




Wägwisser
Nadia Christeler

GEBURTSVORBEREITUNG

Start ins Leben

ENTSPANNTE UND
SCHMERZFREIE GEBURT



MIT HYPNOSE
ZU VERTRAUEN,
KRAFT UND
GEBORGENHEIT



MENTALE STÄRKE
FÜR MAMA



EIN TEAM FÜR
EUER BABY



VORBEREITET,
VERBUNDEN, ZUVERSICHTLICH

HYPNOSEPRAXIS WÄGWISER – NADIA CHRISTELER
Ostermundigen/Bern | www.waegwisser.ch

Inhaltsverzeichnis

Über mich	3
Stressfreie Geburt	5
Die Angst vor dem Schmerz.....	6
Grundhaltung	8
Mentale Geburtsvorbereitung	9
Weshalb funktioniert Selbsthypnose?	12
Wie funktioniert Geburtshypnose?	14
Kursunterlagen.....	16
Persönliche Sprachaufnahmen.....	17

Über mich

Ich bin Mutter von zwei wunderbaren Kindern, Rafael und Fabienne. Meine beiden Geburten habe ich sehr unterschiedlich erlebt. Bei der ersten Geburt war ich innerlich noch wenig vorbereitet. Ich wusste zu wenig darüber, was auf mich zukommt, und fühlte mich dadurch nicht so sicher, wie ich es mir gewünscht hätte.

Vor der zweiten Geburt habe ich mich bewusst informiert, mich mental vorbereitet und durfte mit viel Vertrauen und Zuversicht in dieses Erlebnis gehen. Diese Geburt war für unsere Tochter und mich ruhig, kraftvoll und schön. Ich spürte: Wenn eine Frau sich sicher, getragen und gut vorbereitet fühlt, kann sie die Geburtswellen anders erleben – eher als Druck, Dehnung und kraftvolle Bewegung des Körpers. Auch mein Mann war dabei eine wichtige Stütze. Er war mein Fels in der Brandung, und wir gingen diesen Weg als Team.

Damals kannte ich Hypnose noch nicht. Doch die Erfahrung, wie viel Wissen, innere Ruhe und Vertrauen verändern können, hat in mir den Wunsch geweckt, mich auf mentaler Ebene weiterzubilden und andere Frauen auf ihrem Weg zur Geburt zu begleiten.

Als unsere Kinder grösser wurden, absolvierte ich verschiedene Hypnoseausbildungen. Dabei durfte ich erfahren, wie viel möglich wird, wenn wir mit dem Unterbewusstsein zusammenarbeiten. Für mich beginnt das Leben nicht erst mit der Geburt, sondern bereits mit der Zeugung. Schon während der Schwangerschaft entstehen erste Prägungen, Gefühle und Muster. Deshalb liegt es mir besonders am Herzen, werdenden Eltern und ihrem Kind von Anfang an ein Gefühl von Sicherheit, Liebe und Geborgenheit mitzugeben.

Aus der Zusammenarbeit mit der Hebamme Susanne Schmid ist ein Kurs entstanden, mit dem ich werdende Eltern achtsam, verständlich und stärkend bis zum Wunder der Geburt begleite.

Mentales Training, Wissen über den Geburtsprozess und das Vertrauen, sich im entscheidenden Moment entspannen zu können, unterstützen werdende Mütter dabei, Geburtswellen bewusster und ruhiger anzunehmen. Auch der Partner oder die Begleitperson spielt dabei eine wichtige Rolle: als vertrauter Halt, als ruhige Kraft und als liebevolle Unterstützung während der Geburt.

Stressfreie Geburt

Bereits im Mutterleib nimmt ein Kind vieles wahr: Gefühle, Stimmungen, Sicherheit, Unruhe, Freude oder Angst. Deshalb ist es wertvoll, während der Schwangerschaft bewusst mit Gedanken, Worten und Erlebnissen umzugehen. Ein Kind darf spüren: Ich bin willkommen. Ich bin geliebt. Ich bin sicher.

Natürlich ist nicht jede Schwangerschaft frei von Sorgen. Viele Eltern kennen Fragen, Verantwortung, Unsicherheit oder Angst vor der Geburt. Genau deshalb ist eine liebevolle mentale Vorbereitung so hilfreich. Sie schenkt der Mutter, dem Kind und dem ganzen Familiensystem mehr Ruhe und Vertrauen.

Viele Frauen verbinden Geburt mit Schmerz, weil sie in Geschichten, Filmen oder Erzählungen vor allem Bilder von Angst und Kontrollverlust sehen. Geburt muss jedoch nicht nur mit Angst verbunden sein. Wenn Körper, Geist und Umfeld gut vorbereitet sind, kann sie zu einem stärkenden, tief berührenden Erlebnis werden.

Die Angst vor dem Schmerz

Über viele Generationen hinweg wurde Geburt mit Schmerz, Strafe und Angst verbunden. Solche Bilder und Sätze prägen unser Denken oft stärker, als uns

bewusst ist. Frühe Ärzte und Denker betonten bereits, dass eine Frau während der Geburt als ganzer Mensch gesehen werden soll – mit ihrem Körper, ihren Gefühlen und ihren Bedürfnissen. Auch die Verbindung zwischen Geist, Körper und Entspannung wurde schon früh erkannt.

Später veränderten gesellschaftliche und religiöse Vorstellungen das Bild der Frau und der Geburt. Über lange Zeit wurden Frauen während der Geburt wenig unterstützt. Angst, Scham und Alleinsein prägten viele Erfahrungen. Dadurch wurde Geburt zunehmend als etwas Bedrohliches wahrgenommen.

Interessant ist auch die Sprache: Im Deutschen sprechen wir von «Wehen», einem Wort, das Schmerz betont. Andere Sprachen stellen eher die Arbeit und Kraft der Gebärmutter in den Vordergrund. Schon die Wahl unserer Worte kann beeinflussen, wie wir Geburt innerlich erleben.

Grundhaltung

Jede Frau verdient eine liebevolle, geduldige und respektvolle Begleitung. Sie hat das Recht auf eine ruhige, geschützte Atmosphäre, in der sie sich sicher fühlt und ihr Kind in ihrem eigenen Rhythmus gebären darf.

Geburt ist ein natürlicher körperlicher Prozess. Der weibliche Körper ist dafür geschaffen, ein Kind zur Welt zu bringen. Unter der Geburt kann der Körper eigene Botenstoffe ausschütten, die Schmerzen dämpfen und Kraft schenken. Vertrauen, Sicherheit und Entspannung unterstützen diesen natürlichen Ablauf.

Deshalb ist es wertvoll, wenn eine Frau gestärkt, gut informiert und mit einer positiven inneren Ausrichtung in die Geburt gehen kann.

Mentale Geburtsvorbereitung

Geburtshypnose ist eine sanfte Unterstützung, um körperlich und mental in eine tiefe Entspannung zu finden. Sie ersetzt keine medizinische Begleitung, sondern ergänzt sie. Entscheidend ist, dass die Frau die Übungen übt, Vertrauen aufbaut und lernt, sich auch in intensiven Momenten immer wieder zu entspannen.

Für eine gute Geburt sind drei Bereiche besonders wichtig: die Frau, das Kind und die Umgebung. Die mentale Vorbereitung legt einen wichtigen Grundstein. Sie hilft, Sicherheit aufzubauen, Ängste zu reduzieren und Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken.

Auch Spitzensportlerinnen und Spitzensportler verlassen sich nicht nur auf körperliches Training. Sie bereiten sich mental vor, gehen Abläufe innerlich durch und stärken ihren Fokus. Genauso kann eine Frau sich auf die Geburt vorbereiten.

Diese Vorbereitung kann auch dann wertvoll sein, wenn ein Kaiserschnitt geplant ist oder unerwartet nötig wird. Atemtechniken, innere Bilder und geübte Ruhe helfen, auch in medizinischen Situationen bei sich und beim Kind zu bleiben.

Wenn während der Geburt medizinische Unterstützung nötig wird, ist es gut, dass sie vorhanden ist. Für mich bedeutet gute Geburtshilfe, dass Mutter und Kind sicher begleitet werden und die Frau so weit wie möglich einbezogen, informiert und respektiert wird.

Ich bin überzeugt: Frauen haben das Gebären nicht verlernt. Was wir wieder lernen dürfen, ist, unserem Körper zuzuhören und unsere Bedürfnisse ernst zu nehmen. Manchmal braucht eine Frau Bewegung, manchmal Ruhe, manchmal Nähe, manchmal Abstand. Geburtsbegleitung darf diese Bedürfnisse wahrnehmen und unterstützen.

Viele Menschen verbinden mit Hypnose noch immer falsche Vorstellungen: Kontrollverlust, Showhypnose oder magische Erwartungen. Therapeutische Hypnose

ist etwas anderes. Sie ist ein Zustand fokussierter Aufmerksamkeit und tiefer Entspannung, in dem innere Ressourcen leichter zugänglich werden.

Moderne Hypnosearbeit respektiert den Menschen, seine Werte und seine Grenzen. Niemand wird zu etwas gezwungen, was nicht zu ihm passt. Hypnose in Schwangerschaft und Geburt kann Frauen helfen, sich ruhiger, sicherer und besser vorbereitet zu fühlen. Wie stark die Wirkung ist, bleibt individuell und hängt auch vom Üben und von der persönlichen Situation ab.

Weshalb funktioniert Selbsthypnose?

Die tiefe Entspannung in Hypnose oder Selbsthypnose kann als tranceähnlicher Zustand beschrieben werden. Trance ist kein Schlaf, sondern ein natürlicher Zustand nach innen gerichteter Aufmerksamkeit. Wir kennen ihn alle aus dem Alltag, etwa beim Tagträumen, beim Blick aus dem Fenster oder beim Versinken in Musik.

Im Grunde wirkt jede Hypnose nur dann, wenn der Mensch innerlich mitgeht. Suggestionen entfalten ihre Kraft, wenn sie vom Inneren angenommen werden. Genau deshalb funktionieren Showhypnosen nur bei Menschen, die mitmachen wollen. Die eigenen Werte, Grenzen und Schutzmechanismen bleiben auch in Hypnose aktiv.

Vielleicht fragen Sie sich, ob Selbsthypnose und Suggestionen wirklich wirken. Stellen Sie sich vor,

Sie würden sich jeden Morgen vor dem Spiegel abwertende Sätze sagen. Die meisten Menschen spüren sofort, dass solche Worte eine Wirkung hätten. Genau deshalb lohnt es sich, bewusst stärkende Worte zu wählen.

Positive Sätze allein verändern nicht alles über Nacht. Doch wenn sie regelmässig wiederholt und in einem entspannten Zustand verankert werden, können sie das innere Erleben unterstützen. In einem entspannten Zustand erreichen Suggestionen das Unterbewusstsein leichter. Dadurch können neue innere Bilder und stärkende Überzeugungen nachhaltiger verankert werden.

Wichtig ist: Hypnose ist kein Zaubertrick. Sie ist ein Werkzeug, das durch Vertrauen, Wiederholung und innere Bereitschaft seine Kraft entfalten kann.

Wie funktioniert Geburtshypnose?

Geburtshypnose hilft, Ängste frühzeitig abzubauen, den Geburtsvorgang besser zu verstehen und das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Wie eine Sportlerin vor einem wichtigen Wettkampf bereitet sich die Frau mental auf die Geburt ihres Kindes vor. Atem-, Entspannungs- und Vorstellungstechniken unterstützen diesen Prozess.

Ein zentrales Modell ist der Angst-Anspannung-Schmerz-Kreislauf. Wenn Angst entsteht, spannt sich der Körper an. Diese Anspannung kann das Schmerzempfinden verstärken. Mehr Schmerz wiederum kann neue Angst auslösen.

Ziele dieser Vorbereitung sind: Angst abbauen, den Körper bewusst entspannen und negative Erwartungen durch stärkende innere Bilder ersetzen.

Eine Frau, die sich sicher fühlt und kontinuierlich begleitet wird, kann leichter vertrauen.

Angst macht wachsam. Der Körper bereitet sich auf Schutz oder Flucht vor. Muskeln spannen sich an – auch dort, wo während der Geburt Weite und Loslassen hilfreich wären. So kann ein Kreislauf entstehen: Angst führt zu Anspannung, Anspannung zu mehr Schmerz, und Schmerz wiederum bestätigt die Angst.

Das Ziel ist deshalb, früh mit den Entspannungssequenzen zu beginnen und regelmässig zu üben. Durch Wiederholung entstehen Vertrautheit, Sicherheit und eine positive innere Konditionierung. Die persönlichen Audioaufnahmen unterstützen dieses Üben. Das Unterbewusstsein arbeitet mit Worten, Bildern, Klängen und körperlichen Empfindungen.

Nonverbale Suggestion bedeutet: Sie erleben innerlich eine Situation mit allen Sinnen. Zum Beispiel stellen Sie sich vor, Ihr Baby ist geboren, liegt warm auf Ihrer Haut, Sie hören seinen Atem und spüren die tiefe Liebe dieses Moments.

Je lebendiger und persönlicher diese inneren Bilder sind, desto stärker können sie wirken. Darum ist eine individuelle Geburtshypnose so wertvoll: Sie arbeitet mit Ihren eigenen Bildern, Gefühlen und Wünschen.

Kursunterlagen

Ich verzichte bewusst darauf, den gesamten medizinischen Geburtsvorgang in diesen Unterlagen zu erklären. Dafür gibt es klassische Geburtsvorbereitungskurse, Hebammen, Ärztinnen und Ärzte sowie gute Informationsquellen.

Diese Unterlagen richten den Fokus auf die mentale Vorbereitung. Dazu gehört auch, dass werdende Eltern sich bewusst mit ihren Wünschen, Grenzen, Fragen und der Veränderung als Paar auseinandersetzen. Wer weiss, was ihm wichtig ist, kann klarer kommunizieren und selbstbestimmter entscheiden.

Persönliche Sprachaufnahmen

Die vier Hypno-Coachings werden individuell auf Sie abgestimmt. Zu jeder Hypnose erhalten Sie eine persönliche Sprachaufnahme zum Üben zu Hause. Sinnvoll ist es, mindestens dreimal pro Woche zu üben. Viele Frauen hören die Aufnahme abends im Bett oder nehmen sich tagsüber eine ruhige Auszeit.

Bei allen vier Hypnose-Aufnahmen wird dieselbe Musik verwendet. Die fünfte Aufnahme enthält nur die Musik. Sie kann während der Geburt als vertrauter auditiver Anker dienen.

Die mentale Geburtsvorbereitung ist in vier Sequenzen aufgebaut. In jeder Sequenz lernen Sie eine Atemtechnik kennen. Mit der Zeit werden Sie spüren, wie sich normale Atmung von bewusster, fokussierter Atmung unterscheidet.



Wägwisser

Nadia Christeler

HYPNOSEPRAXIS

FÜR KÖRPER · SEELE · GEBURT

Dein Weg zurück zu dir selbst.