



Gabriela Schlemenat
Heilpraktikerin für
Psychotherapie und
Hypnotherapeutin,
spezialisiert auf Schwangerschaftsbegleitung

Interview

Was kann HypnoBirthing?

Mit Hilfe von Hypnose eine glückliche Geburt erleben? Klingt großartig. Die Methode erlebt gerade einen Boom. Wir wollten mehr wissen ...

Frau Schlemenat, was ist HypnoBirthing genau?

Ein Kursprogramm, das Schwangeren und Paaren verschiedene Techniken an die Hand gibt, die Geburt selbst positiv zu beeinflussen. Unter anderem auch durch Anwendung von Selbsthypnose. Ich persönlich nenne es lieber (Hypno-)mentale Geburtsvorbereitung. Die Einstellungen, Bilder und Vorstellungen, die Schwangere im Kopf haben, sind in der Geburtsvorbereitung leider oft ein kaum beachteter Aspekt. Es lohnt sich jedoch, sich genau hier auf Positives einzustimmen. Wenn Frauen verändern, was sie über Geburt denken, können sie damit das Geburtsgeschehen beeinflussen. Es geht darum, bereits im Vorfeld der Geburt das innere Alarmsystem zu beruhigen und ins Vertrauen zu kommen. Gedanken, wie „Ich kann das! Ich verfüge über alle Ressourcen, um das zu bewältigen!“ sind sehr förderlich.

Was lernen Schwangere und ihre Partner in Ihren Kursen?

Ich arbeite mit Atemübungen, Visualisierung, Tiefenentspannung und Selbsthypnose sowie EFT-Klopfen. Es gibt auch einen Duftanker mit ätherischem Öl. Es geht um Hilfe zur Selbsthilfe. Frauen können zur Geburt auf diese Techniken zurückgreifen. Der Kurs sollte ca. 8-12 Wochen vor

der Geburt besucht werden, um die Übungen zu verinnerlichen. Schwangere werden dabei vorbereitet, mit Zuversicht in diesen Prozess zu gehen und natürliche Vorgänge bestmöglich zu unterstützen. Wichtig ist, jede Schwangerschaft als individuell zu betrachten und trotz Fokus auf eine schöne und sanfte Geburtserfahrung flexibel zu bleiben.

Hand aufs Herz – ist es überhaupt möglich schmerzfrei zu gebären?

Das ist eine sehr sensible Frage. Die Entstehung, Wahrnehmung und Linderung von Geburtsschmerz hängt von vielen Faktoren ab. Es ist möglich, die Empfindungen, die Kontraktionen bzw. Wehen mit sich bringen, auf ein physiologisches Minimum zu reduzieren, wenn sie nicht durch Angst und Stress verstärkt werden. Und das ist oft eine deutliche Erleichterung. Damit wird die Geburt eine gute, schaffbare Erfahrung.

»Wenn ich ändere, was ich über Geburt denke, kann ich auch das Geschehen verändern.« Gabriela Schlemenat

