

Psychologin nutzt Hypnose für Geburt

Petra Veser zeigt Schwangeren, wie sie sich selbst in Trance versetzen und Schmerz vermindern können.

Von Anja Kriskofski

Ihre Angst vor Nadeln und Spritzen hat Petra Veser zur Hypnose gebracht. Ein Akupunkteur habe sie vor Jahren bei einer Behandlung in Trance versetzt, bevor er die Nadeln in ihre Haut stach. „Unter Hypnose war das ein ganz anderes Gefühl“, erinnert sich Veser. „Ich habe gemerkt, dass ich die Behandlung besser händeln kann.“ Sie absolvierte zwei Fortbildungen für medizinische Hypnose und Hypnotherapie. Heute zeigt die Psychologin mit eigener Praxis anderen Menschen, wie Selbsthypnose funktioniert – speziell in der Geburtsvorbereitung. Veser bietet sowohl Gruppenkurse als auch Einzeltermine an.

Mit dem gängigen Klischee von Hypnose habe das wenig zu tun, betont sie: „Das ist ein wissenschaftlich untersuchtes Verfahren. Es ist nicht so, dass man nichts mitbekommt und hinterher nicht mehr weiß, was passiert ist. Man hat jederzeit die Kontrolle.“ Vielmehr gehe es darum, unbewusstes Wissen zu aktivieren. Richtig angewandt könne es Erleichterung verschaffen, sich selbst in Trance zu versetzen. „Es geht darum, andere Bewältigungsstrategien zu finden.“

Als zwei Freundinnen schwanger wurden, wandte Veser ihr Wissen erstmals in der Geburtsvorbereitung an. Unter anderem durch die briti-



In ihren Kursen und Einzelsitzungen demonstriert Petra Veser mehrere Methoden der Selbsthypnose.

Foto: Christian Beier

sche Herzogin Kate sei das Thema in der Öffentlichkeit bekannter geworden: „Sie hat bei der Geburt ihres dritten Kindes Hypnobirthing angewandt. Seitdem ist das in aller Munde.“

Bei der Geburt könnten Frauen durch Selbsthypnose die Schmerzen vermindern, indem sie den Fokus verschieben – quasi versuchen, sich auf etwas anderes zu konzentrieren. „Auch die Muskelspannung ist dann nicht so hoch“, erklärt Veser. Zudem könne sich die Geburtsdauer um bis zu 20 Prozent verkürzen. „Und es sind unter Umständen weniger Schmerzmittel nötig.“

Den „einen“ Weg gibt es dabei nicht. In ihren Kursen und Einzelsitzungen zeigt Veser deshalb mehrere Methoden,

um sich in einen Trance-Zustand zu versetzen. „Jeder soll die passende für sich finden.“

Eine Technik sei, einen Punkt im Raum zu fixieren und mit allen Sinnen darauf zu achten, was man spüre, sehe und höre. „Das mündet in ein Bild eines Erlebnisses, bei dem es mir gut ging, zum Beispiel bei einem Strandspaziergang“, erklärt die Psychologin.

Kurs eignet sich für Frauen im letzten Schwangerschaftsdrittel

Eine weitere Methode sei, bewusst auf die eigene Atmung zu achten – ähnlich wie beim autogenen Training. „Ich selbst stelle mir vor, dass ich den Atem über meine Arme ableite. Das erzeugt ein angenehmes Gefühl – wie aus einem Guss.“ Wer sich in Trance ver-

setzen will, könne auch mit Bewegung arbeiten. Ein Fuß wird immer wieder angehoben, dann die Bewegung verlangsamt. „Bis ich mich schließlich frage: Bewege ich den Fuß noch oder nicht mehr?“

Beim Gruppenkurs spiele sie mit den Teilnehmerinnen die Situation durch, wenn die Wehen einsetzen. Die Frauen sollen sich in Trance versetzen und den Weg in die Klinik oder ins Geburtshaus bis hin zur Geburt durchspielen. „Hypnose ist wie ein Tagtraum.“

Der Kurs eigne sich für Frauen im letzten Schwangerschaftsdrittel. „Das passt auch gut zur normalen Geburtsvorbereitung.“ Die Technik stehe einem auch nach der Geburt zu Verfügung, erklärt Veser. Die Psychologin, die in der St. Lu-

kas Klinik die Psychoonkologie aufgebaut hat, nutzt die Methode auch für die Schmerzbe- wältigung und bei Patienten mit psychosomatischen Er- krankungen.