

## Schmerzen Trance fürs Baby

Es müssen nicht immer Medikamente sein. Mediziner setzen zunehmend auch auf Imagination und Hypnose, um Frauen vom Geburtsschmerz abzulenken.

### Von Eva Schindele

Janine Müller\* blies für jede Wehe einen Luftballon auf und entließ ihn durch das Fenster des Kreißsaals in den Himmel. Sie pustete ihn auf, wenn eine Wehe ihren Körper durchströmte, gab ihm eine Farbe und in der Wehenpause ließ sie ihn fliegen und nutzte die Zeit zu entspannen. "Diese Imagination hat mich durch die Wehen getragen", erzählt die 33-jährige Volkswirtin aus [Bremen](#). "Ich hatte vorher Zweifel, ob es klappen würde." Aber sie wollte alles tun, um die schreckliche Erfahrung der ersten Geburt nicht erneut zu durchleben.

Das "Hypnobirthing" nutzt die uralte Kulturtechnik, sich in Trance zu versetzen. "[Schmerzen](#) lassen sich bei vielen Menschen durch Imagination beeinflussen", sagt Schmerzforscher Thomas Weiß von der Universität Jena. Denn das Gehirn könne nicht genau zwischen Imagination und Wirklichkeit unterscheiden. "Eine Möglichkeit ist, sich in Gedanken an einen Wohlfühlort zu beamen und damit die Aufmerksamkeit vom Schmerz wegzulenken", erklärt die Bremer Psychologin Angela Blumberger, die Frauen und ihren Partnern das Hypnobirthing beibringt. Dabei sei es egal, ob sich die Schwangere mit allen ihren Sinnen vorstellt, wie sie sich an einen dicken Baum anlehnt, auf den Wellen reitet oder Luftballons aufbläst.

Gebären bringt viele Frauen an ihre Grenzen. "Die Schmerzen waren unerträglich", sagen die einen, andere dagegen vergleichen es mit dem Ziehen bei einer starken Regelblutung. Manche sind überwältigt, fühlen sich ausgeliefert, empfinden Ekel und Scham - während andere Frauen eher die Herausforderung betonen. "Einen Achttausender besteigen ist auch anstrengend", schreibt eine Mutter in einem Geburtsblog. "Und meinen Gipfelkick hatte ich, als ich mein zartes Baby auf meiner Haut spürte."

Wie Frauen über Geburten denken, hat womöglich sogar einen direkten Einfluss auf den Geburtsverlauf. Schwangere, die den Prozess als riskant einstufen, erhalten häufiger Schmerzmittel als andere und bringen ihr Kind öfter mit einem Kaiserschnitt zur Welt. Das Image des Gebärens ist schlecht; schon seit Bibeltagen wird Frauen eingeredet, dass sie verdammt seien, ihre Kinder unter Schmerzen zu gebären. "Diese Vorprogrammierung könnte den Geburtsverlauf prägen", sagt die Bonner Psychologin Lisa Hoffmann, die diese Zusammenhänge derzeit untersucht.

"Wehen" heißen im Englischen "labour", also Arbeit, während im Deutschen vor allem die Schmerzen betont werden. Doch der Wehenschmerz ist nicht vergleichbar mit Kopf- oder Rückenschmerzen. Er ist rhythmisch - kommt und geht, mit längeren Pausen dazwischen, in denen die Gebärende sich erholen und Kraft schöpfen kann für die nächste Wehe.

**Männer sind oft überfordert, wenn die Partnerin bei Geburt flucht, schreit oder wimmert**

Eine Geburt ist Teamwork von Mutter und Kind. Im komplexen hormonellen Zusammenspiel sind beide eng miteinander verwoben. Das Bindungshormon Oxytocin regt die Wehen an und begleitet in unterschiedlicher Konzentration die Geburt. Hinterher unterstützt es die Kontaktaufnahme mit dem Kind, das ebenso von Oxytocin überflutet ist. Endorphine lassen Frauen von der Realität abrücken und die Schmerzen besser ertragen. In der letzten Phase der Geburt mobilisiert ein Adrenalinschub alle Kräfte.

Fragt man Mütter, was ihnen bei der Geburt geholfen hat, nennen viele die Hebamme, die für sie da war und die sie schon in der Schwangerschaft kennengelernt haben, zum Beispiel auch Ina Scheidt\*: "Die Hebamme war mein Schmerzmittel", sagt die 32-Jährige aus [Oldenburg](#). "Sie hat mich durch schwierige Phasen geführt, an denen ich nah daran war aufzugeben."

Die meisten Frauen legen Wert darauf, von ihrem Partner bei der Geburt begleitet zu werden und mit ihm gemeinsam den Neankömmling zu begrüßen. Doch damit das gelingt, müssten Väter auf die Situation vorbereitet werden - und zwar in einem Männersetting unter Anleitung eines Geburtshelfers, so erklärt es der Würzburger Gynäkologieprofessor Achim Wöckel in der *Deutschen Hebammenzeitschrift*.

Sonst könnten Männer leicht überfordert sein, wenn ihre Partnerin vielleicht schreiend, fluchend oder wimmernd die Wehen verarbeitet. "Nicht alle können das gut aushalten", sagt Wöckel. Dann kann es zu der Situation kommen, dass der werdende Vater die Geburtshelfer bedrängt, endlich etwas gegen das Leiden seiner Partnerin zu unternehmen. Das störe die Frauen in ihrem Geburtsprozess erheblich. Aber gut vorbereitet könnten Männer eine große emotionale Stütze sein.

Janines Töchterchen ist nun schon zwei Jahre alt. Ihre Eltern sind immer noch gerührt, wenn sie von der Geburt erzählen. "Durch meine imaginierten Luftballons hatte ich das Gefühl, die Schmerzen besser zu kontrollieren", so Janine Müller. "Es ist schon überwältigend, wie mich letztlich mein Körper ganz selbständig durch die Geburt geführt hat. Daraus habe ich viel Energie gezogen." \*Name geändert