**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:** 98 (2000)

**Heft:** 7-8

**Artikel:** "Die Muskeln lösen sich, der Kopf beginnt sich zu leeren"

**Autor:** Buholzer, Isabelle

**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-950778

**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:** 03.07.2025

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

## Erfahrungsberichte aus den Workshops

# «Die Muskeln lösen sich, der Kopf beginnt sich zu leeren»

**«Psychomotorik – Körper in Bewegung, lebendiger Körper»**
mit Valérie Grounauer

Ich muss gehen, der Workshop beginnt bald, – «ah, bonjour Anne, comment ça va?» – noch schnell aufs WC, da noch ein bekanntes Gesicht, wo findet der Workshop denn überhaupt statt, hier, die Treppe hoch, es sitzen alle schon am Boden im Kreis, «Bonjour, on commence». Wir beginnen ohne grosse Worte zu verlieren mit den Körperübungen. Die Gelenke sind noch etwas steif, der harte Boden drückt, die Decke ist zu Hause geblieben, trotzdem lösen sich die Muskeln, der Kopf beginnt sich zu leeren. Mit meiner Partnerin arbeite ich nun zu zweit. Sie liegt auf der Seite, ich lege meine Hände auf ihre Schulter und ihr Becken, wiege sie sanft von vorne nach hinten, sie wird weich und weicher. Dann bin ich an der Reihe. Ich spüre die angenehme Wärme der Hände meiner Partnerin. Den Lärm, der durch die Türe dringt, nehme ich nicht mehr wahr, ich entspanne mich durch die Bewegung, werde locker und schlafe langsam ein... fast, denn schon ist die Zeit vorüber. Wir gehen durch das Zimmer. Die «behandelte» Seite hängt richtig, so entspannt ist sie, die andere schmerzt, fühlt sich steif an und möchte auch... Leider ruft der nächste Workshop.

Um eine Anregung für den Arbeitsalltag reicher gehe ich weiter.

*Isabelle Buholzer, Redaktionskommission*

**Workshops nicht nur für den Intellekt, sondern auch fürs Gemüt: Wie fühlt Hebamme sich als Clownin ...**

**«Hypnose durch die Hebamme»**
mit Blandine Chomel und Laurence Rochaix

Ein mutiges Vorhaben: das Thema Hypnose in einem einstündigen Workshop zu bearbeiten...

Einleitend sehen wir einen kurzen Videofilm, in welchem ein 12-jähriger Junge für einen kleinen operativen Eingriff statt mit konventioneller Narkose durch die Anästhesistin in einen hypnotischen Zustand versetzt wird. Mit Hilfe einer kurzen Übung können wir den Zustand «Gleichzeitig hier und anderswo sein» selbst erfahren: Wir stellen uns eine erlebte Situation aus dem Berufsalltag vor und sitzen gleichzeitig auf unseren Stühlen im halbdunkeln Raum, geführt von den monotonen Stimmen der Hypnotikerinnen.

Nach der Praxis die Theorie: Die beiden in Hypnose erfahrenen Hebammen bemühen sich, den Begriff zu klären:

Hypnose ist so alt wie die Welt und in allen Kulturen verbreitet. Der hypnotische Zustand ist ein natürlicher Zustand, den wir alle täglich mehrmals spontan erleben, ohne dessen immer bewusst zu sein: eine Tagträumerei, eine Dissoziation, in der wir gleichzeitig hier und anderswo sind. Die Hypnose versetzt uns willentlich in einen veränderten Bewusstseinszustand, fördert die Kommunikation zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Dabei wird das Unterbewusstsein zu einem Verbündeten, zu einer Quelle, aus der wir schöpfen können.

Hebammen können Hypnose in ihrer Arbeit nutzen: Während der Schwangerschaft stärkt die Hypnose das Selbstvertrauen, hilft die innere Ruhe zu finden, verringert die Angst vor der Geburt und lindert gewisse Leiden. Unter der Geburt kann Hypnose entspannend und schmerzlindernd wirken. Sie unterdrückt den Schmerz nicht, aber die Gebärende nimmt ihn anders wahr. Voraussetzungen für eine erfolgreiche Hypnosetherapie sind völliges Vertrauen in die Therapeutin, Lust, den hypnotischen Zustand zu erleben und regelmässiges Praktizieren. Zur Illustration schildert eine der beiden Workshopleiterinnen das Beispiel einer II Para mit Status nach Sectio und einer BEL bei der vorliegenden Schwangerschaft. Mit Hilfe von Hypnose konnte die Frau ihr Kind spontan und selbstbestimmt gebären.

Sicher, die Zeit war zu kurz, um nach dieser Einführung gezielt mit Hypnose arbeiten zu können. Doch das Interesse ist geweckt, die Neugier angeregt, und Möglichkeiten, das Thema zu vertiefen, stehen allen offen.

*Therese Salvisberg, Redaktionskommission*

**«Körperarbeit und Schwangerschaft»**
mit Danièle Chevalier Pahut

Sicher gegen 30 Frauen legen Schuhe und Taschen in eine Ecke, verteilen sich um eine riesige abstrakte Holzskulptur im luftigen Raum und versuchen, einen Blick auf die Workshopleiterin zu erhaschen. Wie der Zustrom von Teilnehmerinnen endlich versiegt, bittet uns Danièle, uns genügend freien Raum zu nehmen und die Augen zu schliessen. Nach einem kurzen Entspannungsmoment sollen wir ein Bild, ein Symbol unserer momentanen Befindlichkeit aufsteigen lassen. Vor meinem inneren Auge entsteht das Bild einer Pappel, gerade aufsteigend, im Boden verankert, unbewegt. Dann beginnen wir uns nach Anleitung zu bewegen: die Füsse zuerst, dann Beine, Knie, Hüften, das Becken, Hände, Arme, Schultern und Kopf, immer sanft und locker, ohne Anstrengung und Anspannung. Zuerst habe ich Mühe mit dem Gleichgewicht, aber zunehmend fühle ich Halt auf dem glatten Parkettboden, geniesse das allmähliche Finden meiner körperlichen Mitte, die Schwünge, die Bewegung. Auf den Knien, im Vierfüsslerstand, in der Hocke werden andere Muskelgruppen beansprucht, Dehnungen des Rückens, des Nackens folgen auf Kontraktionen von Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Die Rückenlage auf dem harten Boden fühlt sich zunächst unangenehm an, aber in der zunehmenden Entspannung tritt das Druckgefühl in den Hintergrund. Danièle heisst uns Arme und Kopf in die eine, die angewinkelten Beine in die andere Richtung senken und dann in dieser Torsionslage längere Zeit verharren, in die schmerzenden Stellen hineinatmen und den Muskeln erlauben, sich immer weiter zu dehnen. Ein entspannendes Hin- und Herwiegen auf dem Rücken beendet die Körperarbeit. Welches Bild von unserem Körpergefühl steigt jetzt auf? Ich sehe einen sprudelnden Bach – die statische Pappel ist bewegtem Wasser gewichen. Beglückt ziehe ich die Schuhe wieder an, schwinge meine Tasche auf die Schulter und suche den nächsten Workshop.

*Gerlinde Michel, Redaktorin*

**... und wie beim Modellieren?**

**«Wenn der Körper sich weigert, wo bleibt das Leben?»**
mit Emmanuel Galactéros

«Soll ich wirklich diesen Workshop besuchen?» fragte ich mich nach dem Vortrag von E. Galactéros. Der Schüler Leboyers hatte ein Manifest zur Legitimation der humanistisch-phänomenologischen Geburtsbegleitung gehalten. Er vertrat die Ansicht, wir hätten genügend schulmedizinisches Wissen erworben, es sei nun an der Zeit, sich den immateriellen Phänomenen zuzuwenden. Darunter versteht Galactéros emotionale oder seelische Erscheinungen wie Angst oder Liebe, die individuell wahrgenommen werden müssen, damit wir die Eltern und Kinder lebensorientiert begleiten können.

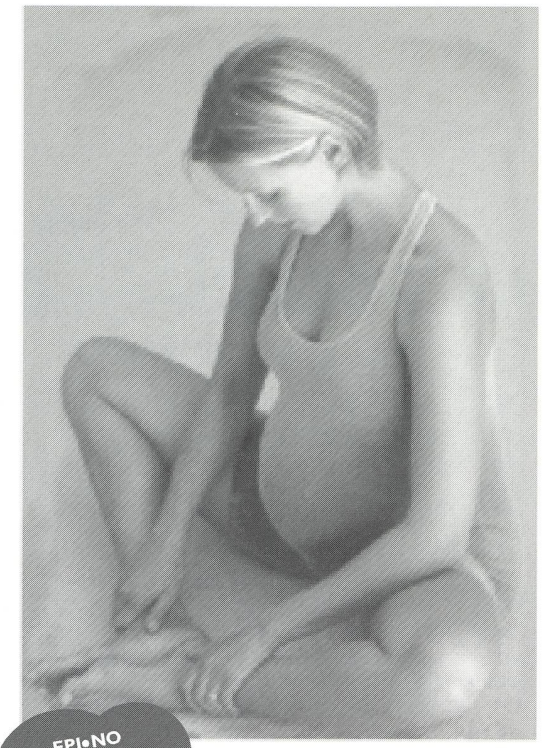
Nun, mein Ärger über Galactéros antiquierte Position, welche die Phänomenologie lediglich in Konkurrenz zur Schulmedizin erscheinen liess, gab mir aber genügend Energie und Widerspruchsgeist, um doch noch an dem Workshop teilzunehmen. Der überaus freundliche und sicher sehr erfahrene Geburtshelfer und Psychologe referierte zuerst nochmals ausführlich seine Position und erzählte dann ein Fallbeispiel, das er in Larnaca (Zypern) erlebt hatte. Er konnte einen griechischen Mann dazu bewegen, sein Kind nach der Geburt zu baden und es sich dadurch emotional näher zu bringen. Dieser Bruch mit einer einengenden Tradition belebte offenbar die ganze Familie.

Wie konnte ich nach dieser wunderschönen Geschichte noch ärgerlich sein! Alle theoretischen Widersprüche wurden in der praktischen Umsetzung nebensächlich. Eine individuelle Erscheinung wahrnehmen und ihr entsprechend handeln, beruht zu einem wesentlichen Teil auf Erfahrung, die durch Geschichten lehrreich weitergegeben werden kann. Für mich hätte Herr Galactéros also nicht als Theoretiker, sondern als Geschichtenerzähler engagiert werden sollen. Und steht ihm eine so begeisterte Übersetzerin zur Seite wie in diesem Workshop, wird ein Déjàvu doch noch zur Bereicherung.

*Inge Loos, Redaktionskommission*

**Bierernst ist nicht Sache der Hebammen!**

# Es geht auch ohne Dammschnitt!



EPI•NO
071 466 4493
Info-Telefon

## Neues Training schafft dem Baby Platz

Ein Kind auf die Welt zu bringen, gehört zum Großartigsten, was eine Frau erleben kann. Ein neuer, kleiner Mensch ist da, ganz aus einem selbst heraus!

Aber leider erfahren die Schwangeren die Geburt nur allzu-oft auch als „einschneidendes" Erlebnis - und zwar im wahrsten Sinn des Wortes: Mehr als die Hälfte aller Frauen müssen einen Dammschnitt vornehmen lassen. Der Eingriff soll es dem Baby leichter machen, die letzte Hürde auf dem Weg in die Welt zu überwinden.

Der Nutzen eines Dammschnitts ist sehr umstritten: Das, was er verhindern soll - u.a. spätere Senkungsbeschwerden und Inkontinenz - kann laut einer Studie durch ihn hervorgerufen werden. Ganz sicher aber ist, dass viele Mütter unter den Nachwirkungen des Schnitts zu leiden haben. Es kann zu Entzündungen oder Narben kommen, die weh tun.

Aber selbst, wenn die Wunde problemlos heilt: Fast alle Frauen scheuen sich vor dem Gedanken, an einer empfindlichen Stelle geschnitten zu werden.

## Machen Sie es auch Ihrem Baby leichter

Die Geburt ist ein Kraftakt für Mutter und Kind. Der Geburtstrainer **EPI•NO** macht es beiden leichter.

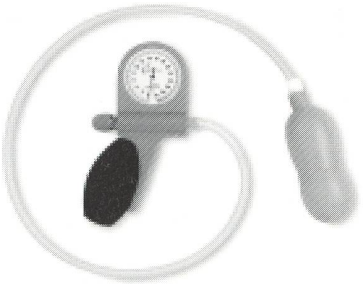
„Viele Schwangere haben vielleicht im ersten Moment eine Scheu vor diesem „Plastikteil".Aber für mich ist **EPI•NO** genauso natürlich wie Damm-Massage! Nur erwiesenermaßen effektiver. Seitdem meine werdenden Mütter mit **EPI•NO** üben, waren keine Dammschnitte mehr nötig." **Gudrun Schalk, Hebamme**

„Bei meinem ersten Kind brauchte ich keinen Dammschnitt. Dank **EPI•NO**. Ich spürte, dass das Gewebe viel leichter nachgab."
**Doris R., 29**

„Ich trainiere seit einer Woche mit **EPI•NO**. Seit ich fühlen kann, wie die Geburt sein wird, habe ich nicht mehr so viel Angst."
**Helga M., 27**

## Neu: Training gegen den Schnitt

Der neue Geburtstrainer **EPI•NO** schafft endlich die Möglichkeit, Verletzungen des Damms (oder den gezielten Schnitt) zu vermeiden. Mit **EPI•NO** kann die werdende Mutter in den letzten Wochen vor dem Geburtstermin die Entbindung sehr realistisch trainieren.



Der **EPI•NO** Ballon wird in die Scheide eingeführt und jeden Tag etwas mehr aufgepumpt, bis er den Durchmesser eines Babyköpfchens (ca. 9 cm) hat. Bei jedem Training wird so das Herauspressen simuliert. Endlich lässt sich also die Geburt hautnah üben. Neben den Muskeln wird aber auch das Körperbewußtsein der werdenden Mütter entwickelt: Sie haben schon eine Ahnung, wie sich die Geburt anfühlen wird. Das stärkt bei den Frauen die Zuversicht, dass sie es auch ohne Dammschnitt schaffen.
Den Geburtstrainer **EPI•NO** erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

## Aktiver Dammschutz beginnt vor der Geburt

Mehr Informationen unter: Info-Telefon 071 466 4493 · Internet www.epi-no.de

EPI•NO