

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 postritueller 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