

Meike Griffiths setzt auf Tiefenentspannung

Mit Hypnose schmerzfrei Kinder gebären?

Von KAI VON STOCKUM

Rheda-Wiedenbrück (gl). Eine Geburt ist zwar eine der natürlichsten Sachen der Welt, aber in den meisten Fällen kein Kinderspiel. Der weibliche Körper ist dafür geschaffen. Und dennoch wächst bei vielen, die zum ersten Mal Mutter werden, aber auch bei jungen Vätern die Verunsicherung mit jedem Tag, an dem der Entbindungstermin näher rückt.

Wer sich allerdings als Paar buchstäblich entspannt darauf vorbereitet, nimmt die Geburt als etwas Erfüllendes wahr, blickt ihr

mit Freude, Zuversicht und Gelassenheit entgegen, sagt die Wiedenbrückerin Meike Griffiths. werdende Mütter empfinden häufig Angst mit Blick auf den Tag, an dem ihr Nachwuchs das Licht der Welt erblickt, weil sie ihn automatisch mit Schmerzen „und dem Gefühl, ausgeliefert zu sein“, in Verbindung brächten. Damit es nicht so, sondern ganz anders kommt, bietet die 34-Jährige Hypno-Birthing an. Dahinter stecken sowohl Technik als auch Philosophie, die Frauen dahingehend in dem Vertrauen in ihre Fähigkeiten bestärken sollen, dass sie ihr Kind natürlich und aus ei-

gener Kraft gebären.

Der Name sagt es schon: Hypnose spielt eine entscheidende Rolle. Allerdings nicht in einer Form von Bühnenhokuspokus, wo sich ein armer Tropf willenlos und publikumswirksam zum Trottelt macht. Vielmehr ist es eine Art Tiefenentspannung oder Meditation, zu der die Protagonistin in diesem besonderen Moment finden soll. Unverzichtbare Bestandteile seien der Partner und die Bereitschaft, sich mental und körperlich auf die Geburt vorzubereiten, damit Ängste einer völligen Gelassenheit weichen, sagt Meike Griffiths.

Bevor sich die Wiedenbrückerin zur zertifizierten Kursusleiterin in Sachen Hypno-Birthing ausbilden ließ, hat sie selbst ausprobiert, was sie heute weitergibt. Und zwar in jenem Bielefelder Geburtshaus, in dem ihre Tochter Hope zur Welt kam. Gemeinsam mit ihrem Mann habe sie während der Schwangerschaft und auch danach festgestellt dürfen, dass der Glaube tatsächlich Berge versetzen kann. Die Geburt des inzwischen 18 Monate alten Mädchens „durften wir in vollem Vertrauen, angstfrei und vor allem selbstbestimmt als wundervolles Geschenk erleben“. Bereits nach

wenigen Stunden sei man als kleine Familie gemeinsam nach Hause gefahren, berichtet die junge Frau. Diese Erfahrung wolle sie nun weitergeben.

Im Kern geht es in den Kursen darum, dass die Teilnehmer durch Wissen und Vorbereitung Vorfreude auf die anstehende Geburt entwickeln. Frauen sollen sich unter anderem bewusst werden, wie viel Kraft in ihnen steckt. Meike Griffiths gibt sich überzeugt davon, dass ein von Glückshormonen durchfluteter Körper die wohl beste Voraussetzung für eine sichere, sanfte und leichte Entbindung ist.

Zahlen & Fakten

□ Von den rund 748 500 Frauen, die 2019 hierzulande in einem Krankenhaus entbunden haben, hat fast jede dritte ihren Nachwuchs per Kaiserschnitt zur Welt gebracht. Wie das Statistische Bundesamt (Destatis) mitteilt, lag die Kaiserschnittquote bundesweit bei 29,6 Prozent.

□ Über einen längeren Zeitraum betrachtet hat die Rate der Kaiserschnitte zugenommen: 1991 lag sie insgesamt in Deutschland noch bei 15,3 Prozent. Am höchsten war sie 2011: 32,2 Prozent der Entbindungen erfolgten damals per Sectio.

□ Wie hoch der Anteil der Hausgeburten ist, lässt sich nicht genau beziffern. Zahlen finden sich lediglich zur „außerklinischen Geburt“. Das ist ein Sammelbegriff für Entbindungen daheim, in Geburtshäusern und in Hebammenpraxen. 2020 sind dem „Qualitätsbericht Außerklinische Geburtshilfe“ zufolge annähernd 14 000 Kinder außerklinisch zur Welt gekommen, davon 225 ungeplant.

□ Insgesamt kamen 2021 in Deutschland laut Statistischem Bundesamt 795 500 Kinder zur Welt. Im Jahr zuvor waren es 773 144. Somit machen die außerklinischen Geburten nur einen Anteil von 1,8 Prozent aus. Die Zahlen basieren auf Umfragen der Hebammenverbände bei ihren Mitgliedern.



Als werdender Vater eine Geburt zu begleiten, heißt vor allem, den Dingen ihren Lauf zu lassen, der Partnerin zu vertrauen und ihr nahe zu sein, wenn sie Hilfe braucht. Bis in die 1970er-Jahre hinein aber war der Entbindungsraum Ärzten, Hebammen und den Schwangeren vorbehalten.

Wissenschaftlich untermauert

Rheda-Wiedenbrück (kvs). Eine Studie der Uni Tübingen sowie des Westfälischen Instituts für Hypnose und Hypnosetherapie verlief positiv: Bei erstgebärenden Frauen, die sich mit Hypnose auf die Entbindung vorbereitet hatten, habe die Geburt durchschnittlich zwei Stunden kürzer als bei der Vergleichsgruppe gedauert, berichtete daraufhin das Magazin „Eltern“. Und während rund 80 Prozent der Frauen der Kontrollgruppe angaben, „fürchterlich starke Schmerzen“ gehabt zu haben, soll es bei der Hypnose-Gruppe demnach nur jede Zweite gewesen sein.



Zertifizierte Hypno-Birthing-Kursusleiterin: Meike Griffiths.

Über Sprache Emotionen wecken

Rheda-Wiedenbrück (kvs). Wer sich mit Hypno-Birthing beschäftigt, wird feststellen, dass in Publikationen dazu eine bisweilen andere Sprache verwendet wird. Dort gibt es keine Wehen, sondern man spricht von Wellen. Es wird kein Kind ausgetrieben (Meike Griffiths: „Wie schrecklich hört sich das denn an?“), sondern geboren. Der Begriff des Kaiserschnitts ist ersetzt worden durch Bauchgeburt. Statt durch den Geburtskanal nimmt der neue Erdenbürger den Geburtsweg. Der Hintergrund ist beinahe selbsterklärend. Worte lösen Emotionen aus. Und wenn von Beginn an al-

les nach Schmerz, Zwang und Enge klingt, dann macht der Körper zwangsläufig dicht, sagt Meike Griffiths.

Die 34-Jährige ist keine Hebamme und kann diese auch nicht ersetzen: Von Beginn an gehört die Fachfrau ebenso zum Team wie der Partner der werdenden Mutter. Männer könnten generell eine viel aktivere Rolle einnehmen bei der Geburtsvorbereitung, sagt Melanie Griffiths, die die werdenden Eltern daher als Team begreift, sie dabei unterstützt, zu einem eingespielten Zweiergelenk zu werden, Tiefenentspannung zu trainieren und abzurufen, um nahezu schmerzfrei zu entbinden.

Wer indes zunächst entbehrlich ist, ist der Arzt. „Nicht die Medizin, sondern die Mutter steuert die Geburt.“ Die 34-Jährige möchte nicht missverstanden werden: Die moderne Medizin hält sie für eine Errungenschaft, insofern wolle man Hand in Hand mit ihr gehen. Schließlich sei eine Hausgeburt beispielsweise nicht gleichbedeutend mit „interventionsfrei“, wie sie sagt. Aber in dem Moment, in dem einem neuen Menschen das Leben geschenkt wird, sollen allein die Eltern die Regie führen und nicht die Ärzte.

Zahl der ärztlichen Eingriffe reduziert

Rheda-Wiedenbrück (kvs). Weniger Schmerzen und keine Angst, dafür kürzere Pausen zwischen den Wellen (Wehen); eine reduzierte Wahrscheinlichkeit für postnatale Depression; mehr Endorphine, in der Folge weniger Schmerzmittel; weniger ärztliche Eingriffe dank Tiefenentspannung und vorbereitender Massagen; kaum Bauchgeburten (Kaiserschnitte); mehr Kontrolle und Bindung – der Mann kann während der Geburt unterstützen: „Macht das Beste aus eurer Geburt“, wirbt Meike Griffiths für Hypno-Birthing.

www.meike.griffiths.de
kontakt@meike-griffiths.de
01575/0188928

Auch Herzogin Kate überwindet die Angst

Rheda-Wiedenbrück (kvs). Die Methode des Hypno-Birthing ist nicht neu, erlangte hierzulande aber erst Bekanntheit, als die englische Herzogin Kate Middleton ihre Babys auf diese Weise zur Welt brachte. Auch Model Giselle Bündchen vertraute Medienberichten zufolge darauf. Entwickelt hat die Technik bereits 1989 Marie F. Mongan (†2019). Die US-Amerikanerin war Pädagogin, College-Direktorin, klinische Hypnotherapeutin und Direktorin des Hypno-Birthing-Instituts. Sie wollte damit die Spirale von Angst und Schmerz durchbre-

chen. Ihre Erkenntnisse möchte die Wiedenbrückerin Meike Griffiths, die sich zur zertifizierten Kursusleiterin hat ausbilden lassen, in Hebammenpraxen in Beckum und Ennigerloh an werdende Eltern weitergeben. Visualisiert die Mutter die Geburt ihres Kinds als ein schmerzfreies, positives Erlebnis, kann sie ohne Angst gebären, so die zugrundeliegende Idee. „Denn Angst führt zu Verspannung, zur Verkrampfung der Muskeln, zur Verlangsamung der Durchblutung, zur vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen, zu Schmerz.“



Der Klassiker: Das Gros der Kinder kommt in diesen Breiten unter medizinischer Aufsicht im Kreißsaal eines Krankenhauses zur Welt.

Wochenende

Beim Kulturfest gemeinsam feiern, essen und tanzen

Rheda-Wiedenbrück (gl). „Gemeinsam feiern, essen, tanzen“ – das ist das Motto des Internationalen Kulturfests, das nach zweijähriger Pause am Samstag und Sonntag, 13. und 14. August, die Menschen auf den Rathausplatz

in Rheda locken soll. Bereits zum 39. Mal feiern die Vereine, Gruppierungen und Bürger gemeinsam. Neben einem kleinen Bühnenprogramm laden zahlreiche Stände zu einer kulinarischen Reise ein. Sie bieten Gelegenheit,

Spezialitäten aus unterschiedlichen Ländern zu probieren und mit den Menschen ins Gespräch zu kommen. Ob von Tübingen, Aleviten, Ukrainern, Rumänen, Usbeken, Spaniern oder Italienern: Die Köstlichkeiten werden mit

viel Herzblut zubereitet. Auch heimische Gruppen sind dabei – beispielsweise „Willkommen in Rheda-Wiedenbrück“ und „Weltreise durch Wohnzimmer“. Eröffnet wird das Fest am Samstag, 11 Uhr, durch Bürgermeister

Theo Mettenborg. Um 15 Uhr beginnt auf der Bühne das Unterhaltungsprogramm. Von 17.30 bis 23 Uhr wird DJ Hercooles Partystimmung verbreiten. Am Sonntag wird von 12 bis 19 Uhr gefeiert.

Kolping

Fest im Zeichen der Vielfalt

Rheda-Wiedenbrück (gl). Das Kolpingsommerfest am Sonntag, 28. August, im Pfarrzentrum St. Clemens an der Wilhelmstraße in Rheda steht unter dem Motto „Schwarz-Orange-Bunt“. Es soll die Vielfalt der Menschen unterstreichen. Ab 11 Uhr findet zunächst eine Messe in der Kirche statt. Ab 11.30 Uhr warten auf die jungen Besucher viele Spielstationen, eine Hüpfburg, ein Sandspielbereich und Kinderschminken. Stärken können sich die Gäste mit selbstgemachten Kuchen, Muffins, Waffeln und warmen Speisen. Außer dem Auftritt der Kindertanzgruppe des VfL Rheda (ab 13.30 Uhr) steht eine musikalische Reise mit den Li(e)derlichen Brüdern aus Wiedenbrück (ab 15.30 Uhr) auf dem Programm. Zeitgleich lockt der Pfarrtrödel.

ADFC

Mitglieder feiern ihren Fahrradclub

Rheda-Wiedenbrück (gl). Der ADFC-Kreisverband wird 30 Jahre alt und feiert seinen Geburtstag mit einem Fest im Wapelbad in Gütersloh am Sonntag, 14. August. Die Radfahrerfreunde Lintel wollen dort gemeinsam hinradeln und gleichzeitig Teil einer Sternfahrt sein. Treffen ist um 13.30 Uhr an der Postdammstraße. Die Strecke – hin- und zurück – ist insgesamt 25 Kilometer lang. In Gütersloh treffen dann die Gruppen zusammen. Um 13.30 Uhr geht es von dort aus geschlossen zum Wapelbad. Ab 14 Uhr ist ein Festprogramm geplant.

Begleitung

Ablauf einer Taufe und Symboliken

Rheda-Wiedenbrück (gl). Eine Taufbegleitung im Pastoralen Raum Rheda-Herzebrock-Clarholz für alle Eltern, Paten und Großeltern findet am Montag, 12. September, ab 20 Uhr im Pfarrzentrum St. Clemens in Rheda statt. Dort wird über den Ablauf und die Symboliken der Feier sowie Chancen, den Glauben an das Kind weiterzugeben, informiert. Eine Anmeldung ist erforderlich unter 05242/44144.

WTV

Spaziergang statt Training

Rheda-Wiedenbrück (gl). Die Frauengruppe des Wiedenbrücker Turnvereins (WTV) unter Leitung von Anne Lönne trifft sich am Donnerstag 11. August, auf dem Konrad-Adenauer-Platz zu einem Spaziergang. Sollte es regnen, wird zur gewohnten Zeit in der Eichendorff-Turnhalle trainiert.

Die Glocke

Ihr Draht zu uns

Lokalredaktion
Berliner Straße 2d
33330 Gütersloh
E-Mail rwd@die-glocke.de
Telefon (0 52 41) 8 68 - 50
Telefax - 45
Nimo Sudbrock (Leitung) - 51
Kai Lars von Stockum
(Stv. Leitung) - 54
Lars Nienaber - 52
Susanne Schulte-Nölle - 57
Katharina Werneke - 53

Lokalsport
E-Mail rwd-sport@die-glocke.de
Telefax (0 52 41) 8 68 - 29
Jürgen Rollié - 33

Servicecenter
Aboservice
Telefon 0 25 22 / 73 - 220
Anzeigenannahme
Telefon 0 25 22 / 73 - 300
Telefax 0 25 22 / 73 - 221

E-Mail
servicecenter@die-glocke.de
Öffnungszeiten
Mo.-Do. 7 bis 17.30 Uhr
Fr. 7 bis 16.30 Uhr
Sa. 7 bis 12 Uhr

Internet
www.die-glocke.de