



# *Hypnascita*<sup>®</sup>

Selbstbestimmt gebären  
in Selbsthypnose

[www.hypnascita.info](http://www.hypnascita.info)



# Hypnascita® - Selbstbestimmt gebären in Selbsthypnose

Von HYP-nose und NASCITA (ital.: Geburt)

Andrea Wernicke

## Entwicklung des Verfahrens

Ein Schlüsselerlebnis nach 20 Jahren Tätigkeit als Hebamme erweckte in **Christiane Chini** den Wunsch, Hypnose zu erlernen: eine Geburt in Hypnose, begleitet durch den Vater des Kindes, erlebte sie außergewöhnlich kraftvoll und ruhig, Mutter und Kind waren völlig entspannt. Nach einem ersten Kontakt mit suggestiver Hypnose fand sie einige Jahre später das für sie passende tiefenpsychologische Hypnoseverfahren. Die Ausbildung dauerte 5 Jahre und schloss eine eigene, lebensgeschichtliche Analyse in Hypnose ein. Christiane Chini nutzte anschließend Tiefenpsychologie (Arbeit mit dem Unbewussten) und Hypnose in der Geburtsvorbereitung und entwickelte das Verfahren Hypnascita - selbstbestimmt gebären in Selbsthypnose. Das Training verläuft in 7 Phasen und sollte zwischen der 20. und 24. Schwangerschaftswoche beginnen. Die verwendeten Imaginationsthemen unterstützen die Schwangerschaft und bereiten Mutter und Kind auf die Geburt vor.

## Selbstbestimmtheit

Hypnascita geht davon aus, dass jede Frau grundsätzlich mit allen Informationen und allen Strategien zur Bewältigung der Geburtssituation ausgestattet ist, dass eine Gebärende einen klaren Bezug zu ihrem Körper hat, dass sie über die gesamte Schwangerschaft mit ihrem Ungeborenen kommunizieren und die Geburt im Einklang mit dem Kind gestalten kann. Lediglich der Zugang zu diesen Fähigkeiten ist mehr oder weniger verdeckt. Zu große Außen-

orientierung, mangelndes Selbstbewusstsein und die Fülle von teilweise auch konkurrierenden Lehrmeinungen und Empfehlungen führen zu Verunsicherung und überdecken ureigene Intentionen und Impulse, archaisches Wissen und das Vertrauen in natürliche Vorgänge.

## Tiefenpsychologie und Hypnose

Jeder Mensch hat eine Grundausstattung von Emotionen, Erfahrungen und Wissen aus der „Menschwerdung“, der stammesgeschichtlichen Entwicklung, abgespeichert im kollektiven Unbewussten in Bildern und Symbolen. Diese dienen als Vorlage für Verhaltensstrategien und Kommunikationsmuster. Die Erfahrungen der individuellen Lebensgeschichte gründen auf diese „Urbilder“ und gestalten sie weiter zu einem einzigartigem Lebens-, Wissens- und Erfahrungsmuster. Die eigene Prägung ist das kraftvollste und sicherste - da authentische Handwerkzeug - in der Bewältigung von Lebenssituationen wie Schwangerschaft und Geburtserfahrung. Ein hypnotischer Bewusstseinszustand ermöglicht, darauf zurückzugreifen und sie für die Bewältigung zu nutzen.

## Abgrenzung zu bestehenden Hypnose-Verfahren für die Geburtsvorbereitung

Hypnascita´s erste Strategie zielt darauf, das Selbstvertrauen zu stärken und das Erleben und Verhalten im Zusammenhang mit Schwangerschaft und Geburt aus den eigenen Bedürfnissen und Impulsen zu gestalten. Deshalb verzichtet Hypnascita auf eine Hypnoseeinleitung durch menschliche oder virtuelle Begleiter in Form von Meditations- oder Entspannungs-Konserven. Stattdessen entwickeln die Frauen eine individuelle Einleitung der Selbsthypnose, aufbauend auf z.T. schon erworbenen Verfahren der Entspannung wie Progressive Muskelentspannung, Autogenem Training,

meditativen Atemtechniken, Achtsamkeit und vielem mehr. Und sie lernen, zu jeder Zeit autonom in diesen Zustand umzuschalten. Ebenfalls verzichtet Hypnascita auf jegliche geführte Visualisierung mittels Coach oder durch Medien. Jedes in Hypnose von außen vorgegebene Bild ist fremdbestimmt und kann nur „halbe Kraft“ entfalten, und es wird in den intensivsten und elementarsten Geburtsmomenten kaum genutzt.

### Die Symbolik des Unbewussten und ihre Nutzung für Schwangerschaft und Geburt

Volle Kraft können nur eigene, im Inneren gewachsene Bilder, Symbole und Intentionen entfalten, denn sie sind Spiegel der körperlichen und seelisch-geistigen Verfassung der schwangeren Frau. Im hypnotischen Bewusstseinszustand „auftauchende“ Szenen und Symbole lassen vorhandene Ressourcen erkennen und zeigen Prägungen, die das Verhalten und Erleben bestimmen. Konflikte mit oder neben der Schwangerschaft werden sichtbar, ebenso wie Themen, die unterschwellig (unbewusst) Kräfte zehren, die dann für das Durchleben von Schwangerschaft und Geburt fehlen. Die sich in den Imaginationen entfaltende innere Realität kann bearbeitet und verändert werden und bewirkt eine veränderte äußere Realität.

### Schwangerschaftsbegleitung mit Hypnascita an zwei Fallbeispielen

#### **Phase 1: Selbsthypnose durch Entspannungsverfahren**

*Caroline L.*, 34, war schon vor ihrer (ersten) Schwangerschaft mit mir in Kontakt. Sie war mit Selbsthypnose durch Autogenes Training und Meditation vertraut.

*Sophie S.* kontaktierte mich wegen eines schweren inneren Konfliktes 4 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin (ebenfalls

das erste Kind). Die Ärzte hatten ihr einen Kaiserschnitt verordnet wegen einer Beckenendlage. Sophie war durch den Geburtsvorbereitungskurs vertraut mit Atementspannung, die in unserer ersten Sitzung durch weitere Interventionen des Autogenen Trainings erweitert wurde und die sie anschließend kontinuierlich übte.

#### **Phase 2: Imagination Basisbild und „Übergangsobjekt“**

Das Übergangsobjekt dient von der ersten Selbsthypnose an als gegenständliche „Umschalthilfe“ in den hypnoiden Bewusstseinszustand, wird von der Frau ausgewählt und ist bei jeder Selbst-Hypnose-Übung sowie bei der Geburt präsent. Beide Frauen wählten einen Halbedelstein als Begleiter aus.

Die Meeresszenerie ist das Einstiegsbild des Trainings und Ausgangspunkt jeder weiteren Imagination.

Über die Symbolik der Elemente sind Verfassung und Themen der Schwangeren ablesbar:

Erde: Die Beschaffenheit des Untergrundes gibt Auskunft über Sicherheit, Stabilität und Realitätsbewusstsein „Bodenhaftung“.

Feuer: Die Kraft der Sonne ist Ausdruck der Lebensfreude und Quelle von Energie

Luft (oder Wind): Die Qualität des Windes symbolisiert Energie für Aufbruch, Bewegung, Veränderung, ist aber auch Zeichen von Hindernissen („Gegenwind“).

Wasser: steht für den Ursprung, die Stimmungen und die Emotionen, auch für Reinigung.

Das Basisbild hat mehrere Funktionen:

- Es dient im Zusammenhang mit dem erlernten Entspannungsverfahren und

dem Übergangsobjekt als „Umschalhilfe“ in den hypnoiden Bewusstseinszustand.

- Es ermöglicht das Ablesen der aktuellen Gestimmtheit.
- Es gibt Hinweise auf Konflikte und Blockaden.
- Es dient als zunehmend vertrauter Ausgangspunkt für weitere Reisen.
- Im Verlauf werden die Wellen zum Symbol der Wehentätigkeit, sie werden mit der Atmung verknüpft und darüber wird die Wehentätigkeit beeinflussbar.

*Caroline* war mit Reisen an ihren „Wohlfühlort“ vertraut und das Strandbild zeigte sich in angenehmster Ausgestaltung. Sie konnte im warmen Sand liegen, hatte genügend Schatten, es ging eine leichte Brise und die Wellen plätscherten beruhigend.

*Sophie* entwickelte in der ersten Hypnose ein Strandbild mit einem Untergrund aus groben Kieseln, es gab einen Felsblock und eine Klippe, die steil ins Meer führte. Die Sonne war bedeckt.

### **Phase 3: Kommunikation mit dem Ungeborenen**

In der Selbsthypnose wird die ohnehin vorhandene telepathische Verbindung zwischen Mutter und Kind als Kommunikationsmittel intensiviert für den Geburtsprozess und den anschließenden Bindungsprozess. Der aktuelle Gemütszustand und die Bedürfnisse des Ungeborenen werden immer als erstes erfragt, und es bekommt bei jeder anstehenden Aktion ein Mitspracherecht.

*Caroline (8. Monat):* „Es ändert sich was - er fühlt sich eingesperrt in der zunehmenden Enge, das Fruchtwasser wird weniger. Er spürt sich selbst jetzt über die Berührung mit der Umgebung. Seine grenzenlose Welt löst sich auf. Es ist eine schwierige Lektion für uns beide: er kommt nicht von mir, sondern durch mich. Er ist nur ein Stück an meinen

Lebensweg gebunden, dann hat er seine eigene Entwicklung. Er fürchtet jetzt schon die Trennung.“

*Sophie:* „Er hat sich eingekuschelt, ist entspannt, Hände vorm Gesicht, nuckelt am Daumen.“

### **Phase 4: Orientierung, Einlassen auf die Schwangerschaft und Vorbereitung der Geburt**

Imagination des Weges auf einen Hügel – Übersicht und Vorausschau

Der Hügel ist Symbol für die Orientierungsphase am Beginn der Schwangerschaft:

- Die Beschaffenheit des Weges auf den Hügel und die benötigten Bewältigungsstrategien symbolisieren die Umstellungsphase auf die neue Lebenssituation.
- Als Aussichtspunkt ermöglicht der Hügel einen Überblick über die Möglichkeiten.
- Er dient als Ausblick auf das Ziel, den optimalen Ort und die optimalen Bedingungen für die Geburt.

*Caroline:* „Ich gehe den Hügel hoch, barfuß, auf einem Spiralweg um den Hügel herum. Oben ist ein Tempel, der ist weiß, in der Mitte ein Brunnen. Etwas Wind, das Element Luft ist mir nicht vertraut. Ich will gehen, vorher muss ich aus dem Brunnen trinken“ „Ich gehe wieder Richtung Strand, muss aber dann einen anderen Weg wählen, durch den Dschungel. Da begegne ich wieder den Heilerinnen, erkenne ihre Farben, zwei kleine, blau und weiß, und eine große, goldene. Ich komme an dem See vorbei, in dem die Tiere mich getauft haben, rechts ist die Höhle der Alten, zwischen See und Höhle der Alten gibt es einen Platz mit einem Unterstand aus Ästen, da muss ich Feuer machen, hole Wasser aus dem See. Ein Hirsch kommt, nach ihm schauen, aber er ist noch nicht da. Viele Hirsche kommen, bilden einen Kreis, sie wollen ihn aufnehmen in den Kreis, damit er seinen Platz einnehmen kann.“

*Sophie:* Im Vorfeld hatte Sophie berichtet, dass schlechte Stimmung zuhause sei, der Raum für das Kinderzimmer sei immer noch nicht eingerichtet. „Das Wetter am Meer ist etwas grauer und stürmischer als beim letzten Mal, aufgewühlt, viel Anspannung.“ Kommunikation mit dem Ungeborenen: „Er kommuniziert nicht, ist in der Ruhe, ist entspannt.“ Bei der Anleitung, sich vom Strand abzuwenden und den Hügel aufzusuchen: „Gehen ist anstrengend, irgendwas hält mich zurück, wie Gummibänder, an den Stein am Strand angebunden“ „Band vom Stein gelöst, Band bleibt bei mir, muss mich umdrehen, um zu schauen, was mit dem Stein ist, ich kann ihn nicht zurücklassen, er will mit, ist zu schwer, ich kann ihn nicht auch noch tragen, er bekommt kleine Beine, tapst mit, ist genervt, wandelt sich, richtet sich auf, wird selbständiger, begleitet mich zu einem Aussichtspunkt auf einen Hügel.“ Auf dem Hügel: „Sehe Klippe am Strand, in der Ferne Hütten mit Strohdächern, es zieht mich zu einer Hütte mich Licht, Veranda, großer Baum nebendran, etwas entfernt Waldrand, Begleiter (Stein, der ihren Weg behindern wollte) geht ein Stück zurück, mag den Ort nicht. Ich kann hingehen, er bleibt in der Nähe.“ „Dem Kind gefällt der Ort, wir sind im Einklang.“ Rückweg an den Strand mit dem begleitenden Stein, Ruhe tanken: „Strand angenehm ruhig und warm.“ Anleitung: Mit der Atmung dem Kind Raum und die Möglichkeit geben, sich aus der Beckenendlage zu drehen.

### **Phase 5: Schwangerschaft und Geburtsvorbereitung**

Imagination des Weges vom Strand zu dem gewählten Geburtsort, Einrichtung des Ortes

*Caroline:* Caroline nimmt den Platz ein zwischen dem See und der Höhle der alten weisen Frau. Nun kommt auch der Name des Kindes zu ihr. „Es gibt Felle und Decken am Boden, da will ich draußen gebären, in

Verbindung zur Erde, weiches Moos als Unterlage, die Hütte aus Ästen. Die Tiere zeigen sich wieder, sie warten auf das Kind. Die drei Heilerinnen bereiten alles vor, was ich brauche.“

*Sophie:* „Am Strand ist es sonnig, kleine Wolken, das Meer zeigt wechselnd höhere und flachere Wellenbewegung, der große Stein ist nicht mehr da, insgesamt ist der Strand freundlicher, mehr grüner Bewuchs, mehr Sand und weniger Kies. Und am Rand, wie auf einer Insel, steht die Hütte, dahinter der Wald“ „Kind ist entspannt, zufrieden, bewegt die Arme, spielt etwas, er schaut sich um, neugierig, er möchte, dass wir uns aufmachen zu der Hütte“ „Ich gehe zur Hütte auf der Insel an der Klippe, es ist ein Garten vor der Hütte, ich kann das Meer hören und riechen, es gibt Veranda, Treppe, Schaukelstuhl, Kinderspielplatz. In der Hütte ist es gemütlich, mein Mann kocht, Alles in einem Raum, gemütlich und kuschelig kleines Bad, roter Rufknopf, Couch für die Geburt, möchte mich bewegen zwischen den Wehen.“

### **Phase 6: Imagination des Ortes - Vorbereitung der Geburt**

*Caroline:* „Die Alte sitzt am Feuer an meinem Platz, das ist gut. Nach der Geburt möchte ich in ihrer Höhle sein. Auch da sind Felle und Decken. Die Heilerinnen kochen das Wasser ab, die Tiere warten.“ „Ich brauche Hilfe, wenn die Schmerzen zu stark werden- die weise Frau bietet mir an, dass ich in ihren Körper schlüpfen kann, um von dort aus die Geburt zu erleben, ohne die Schmerzen zu spüren“. Caroline nutzte die Möglichkeit der Dissoziation - Aufspaltung in einen erlebenden und einen beobachtenden Anteil.

*Sophie:* Da zu diesem Zeitpunkt die Hoffnung bestand, dass das Ungeborene sich drehen würde und eine natürliche Geburt stattfindet, hatte sie in der Hypnose ihren Sohn ermutigt, durch eine Rolle vorwärts in die Kopflage zu

kommen, hatte es ihm in der Vorstellung vorgemacht. Daraufhin habe es starke Kindsbewegungen gegeben, aber er liege immer noch in Beckenendlage und sei auch etwas entmutigt. „Es geht nicht“ kommunizierte das Kind Sie habe zwar keine Ängste mehr, würde trotzdem gern wissen, ob der Kaiserschnitt stattfinden werde. Ich führte sie in der Hypnose an den Tag für den geplanten Kaiserschnitt: „Das Meer (Symbol für Schwangerschaft und Wehen) ist kein Meer, eher wie ein Teichrand. Keine Wellen, nur so ein leichtes Plätschern am Rand. Es ist dunkel, abends oder morgens? Am Rand gibt es keine Steine.“ Kontaktaufnahme mit dem Kind: „Er ist nicht mehr bei mir, ich muss zu ihm gehen.“ Sie geht den Weg zur Hütte: „der Weg ist besonders leicht zugehen, auch die Treppe ist eine angenehme Holztreppe mit Handlauf. Es gibt keine Küste mehr, und statt der Hütte steht ein hellbeleuchtetes Schlösschen vor mir in einem Märchenwald, sehr viele sehr angenehme Personen, wie für ein Fest, alles ist geschmückt, mein Mann kommt auf mich zu und hat das Kind im Arm.“ Sie macht eine Reise in den Uterus, um die Bedingungen einzuschätzen: „Da ist es erst nur dunkel, dann ein Lichtpunkt. Wenn er sich bewegen will, geht es irgendwie nicht weiter, ein Widerstand. Wie eine Einstülpung, eine Barriere, wie ein E, da ist noch eine weitere Haut, die ist mit dem Rand verbunden, es ist Spannung drauf, es ist auch von außen so vorgegeben, die Form ist starr, die das Hindernis bildet, es gibt keinen Weg für ihn. Das Kind will seine Position nicht mehr aufgeben, er sagt, er kann es nicht und es ist gefährlich.“

Am nächsten Tag berichtet sie, dass in der Imagination eine zweite Insel aufgetaucht sei, die Kaiserschnittinsel: „Das Meer ist ruhig und plätschert, am Strand nur Sand und kein Kies mehr, gutes Wetter und etwas Wind, ich sehe die erste Insel, gehe den Steg hoch an die Küste und an den Wald, da habe ich mich sehr wohl gefühlt. Ich springe rüber zur zweiten Insel, da ist es heller, alles so wie unter einer Käseglocke. Ein eigener Raum,

abgeschirmt, ich kann uns da sehen, gute Stimmung, das Kind ist entspannt, hat keinen Stress. Ich sehe mich nur zur Hälfte, die andere hinter der Wand. Da taucht er auf, darf zu uns rüber, es gibt keine Angst, keine Schmerzen. Die Situation ist gut und richtig, ich kann sie jetzt annehmen.“

### **Phase 7: Begrüßung des Neugeborenen**

*Caroline:* Für uns macht es keinen Unterschied, ob er noch in mir oder schon draußen ist, die Kommunikation bleibt gleich.“

*Sophie:* „Da ist jetzt ganz viel Wärme und Licht.“

### **Die Geburt**

*Caroline:* Am Morgen der Geburt hatte Caroline ein klares Signal von ihrem Kind bekommen, dass er nun den Weg antreten wolle. Ich bekam später ein Bild von dem Neugeborenen und eine Kurzmitteilung: „Es geht uns sehr gut, Geburt war anstrengend, aber tatsächlich nur 2,5 Stunden von Anmeldung im Kreissaal bis er da war.“

*Sophie:* Am Tag der Geburt bekam ich von Sophies Mutter die Nachricht, dass alles gut verlaufen sei, er wurde per Kaiserschnitt um 8:29 geboren. In der Hypnose hatte sie 8:30 vorausgesehen. Sophie rief mich ein paar Tage später an und teilte mir mit, dass das Geburtshindernis eine Anomalität der Nabelschnur war, die mit den Eihäuten und der Gebärmutter verwachsen war (Insertio velamentosa). Das Hindernis hatte Sophie in der Hypnose gesehen und sehr genau beschrieben. Die Nabelgefäße lagen ungeschützt im Bauchraum, konnten also sehr leicht verletzt werden. Mit der Mitteilung „es geht nicht, es ist gefährlich“ hatte das Ungeborene Bewegungen und weitere Versuche, die Stellung zu ändern, verweigert und damit für eine sichere Entbindung durch Kaiserschnitt gesorgt.

## Literatur

Langen: Autogenes Training, Gräfe und Unzer

Meinhold: Das große Handbuch der Hypnose, Ariston

Hüther: Die Macht der inneren Bilder, Vandenhoeck und Ruprecht



Andrea Wernicke

20 Jahre selbständig als Landtierärztin u. a. auf naturheilkundlicher Basis.

Ausbildung in tiefenpsychologisch orientierter analytischer Hypnose bei der GTH (Deutsche Gesellschaft für Therapeutische Hypnose und Hypnoseforschung e.V.) von 1995 bis 2000, danach Dozentin und Vorstandsmitglied von 2007 bis 2017.

Studium der Psychologie (1998-2006).

Therapeutin in eigener Praxis.

Gründungsmitglied des FORUM THERAPEUTISCHE HYPNOSE.

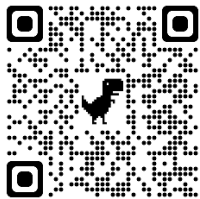
Ausbildungsleitung Therapie in Hypnose  
[www.ausbildung-therapeutische-hypnose.de](http://www.ausbildung-therapeutische-hypnose.de)

Fachfortbildungsleitung für Psychotherapie und Hypnosetherapie beim FVDH (Freier Verband Deutscher Heilpraktiker).

Kontakt: [andrea.wernicke@gmx.de](mailto:andrea.wernicke@gmx.de)

[www.hypnascita.info](http://www.hypnascita.info)

**Ausbildung** für Hebammen und alle in der Geburtshilfe Tätigen



**Hypnascita Blog:** Erfahrungsberichte und Austausch



Christiane Chini

Hebamme in eigener Praxis  
Entwicklerin von Hypnascita®  
[www.praxis-neuesleben.de](http://www.praxis-neuesleben.de)