

LOKALES

# Hypnose macht Schwangere locker

Von BERND VELTMANN

BOCHOLT. Melanie Steinig (28) ist in der 33. Woche schwanger. Ein Kugelbauch ist schon zu sehen. Zur Vorbereitung auf die Geburt nahm die Bocholterin am Mittwoch zum ersten Mal an einem Hypnose-Kurs teil – vor laufender Kamera. „Wir haben heute ein TV-Team aus der Schweiz hier, das eine Dokumentation über Hypnose in der Schwangerschaft dreht“, sagt Dr. Werner Looock, der den Kurs für die Frauen betreut.

Den Drehort in Bocholt hätten die Schweizer ausgewählt, weil Looock im Jahr 2001 in Bocholt eine wissenschaftliche Untersuchung zum Thema Hypnose in der Schwangerschaft durchgeführt hat. Die Ergebnisse des damaligen Kurses, an dem zehn Schwangere aus Bocholt und Umgebung teilnahmen, flossen in eine bundesweite Studie ein. Die betonte Wissenschaftlichkeit soll helfen, die Akzeptanz der Hypnose als Therapie im medizinischen Bereich zu etablieren.

„Viele Menschen haben große Angst vor einer Hypnose. Sie denken an Fremdbestimmung und fernöstlichen Zauber“, sagt Dr. Looock, der Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Hypnose ist. Der schlechte Ruf der Therapieform sei vor allem auf die sogenannte Show-Hypnose zurückzuführen. Den meisten Show-Hypnotisuren sei vor allem daran gelegen, ihre große Macht über das Unterbewusstsein der Menschen zu demonstrieren. „Bei uns geht es darum, Kraft und Zuversicht der Patienten zu mobilisieren. Die Frauen sollen langsam auf die Geburtssituation vorbereitet werden.“

Expertin für Entspannung: Diplom-Psychologin Helga Hülsken-Janßen leitet die erste Stunde des neuen Hypnose-Kurses für Schwangere.

Foto: Veltmann

Am ersten Hypnose-Kurs seit der Studie im Sommer 2001 nahmen am Mittwoch acht Frauen in der Hebammenpraxis „Die Muschel“ an der Frankenstraße teil. Die Vizepräsidentin der Deutschen Gesellschaft für Hypnose, Helga Hülsken-Janßen, leitete die erste Stunde. „Nach der einleitenden Phase, in der die Frauen ihre Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache konzentrieren sollen, versetzen sich die Patientinnen geistig an einen schönen Ort, zum Beispiel einen weißen Sandstrand mit Möwen und Meeresrauschen“, erklärt Looock. Anders, als bei herkömmlichen Entspannungsübungen für Schwangere werde

anschließend die Geburtssituation selbst ins Bewusstsein gerufen. „Es wird ganz stark betont, wie natürlich der Geburtsvorgang ist – auch wenn er mit Schmerzen verbunden ist.“ Mit einer CD, welche die Schwangeren mit nach Hause nehmen, können die Entspannungsübungen regelmäßig wiederholt werden.

Barbara Kathage, die im Juli 2001 am ersten Kurs teilgenommen hat, berichtet sehr positiv über die Auswirkungen der Hypnose. „Vor allem für Erstgebärende ist sie eine gute Möglichkeit, Ängste abzubauen und sich zu entspannen“, meint die 31-Jährige Bocholterin. Sie selber sei

mit Hilfe der Hypnose-CD vor ihrer ersten Geburt so entspannt gewesen, dass sie vier Stunden vor der Niederkunft noch ein zweistündiges Nickerchen gehalten habe. „Ich fand es schade, dass ich vor der Geburt meines zweiten Kindes im Oktober 2003 nicht erneut einen Hypnose-Kurs belegen konnte“, sagt sie. Bei einer erneuten Schwangerschaft würde sie sofort wieder einen Kurs belegen.

Nach dem Erfolg der Studie will die Hypnose-Gesellschaft möglichst bald ein Ausbildungszentrum für Ärzte und Hebammen im Raum Niederhein/westliches Münsterland einrichten. Möglicher Standort: Bocholt.



Helga Hülsken-Janßen brachte Schwangeren die Hypnose nahe.

## Hypnose als Hilfe im Kreißsaal

BOCHOLT. Das Schweizer TV-Team war eigens aus Zürich gekommen, um Helga Hülsken-Janßen und Dr. Werner Looock von der Deutschen Hypnose-Gesellschaft bei der Arbeit zuzusehen. Mit einer erfolgreichen Studie im Rücken warben die beiden in Bocholt darum, die Hypnose verstärkt in der Schwangerschaftsvorbereitung einzusetzen.

Bericht 1. Lokalseite

## INHALT

### ZITAT DES TAGES

„Die zweite Romy Schneider.“

Alan Dales (69) über die

