Zeitschrift: Schweizer Hebamme : offizielle Zeitschrift des Schweizerischen Hebammenverbandes = Sage-femme suisse : journal officiel de l'Association suisse des sages-femmes = Levatrice svizzera : giornale ufficiale dell'Associazione svizzera delle levatrici

Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband

Band: 94 (1996)

Heft: 3

Artikel: Was ist medizinische Hypnose?

Autor: Brändli, Everline

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-950593

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Was ist medizinische Hypnose?

Eveline Brändli, freischaffende Hebamme, Mitglied der FWBK

Uns Hebammen sind die Techniken der Hypnose schon längst bekannt, nur kennen wir sie nicht unter diesem Namen. Geburtsvorbereitung nach Dick-Read, Lamaze, Autogenes Training und Sophrologie sind heutige Begriffe, die Hypnosetechniken beinhalten. **Trance**, dem Zustand, den eine erfolgreiche Hypnose hervorruft, begegnen wir tagtäglich. Wer hat sich nicht schon von der Lektüre eines spannenden Artikels (wie diesem hier?) so fesseln lassen, dass sie die Türglocke überhört hat? Oder war so in Gedanken versunken, dass sie die nächste Umgebung vergass? Warum spüren wir nachts Schmerzen, und seien es nur Grippesymptome, besser als tagsüber, wenn wir mit einer anspruchsvollen Arbeit beschäftigt sind? Ebenso zeigt eine Mutter, die trotz Lärm durchschläft, aber bei einem leisen Ton ihres Säuglings aufwacht, hypnotisches Verhalten.

Hypnose bewirkt einen speziellen Bewusstheitszustand, der ein angenehmes Gefühl von Wachheit und Entspannung nebeneinander existieren lässt. Die Umgebung wird wie auf Distanz wahrgenommen, jedoch ohne Einschränkung von Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen. Trance ist ein Zustand gesteigerter Aufmerksamkeit auf einen Punkt, der einen besonders beschäftigt. Auch hat Hypnose nichts mit Schlaf zu tun, obwohl in der Übergangsphase zwischen Wachsein und Schlaf ähnliche Zeichen beobachtet werden können wie in der Trance; Augenlidflattern, verlangsamte Atmung, Puls und Schluckreflex – alles Symptome eines Dominierens des Vagusreizes als Zeichen der Entspannung. Während dieser Phase gesteigerter Aufmerksamkeit und Entspannung können Suggestionen auf fruchtbaren Boden fallen und positive Wirkungen zeigen. Die Suggestion, dass der Schmerz zwar wohl vorhanden ist, aber einen nicht sehr beeindruckt und man lieber an die schöne Zeit am Meeresstrand denken soll oder an den warmen Bauch etc., kann einem helfen, die Wehe besser zu verarbeiten. Solche Suggestionen haben nur Erfolg, wenn die Beispiele von der betreffenden Person als angenehm empfunden und akzeptiert werden können. Auch kann man niemanden gegen seinen Willen hypnotisieren; Zusammenarbeit und Akzeptanz der Methode ist die Grundlage zu einer erfolgreichen Trance.

Hypnose, wie sie heute verstanden wird (nach Milton Erickson), beinhaltet folgende Grundsätze:

- jede Person ist einzigartig
- Hypnose ist ein erlebnishafter Prozess, bei dem Ideen ausgetauscht werden
- jede Person hat Entwicklungsressourcen
- Trance stärkt und erweitert diese Ressourcen
- Trance ist ein natürliches Phänomen
- Anpassung der Lebensweise an die gegebenen Umstände und nicht Korrektur von Fehlern
- die Einzigartigkeit der Person kann auf vielen Ebenen gewürdigt werden (Ebene des Tiefen-Selbst, des unbewussten Geistes, des bewussten Verstandes und der Bewusstseinsinhalte) und kann produktiv und autonom wirksam sein.

Ich denke, diese Grundsätze decken sich mit unseren Prinzipien, wie wir die Frau durch die Geburt begleiten möchten. Teile von Hypnosetechniken eignen sich auch hervorragend, um eine vorübergehend desorientierte Frau aus der Panik herauszuholen und wieder zur Mitarbeit zu motivieren (Stephen G. Gilligan, 1995).

Vorteile der Hypnose (nach Kroger, 1977)

- Schmerz- und Angstreduktion vor und während der Geburt
- Reduktion von chemischen Interventionen
- Kontrolle der schmerzhaften Uteruskontraktionen
- Bessere Kooperation während der Geburt
- Reduktion oder Wegfall von Nachwirkungen
- Reduktion der gesamten Geburtsdauer
- Abnahme von Schock und schnellere Erholung
- Verminderung der Ermüdung und Erschöpfung
- Anwendung besonders bei Medikamentenallergie
- Mitarbeit und Unterstützung durch z.B. Ehemann
- Wenige Vorübungen und Ritualisierungen
- Keine Beeinträchtigung des Kindes
- Bewusstes Erleben der Geburt und des ersten Schreis
- In Notfällen schnelle Interventionen möglich

Ferien- und Freizeit sinnvoll einsetzen

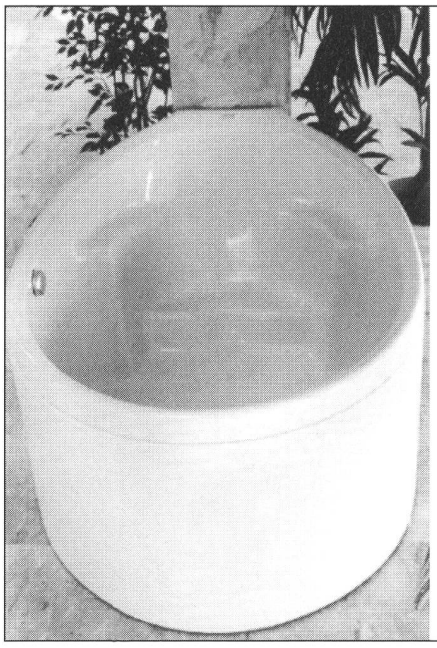
Gründliche und seriöse Ausbildung mit Diplomabschluss.
Eintritt jederzeit möglich – individueller Unterricht in

Klassischer Körper- und Sportmassage
Fussreflexzonen-Massage

Verlangen Sie unser detailliertes Kursprogramm

Zentrum Bodyfeet
KURSORGANISATION MASSAGESCHULE

Hauptsitz: Aarestrasse 30, 3600 Thun, Tel. 033 22 23 23
Filiale: Tiefenaustr. 2, 8640 Rapperswil, Tel. 055 27 36 56



Anatomica
Gebärwanne

Mobil oder zum Festeinbau im Spital. Verlangen Sie unsere Broschüre und Preisliste.

Wir vermieten auch tragbare Gebärbecken für Hausgeburten.

AQUA BIRTH POOLS
Kastanienweg 3
CH-6353 Weggis
tel: 041-390 02 02
fax: 041-390 08 04

Hypnose in der Geburtshilfe

Zitat aus «Klinische Hypnose» /«Hypnose in der Geburtshilfe» von Franz Münch

Die Entspannung mit Angstminderung und Schmerzerleichterung, wie sie durch die verschiedenen psychologischen Vorbereitungsstrategien erreicht wird, kann auch mit Hypnose erlangt werden.
Dass hypnotherapeutische Methoden bislang eher selten in der Geburtshilfe hinzugezogen werden, hat möglicherweise seine Ursache in falschen Vorstellungen zu diesen Verfahren. Die meisten Mütter möchten heute die Geburt aktiv mitgestalten. Viele befürchten, durch Hypnose passiv in Trance zu liegen, nicht imstande, die Geburt voll mitzuerleben. Die modernen Hypnosetechniken zielen jedoch nicht auf eine tiefe Trance ab (diese wäre erfahrungsgemäss ohnehin nur bei einem kleinen Teil der Personen möglich); vielmehr ist eine leichte bis mittlere Trance, die ohne Schwierigkeit auch mit Selbsthypnose erreicht werden kann, voll ausreichend, um folgende Ziele zu erreichen:

- Entspannung mit Angstauflösung
- Schmerzerleichterung
- angenehmes Erlebnis der Geburt

Eine komplette Schmerzbetäubung, etwa für die Durchführung eines Kaiserschnitts, wird nur Einzelfällen vorbehalten bleiben und ist nicht Ziel der routinemässig angewandten Hypnose für die Geburt. Zudem birgt eine völlige Schmerzfreiheit durch die Hypnose die Gefahr in sich, Komplikationen während des Geburtsverlaufs zu übersehen bzw. nicht richtig zu erkennen oder falsch zu beurteilen.
Für die Hypnose als Geburtsvorbereitung ist zugleich vorteilhaft, dass die Technik individuell angepasst und somit für die einzelne Schwangere optimiert werden kann. Zusätzlich können unangenehme Begleiterscheinungen wie Schwangerschaftserbrechen (Hyperemesis gravidarum) und Hautjucken (Pruritus gravidarum) mit Hilfe der Hypnose oder Selbsthypnose gelindert werden. Ein weiterer spezifischer Vorteil liegt im deutlich verminderten Schmerzmittelbedarf während des Geburtsverlaufs. Darüber hinaus kann die Schwangere die Selbsthypnose zur Stressbewältigung, bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Angstzuständen und ähnlichen Situationen günstig einsetzen.

PS: Der Kurs «Kommunikation und Entspannung» beschäftigt sich mit diesen Themen. Informationen im Zentralsekretariat erhältlich.

Empfohlene Literatur

Erickson, Milton H.:
Hypnose: Induktion – psychotherapeut. Anwendungen – Beispiele
München: Pfeiffer, 1991 (Reihe leben lernen; Nr. 35) ISBN 3-7904-0265-6

Gilligan, Stephen G.:
Therapeutische Trance: das Prinzip Kooperation in der Ericksonschen Hypnotherapie
Heidelberg: Carl-Auer-Systeme, 1995
ISBN 3-927809-05-5

Hrsg. Dirk Revensdorf:
Klinische Hypnose: Franz Münch: Hypnose in der Geburtshilfe
Springer-Verlag,
ISBN 3-540-56247-8 1993

Anschrift der Autorin:
Eveline Brändli
via Visconti 3, 6500 Bellinzona

WELEDA Fachtagung
für Hebammen
Mittwoch, den 8. Mai 1996

Das Ziel der Tagung ist es, aufzuzeigen, wie aus einem umfassenden Natur- und Menschenverständnis Anregungen für die tägliche Arbeit der Hebamme entstehen können. Hierbei geht es auch um ein vertieftes Verständnis der helfenden und mitfühlenden Möglichkeiten, die beim Begleiten der Mutter und des Neugeborenen von besonderer Bedeutung sind.
Weleda natürliche Heilmittel und Pflegeprodukte für die Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit sowie Calendula-Babypflegepräparate in der bewährten **WELEDA**-Qualität werden vorgestellt.

Verlangen Sie das Programm mit Anmeldekarte.

WELEDA AG, Margrith Käser,
Stollenrain 11, 4144 Arlesheim
Tel. 061 705 21 21 / Fax 061 705 23 10

AUSBILDUNGSZENTRUM FÜR LAKTATION UND STILLEN

Berufsbegleitende Fortbildung auf dem Gebiet der Still- und Laktationsberatung in Zusammenarbeit mit dem Perinatalzentrum der Universität Leipzig

Termine:
1) 02.05. – 05.05.96 Rosenheim, BRD
2) 03.10. – 06.10.96 Rosenheim, BRD
3) 30.01. – 02.02.97 Rosenheim, BRD
4) 08.05. – 11.05.97 Rosenheim, BRD

Änderungen vorbehalten!

Gebühren:
DM 250.– Einschreibegebühr einmalig
und je DM 600.– pro Seminar

Teilnehmerkreis: Hebammen, Kinder-/ Krankenschwestern, Ärzte

Leitung: Erika Nehlsen IBCLC, Dr. Michael Scheele IBCLC, Prof. Dr. Müller-Holve, Dr. Skadi Springer IBCLC, Renate Abstoss IBCLC

Auskünfte/Anmeldung, Programm:
Marina Meger, Kantor-Rose-Str. 9., D-31868 Ottenstein
Tel./Fax: 00495286/1292