

# START INS LEBEN

ENTSPANNTE UND  
SCHMERZFREIE GEBURT



## Inhaltsverzeichnis

<b>Über mich.....</b>	<b>2</b>
<b>Stressfreie Geburt .....</b>	<b>4</b>
<b>Weshalb funktioniert Selbsthypnose? .....</b>	<b>13</b>
<b>Wie funktioniert Geburtshypnose? .....</b>	<b>16</b>
<b>Kursunterlagen .....</b>	<b>19</b>
<b>Hypno-Coaching mit persönlicher Sprachaufnahme ..</b>	<b>20</b>
<b>Erste Sequenz: Kreis des Lebens .....</b>	<b>21</b>
<b>Zweite Sequenz: Reise zum Kind .....</b>	<b>31</b>
<b>Dritte Sequenz: Baum des Wissens .....</b>	<b>38</b>
<b>Vierte Sequenz: Sanfte Geburt.....</b>	<b>45</b>



## Über mich

Ich habe zwei wunderbare Kinder, Rafael und Fabienne. Beide Geburten habe ich unterschiedlich erlebt. Bei der ersten Geburt habe ich mich leider zu wenig informiert, wie das so genau ablaufen wird, und dementsprechend war mein erstes Geburtserlebnis nicht so schön, wie ich es mir vorgestellt hatte. Beim zweiten Kind habe ich mir alle Informationen zusammengesucht, welche es mir ermöglichten, mich angstfrei und mit Zuversicht auf die zweite Geburt zu freuen. Ich bin überglücklich, dass unsere Tochter und ich eine schöne und angenehme Geburt zusammen erleben durften. Dabei konnte ich erleben, dass es möglich ist, schmerzarm und angenehm zu gebären. Trotz gelegentlicher Unruhe im Gebärsaal, ruhte ich in meiner Mitte. Ich empfand den Geburtsschmerz nicht als Schmerz, sondern als Dehnung oder Druck und fühlte mich während der ganzen Geburt sicher und geborgen. Ausserdem empfand ich die Anwesenheit meines Mannes als sehr wichtig, weil er mein Fels in der Brandung war. Wir waren ein Team und er gab mir sehr viel Halt und Kraft. Bei der ersten Geburt habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich lange gebraucht habe, mich wieder zu erholen. Bei der entspannten Geburt hatte ich viel Energie und fühlte mich unbeschreiblich stark.

Damals wusste ich noch nichts über Hypnose, aber die Erfahrung mit Zuversicht und einem guten Grundwissen die Geburt unserer Tochter zu geniessen, hat mich später dazu

bewegt, mich auf der mentalen Ebene weiterzubilden, damit ich diese Erfahrung mit anderen Frauen teilen kann.

Sobald unsere Kinder ein gewisses Alter erreicht hatten, absolvierte ich diverse Hypnoseausbildungen. Ich bin überglücklich, dass ich lernen durfte, was alles möglich ist, wenn man mit dem Unterbewusstsein zusammenarbeiten darf. Das Leben eines Menschen beginnt nicht erst bei der Geburt, sondern bei der Zeugung. Wir starten in dieses Leben zuerst im Mutterleib, dann durch die Geburt hindurch und durchs ganze Leben. Erste Prägungen und Muster entstehen bereits während der Schwangerschaft. Deshalb ist es mir ein grosses Anliegen, bereits dort einem Baby und der Familie einen sicheren und geborgenen Grundstein setzen zu können.

Ich habe mich auf die Suche gemacht, wie ich mir genug Wissen aneignen kann, um individuelle Geburtsvorbereitungskurse durchzuführen und hatte das grosse Glück, die Hebamme, Susanne Schmid kennenzulernen.

Dank dieser Zusammenarbeit lebe ich nun endlich meine Vision, indem ich Sie, als werdende Eltern, mit einem fundierten Grundwissen bis zum Wunder der Geburt begleiten werde.

Das mentale Training einer Geburt im Vorfeld und das Vertrauen, sich im entscheidenden Moment entspannen zu können helfen jeder werdenden Mutter, die Geburtsschmerzen als starkes Dehnungsgefühl und nicht vordringlich als Schmerz zu empfinden. Der Partner, also der Vater des Kindes spielt eine wesentliche Rolle, weil er für die meisten Frauen als Fels in der Brandung während der Geburt einen der wichtigsten Rollen hat.

## Stressfreie Geburt

Dein jetziges Leben beginnt mit der Zeugung. Deine Reise in diese Inkarnation startet im Bauch deiner Mutter. Alle Emotionen, welche deine Mama und ihr Umfeld erleben, spürst du als kleiner Embryo, und das Programmieren von Erfahrungen hat begonnen. Alles, was deine Mama isst oder trinkt, durchläuft deinen kleinen Körper. Glück, Ängste, Freude und so weiter, alles wird abgespeichert. Deshalb ist es wichtig, dass man behutsam und bewusst mit den Gedanken und mit den Erlebnissen umgeht, wenn man ein Kind erwartet. Es ist wichtig, dass das Ungeborene spüren kann, dass es gewollt und geliebt wird, bevor wir das Licht nach der Geburt erblicken. Das ist leider nicht bei jedem Menschen der Fall, viele spüren Angst vor der Verantwortung, Angst allein zu sein mit dem Baby, Angst vor der Geburt, vielleicht bist du auch nicht geplant gewesen. All diese Emotionen der zukünftigen Eltern, alle Ängste und Sorgen wirst du als Embryo aufnehmen, und das sind bereits deine ersten Erfahrungen, welche gespeichert werden. Bei vielen Babys ist es aber eine Freude, ein Glück, Liebe, welche auf das Baby wartet, dann ist es ein wunderschöner Start ins Leben.

Auch die Angst vor Geburtsschmerzen, welche viele Mamas haben, weil man in den Medien nur schreiende Mütter zu Gesicht bekommt, kann eine angenehme und stressfreie Geburt verhindern. Es muss nicht mit Schmerz und Angst verbunden sein. Wenn die Vorbereitung optimal läuft, dann kann eine Geburt ein wunderschönes Erlebnis sein. Ich erlebte beide Varianten. Eine unangenehme und eine wunderschöne Geburt.

Beide Geburten habe ich unterschiedlich erlebt. Bei der ersten habe ich mich leider zu wenig informiert, wie das so genau ablaufen wird, und dementsprechend war mein erstes

Geburtserlebnis nicht so schön, wie ich es mir vorgestellt hatte. Beim zweiten Kind habe ich mir alle Informationen zusammengesucht, welche es mir ermöglichten, mich angstfrei und mit Zuversicht auf die zweite Geburt zu freuen. Ich bin überglücklich, dass unsere Tochter und ich eine schöne und angenehme Geburt zusammen erleben durften. Dabei konnte ich erfahren, dass es möglich ist, schmerzarm und angenehm zu gebären. Trotz gelegentlicher Unruhe im Gebärsaal ruhte ich in meiner Mitte. Ich empfand den Geburtsschmerz nicht als Schmerz, sondern als Dehnung oder Druck und fühlte mich während der ganzen Geburt sicher und geborgen. Außerdem empfand ich die Anwesenheit meines Mannes als sehr wichtig, weil er mein Fels in der Brandung war. Wir waren ein Team, und er gab mir sehr viel Halt und Kraft. Bei der ersten Geburt habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich lange gebraucht habe, mich wieder zu erholen. Bei der entspannten Geburt hatte ich viel Energie und fühlte mich unbeschreiblich stark. Man merkte auch bei dem Kind, das das Erstgeborene war und welches einen schwierigeren Start ins Leben hatte, auch das Verhalten und das Wohlbefinden des Kindes schwierig war.

Unser zweites Kind hatte einen sehr entspannten und angenehmen Start, es war auch im Leben viel stärker und leichter unterwegs.

Damals wusste ich noch nichts über Hypnose, aber die Erfahrung, mit Zuversicht und einem guten Grundwissen die Geburt unserer Tochter zu genießen, hat mich später dazu bewegt, mich auf der mentalen Ebene weiterzubilden, damit ich diese Erfahrung mit anderen Frauen teilen kann.

Sobald unsere Kinder ein gewisses Alter erreicht hatten, absolvierte ich diverse Hypnose-Ausbildungen. Wissen ist Macht, damit man alles im Leben in eine positive Richtung lenken kann.

Ich habe mich auf die Suche gemacht, wie ich mir genug Wissen aneignen kann, um individuelle Geburtsvorbereitungskurse durchzuführen und hatte das große Glück, eine geniale Hebamme kennenzulernen.

Dank dieser Zusammenarbeit ist es mir möglich, jedem werdenden Elternpaar alles Wissen zur Verfügung zu stellen, damit es möglich wird, dem Kind einen angenehmen Start ins Leben zu ermöglichen.

Das mentale Training einer Geburt im Vorfeld und das Vertrauen, sich im entscheidenden Moment entspannen zu können, helfen jeder werdenden Mutter, die Geburtsschmerzen als starkes Dehnungsgefühl und nicht vordringlich als Schmerz zu empfinden. Der Vater oder die 2. Mutter des Kindes spielt eine wesentliche Rolle, weil er oder sie für die meisten Frauen als Fels in der Brandung während der Geburt eine der wichtigsten Rollen übernimmt. Wenn deine Geburt also bereits super abgelaufen ist, dann hast du einen leichteren Start in dein Leben.

## **Die Angst vor dem Schmerz**

Welche der Einflüsse haben dazu geführt, dass der Gedanke an den Geburtsschmerz uns so lähmt und hilflos macht?

**Eva** wurde für ihren Ungehorsam im Paradies bestraft. Den Satz *Unter Qualen sollst du Kinder gebären*, kennen wir Christen alle. Aus historischen Aufzeichnungen aus der Zeit Moses ist bekannt, dass die jüdischen Frauen damals sehr leicht geboren haben. Es wurden aber keine Aufzeichnungen hinsichtlich dieses Fluches gefunden.

**Hippokrates** (Arzt, um 460 v. Chr.) und **Aristoteles** (Philosoph, 384 v. Chr.), die griechischen Pioniere der

frühen Medizin, glaubten, *dass die Frau in ihrem Ganzen wahrgenommen werden muss. Ihren Bedürfnissen und Gefühlen müsse man Rechnung tragen!* Sie forderten eine Art Geburtshelferin, welcher der Frau während der Geburt beistehen kann. Zum ersten Mal beschrieb Aristoteles die Wichtigkeit der Verbindung zwischen Geist und Körper und der tiefen Entspannung während der Geburt.

**Soranos von Ephesos** (in Rom tätig, Gelehrter und Arzt der griechischen Schule, 98 n. Chr.), fasste die Arbeiten der Pioniere Hippokrates und Aristoteles in Buchform zusammen. Auch er stand für die Meinung ein, *dass der tiefen Entspannung während der Geburt ein hoher Stellenwert eingeräumt werden sollte. Denn die tiefe Entspannung ermögliche der Frau eine leichte Geburt.* Ende des zweiten Jahrhunderts, in der Zeit der Hexenverfolgungen, veränderten sich das Bild und die Rolle der Frau erneut.

Der **Heilige Clemens von Alexandria** (griechischer Theologe und Kirchenschriftsteller, um 150 n. Chr.) schrieb: *Jede Frau sollte durch den Gedanken, dass sie eine Frau ist, mit Scham erfüllt sein.* In jener Zeit fiel die Geburtshilfe unter die Kontrolle der Mönche und Priester. Ärzte mussten um Erlaubnis bitten, wenn sie einen *unverschuldeten Kranken* behandeln wollten. Schwangere oder Gebärende waren keine *unverschuldeten Kranken* – sie waren *Verführerinnen*. Schwangerschaft galt also *als Produkt der Sünde des Fleisches*. Personen mit medizinischem Wissen war es verboten, Gebärenden Unterstützung anzubieten. Das führte dazu, dass die Frauen allein gelassen wurden. Die Geburt wurde für die Frauen zu einer angstvollen und dadurch sehr schmerzhaften Erfahrung.

Erst in dieser Zeit wurden die *Verbannung aus dem Paradies* und der *Fluch über Eva* in die Bibelübersetzung eingeführt (aus: Hypno-Birthing, Marie F. Mongan, Mankau Verlag, 2008).

Interessant ist, dass nur im deutschen Sprachgebrauch der mit Schmerz und Bedrohung verbundene Begriff **Wehe** benutzt wird. Die Angloamerikaner setzen für das Wirken der Geburtskräfte den Begriff **labour** = **Arbeit ein**. Die Franzosen stellen die Arbeitsleistung der Gebärmutter und der Frau und ebenfalls nicht den Schmerz (das Weh!) in den Vordergrund: **femme au travail**.

## Grundhaltung

Jede Frau sollte liebevoll und geduldig begleitet und betreut werden. Jede Frau hat das Recht auf eine geschützte und ruhige Atmosphäre, in der sie ihr Kind zur Welt bringen kann. Die meisten Frauen gebären problemlos und erleben die Geburt als bereichernde Erfahrung, welche sie nie missen möchten.

Die Geburt ist ein physiologischer und natürlicher Prozess. Die Frau ist anatomisch so konzipiert, dass sie gebären kann. Der Körper ist in der Lage, eigene Endorphine (schmerzstillende Eiweißstoffe) zu produzieren und freizusetzen. Körpereigene Endorphine werden bei einer Geburt, unter der der Körper auf Hochleistung arbeitet, oder auch in einer Notfallsituation ausgeschüttet. Sie hemmen nicht nur den Schmerz, sondern können auch ein **High**, also eine gehobene Stimmung auslösen, wie bei einem **Runner's High**, während dem der Läufer durch seine körperliche Anstrengung eine Art Glücksgefühl erleben kann.

Eine Frau sollte gestärkt, mit positiver Einstellung und voller Vorfreude in die Geburt gehen können. Es ist daher sinnvoll,

dass sich die zukünftige Mutter während der Schwangerschaft positiv und mental auf die Geburt vorbereitet.

## **Mentale Geburtsvorbereitung**

Das Ziel der Geburtshypnose ist eine körperlich wohltuende Tiefenentspannung, sei es mit Hilfe eines Coaches oder selbstständig. Durch die Geburtshypnose wird das Rad nicht neu erfunden. Die Geburtshypnose soll als zusätzliches Hilfsmittel während der Geburt gesehen werden. Die Wirksamkeit der Geburtshypnose hängt sehr stark davon ab, ob sich eine Gebärende wirklich entspannen kann.

### **Damit eine Geburt optimal verläuft, sind drei Aspekte wichtig:**

Die Frau, das Kind und die Umgebung. Mehr dazu jedoch später unter der ersten Sequenz: „Kreis des Lebens“.

Die gezielte mentale Vorbereitung auf die Geburt ist unabdingbar. Sie legt den Grundstein für eine sichere und natürliche Geburt.

Ein Spitzensportler trainiert auch ganz gezielt auf den Sieg hin und rennt nicht einfach drauflos. Die mentale Vorbereitung ist genauso wichtig, wie das Trainieren oder die Materialwahl.

Die mentale Geburtsvorbereitung kann auch Frauen helfen, welche auf Grund einer Komplikation einen geplanten oder ungeplanten Kaiserschnitt machen müssen. Durch die erlernten Entspannungsübungen sowie die verinnerlichten und einstudierten Automatismen können die Frauen auch in Notfallsituationen deutlich besser die Ruhe bewahren.

Das wirkt sich positiv auf den Blutdruck, die Atmung und schlussendlich auch auf die Sauerstoffversorgung des Kindes aus. Es konnte sogar nachgewiesen werden, dass der Einsatz chemischer Anästhesie dadurch reduziert werden kann.

Wenn es zu Komplikationen kommt, besteht heute die Möglichkeit, kompetent und sicher zu intervenieren. Als gute Geburtshilfe bezeichne ich die individuelle Betreuung und Begleitung der gebärenden Frau. Eine Geburtshypnose schliesst die Periduralanästhesie (Form der rückenmarksnahen Regionalanästhesie für Schmerzfreiheit und Hemmung der aktiven Beweglichkeit im zugehörigen Körperabschnitt) oder Ähnliches nicht aus. Die Hightech-Medizin hat auch vor dem Gebärsaal nicht Halt gemacht.

Es gibt Situationen, welche eine natürliche Geburt verunmöglichen. Auch da ist die Frau gefordert, sich mental darauf vorzubereiten.

Auch bei einem geplanten oder ungeplanten Kaiserschnitt kann die Frau lernen, ihre Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und mit ihrem Kind in den inneren Dialog zu treten. Dabei ist es ihr möglich, trotz allfälliger Hektik oder Hightech-Medizin, die innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu behalten. Die Frau hat eine ruhige Tiefenatmung, die Plazenta wird gut durchblutet, das Kind wird mit genügend Sauerstoff versorgt, und die Mutter benötigt weniger Medikamente während der Operation.

Ich bin der festen Überzeugung, dass wir Europäerinnen das Gebären nicht verlernt haben.

Wir müssen aber wieder vermehrt lernen, aufmerksam auf unseren Körper zu achten und seine Bedürfnisse wahrzunehmen. Es kommt immer wieder vor, dass Gebärende bei einer CTG-Kontrolle (engl.: Cardiotokography; Kardiotokografie = Verfahren zur simultanen Registrierung und Aufzeichnung der

Herzschlagfrequenz des ungeborenen Kindes und der Wehentätigkeit der Mutter) eine ganze halbe Stunde im Bett liegen bleiben, obschon sie Wehen im Stehen besser verarbeiten könnten! Der Herzton des Kindes und die Wehen können in jeder Position aufgezeichnet werden.

Mir ist es sehr wichtig, dass du und dein Partner möglichst das unternehmen, was dir im Moment instinktiv richtig erscheint. Die Hauptrollen spielen die werdenden Eltern. Eine gute Hebamme wird auf deine persönlichen Bedürfnisse eingehen, sie ermutigen und unterstützen - und dabei selbstverständlich im Hintergrund immer die Führung und die Kontrolle behalten.

**„Geburtshypnose“** fasst Liz Lorenz-Wallacher (Psychotherapeutin, Saarbrücken, D) in ihrem Buch sehr prägnant zusammen: „Allein schon das Wort Hypnose löst bei vielen Menschen ein ambivalentes Gefühl aus: Angst und Ablehnung auf der einen, magische Heilerwartungen auf der anderen Seite. So existieren bis heute viele Vorurteile und falsche Vorstellungen über Hypnose.

Diese stimmen weder mit der modernen wissenschaftlichen Sichtweise von Hypnose noch mit der Art, wie heutzutage therapeutisch mit der Hypnose gearbeitet wird, überein.

*(Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Selbsthypnose-training in der modernen Geburtsvorbereitung. Liz Lorenz-Wallacher, 41 Seiten, Kt, 2003)*

„Die Anwendung von Hypnose in der Schwangerschaft und während der Geburt ist nicht nur das älteste, sondern auch das effektivste Verfahren der psychologischen Geburtsvorbereitung und Geburtshilfe. Für die Schwangere selbst, wie auch für die begleitenden Ärzte und Hebammen, bringt eine hypnotische Geburtsvorbereitung viele Vorteile mit sich: Selbsthypnose hilft den Frauen schon während der

Schwangerschaft, sich gut und entspannt zu fühlen und der Geburt gelassen entgegenzusehen.

Die Geburt selbst verkürzt sich und wird bewusst und positiv erlebt. Die Abgabe von Schmerzmitteln kann reduziert werden, depressive Verstimmungen treten seltener auf. *Schwangerschaft, Geburt und Hypnose, Selbsthypnosetraining in der modernen Geburtsvorbereitung. Liz Lorenz-Wallacher Buchbeschrieb, letzte Seite, Kt, 2003)*

Die Tiefenentspannung, die man bei einer Hypnose - oder Selbsthypnose - erlangen kann, ist auch als tranceähnlicher Zustand zu verstehen. Es gibt keine allgemein akzeptierte Definition von Trance. „Trance wird auch als schlafähnlicher Dämmerzustand beschrieben. Im NLP hingegen wird die Trance als sehr fruchtbarer Zustand verstanden, in dem eine besondere Form von innerer Arbeit verrichtet werden kann. Genau genommen ist jede Hypnose eine Art Selbsthypnose, weil die Suggestionen, auch wenn sie von jemand anderem gegeben werden, erst in Selbstsuggestionen umgewandelt werden müssen, um ihre Wirkung auszuüben.“ (*Autogenes Training, Dr. med. Delia Grasberger, S.44*)

Das ist auch der Grund, weshalb die Show-Hypnosen nur funktionieren, wenn die betroffenen Personen damit einverstanden sind. Jeder Mensch hat seine ethischen Prinzipien, welche man auch mit einer Fremdhypnose nicht einfach übergehen kann. Die Tatsache, dass sehr viele Schauermärchen erzählt werden, sind auf die lebhaftere Fantasie von uns Menschen zurückzuführen: Wie zum Beispiel, dass man einen Mord durch Hypnose in Auftrag geben und ausführen kann. Der eigene Schutzmechanismus ist auch in Hypnose wach und aktiv.

Das ist auch ein Grund, dass jeder, der sich selbst in einen tranceähnlichen Zustand bringen kann, sei es mit

Selbsthypnose oder mit autogenem Training, sich auch wieder in den normalen Wachzustand zurücknehmen kann. Jeder Mensch hat im Alltag bewusste oder unbewusste Tagträume. Diese Tagträume sind nichts anderes als kurze, tranceähnliche Zustände, in denen wir uns entspannen und neue Energie tanken: Zum Beispiel, wenn wir im Tram sitzen und ohne etwas zu fixieren in die Ferne blicken.

Die Atmung geht ruhiger, der Körper fühlt sich angenehm warm und entspannt an. Die Gedanken kommen und gehen. Dieser tranceähnliche Zustand ist für den Menschen eine Ruhephase. Sie ist biologisch notwendig und regeneriert Körper und Geist.

Das Wissen, dass jeder Mensch sich mit unterschiedlichen Techniken, wie zum Beispiel der Selbsthypnose, autogenem oder mentalem Training in einen Entspannungszustand versetzen kann, wird im Spitzensport erfolgreich angewandt. Die mentale Fähigkeit eines Menschen hat mich schon immer sehr fasziniert. Und ich bin immer wieder positiv überrascht, was ein Mensch mit seiner mentalen Stärke und mit regelmässigem Training alles erreichen kann. Im Spitzensport ist man sich des enormen Potenzials dieser Methoden bewusst. Wenn ein Spitzensportler am Start steht, ist gutes Material zwar wichtig; massgebend für seinen Sieg ist aber die mentale Vorbereitung.

## **Weshalb funktioniert Selbsthypnose?**

Wie schon erwähnt, ist jede Hypnose eine Art Selbsthypnose. Jeder Mensch hat eine Ethik, und wenn diese Ethik überschritten wird, schützt sich der Mensch mit Widerstand. Eine entspannte Hypnose ist dann nicht mehr

möglich, da der Klient oder die Klientin aus der Hypnose sofort wieder auftaucht.

Du fragst dich, ob Selbsthypnose und Suggestion überhaupt wirken können? Dann habe ich eine Gegenfrage: Würdest du dich jeden Morgen vor den Spiegel stellen, dir in die Augen schauen und dir sagen: „Ich habe Krebs; ich habe Krebs; ich habe Krebs?“ Oder: „Ich bin ein schlechter Mensch; ich verdiene, dass es mir schlecht geht, und es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer schlechter?“ Wenn deine Antwort „Nein“ lautet (wovon ich ausgehe), dann überlege dir einmal, warum du verneinst. Nämlich, weil du weißt oder spürst, dass Affirmationen wirksam sind.

Nun sei die zweite Frage erlaubt: Warum stellst du dich dann nicht jeden Morgen vor den Spiegel und sagst dir positive Affirmationen? Eine mögliche Antwort von dir könnte lauten: „Affirmationen wirken, aber es ist so mühselig, bis sie zu wirken beginnen.“ Damit hast du sicherlich recht, aber es gibt eine gute Nachricht für dich.

Seit Jahrzehnten ist bekannt, dass positive Affirmationen in der Lage sind, jeden Bereich des Lebens positiv zu beeinflussen und auch Heilungsprozesse anzuregen. Ein Problem dabei ist, dass die Suggestionen sehr häufig aufgesagt werden müssen, bis sie erste Wirkung zeigen. Wenn die Suggestionen dann auch noch einer eigenen Überzeugung widersprechen („Ich schaffe das nie!“), dann werden sie vermutlich nie ihre Wirkung entfalten.

Und genau hier kommt die Selbsthypnose ins Spiel, denn mit ihrer Hilfe erhöhst du die Kraft deiner Affirmationen (nun „Suggestionen“ genannt) auf das 25- bis 200-fache. Das hat zur Folge, dass Suggestionen nicht nur sehr viel schneller verinnerlicht werden, sondern auch dass die Wahrscheinlichkeit, eine wünschenswerte Suggestion zu akzeptieren, sehr viel höher ist, denn dein Unterbewusstsein akzeptiert auch Suggestionen, die vom

Bewusstsein in Frage gestellt oder als “unrealistisch” abgelehnt werden.

Weil es so wichtig ist, wiederhole ich es:

**Mit Hilfe der Hypnose kannst du Dinge erreichen, die du nicht für möglich haltest, und du erreichst deine Ziele wesentlich schneller!**

## **Neurolinguistisches Programmieren**

„**Neuro**“ steht für den neurologischen Prozess. Die Nerven nehmen Reize auf und transportieren sie zum Gehirn, wo sie gefiltert und verarbeitet werden. Daraus entwickeln sich weiteres Denken und Verhalten mit Wirkung auf die Umwelt und die daraus folgenden Prozessabläufe.

„**Linguistisch**“ steht für die Sprache. Die Sprache ist die Brücke, die unsere innere Welt mit dem Aussen verbindet. Dabei ist zu bedenken, dass wir einerseits mit uns selbst reden - in Gedanken, in Form von Selbstgesprächen -, und dass andererseits Worte - unter Einbezug der Körpersprache - Botschaftsträger sind; und der Empfänger das Gehörte und Gesehene „übersetzt“ und mit Hilfe seines eigenen Welt- und Wertemodells interpretiert.

„**Programmieren**“ steht für das Programmieren von Verhalten. Jeder Mensch und jede Gruppe hat bewusste oder unbewusste Verhaltensprogramme, Prägungen oder Muster. Diese sind einerseits gekennzeichnet durch ein äusserlich sichtbares Verhalten, und gleichzeitig durch eine innere Haltung, die mentale Einstellung. NLP untersucht jede

Ebene, deren Zusammenhänge und Auswirkungen und den Ablauf der einzelnen Prozessbausteine. Korrekte Abläufe können beibehalten, fehlerhafte optimiert werden. Letztlich entscheidet das Resultat der Kommunikation, ob das Ziel, bzw. die Lösung zufriedenstellend erreicht wurde.

Als neues psychologisches Kommunikationsmodell lehrt NLP uns, die Sprache unseres Nervensystems zu verstehen, umzusetzen und unser Leben erfolgreich zu gestalten.

*(Handbuch zur Ausbildung: Wahrnehmung und Kommunikation, NLP-Practitioner, Megha Baumeler, S.7 NLP Akademie Schweiz)*

Zusammengefasst ist NLP nichts anderes als Kommunikationskunst, die es jedem Menschen ermöglicht, seine eigenen mentalen Verhaltensmuster positiv zu beeinflussen oder zu verändern.

## **Wie funktioniert Geburtshypnose?**

Bei der Geburtshypnose geht es darum, bereits im Vorfeld durch ausreichende Informationen zum Geburtsvorgang, Ängsten entgegenzuwirken und so mögliche Anspannungen zu lösen sowie das Vertrauen in den eigenen Körper zu stärken. So wie sich ein Spitzensportler mental auf einen Marathon vorbereitet, bereiten sich Frauen mit der Geburtshypnose mental auf die Geburt ihres Kindes vor. Gezielte Atem- und Entspannungstechniken unterstützten die Vorbereitung. Die Geburtshypnose stützt sich auf die Theorie des **Angst-Anspannung-Schmerz-Syndroms** des englischen Arztes **Dr. Grantly Dick-Read (+ 1959)**.

## **Ziele der Methode von Dick-Read sind:**

1. Die Beseitigung der Angst durch eine aktive Vorbereitung auf die Geburt, bestehend aus Information (Didaktik), Körperarbeit zur Entspannung der Muskeln (Gymnastik) und Dekonditionierung der negativen Aspekte des Schmerzes (Suggestion).
2. Eine empathische (einfühlsame) Beziehung zwischen Betreuungsperson und gebärender Frau, und die Wichtigkeit einer kontinuierlichen Anwesenheit einer Hebamme, um der Frau einen bekannten Bezugspunkt zu bieten und ihr Vertrauen zu stärken.

Dick-Read fand durch seine Beobachtungen Folgendes heraus: Ein Mensch, der Angst verspürt, ist sehr aufmerksam und konzentriert sich auf jedes Geräusch und jede Bewegung in seiner Umgebung. Die Muskeln spannen sich an und versetzen den Menschen in Alarmbereitschaft, damit er jederzeit flüchten kann. Es werden vor allem die Muskelgruppen angespannt, welche die Körperöffnungen schliessen.

Wenn eine Frau vor der Geburt Angst hat, geht sie mit Unruhe und Anspannung an die Geburt heran. Die Anspannung von Kiefer, Unterbauchmuskulatur, Scheide und Gesäss verursacht Widerstand und Schmerz. Die Frau fühlt sich darin bestätigt, dass die Wehen schmerzhaft sind. Bevor die nächste Wehe kommt, verspannt sie sich zusätzlich, und der Angst-Verspannungs-Schmerz-Kreislauf schliesst sich. Kann dieser Kreislauf auch durch aktives Mitatmen, gezieltes Entspannen von Muskelgruppen oder einer Massage nicht unterbrochen werden, steigert sich die Frau immer mehr in diesen Geburtsschmerz hinein. Das erfordert viel Kraft; sie resigniert innerlich und hat nur noch

einen Wunsch: keine Schmerzen mehr zu haben. Sie will, dass man ihr Kind einfach auf die Welt holt, egal wie!

Das Ziel ist also, so früh als möglich mit dem Üben der Entspannungssequenzen zu beginnen. Durch die Wiederholung vertiefen und verinnerlichst du die Methode. Es findet eine positive Konditionierung statt. Du bist sensibilisiert, hörst und vertraust auf deinen Körper. Durch die Konditionierung fällt das Entspannen leichter, die Geburtswehen sind leichter zu veratmen und die Geburtsdauer verkürzt sich.

Deshalb eignet sich die Sprachaufnahme für die jeweiligen Übungssequenzen hervorragend. Damit die Wirkung positiv und nachhaltig wird, braucht das Unterbewusstsein verbale (Formulierung) und nonverbale Suggestionen.

**Nonverbale Suggestion** ist das konkrete sinnliche Erleben einer bestimmten Situation. Beispiel: Stelle dir vor, du bist am Ziel angekommen. Dein Baby ist geboren. Du befindest dich im Gebärsaal und spürst den warmen Körper deines Kindes auf deinem linken Arm. Du riechst den Duft des Fruchtwassers und hörst, wie dein Kind an deinem Finger saugt. Dieser Moment wird sinnlich erlebt. Stell dir alles so farbig und lebhaft wie möglich vor. Jeder Mensch hat seine eigene Wahrnehmung, Realität und Wunschvorstellung. Deshalb ist eine individuelle Geburtshypnose auch sehr wirkungsvoll. Die individuelle Geburtsvorbereitung bindet deine inneren Bilder in die Hypnose ein. Die Hypnosesequenz ist individuell und wird dadurch sehr effizient.

## **Kursunterlagen**

Ich habe bewusst auf die Theorie des Geburtsvorganges verzichtet. Wer keinen traditionellen Geburtsvorbereitungskurs besuchen will, kann sich alle wichtigen Informationen rund um das Gebären über die Medien besorgen.

Es erfordert Eigeninitiative und nimmt auch eine gewisse Zeit in Anspruch, die Sequenzen zu üben. Ebenso wichtig, wie die mentale Geburtsvorbereitung, scheint mir die Auseinandersetzung mit dem Thema Geburt und der sich verändernden Partnerschaft. Die werdenden Eltern oder die schwangeren Frauen werden ermutigt, sich anhand eines Fragenkataloges gezielt Gedanken über die Geburt ihres Kindes zu machen. Wenn Eltern wissen, was sie wollen oder was sie nicht wollen, können sie mitbestimmen. Sie kennen beide Seiten und können sich entscheiden. Dazu benötigt es eine gewisse Vorbereitung und Gespräche unter den Partnern.

## **Hypno-Coaching mit persönlicher Sprachaufnahme**

Die Hypnose in den vier Hypno-Coachings wird individuell erarbeitet und abgehalten. Zu jeder Hypnose wird mit einer speziell vorgesehenen Sprachaufnahme zu Hause weiter geübt. Mindestens dreimal in der Woche wäre sinnvoll. Viele Frauen hören sich die Aufnahmen im Bett vor dem Schlafengehen an oder nehmen sich tagsüber eine kleine Auszeit, um die Übungen im Sitzen oder Liegen zu machen. Bei allen vier Hypnose-Aufnahmen wird dieselbe Musik benutzt. Die fünfte beinhaltet nur die Musik und begleitet dich während der Geburt als starker auditiver Anker. Es ist auch möglich, dass du deine eigene Musik mitbringen kannst.

Die mentale Geburtsvorbereitung mit der individuellen Geburtshypnose ist in vier Sequenzen eingeteilt.

In jeder Hypnose wird eine Atemtechnik vorgestellt und instruiert. Du wirst schnell feststellen, dass es einen Qualitätsunterschied zwischen normaler Atmung und fokussierter Atmung gibt.

# Erste Sequenz: Kreis des Lebens

## Ziel:

- Du machst erste Erfahrungen mit Hypnose und lässt dich darauf ein
- Du lernst eine Atemtechnik zur schnellen Tiefenentspannung kennen
- Du erfährst körperliches Wohlbefinden und kannst Energie tanken
- Du verinnerlichst mit Hilfe der Atemtechnik einen Körperanker
- Du kennst deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche in Bezug auf die Geburt und fasst Sie in deinem Geburtsplan zusammen

## Inhalte der Hypnose:

### Atemtechnik:

Bei dieser Atemtechnik atmest du ruhig durch die Nase ein, und atmest zu deinem Kind. Bei jeder Ausatmung entspannst du bewusst ein anderes Körperteil.

Atme dabei doppelt so lange durch den Mund aus. Die Lippen sind dabei weich und berühren sich nur leicht.

Stell dir dabei vor, wie du **klare, reine Luft zu deinem Kind atmest**. Bei jedem Ausatmen spürst du, wie sich die Entspannung in deinem Körper ausbreitet.

Beginne bei deiner Stirne, deinem Bauch, deinen Schultern, Armen, Beinen, bis hin zu den Füßen.

Durch das bewusste lange Ausatmen wird das vegetative Nervensystem aktiviert und der ganze Körper kann sich entspannen.

## **Körperanker:**

Mithilfe der Atemtechnik und des Körperankers wirst du lernen, schnell eine angenehme Tiefenentspannung herbeizuführen.

Anker sind mentale Programme, die einem sehr speziellen Zweck dienen: Sie sollen eine mentale Antwort auf einen bestimmten Stimulus auslösen. Die mentale Antwort könnte dabei jeder mentale Zustand sein: zum Beispiel Entspannung; sich sicher und wohl fühlen; in der Mitte ruhend oder Freude, usw. Lege beide Hände auf den Bauch; dabei berühren sich beide Daumen und Zeigefinger. Es bildet sich ein Kreis. Den Stimulus nenne ich „Kreis des Lebens“. Um den Anker zu erstellen, müsst du zuerst in den mentalen Zustand gelangen, den du später jederzeit wieder reproduzieren kannst. Beim Hören der Sprachaufnahme wirst du nach einer Einleitung und Vertiefungsphase aufgefordert, diesen Anker zu installieren. Je mehr du übst, umso erfolgreicher kannst du diesen Anker auch einsetzen und auslösen.

## **Was erwartet mich bei der Hypnose?**

Du wirst eingeladen, eine Reise nach innen zu unternehmen. Dabei wirst du an einen Ort geführt, deinen ganz persönlichen Ort, an dem du dich entspannen und

Energie tanken kannst. Du erlebst diesen Ort mit all deinen Sinnen.

## **Wichtig zu wissen**

Gebären oder Entbinden-Lassen ist nicht dasselbe.

Du hast noch ein paar Wochen Zeit, dich auf die Geburt deines Kindes voller Vorfreude vorzubereiten. Was gibt es da nichts Wichtigeres, als sich den Ort und die Art, wie dein Kind auf die Welt kommen soll, noch einmal zu überlegen.

Oft scheint alles so klar. Ist es das auch?

Dazu möchte ich ein paar Gedanken mit Dir teilen.

Damit eine Geburt optimal verläuft, sind drei Aspekte wichtig: Die Frau, das Kind und die Umgebung.

**Als Frau** bereitest du dich mental auf die Geburt deines Kindes vor. Du wirst mit unterschiedlichen Techniken lernen, dich überall und schnell in eine angenehme Tiefenentspannung, der sogenannten Trance, zu begeben. Die Fähigkeit, sich entspannen zu können, ist die Hauptvoraussetzung, um eine natürliche und sichere Geburt zu erfahren.

Wie schon erklärt, spielt dabei das Angst-Anspannung-Schmerz-Syndrom eine wesentliche Rolle. Mit der Hypnose solltest du in der Lage sein, dich immer wieder aufs Neue entspannen zu können. Auch wenn du einmal aus deinem Rhythmus gefallen bist oder unterbrochen wirst.

**Das Kind** muss ebenfalls seinen Beitrag dazu leisten, damit eine Geburt spontan und natürlich verlaufen kann. Es muss bestimmte Kopfbewegungen machen, um durch die drei Beckenschichten durchgleiten zu können. Ohne seine Mithilfe wird es nicht spontan auf die Welt kommen. Auch

der kleine Vogel hüpft eines Tages aus seinem Nest ins Leere; voller Vertrauen und Zuversicht, um einfach davonzufliegen, ohne je eine Flugschule besucht zu haben. So weiss auch dein Kind instinktiv, was es tun muss. Und das ist eines von vielen Wundern während der Geburt; die Natur hat es ja so gut eingerichtet. Wir müssen den Prozess einfach geschehen lassen.

**Die Umgebung** ist ein oft nicht genügend berücksichtigter Aspekt. Wenn du dich und das Kind voller Vertrauen und Zuversicht in die Geburt begeben, ist das Umfeld massgeblich mitverantwortlich, damit die Geburt gelingt.

Es ist also entscheidend, wer dich bei der Geburt unterstützt, und wo du dein Kind auf die Welt bringst.

Da ihr als Eltern in der komfortablen Lage seid, könnt ihr euch unterschiedliche Institutionen anschauen und euch mit dem Gedanken auseinandersetzen, ob eine Beleghebamme nicht vielleicht sinnvoll wäre.

Wenn ihr ein Haus baut, ein Auto kauft oder in den Urlaub verreist, überlasst ihr ja auch nichts dem Zufall? Bei der Geburt kann man nicht alles planen; das ist auch gut so. Was man jedoch gut kann, ist die optimalste Voraussetzung schaffen, damit sich ihr euch als Eltern bei der Geburt wohlfühlt.

Ihr übernehmt zum ersten Mal die Verantwortung für euer Kind, denn ihr wollt ihm eine sichere und natürliche Geburt ermöglichen.

Oft tun wir uns leicht, indem wir sagen: „Die Hebamme oder der Arzt werden mir dann schon sagen, was ich tun muss“; oder: „Sie wissen ja, was für mich gut ist.“

Tun sie das auch wirklich? Ich wage zu behaupten: Nein! Ich habe die Erfahrungen gemacht, dass es oft zu Enttäuschungen kommt und sich das Paar plötzlich in einer Spitalroutine wiederfindet, ohne genau zu wissen, wie es

dazu kommen konnte. Sie haben die Verantwortung abgegeben, und es wird über sie entschieden. Gut gemeint, aber es ist vielleicht nicht das, was sie sich vorgestellt haben.

Das Ziel ist eine selbstbestimmte Geburt. Und vielleicht sagt ihr euch nun: „Aber ich habe ja keine Ahnung von der Geburtshilfe“; dann habt ihr vielleicht recht. Aber ihr wisst sehr genau, was ihr euch wünscht und braucht, um sich ungestört, sicher, geliebt und vor allem unbeobachtet zu fühlen.

### **Kommen wir zum eigentlichen Punkt:**

Wenn eine Frau ihr Kind zur Welt bringt, so möchte sie ungestört, sicher, geliebt und vor allem unbeobachtet sein. Es mag vielleicht seltsam erscheinen, doch das Gebären hat sehr viel mit der eigenen Sexualität zu tun. Überlege dir einmal, wie eure Umgebung sein muss, damit du mit deinem Mann intim sein könnt.?

Je nachdem wie eine Frau ihre Sexualität ausleben kann, wird sich das auf die Geburt auswirken. Wenn nun eine Frau von Natur aus sehr offen und unbeschwert mit ihrer Sexualität umgeht, so wird ihr das Sich-Entspannen und Sich-gehen-Lassen bei der Geburt leichter fallen. So kann vielleicht ein Schichtwechsel von Hebammen, oder das Beiwohnen einer Geburt durch einen Unterassistentenarzt, oder einer Hebamme in Ausbildung, dich nicht aus der Ruhe bringen. Frauen, welche eher gehemmt und sich schwer tun mit „Kontrolle abgeben“, brauchen länger, um sich auf eine Person einlassen zu können und sich vertrauensvoll in die Situation zu begeben. In diesem Fall ist es sicher sinnvoll, sich frühzeitig eine Beleghebamme zu organisieren. Sie begleitet die werdenden Eltern während

der ganzen Geburt zu Hause und oder im Spital. Im Normalfall bist du, dein Partner und der zuständige Arzt und die Hebammen bei der Geburt anwesend. Das persönliche Gespräch mit der Hebamme ist Grundlage für die Begleitung während der ganzen Geburt und der Zeit danach im Wochenbett.

Du bist nicht mehr Frau Schmid, sondern Susanne Schmid. Es wird sofort verbindlich. Die Hebamme kennt deine Wünsche und Bedürfnisse. Sie kann dich während der Geburt optimal betreuen und begleiten, ohne dass ihr euch erst noch kennenlernen müsst.

Die Kosten für eine Geburt im Spital oder zu Hause mit einer Beleghebamme werden von der Krankenkasse immer übernommen.

Weshalb sich dieses Angebot nicht einmal durch den Kopf gehen lassen? Denn du wirst während der Geburt hauptsächlich von Hebammen begleitet. Der Arzt kommt erst gegen Schluss zur Geburt. Die Frage stellt sich also: Gibt es eine Beleghebamme in meinem Spital, oder was ist mir wichtiger?

Mein Arzt, den ich schon gut kenne, welcher aber erst gegen Schluss, oft in den letzten paar Minuten, der Geburt beiwohnt, oder eine Hebamme, die mich über eine lange Zeit begleitet und betreut?

Wenn die Geburt physiologisch verläuft, so braucht es auch keine Interventionen durch einen Arzt? Bei Komplikationen brauchst du einen Arzt, welcher ein guter Chirurg ist.

Es gibt keine richtigen oder falschen Entscheidungen, denn die Entscheidung ist individuell und muss jeder für sich fällen.

Und um genau solche Fragen geht es. Du schaffst eine für dich optimale Voraussetzung, damit du dich sicher, geliebt und vor allem unbeobachtet fühlen kannst. Du möchtest eine

selbstbestimmte Geburt; und das Schreiben eines individuellen Geburtsplans kann dir dabei helfen. Der Geburtsplan dient dir als Grundbasis für das Gespräch mit der Hebamme und dem Gynäkologen oder der Gynäkologin.

Deine Bezugsperson ist die Hebamme, die dich während der Geburt intensiv betreuen wird. Im Geburtsplan werden Wünsche und Bedürfnisse festgehalten. Kennst du die Philosophie deines Gynäkologen oder deiner Gynäkologin? Nimm frühzeitig mit der Hebamme, dem Arzt oder der Ärztin Kontakt auf, um offene Fragen zu klären.

Der Gynäkologe, die Gynäkologin kommt kurz auf Visite oder wird erst kurz vor der Geburt in den Gebärsaal gerufen. Suche den ehrlichen Dialog. Ihr seid als Eltern die Kunden. Der Gynäkologe, die Gynäkologin und auch die Spitaldirektion haben ein persönliches und unternehmerisches Interesse an euch. Ihr könnt euch ruhig Zeit nehmen und all eure Fragen beantworten lassen.

Es gibt Spitäler mit Beleghebammen, oder es besteht die Möglichkeit, die letzten Kontrollen im Spital vorzunehmen. Dort lernt ihr schon einige Hebammen kennen und werdet mit den Räumlichkeiten der Gebarabteilung vertraut.

Überlegt euch, von welcher Hebamme ihr während der Geburt eures Kindes betreut werden wollt, und ob das in der gewählten Klinik möglich ist. Sucht den Dialog, und ihr werdet herausfinden, was euch am besten zusagt. Es muss für euch Eltern stimmen und für niemanden sonst.

# **Das Spital und die Sicherheit des Kindes**

Spitäler und Geburtshäuser bieten regelmässig öffentliche Info-Veranstaltungen an. Dort erhaltet ihr einen ersten Eindruck über die Räumlichkeiten, die Philosophie und die Sicherheit der Institution. Ihr könnt aber auch direkt bei den Hebammen in eurem Spital anrufen und ein persönliches Gespräch vereinbaren.

## **Aufgabe für zu Hause:**

### **Mögliche Fragen**

- Wer ist nebst der Hebamme und dem Arzt bei der Geburt anwesend? Eine Hebamme in Ausbildung oder ein Unterassistentenarzt? Kann ich mitbestimmen, wenn ich niemanden dabei haben will?
- Werde ich zum grössten Teil von Hebammen in Ausbildung betreut oder von diplomierten Hebammen?
- Was ist, wenn die Chemie zwischen mir und der Hebamme nicht stimmt? Was bietet mir die Klinik an?
- Ambulante Geburt: Wie sieht die Klinik den Ablauf vor?
- Medikamente während der Geburt?
- Akupunktur, Homöopathie?
- Wassergeburt?
- Dammschnitt?
- Nabelschnur auspulsieren lassen?
- Plazenta erklärt bekommen? Plazenta mit nach Hause nehmen?
- Wenn ich in einer Position wohl bin - zum Beispiel im Stehen oder im Vierfüssler am Boden - kann ich auch so gebären?
- Wird mir bei Eintritt ins Spital immer eine Leitung gelegt (Venflon = peripherer Venenkatheter)?

- Wie ist der normale Ablauf bei einem unvorhergesehenen Kaiserschnitt? Können Vater und Kind bis zum Ende des Kaiserschnittes bei der Mutter bleiben? Was wäre mir dabei wichtig?
- Wie wird die Überwachung vom Kind während der Geburt gehandhabt? Besteht auch die Möglichkeit einer punktuellen Überwachung? Gibt es eine Telemetrie im Spital (Überwachungsgerät, welches ohne Kabel die Herztöne aufzeichnen kann)?
- Wenn das Baby Adaptationsschwierigkeiten (Umstellungsschwierigkeiten) hat, kann es im Spital weiter überwacht werden, oder wird es direkt in die Kinderklinik verlegt?
- Wo verbringt die Mutter das Wochenbett, wenn das Baby verlegt werden muss; was empfiehlt die Institution?
- Wie lange dauert ein durchschnittliches Wochenbett im ausgewählten Spital? (Tipp: Verlässt du die Klinik entweder vor oder nach dem dritten Tag nach der Geburt. Der Babyblues und der Milcheinschuss fallen meist auf den dritten Tag, und da macht ein Austritt wirklich wenig Sinn).
- Welche Still-Standards sind im Spital verbindlich? Wenn ich nicht stillen will, oder ich dem Baby einen Schnuller geben will: Wird mein Entscheid respektiert?
- Wird einem Baby, das nach dem Stillen immer noch hungrig scheint, Tee oder Glucose angeboten?
- Gibt es Familienzimmer auf der Geburtsabteilung?
- Kann der Mann die erste Nacht bei der Frau bleiben oder auch dort schlafen?
- Das Bounding (Phase der intensiven Gefühls- und Bindungsentwicklung zwischen Mutter, Vater und Kind) ist eine wichtige Zeit, damit Eltern und Kind sich

- kennenlernen können. Was ist der normale Ablauf nach einer Spontangeburt? Wie wird das Bounding gefördert?
- Kann ich das Kind nach einem Kaiserschnitt schon im Operationssaal zu mir auf die Haut legen oder stillen, damit das Bounding nicht unterbrochen wird?
  - Werden Interventionen angekündigt und im Vorfeld besprochen? Zum Beispiel bevor die Fruchtblase künstlich eröffnet wird, usw.?
  - Was für eine Philosophie hat die Geburtsabteilung?

## **Geburtsplan schreiben**

Wenn du keine Beleghebamme hast, kann ein Geburtsplan sehr hilfreich sein. Da kannst du all deine Wünsche und Anregungen aufschreiben und den Plan dann der Hebamme abgeben. Die zuständige Hebamme kann sich bei Arbeitsbeginn einen Überblick verschaffen.

## **Wochenbett planen**

Nach einer Geburt im Spital brauchst du eine Hebamme, die dich in den ersten paar Tagen zu Hause im Wochenbett weiterbetreut. Die Dienstleistung wird von der Krankenkasse bezahlt.

Oft sind die freischaffenden Hebammen stark ausgebucht. Organisiert euch deshalb frühzeitig, damit Sie auch das Wochenbett im Gespräch mit der Hebamme gut vorbereiten und planen können. Beim Hebammen-Verband gibt es ein Verzeichnis mit allen freischaffenden Hebammen in der Schweiz.

<http://www.hebamme.ch/de/elt/heb/freiehebammen.cfm>

## **Zweite Sequenz: Reise zum Kind**

### **Ziel:**

- Du machst die bewusste Erfahrung, zu spüren, wie es deinem Kind geht
- Du lernst wieder mehr deiner eigenen Intuition zu vertrauen
- Ganz natürlich wird die Bindung zu deinem Kind an Tiefe und Stärke gewinnen
- Positive Suggestionen zur Schwangerschaft und Geburt unterstützen diese Phase des Lernens und Entwickelns
- Du lernst die Wellen-Atmung
- Du kennst drei wichtige Zielgri-Übungen und kannst sie selbständig ausführen

# Inhalte der Hypnose

## **Atemtechnik:**

Es gibt viele wundersame Wege in Trance zu gehen. Du kannst neugierig sein, wie du Schritt für Schritt langsam in diese wohltuende Ruhe eintauchst. Dabei kann die **Wellenatmung** dich optimal unterstützen.

Stell dir vor, du stehst an einem schönen Strand. Beim Einatmen lässt du die Meereswelle auf dich zukommen, und beim Ausatmen lässt du die Welle wieder bis zum Horizont fließen. Halte nach jedem Ein- und Ausatmen den Atem für einen kurzen Augenblick bei dir. Richte dir den Fokus dabei immer auf die Welle. Dadurch fällt dir die Atemübung leichter, und deine Atmung wird ruhig und harmonisch.

Diese Atmung wird bei der Zielgri-Technik angewandt (Zilgri = Methode der Komplementärmedizin, die bestimmte Körperhaltungen, bzw. -bewegungen mit einer speziellen Atemtechnik kombiniert). Wichtig ist dabei, dass du ruhig ein- und ausatmest. Das heißt, deine Bauchdecke hebt und senkt sich nur leicht.

Vielmehr handelt es sich um eine ruhige und natürliche Bauchatmung.

Diese Technik hilft dir, dich an diese Atmung zu gewöhnen. Die Zielgri-Übungen werden immer in Kombination mit dieser Atemtechnik ausgeführt. Die Zielgri-Übungen können Ihnen während der Geburt in vieler Hinsicht sehr hilfreich sein. Die Übungen werden unter: „Aufgabe für zu Hause - Zielgri-Übungen“ noch ausführlich erklärt.

## **Was erwartet mich bei der Hypnose?**

Du schenkst deinem Kind deine volle Aufmerksamkeit. In genau solchen Momenten kann man seinem Kind nahe sein und es liebevoll begrüßen.

Die Mutter-Kind-Bindung ist etwas sehr Kostbares und Einzigartiges. Sie besteht von der ersten Sekunde an und wächst mit jedem Tag weiter. Die positiven Suggestionen für Deine Schwangerschaft und die Geburt unterstützen dich dabei.

## **Wichtig zu wissen**

Die Zielgri-Übungen können grundsätzlich immer während der Geburt gemacht werden. Sie können helfen, wenn der Kopf des Kindes nicht richtig im Becken eingestellt ist, oder wenn der Kopf nicht tiefer in das Becken eintreten kann. Normalerweise findet das Kind den Weg durch das Becken selbständig. Wenn dies nicht der Fall sein sollte, kannst du euer Kind mit diesen einfachen Übungen dabei unterstützen. Besprich mit eurer Hebamme oder deinem Gynäkologen und deiner Gynäkologin, ob Sie dir Zeit für diese Übungen geben kann, bevor man eine medizinische Intervention vornimmt.

Die drei einfachen Beckenübungen, in Kombination mit der Wellen-Atemtechnik, sind sehr erfolgreich. Durch die Übungen wird das Becken erweitert. Das Kind hat mehr Platz und kann tiefer treten oder seine Position optimieren. Nimm dir Zeit, und verinnerliche die Zielgri-Übungen.

Während der Geburt kannst du diese Übungen leichter abrufen und selbständig anwenden. Beziehe deinen Partner mit ein. Erkläre Ihm die Übungsschritte, damit er dich während der Geburt unterstützen kann.

Die Zielgri-Übungen unterscheiden sich von der Bauchatmung durch das bewusste Hinzufügen einer Atempause von 4-5 Sekunden am Ende jeder Einatmungs- und Ausatmungsphase.

Diese Pause beugt dem Schwindel vor, der sich leicht bei bewusstem tiefem Atmen einstellt, und fördert die Entspannung. Diese Pause wird von Frauen, die nicht mit der Zielgri-Atmung vertraut sind, als sehr lange empfunden. Da die Übungen sehr langsam ausgeführt werden, kommen wir beim ruhigen Sprechen automatisch auf eine Pause von mindestens vier Sekunden.

**Die Übungen werden in den Wehenpausen ausgeführt.**

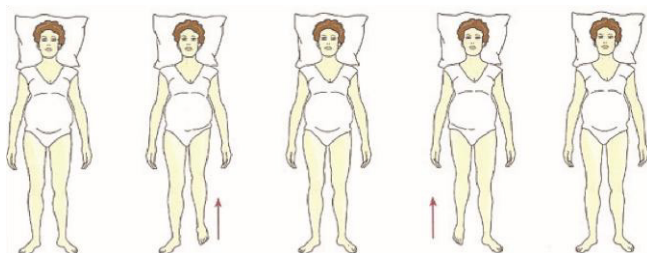
## Aufgabe für zu Hause

### Zielgri-Übungen

Nimm dir genug Zeit und mache regelmässig die Zielgri-Übungen.

Du wirst merken, dass es dir immer einfacher fallen wird, die Übungen mit der Atemtechnik auszuführen. Wenn du die Technik verinnerlicht hast, wird es dir auch während der Geburt leicht fallen, sie korrekt anzuwenden.

### Der Heckensänger

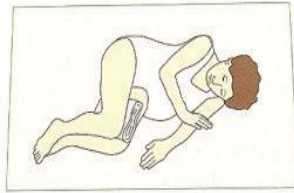


- Ausgangsposition: leicht erhöhte Rückenlage mit gestreckten Beinen
- Luft durch die Nase einatmen, ein Bein gestreckt in die Hüfte ziehen.
- Pause
- Ausatmen (die Luft durch die Lippen ausströmen lassen) und in die Ausgangsposition zurückgehen
- Pause

- Einatmen und das andere gestreckte Bein in die Hüfte ziehen
- Pause
- Ausatmen und in die Ausgangsposition gehen
- Pause
- Mehrmals wiederholen

Die Übung dauert mindestens 30 Minuten.

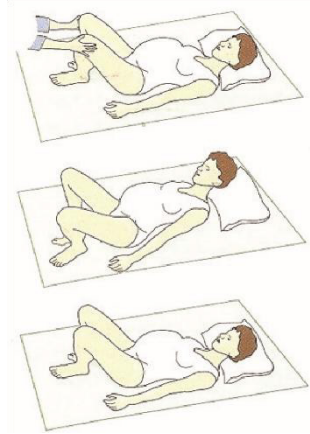
## **Danach folgt immer die Übung mit der Wachtel. Die Wachtel**



- Ausgangsposition ist die linke oder rechte Seitenlagerung
- Einatmen, den Kopf leicht nach hinten strecken und mit dem Oberkörper ins Hohlkreuz gehen
- Pause
- Ausatmen, das Becken nach vorne ziehen und den Kopf auf die Brust beugen.
- Pause
- Mehrmals wiederholen (mindestens 15 Minuten)
- Danach dreh dich in die andere Seitenlagerung
- Führe die Übungen wie oben erklärt durch
- Mehrmals wiederholen (mindestens 15 Minuten)

## Die Spiessente

- Ausgangsposition ist eine leicht erhöhte Rückenlage; die Beine sind angestellt
- Einatmen, die Beine öffnen und ein Hohlkreuz machen
- Pause
- Ausatmen, die Beine bis auf Beckenbreite schliessen und einen runden Rücken machen • Pause
- Mehrmals wiederholen



Diese Übung dauert mindestens 30 Minuten und kann gut in der Badewanne erfolgen.

## **Dritte Sequenz: Baum des Wissens**

### **Ziel:**

- Du findest zu deiner inneren Ruhe
- Du erlangst ein gesundes Vertrauen in dich und in die Fähigkeit deines Körpers
- Ihr freut euch auf die bevorstehende Geburt
- Du nimmst die Geburt als einen natürlichen Prozess wahr
- Du lernst die Wasserrad-Atmung kennen
- Du verstehst die Wichtigkeit des Schliessmuskels

### **Inhalte der Hypnose**

#### **Atemtechnik:**

Stell dir ein **Wasserrad** vor. Beim Einatmen bewegt sich das Rad nach oben, und die Wasserschaukel füllt sich mit Wasser. Beim Ausatmen fließt das Wasser langsam aus der Wasserschaukel heraus. Auf der Höhe des Kiefers entspannst du bewusst deinen Kiefer. Auf der Höhe der Schultern entspannst du bewusst die Schultern, und beim Gesäss entspannst du deine Gesässmuskeln und deinen Schliessmuskel.

Wichtig ist, dass das Wasserrad sich in deinem ganz persönlichen Rhythmus dreht.

## **Was erwartet mich bei der Hypnose?**

In der Natur schliesst sich der Kreis immer wieder. Alles hat seine Zeit und Ordnung. Und wir müssen das Rad nicht neu erfinden, denn das Gebären ist eine natürliche Fähigkeit.

So wie alles Wissen in einem kleinen Samen gespeichert ist, so wächst zur richtigen Zeit ein wunderschöner Baum aus diesem kleinen Samen. Alles Wissen ist in diesem Samen enthalten.

Wir Frauen haben dieses uralte, tiefe Wissen über unsere Fähigkeit eine Mutter zu werden weitgehend verborgen. Genau dieses uralte Wissen ist in jeder unserer Zelle unseres Körpers gespeichert.

Und das ist der Schlüssel zum Erfolg: das tiefe Vertrauen in sich und seinen Körper wieder zu spüren und nach aussen zu tragen.

Zu den Übungssequenzen mit den Sprachaufnahmen empfehle ich dir ein paar positive Leitsätze zu erarbeiten. Wiederhole die positiven Leitsätze während des Tages immer wieder.

## **Aufgabe für zu Hause:**

### **Eigene Leitsätze**

Du kannst dein Unterbewusstsein so programmieren, dass es sich die Suggestionen selbst gibt. Klingt fantastisch? Ist es auch.

Gib dir einfach folgende, selbst erhaltende Suggestion: „Ich freue mich auf die bevorstehende Geburt, denn ich weiss, dass ich und mein Kind eine schöne Geburt erleben werden.“

Wie lange müssen Sie die Suggestion verwenden, damit sie wirksam bleibt? Sobald deine Suggestion zur Realität, zu einem Teil deines Lebens geworden ist, musst du sie nicht mehr verwenden. Du kannst sie durch eine neue Suggestion ersetzen.

1. Formuliere deinen Leitsatz positiv; er sollte keine Verneinungen enthalten. Zum Beispiel: „Ich bin entspannt“ und nicht: „Ich bin nicht verspannt“.
2. Formuliere deinen Leitsatz in der Gegenwart. Beispiel: „Mit jedem Atemzug atme ich Ruhe und Gelassenheit ein.“
3. Formuliere so, als hättest du dein Ziel bereits erreicht. Beispiel: „Der Moment ist einzigartig! Ich nehme mein Kind zum ersten Mal auf den Arm und spüre die unendliche Liebe, die durch meinen Körper strömt.“
4. Wörter wie „schmerzfrei“ oder „angstfrei“ haben negative Assoziationen. Besser ist, formuliere den Satz mit positiven Assoziationen. Beispiel: „Ich habe eine sichere und sanfte Geburt.“

**Tipp:** Stell dir vor, eine Fee kommt zu dir und sagt: „Was wünschst du dir konkret? Morgen, wenn du aufstehst, ist der Wunsch in Erfüllung gegangen!“

1. **Woran** merken Sie, dass dein Wunsch in Erfüllung gegangen ist?
2. **Wie** fühlt es sich an?
3. **Wo** genau spürst du das Gefühl im Körper?

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und beantworte diese Fragen. Verfeinere deinen Leitsatz mit den passenden Adjektiven.

**Tipp:** Formulieren deine Suggestion, sieh das Ziel und fühl den Augenblick.

## **Wichtig zu wissen**

**Ina May Gaskin** (\* 1940, USA) ist Hebamme und hat 2011 den Nobelpreis für ihr Engagement in der Geburtshilfe erhalten. In einem ihrer Bücher, „Die selbstbestimmte Geburt“, erklärt sie auf sehr verständliche Art und Weise, was die Voraussetzungen für eine natürliche Geburt sind. Über die Fähigkeit der Schliessmuskeln hat sie Folgendes geschrieben:

Das Gesetz des Schliessmuskels umfasst die Grundprinzipien der Geburt. In der heutigen Medizin geht man jedoch von einem Gesetz aus, die man „**Die drei Ps**“ nennt:

**Passant (Baby), Passage (Becken und Vagina) und Power (die Kraft der Gebärmutterkontraktion).**

Der grösste Unterschied dieser beiden Denkansätze besteht darin, dass das „Drei-P-Gesetz“ den Frauen die Verantwortung für die in der Schulmedizin als dysfunktional (funktionsstörend) bezeichneten Wehen auflädt. Nach dem „Drei-P-Gesetz“ ist es der Fehler der

Frau, wenn die Wehentätigkeit nicht nach einer bestimmten Zeit die Geburt des Babys zur Folge hat.

Dann ist entweder das Baby zu gross, die Vagina zu eng oder die Gebärmutter zu schwach.

Ganz anders ist es bei dem Gesetz des Schliessmuskels. Die Wehen werden automatisch schwächer oder bleiben aus, wenn nach einer angemessenen Dauer, es an der nötigen „Privacy“ - dem Ungestörtsein der Gebärenden – mangelt; oder wenn die Gebärende Angst hat und dadurch die falsche Gehirnhälfte stimuliert worden ist.

Die drei Ps suggerieren, ein Baby zu bekommen sei ein medizinisches Problem, anstatt ein Millionen Jahre alter physiologischer Vorgang.

Das Interessante dabei ist, dass die drei Ps praktisch kaum etwas erklären. Eine unsinnige Massnahme, wie man heute weiss, ist die Messung des Schädel-Becken-Verhältnisses, die auf der „Drei-P-Theorie“ basiert. In sehr seltenen Fällen kann das Kind zu gross für das Becken sein. Doch diese Fälle sind zum Glück äusserst selten. Dennoch werden viele solcher Messungen gemacht. Die Folge ist ein geplanter Kaiserschnitt.

Bei den Wehen der meisten Frauen ist keines der drei P-Probleme dafür verantwortlich, dass medizinisch eingegriffen wird, etwa bei Wehenmittel, Dammschnitt, Vakuum oder Kaiserschnitt, weil die Geburt nicht nach ein paar Stunden Wehentätigkeit erfolgt.

Viel eher liegt es daran, dass das Gesetz des Schliessmuskels nicht beachtet worden ist.

Die Logik, denen die Schliessmuskeltätigkeit folgt, ist allen traditionellen Kulturen bekannt und gehört zu ihrem Jahrtausende- alten Wissensschatz. Unsere Technologie-Gesellschaft kann von diesen Kulturen, deren Traditionen seit Tausenden von Jahren Bestand haben, eine Menge über die Geburt lernen.

Aufgeschlossene Mediziner, wie zum Beispiel der bekannte französische Arzt **Michel Odent** (\*1940, London), haben eine Menge zum Verständnis der Physiologie der Geburt beigetragen.

Auch er hat sich immer gefragt, warum Frauen aus traditionellen Kulturen im Allgemeinen leichter gebären als Frauen, deren Verhältnis zur Natur eher gestört ist.

## **Die Grundlage für das Gesetz der Schliessmuskeln:**

- Die Ausscheidungs-, Zervikal- und Vaginal-Schliessmuskeln funktionieren am besten in einer Atmosphäre der Intimität und Ungestörtheit, beispielsweise in einem Badezimmer, einem Schlafzimmer mit einer abschliessbaren Türe, wo eine Störung unwahrscheinlich oder unmöglich ist.
- Die Schliessmuskeln können nicht willentlich geöffnet werden und reagieren nicht auf Befehle, wie „presse“ oder „entspanne dich“.
- Wenn sich ein Schliessmuskel gerade öffnet, kann er sich sofort wieder schliessen, falls sich die Gebärende aufregt, ängstigt, gedemütigt oder verunsichert fühlt. Warum? Ein hoher Adrenalin Spiegel im Blut fördert die Öffnung der Schliessmuskeln nicht. Manchmal kann sie dadurch sogar verhindert werden. Dieser Hemmfaktor ist ein wichtiger Grund dafür, dass Frauen aus traditionellen Kulturen -- ausser in ungewöhnlichen Fällen -- meistens andere Frauen als Helferinnen bei den Wehen und der Geburt ausgewählt haben.
- Die Entspannung der Mundpartie und des Kiefers stehen im direkten Zusammenhang mit der Fähigkeit

des Muttermundes, der Vagina und des Afters, sich ganz zu öffnen.

Wenn du noch mehr darüber wissen möchtest, kann ich dir als Lektüre dieses Buch wärmstens empfehlen:

„Die selbstbestimmte Geburt“:

*Handbuch für werdende Eltern, mit Erfahrungsberichten.*

*Kösel, München 2004, ISBN 3-466-34477-8*



# **Vierte Sequenz: Sanfte Geburt**

## **Ziel:**

- Du gehst zuversichtlich in die Geburt und kannst dich darauf einlassen
- Du erlebst die Geburt mit all ihren Sinnen
- Du lernst die Licht-Atmung kennen
- Du kannst dich mit der Atemtechnik und deinem Körperanker schnell in eine angenehme Tiefenentspannung begeben
- Du lernst eine Technik kennen, um Schmerzen reduzieren zu können

## **Inhalte der Hypnose**

### **Atemtechnik:**

Atme ruhig durch die Nase ein und durch den Mund aus. Die Vorstellung, dassdu einen **Sonnenstrahl** oder ein **helles weisses oder goldenes Licht** einatmest, hilft dir, dich noch besser zu entspannen. Atme den Sonnenstrahl ein, und erst beim Ausatmen lass ihn durch deinen Körper fließen.

Beim Kiefer entspannst du bewusst deinen Kiefer, bei den Schultern die Schultern, und wenn der Sonnenstrahl auf der Höhe der Scheide angelangt ist, entspannst du den Schliessmuskel und lässt den Sonnenstrahl oder das Licht durch die Scheide zwischen deinen Beinen wieder hinausfließen. Dabei stellst du dir vor, dass der Lichtkegel immer weiter und grösser wird. Du spürst, wie sich die Scheide und der Schliessmuskel weich anfühlen und sich

mehr und mehr öffnen; wie vielleicht eine sich öffnende Blüte.

## **Was erwartet mich bei der Hypnose?**

So wie der Spitzensportler seine Laufrunde mental immer wieder aufs Neue durchläuft, so wirst auch du die Geburt in Etappen durchlaufen.

Wenn eine Geburtswelle kommt, wirst du eine Technik anwenden, die es dir ermöglicht, die Schmerzintensität zu reduzieren. Die Aufmerksamkeit wird vor allem dem Moment gewidmet, wo du zum ersten Mal euer Kind im Arm halten kannst. Dieses intensive Gefühl der Freude stärkt dich. Du hältst das Kostbarste, was es gibt auf dieser Welt, in deinen Armen. Und dafür lohnt sich jede Anstrengung.

## **Wichtig zu wissen**

Der Sinn dieser Atem-Übung ist, dass du auch hier die Richtung deiner Aufmerksamkeit ganz bewusst nach innen lenkst. „Sich öffnen, weit werden und loslassen“: Das ist der Schlüssel zum Erfolg! Und vor allem eine ganz natürliche Fähigkeit. Während der Geburt, wenn sich eine Geburtswelle ankündigt, gibt es eine sehr wirkungsvolle Technik, um den Schmerz weniger intensiv wahrzunehmen.

Geh einfach in dich, und nimm die Welle mit all Ihren Sinnen zuerst einmal wahr. Danach versuchst du das Empfinden dieser Welle für sich selber zu beschreiben. Es kann sich zuerst anfühlen, als würden viele kleine Nägelchen piksen, und mit zunehmendem Erforschen der eigenen Wahrnehmung verändert sich der Schmerz in eine Hitze oder ein Kribbeln.

Es ist immer wieder aufs Neue erstaunlich, wie sich schon nach kurzer Zeit das Empfinden und die Wahrnehmung angenehm verändern können, je länger man in das Gefühl und in die Wahrnehmung einer solchen Welle eintaucht und sie erspürt und erforscht.

## **Aufgabe für zu Hause:**

### **Schmerzlinderungstechnik**

Habe Mut und teste es in Alltagssituationen aus. Vielleicht hast du am Abend Kreuzschmerzen. Auch hier kannst du in dich gehen und dem Gefühl dieses Schmerzens auf den Grund gehen. Wie genau spüre ich diesen Schmerz: Ist es eher eine Dehnung, oder fühlt es sich anders an? Wo genau spüre ich den Schmerz, und wie verändert er sich, wenn ich ruhig in dieses Empfinden von diesem Schmerz hineinatme oder eintauche?

## **Aufgabe für zu Hause: Die Rolle und die Aufgaben des Partners**

### **Kommunikation:**

Der Partner ist während der Geburt sehr gefordert. Die eigene Einstellung und die Art und Weise, wie er sich seiner Frau mitteilt, kann sich stark auf dein Wohlbefinden auswirken.

Beispiel: Fragt der Mann seine Frau nach den Schmerzen (stärker, länger oder schwächer), wird der Schmerz ins Zentrum gerückt. Besser: Die Formulierungen „stärkere Dehnung oder stärkerer Druck“ sind nicht negativ geprägt. Hilfreich kann auch sein, das Wort „Wehe“ durch „Geburtswelle“ zu ersetzen.

### **Übung:**

#### **Wünsche und Vorstellungen verbalisieren**

Jedes Paar muss sich vor der Geburt einmal Gedanken über seine persönlichen Bedürfnisse machen und sie einander mitteilen!

Die Frau sollte sich vor der Geburt überlegen, welche ganz konkreten Bedürfnisse und Wünsche sie an ihren Partner hat. Dass der Mann ihr immer wieder etwas zum Trinken anbietet, kann hier ein ebenso wichtiges Bedürfnis sein, wie zum Beispiel der Wunsch, dass der Partner immer zuerst fragt, bevor er das Zimmer verlässt. Die Gewissheit, nicht einfach allein gelassen zu werden, kann Sicherheit vermitteln.

## **Fragen, welche sich die Frau überlegen soll:**

1. Was kann mir während der Geburt helfen, den Schmerz besser zu ertragen?
2. Was erwarte ich von meinem Partner?
3. Wie kann er mich während der Geburt unterstützen?
- 4.

Der Mann überlegt sich seinerseits, wie seine Rolle aussieht, und was seine Frau von ihm erwarten könnte. Während der Geburt können sich die Bedürfnisse von Mann und Frau verändern und müssen dann eben neu geäußert werden. Trotzdem ist es wichtig, dass sich das Paar im Vorfeld grundsätzliche Gedanken und Meinungen mitteilt.

Eine Geburt ist ein wunderschönes Ereignis, und es ist vor allem ein einmaliges Erlebnis! Wenn ihr eure Gedanken auf ein Stück Papier gebracht habt, kann es als Grundlage für ein Gespräch dienen. Das Ziel dieser Übung ist, offene und verdeckte Erwartungen an den Partner und die Partnerin zu klären.

## **Fragen, welche der Partner sich überlegen soll:**

1. Welche Rolle habe ich während der Geburt?
2. Womit kann ich meine Frau während der Geburt unterstützen?

Jedes Paar hat seine eigenen Regeln. Das soll so bleiben. Es gibt kein „Falsch“ oder „Richtig“, nur ein „Sowohl-als-Auch“.

## Checkliste für den Mann

- Sei ein Motivations-Coach: Unterstütze und motivieren deine Frau.
- Mache Aussagen, die verbal und non-verbal übereinstimmen. Stimmt deine Körpersprache nicht mit deiner Aussage überein, merkt das die Frau, und das kann zu Verunsicherungen führen.
- Bei Unsicherheiten suche das Gespräch mit der Hebamme. Vielleicht wird die Situation anders interpretiert. Eine Stirnfalte bei der Hebamme oder beim Arzt hat nicht immer etwas mit der Geburt zu tun.
- Biete immer wieder etwas zum Trinken an, auch wenn deine Frau nicht danach fragt.
- Mache deine Frau alle zwei Stunden darauf aufmerksam, dass sie auf der Toilette Wasser lösen soll.
- Sei besorgt, dass sie warme Füße hat. Warme Füße wirken sich grundsätzlich positiv auf den Geburtsverlauf aus. Es gibt in jedem Gebärsaal einen Wärmeschrank, in dem Socken gewärmt werden können und biete ihr eventuell Traubenzucker an, wenn sie nicht mehr essen mag.
- Wenn du eine Verschnaufpause brauchst, bitte eure Hebamme, dich beim Massieren abzulösen.
- Wenn du den Gebärsaal verlassen möchtest, solltest du deine Frau zuerst fragen oder zumindest informieren. Du bist eine wichtige Bezugsperson! Wenn die Hebamme weg muss, soll sie dir auf dein Handy zurückrufen.
- Beobachte deine Frau. Wenn sie den Kiefer oder die Schultern angespannt hat, weise sie liebevoll darauf hin.

Bei Fragen könnte ihr mich wie folgt erreichen:  
[waegwiser@bluewin.ch](mailto:waegwiser@bluewin.ch) oder 079 641 12 18

