

Menschen – Der Geburtsplan von Kate für das Royal Baby – Anke Wang

**The Epoch Times**  
DEUTSCHLAND

## Angstfrei entbinden Der Geburtsplan von Kate für das Royal Baby

Anke Wang

24.07.2013



Prinz William und sein Sohn nach einer entspannten Entbindung.

Foto: JOHN STILLWELL/AFP/Getty Images

---

Das erste Kind, das lang erwartete [Royal Baby](#), von [Herzogin Kate](#) und [Prinz William](#) kam im Privatflügel des Londoner St. Mary's Hospital auf die Welt, in dem schon [Lady Di](#) ihre Kinder gebar. Die Geburt lief glatt und bilderbuchhaft. Doch was ist das Geheimnis solch einer sanften Geburt?

Prominente wie Jennifer Connelly und Gisele Bündchen durchbrachen mit einer natürlich Geburt im Geburtspool den Promi-Trend, sich ins Hospital zu begeben, um dort – manchmal Wochen vor dem Geburtstermin, um die Bauchdecke zu schonen – per Kaiserschnitt mit anschließender, chirurgischer Bauchdeckenstraffung zu entbinden. Auch die Herzogin scheint sich gut informiert zu haben, wurde doch ihr Geburtsplan bekannt, der statt technisierter, fremdgesteuerter „Designer-Entbindung“ eine natürliche Geburt mit Hilfe von Schwangerschafts-Yoga, [Hypnobirthing](#) im Geburtspool enthält.

### **(Geburts-)Vorbereitung ist alles**

„Eine Gesellschaft, die ihren Müttern und dem Vorgang der Geburt einen geringen Wert beimisst, wird unter einer Reihe schlechter Folgen leiden. Gute Anfänge machen einen positiven Unterschied in der Welt, und deshalb ist es aller Mühe wert, wenn wir Müttern und Säuglingen

die bestmögliche Fürsorge in dieser enorm richtungsgebenden Lebensphase angedeihen lassen.“ I. M. Gaskin, genannt die „Mutter der authentischen Geburtshilfe“.

Die Geburtsvorbereitung der Herzogin umfasste neben Training mit der Hypnobirthing-Methode auch Schwangerschafts-Yoga, beides uralte Methoden, um Schwangerschaftsbeschwerden zu lindern und entspannt für die Geburt zu „trainieren“. Doch wie funktioniert Geburt unter [Hypnose](#) und was bewirkt der Trancezustand im Körper?



[Bildergalerie starten](#)

### **Der Umgang mit Schmerz**

Mit einem Geburtsgewicht von 3,8 Kilogramm ist der Kleine der schwerste Thronfolger seit 100 Jahren, trotzdem war die Geburtszeit mit 12 Stunden bilderbuchhaft. Das zeigt, dass Kate unter der Geburt entspannt war und so ihr großes Baby durchlassen konnte. Angst, negative Erwartungshaltungen und Stress schütten Stresshormone aus, die die Schmerzempfindlichkeit steigern – sodass die für die Geburt wesentlichen Muskeln verkrampfen. Eine entspannte Frau schüttet dagegen Oxytocin [von okytokos „leicht gebärend] und Endorphine, natürliche Opiate aus. Dieser Cocktail aus Glücks- und Bindungshormonen dämpft Schmerzen wirkungsvoller als künstliche Schmerzmittel. Auf diese Weise wird die Geburt natürlich zu einem sanfteren Erlebnis, als mit künstlichem Schmerzmittel, welches die Ausschüttung der schmerzlindernden Hormone, samt ekstatischem, euphorischem Zustand unterbindet.

### **Trance während der Geburt – was ist Hypnobirthing?**

Bei der sogenannten Hypnobirth gibt es verschiedene Methoden, die eines gemeinsam haben. In einem Zustand der Hypnose wird der Zugang zum Unterbewusstsein geöffnet, welches sowohl angeeignete Anschauungen und Glaubenssätze („Geburt ist sehr schmerzhaft“), aber auch ertümliches Wissen und Körperwissen speichert. Dieses Wissen wird seit einiger Zeit auch im Profisport genutzt, um sich mental auf den Sieg vorzubereiten, sich besser zu konzentrieren, oder schwierige Bewegungen zu trainieren. Der Weg für einen glücklichen Start des „Royal Baby“, das noch keinen Namen hat, wurde damit offensichtlich erfolgreich gebahnt.

<http://www.epochtimes.de/der-geburtsplan-von-kate-fuer-das-royal-baby-1081926.html>

[Zurück zur Website](#)