Wenn der Storch im Stau steht

164 Dein Leitfaden für die Geburt

166 Von Vätern für werdende Väter – Geburtsberichte

172 Das Wochenbett – Mama's Support

176 Alles Gute!

176 Deine Wahrheit

178 Anhang

178 Dank

181 Einladung

181 Kontakt

182 Anmerkungen

184 Bildnachweis, Impressum

185 Literaturverzeichnis

188 Linkempfehlungen



Über die Geduld

*Man muss den Dingen die eigene,
stille ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist ausgetragen – und dann gebären ...*

Rainer Maria Rilke



Vorwort

Die Geburt eines jeden Menschen ist eine Sternstunde für die ganze Menschheit. So bedeutungslos dieses kleine, hilflose Wesen auf den ersten Blick auch sein mag – es ist Teil unserer Kultur. Vielleicht wird dieses Kind eines Tages von sich reden machen und in aller Munde sein. Vielleicht aber wird es still und unscheinbar die Farben unserer Welt bereichern. In jedem Fall ist dieses Kind wichtig – wichtig wie seine Mutter, die in tiefer Verbindung mit ihm diesen einzigartigen und archaischen Lebensmoment gestaltet.

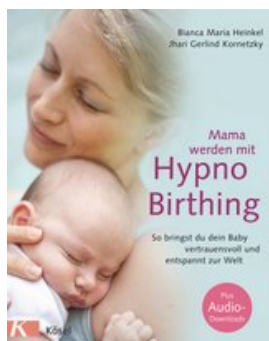
Wir leben in einer Zeit, die das Besondere des Gebärens zu vergessen haben scheint. Viele Menschen erleben das Gebären als einen medizinischen Akt – eingebettet in eine Welt, in der Zuwendung durch Kontrolle, »gute Hoffnung« durch Risikoverständnis und Geburtskultur durch Geburtsmedizin ersetzt wurde. Auch wenn diese Entwicklung soziokulturell gewachsen ist und zu unserem selbstbestimmten, aufgeklärten und säkularen Menschenbild passt, muss uns immer bewusst sein, dass damit nur ein Teilaspekt des Gebärens abgebildet wird. Und eben diese Einbettung der Geburt in eine laute, volle Welt macht es vielen Frauen in unserer Zeit schwer, Zugang zum Besonderen, zum Stillen, zum Innigen dieses Lebensmoments zu finden.

Aber genau dieser Zugang ist von größter Bedeutung für das Gelingen der Geburt. Wie in kaum einer anderen Lebensphase spielen Beziehung und Bindung zwischen Mutter und Kind – ebenso wie im weiteren Sinne auch zum Vater – eine Schlüsselrolle für einen auf Erfolg ausgerichteten biologischen Prozess. Man kann nur »ent-binden«, wenn es zuvor Bindung gibt. Und damit meine ich nicht nur die Mutter-Kind-Bindung. Ich meine ebenso auch die Beziehung und Bindung der Frau an sich selbst, ihre Verhaftung in ihrer Weiblichkeit, in ihrem Frau-Sein.

HypnoBirthing ist ein Konzept, das genau diese Aspekte zum Schwingen bringen möchte. Hier geht es um Ver-Tiefung, um Ver-Innerlichung, um Los-Lassen, um Frei-Machen von äußerer Reizflut. Hier geht es um Stille und Still-Sein, um Eins-Sein mit sich und dem Kind. In meiner geburtshilflichen Praxis darf ich immer wieder diese besonderen Momente erleben, bei denen Frauen unter der Geburt in diese Innenwelt eintreten. Der Vorwurf mancher Kritiker, dass das Kind von der in sich ruhenden Mutter entkoppelt sei, trifft nach meiner Beobachtung in den meisten Fällen nicht zu. Dennoch ist es die Aufgabe aller das Konzept vermittelnden LehrerInnen, genau auf diesen Aspekt zu achten und diesen zu fördern: Beziehung und Bindung umspannt immer das ganze System der Geburt – auch und gerade in diesen besonders verinnerlichten Momenten.

Das vorliegende Buch ist ein Glücksfall für alle, die sich für das Konzept interessieren. Ich möchte den LeserInnen Mut machen, die dargestellten Erfahrungen ernst zu nehmen. HypnoBirthing ist keine neue Religion des Gebärens. Aber es kann die Sichten auf die Geburt bereichern und Frauen helfen, zu sich und zur eigenen Gebärkompetenz zu finden. Möge dieses Buch für viele Frauen ein Weg sein, die Sternstunde der Geburt bewusst und beglückt erleben zu dürfen.

Dresden, 17. November 2015
Prof. Dr. med. Sven Hildebrandt, Gynäkologe



Bianca Maria Heinkel, Jhari Gerlind Kornetzky

Mama werden mit Hypnobirthing

So bringst du dein Baby vertrauensvoll und entspannt zur Welt. Mit Audio-Downloads

Paperback, Klappenbroschur, 192 Seiten, 17,0 x 22,0 cm
ISBN: 978-3-466-31070-8

Kösel

Erscheinungstermin: April 2016

Frauen sind dafür geschaffen, Babys auf die Welt zu bringen. Mit HypnoBirthing erfährt die Schwangere, wie sie den natürlichen Geburtsablauf mit Hilfe von Tiefenentspannung, Visualisierung, Atmung und Selbsthypnose unterstützen kann. Das neue HypnoBirthing bietet praktische, alltagstaugliche Übungen, mit denen Frauen sich alleine und gemeinsam mit ihrem Geburtsbegleiter auf eine selbstbestimmte, natürliche Geburt aus eigener Kraft vorbereiten kann.

Das vorliegende Buch ist eine überarbeitete, dem europäischen Kulturkreis angepasste Version von HypnoBirthing, einem Konzept zur Geburtsvorbereitung für Paare, welches in den 1980er Jahren in den USA von Marie Mongan entwickelt wurde. Das neue HypnoBirthing 2.0 integriert die aktuellen Achtsamkeitskonzepte sowie lösungs- und ressourcenorientierte Ansätze und hypnosystemische Denkmodelle.

Die Autorinnen bieten sowohl entsprechende Elternkurse als auch eine auf diesem Buch basierende neue Ausbildung zur HypnoBirthing-Kursleiterin an. Es ist ihnen ein Anliegen, zu der Entwicklung eines neuen Paradigmas von Geburt beizutragen.