



Kursangebot
„HypnoMentale Geburtsvorbereitung®
nach Schauble und Hüsken-Janßen“

in zwei Familienbildungsstätten

in Münster

im Zeitraum Februar 2010 bis Mai 2011

Eine erste Auswertung
der Teilnehmerinnen-Rückmeldungen

Auskünfte der Teilnehmerinnen bei Kursbeginn

An dem Kursangebot nahmen von Februar 2010 bis Mai 2011 in zwei Familienbildungsstätten in Münster insgesamt 34 Schwangere teil. Von diesen waren 13 (38 %) Erstgebärende und 21 (62 %) Mehrfachgebärende, davon haben 4 bereits mehr als ein Kind (siehe Abbildung 1). 71 % der Mehrfachgebärenden erlebten Komplikationen bei einer bzw. der zurückliegenden Geburt, darunter 9 einen Kaiserschnitt (43 %, siehe Abbildung 2). Diese Frauen beschrieben bei Kursbeginn ihre Erfahrungen bei der früheren Geburt als „nicht sonderlich schön“, „komplett fremdbestimmt“, „Kontrollverlustenerlebnis“, „heftig“, „dramatisch“ oder gar „traumatisch“. Viele schilderten, aufgrund der früheren Geburtserfahrung angesichts der jetzt bevorstehenden Geburt „mehr Panik“ zu haben.

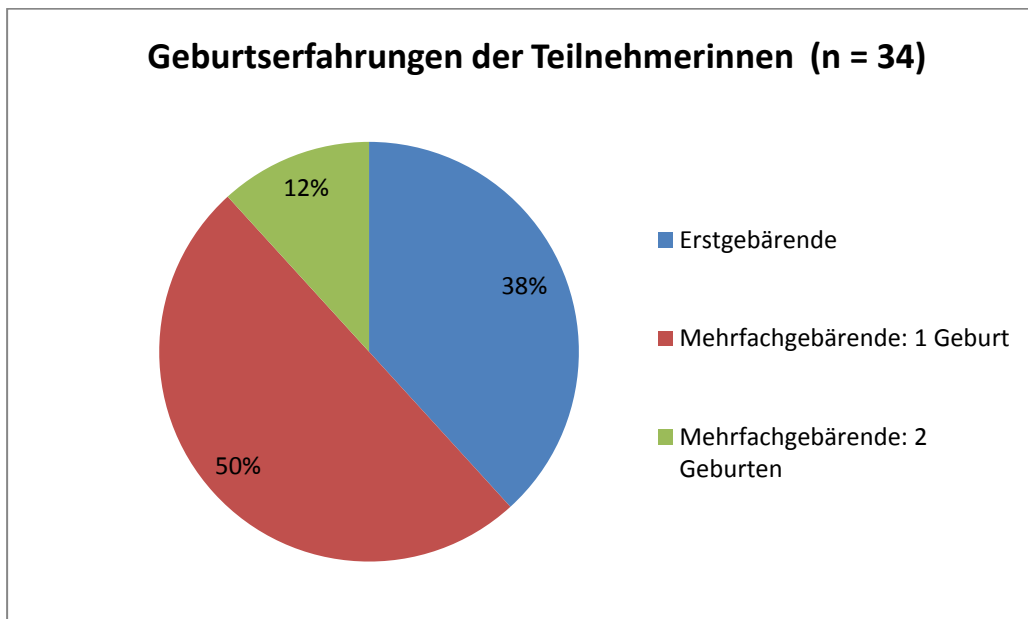


Abbildung 1: Auskünfte der Teilnehmerinnen zu ihren Geburtserfahrungen

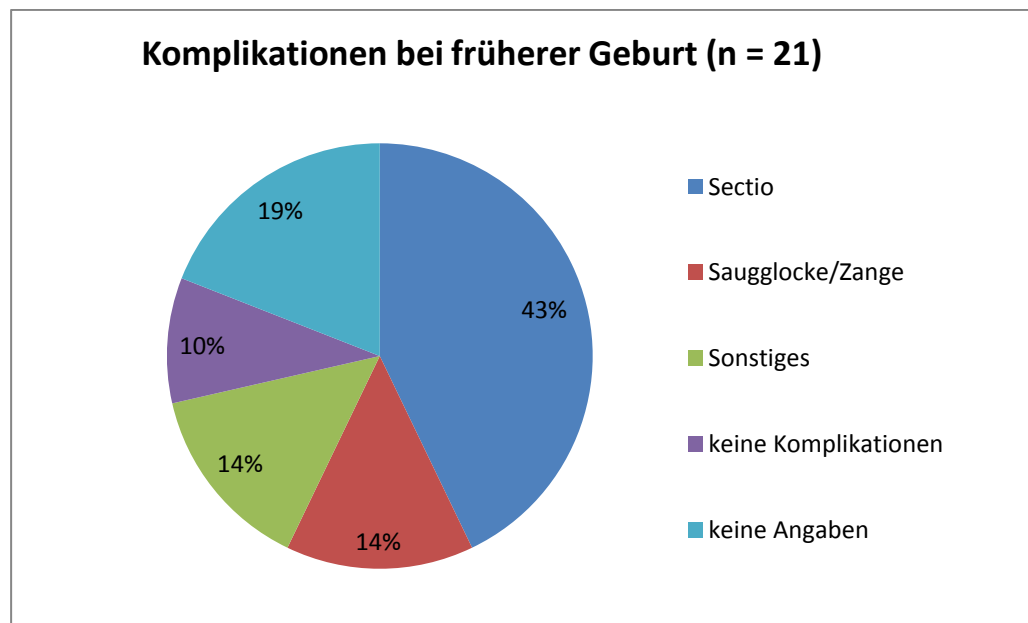


Abbildung 2: Komplikationen während einer früheren Geburt

Ergebnisse der Befragung mittels Fragebogen

Die Teilnehmerinnen erhielten zum Kursende einen zweiteiligen Fragebogen. Einen Teil der Fragen beantworteten sie unmittelbar nach Kursende (zur Zufriedenheit mit den Rahmenbedingungen und dem Kursablauf sowie zum eigenen Erleben während des Kurses und bzgl. der bevorstehenden Geburt). Einen weiteren Teil der Fragen beantworteten sie nach der Geburt des Kindes (zum Ablauf der Geburt und zum eigenen Erleben während der Geburt sowie zur Bewertung des Kurses). Die meisten Fragen ließen sich durch Ankreuzen beantworten. Darüber hinaus gab es Raum für eine freie Schilderung des Geburtserlebnisses. Die Teilnehmerinnen erhielten einen frankierten und an die Kursleiterin adressierten Rückumschlag mit der Bitte, die Fragebögen zusammen mit der leihweise zur Verfügung gestellten Übungs-CD zurückzusenden.

Von 34 Teilnehmerinnen hat eine den Kurs nicht beendet, fünf haben nicht mit Hilfe des Fragebogens geantwortet, sondern frei eine Rückmeldung formuliert, bei vier Teilnehmerinnen stehen die Geburtstermine noch aus bzw. liegen erst kurz zurück, nur drei Teilnehmerinnen (9 %) haben keine Rückmeldung gegeben, so dass 21 Fragebögen vorliegen.

Unmittelbar nach Kursende gaben 16 Frauen (76%) an, sich gut oder sehr gut auf die Geburt vorbereitet zu fühlen, 11 Frauen (52 %) gaben an, sich keine oder wenig Sorgen angesichts der bevorstehenden Geburt zu machen und weitere 38 % waren vor der Geburt mittelmäßig besorgt, alle fühlten sich im Kurs gut aufgehoben und 90 % würden den Kurs zu diesem Zeitpunkt weiter empfehlen (siehe Abbildung 3).

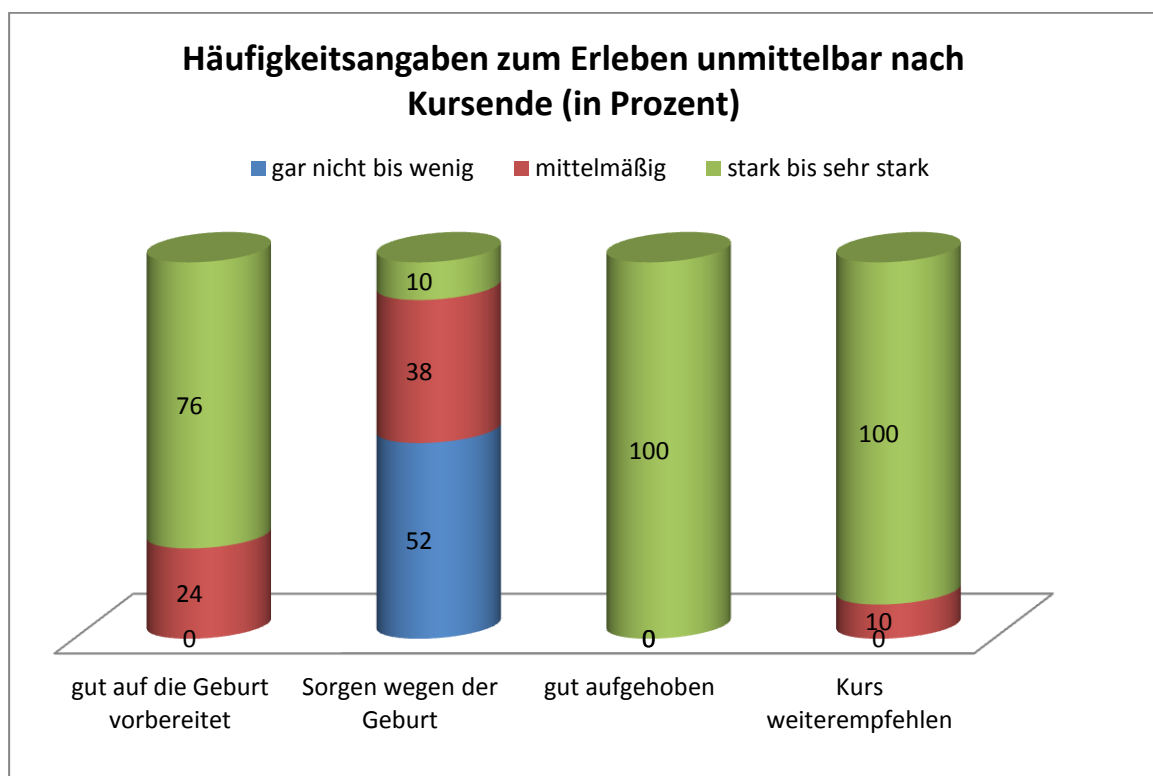


Abbildung 3: Häufigkeitsangaben zum Erleben unmittelbar nach Kursende (in Prozent)

Bei 9 Frauen (43 %) kam es zu **Komplikationen während der Geburt** (siehe Abbildung 4), darunter siebenmal einer Sectio. 12 Frauen (57 %) erlebten die Geburt ohne Komplikationen. Bei 7 Frauen (37 %) wurde eine PDA gelegt. Bei 7 Frauen wurde die Geburt eingeleitet. Es scheint einen Zusammenhang zu geben zwischen der Häufigkeit, mit der eine Geburt eingeleitet wird, und der Häufigkeit weiterhin im Geburtsverlauf auftretender Komplikationen.

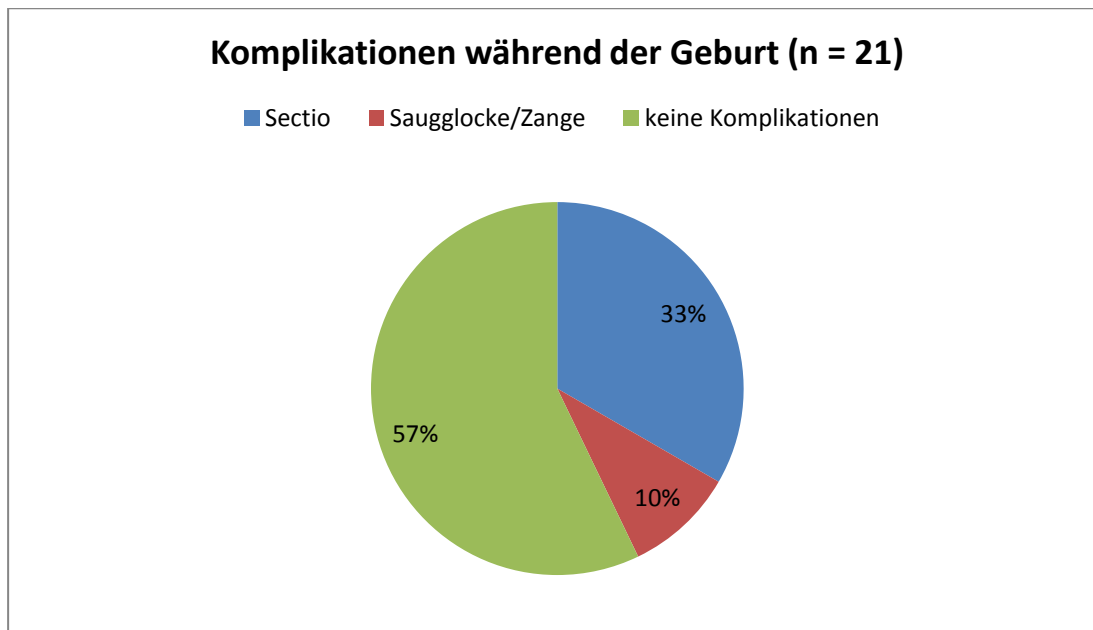


Abbildung 4: Komplikationen während der Geburt nach Hypnomentaler Geburtsvorbereitung®

Von den Teilnehmerinnen schätzten **nach Erleben der Geburt** 78 % den Kurs als hilfreich bis sehr hilfreich ein und 22 % als mittelmäßig hilfreich, keine gab an, den Kurs als nicht oder wenig hilfreich erlebt zu haben. 89 % der Frauen würden sich noch einmal für die Teilnahme entscheiden und 100 % würden den Kurs weiter empfehlen.

Die Frauen wurden gebeten, auf einer sechsstufigen Skala Angaben hinsichtlich ihres Erlebens von Sicherheit, Schmerzen, Anspannung, Selbstvertrauen, Angst, Gelassenheit, Entspannung, Erschöpfung, Zuversicht und (Vor-)Freude während der Geburt zu machen. Die folgenden Diagramme (Abbildungen 5 und 6) geben eine Übersicht über die prozentuale Häufigkeit, mit der das jeweilige Ausmaß des Erlebens eingeschätzt wurde. Die sechsstufige Skala wurde in drei Kategorien zusammengefasst (1-2: gar nicht bis wenig ausgeprägt, 3-4: mittelmäßig ausgeprägt und 5-6: stark bis sehr stark ausgeprägt). Da nicht alle Items von allen Frauen beantwortet wurden, entsprechen 100 % einer jeweils unterschiedlichen absoluten Zahl von Frauen.

Hier ein Überblick über ausgewählte Ergebnisse: Keine Frau gab an, sich gar nicht oder wenig sicher zu fühlen, 2 Frauen (11 %) erlebten mittelmäßige **Sicherheit** und 16 Frauen (89 %) fühlten sich in hohem bis sehr hohem Ausmaß sicher während der Geburt. 2 Frauen (11 %) erlebten ein mittelmäßig starkes **Selbstvertrauen**, 16 Frauen (89 %) erlebten ein hohes bis sehr hohes Ausmaß an Selbstvertrauen. 1 Frau (6 %) erlebte keine oder wenig **Gelassenheit**, 5 Frauen (28 %) fühlten sich mittelmäßig gelassen und 11 Frauen (66 %) erlebten ein hohes bis sehr hohes Ausmaß an Gelassenheit.

3 Frauen (17 %) erlebten keine oder wenig **Schmerzen** während der Geburt, 8 (44 %) erlebten mittelmäßig starke Schmerzen und nur 7 Frauen (39 %) gaben an, unter starken oder sehr starken Schmerzen während der Geburt gelitten zu haben. 7 Frauen (39 %) berichteten von keiner bis geringer **Erschöpfung** während der Geburt, 5 Frauen erlebten mittelmäßige Erschöpfung (28 %) und 6 Frauen (33 %) starke bis sehr starke Erschöpfung. 14 Frauen (78 %) erlebten keine bis wenig **Angst**, 4 Frauen (22 %) mittelmäßige Angst und keine hatte starke oder sehr starke Angst während der Geburt.

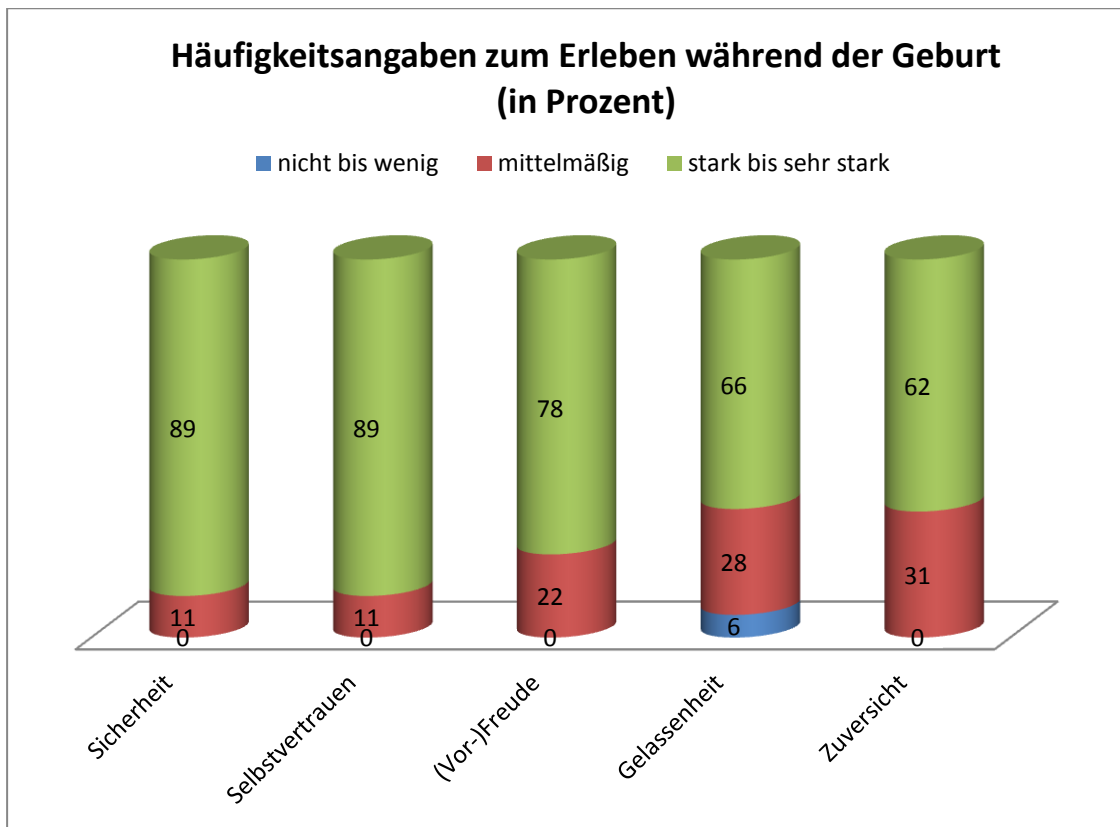


Abbildung 5: Häufigkeitsangaben zum Erleben von Sicherheit, Selbstvertrauen, (Vor-)Freude, Gelassenheit und Zuversicht während der Geburt (in Prozent)

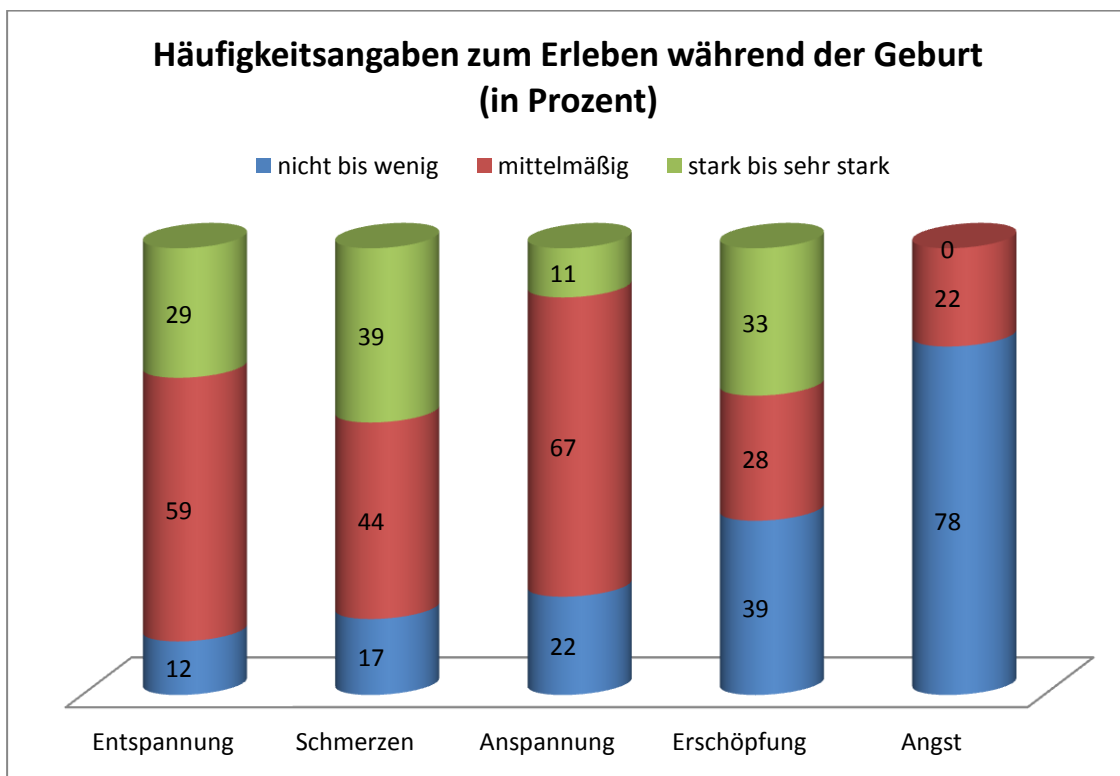


Abbildung 6: Häufigkeitsangaben zum Erleben von Entspannung, Schmerzen, Anspannung, Erschöpfung und Angst während der Geburt

Zusammenfassung

Die gefundenen ersten deskriptiven Ergebnisse an der kleinen Stichprobe scheinen die umfangreichen wissenschaftlichen Untersuchungsergebnisse von Frau Dr. Hüsken-Janßen und anderen zur Wirksamkeit der Hypnomentalen Geburtsvorbereitung® zu bestätigen.

Die Hypnomentale Geburtsvorbereitung® ist offenbar geeignet, Schwangeren dazu zu verhelfen, mit einem hohen Ausmaß an erlebter Sicherheit, Selbstvertrauen, Gelassenheit und Zuversicht in die Geburtssituation zu gehen und so zu einem entspannten, komplikationsarmen Geburtsverlauf mit verringertem Erleben von Schmerz, Angst und Erschöpfung beizutragen – sofern die anatomisch-physiologischen Bedingungen von Mutter und Kind es zulassen. Mit einem Auftreten von Komplikationen bei 43 % der Geburten ist die Zahl immer noch recht hoch, jedoch augenscheinlich geringer als bei der Gruppe von Frauen mit zurückliegendem Geburtserlebnis, die sich zu diesem Kurs anmelden (mit Komplikationen bei 71 % der früheren Geburten).

Wenn Komplikationen auftreten, die offenbar oft schon den natürlichen Beginn der Geburt verhindern, so dass eine Einleitung der Geburt erforderlich wird, bewirkt die Hypnomentale Geburtsvorbereitung® nicht eine wundersame Überwindung dieser anatomisch-physiologischen Schwierigkeiten (z.B. bei einer ungünstigen Geburtslage oder einer nichtgelingenden Einstellung des kindlichen Kopfes im Becken der Mutter etc.). Sie trägt aber sehr wohl dazu bei, dass die Gebärende die Phase der Geburt bis zu der z.B. notwendigen Entscheidung zum Kaiserschnitt entspannt und gelassen bewältigen kann und die dann erforderlichen medizinischen unterstützenden Maßnahmen gefasst und selbstbestimmt annehmen und sich aktiv dafür entscheiden kann, ohne sie als bedrohlich zu erleben. Dadurch kann die Geburtserfahrung gut in das eigene Erleben integriert werden und wirkt nicht traumatisierend.

Diese Ergebnisse sind umso ermutigender, als dass es sich offenbar um eine selektive Auswahl von an diesem Kursangebot teilnehmenden Schwangeren handelt, von denen ja ein beträchtlicher Teil auf frühere als nicht angenehm erlebte Geburtserlebnisse zurückblickt und durch die hypnomentale Geburtsvorbereitung® befähigt wird, bei der aktuellen Geburt eine korrigierende Erfahrung zu machen.

Beispiele für Rückmeldungen von Teilnehmerinnen nach der Geburt ihres Kindes:

„Die Geburt ist sehr entspannt verlaufen... Da der Kopf meiner Tochter schief lag, hat die Austreibungsphase länger gedauert. Die Herztöne meiner Tochter waren während der Geburt sehr gut. Sie ist sogar während der Geburt eingeschlafen. Ich werde die Geburt positiv in Erinnerung behalten.“

„Es war ein tolles Erlebnis und eine gute Erfahrung.“ (trotz Einleitung und Sectio)

„Während der Presswehen musste ich an die CD denken und wartete innerlich schmunzelnd auf den Satz: „Die Kontraktion beginnt.“. Es war für mich, meinen Mann und sogar unseren 2,5 jährigen Sohn (der dabei war, weil alles so schnell gehen musste) ein sehr schönes Geburtserlebnis.“

„14 Stunden Geburt, davon 4 Stunden Presswehen. Alles ohne PDA geschafft. Dann Herztöne des Kindes schlechter. Sterngucker. Schließlich leider Sectio.“

„Diese Vorbereitung hat mir ein sehr schönes Geburtserlebnis ermöglicht. Ich hoffe, ich kann sie noch einmal anwenden, irgendwann.“

„Der Chefarzt war angetan von der Einstellung unter der Geburt.“

„Mein Körper hat wie erhofft auf die Wehen reagiert. Und ich konnte die Entscheidung zum Kaiserschnitt entspannt treffen, da ich dieses Mal in der Lage war, die Geburtssituation rational zu bewerten.“

„Es war eine sehr schnelle, schöne und intensive Geburt. Ich wusste einfach intuitiv, was ich zu machen hatte und habe mich darauf verlassen. Maße des Kindes: 4800 g, 56 cm groß, 39 cm Kopfumfang und das alles ohne jede Komplikation.“

„Gute Wehenpausen, die ich wirklich dank meines inneren Ortes genießen konnte und die mir Kraft gaben. Keine PDA oder sonstige Schmerzmittel unter der Geburt.“

„Vorzeitiger Blasensprung, 15 h Wehen, nach 12 h PDA, Muttermund ging nicht auf, Entzündungswerte stiegen an, Kaiserschnitt – gleiche Geschichte wie bei Nr. 1, aber sehr viel sicherer und entspannter.“

„Mein Sohn kam als Sternengucker (wie auch der 1. Sohn, damals aber Zange) mit stolzen 4040 g und 54 cm auf die Welt. Die Hebamme hatte richtig Mühe (und ich auch), ihn ohne operativen Eingriff zu holen. Aber alles in allem eine viel schönere Geburt als das 1. Mal. Die Freude und der Stolz nach der Geburt war grenzenlos.“

„Insgesamt kann ich sagen, dass ich die Geburt mit einer stoischen Gelassenheit und sehr in mich gekehrt und entrückt, aber alles sehr deutlich und intensiv erlebt habe.“

„Die Geburt ist wunderbar schnell und entspannt gelaufen.“

„Wichtig war mir, auf meine innere Stimme zu hören und die empfohlene Einleitung um 6 Tage zu verschieben. Mein Sohn kam spontan in 4,5 Stunden ohne PDA 3 Stunden vor der Einleitung.“

„Wir haben eine kleine Z. bekommen, putzmunter und gut zufrieden. Die Geburt verlief einfach und war ein schönes Erlebnis. Nur zum Schluss die Austreibungsphase verlief für mich zu schnell. Die Hebamme hatte das Zepter in die Hand genommen und nach meinem Gefühl unnötig Stress gemacht und aufs Gaspedal gedrückt. Mir wurde danach gesagt, dass sei typisch für eine Klinikgeburt - den Dingen nicht ihre Zeit lassen - und bei einem evtl. nächsten Mal würde ich deshalb eine Geburt mit Beleghebamme vorziehen.

Der hypnomentalen Geburtsvorbereitung schreibe ich einen großen Anteil an der einfachen Geburt zu. Ihre Vorbereitung hat viel Kraft und Freude auf die Geburt gemacht. Speziell die Wehen konnte ich gut veratmen und hatte die ganze Zeit ein Bild vor Augen, welchem Zweck sie dienen und dass sich jedes Mal der Muttermund ein bisschen mehr öffnet. Das hat sehr geholfen, so dass ich ein sicheres und gutes Gefühl hatte.“