

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 110 (2012)  
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Selbsthypnose in der Geburtshilfe  
**Autor:** Hüppi, Junia / Künzle, Karin  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949382>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 25.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Selbsthypnose in der Geburtshilfe

Hebammen und Schwangere fragen sich oft, wie sie die Wehenschmerzen minimieren können. Die steigende PDA-Rate lässt zudem vermuten, dass es den Frauen immer schwerer fällt, mit dem Wehenschmerz umzugehen. Wir wollten wissen, ob Selbsthypnose den Frauen helfen könnte, selbstbestimmter und gestärkter in die Geburt zu gehen und die Schmerzen zu minimieren oder damit besser umgehen zu können?



**Junia Hüppi** (1987) ist in Ernetschwil aufgewachsen. Nach der Matur und einem Zwischenjahr studierte sie an der ZHAW in Winterthur Hebamme. Als prägendstes Praktikum erlebte sie jenes bei der freipraktizierenden Hebamme in Rapperswil. Nun schliesst sie im Sommer ihr letztes Praktikum im UniversitätsSpital Zürich (USZ) ab.

**Karin Kunzle** (1988) ist im Toggenburg aufgewachsen. Nach der kaufmännischen Ausbildung war sie in verschiedenen Projekten im Ausland unterwegs, unter anderem in der Mongolei, Nepal und Norwegen, ehe sie dann die Hebammenausbildung startete. Im Juli schliesst sie ihre Ausbildung mit dem letzten Praktikum im Gebärsaal Wil ab.

In unserer Bachelorarbeit untersuchten wir, ob Selbsthypnose einen Einfluss auf Geburtdauer, Schmerzmittelbedarf, subjektives Geburtserleben und psychisches Wohlbefinden postpartum hat, wenn sie bei gesunden Frauen in regelkonformen Verläufen geburtsvorbereitend und unter der Geburt angewendet wird.

## Theorie

Hypnose wird oft falsch verstanden und mit Kontrollverlust oder dem Gefühl des Ausgeliefert-Seins assoziiert. Viele denken dabei an die bekannte Showhypnose. Dabei ist Hypnose ein natürlicher Bewusstseinszustand zwischen Schlaf und Wachsein, den wir alle kennen. In dieser Phase ist das Unterbewusstsein aufnahmefähig für neue Prägungen, die sich auf den Körper und seine Funktionen auswirken. Bongartz beschreibt Hypnose wie folgt: «Hypnose ist ein relativ neuer Name für eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit, die wir in allen Kulturen der Früh- und Neuzeit finden (...) Dabei ging und geht es um eine geistige Heilung seelischer (Angst, Depression) und körperlicher Krankheiten bzw. darum, Schmerzen zu lindern, ohne Medikamen-

te einzusetzen» (S.9)<sup>1</sup>. In der Geburtshilfe angewandt, werde, so die Theorie, die Angst vor der Geburt abgebaut und das Urvertrauen in die Fähigkeit zu gebären gestärkt. Weiter wird erwähnt, dass in unserer Gesellschaft Angst und Schmerzen bei einer Geburt erwartet werden<sup>2</sup> und diese vorherrschenden Erwartungshaltungen als unbewusste Ängste verinnerlicht würden<sup>3</sup>, was sich zusätzlich negativ auf den Schmerz auswirkt.

## Methode

Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um eine Literaturarbeit. Um unserer Fragestellung nachzugehen, haben wir die medizinischen Datenbanken CINAHL, Cochrane, Medline, MEDPilot, MiDirs und Pubmed durchforscht. Aus 65 Artikeln, welche auf das Thema zutrafen, haben wir sieben quantitative Studien ausgewählt und anhand von zwei unterschiedlichen Bewertungsrastern kritisch analysiert.

## Ergebnisse

Zusammenfassend hat sich gezeigt, dass die Selbsthypnose einen positiven Einfluss auf die Geburt hat. Insbesondere kann durch deren Einsatz die Geburtdauer verkürzt werden. Für die Eröffnungsphase (EP) konnten wir eindeutige Ergebnisse verifizieren, während es für die Austreibungsphase (AP) erst wenig signifikante Ergebnisse gibt, die noch keine eindeutige Aussage zulassen<sup>4,5</sup>.

Was den Einsatz von Schmerzmitteln angeht, zeigen alle untersuchten Studien einen signifikant tieferen Einsatz von Schmerzmitteln auf<sup>4,5,6,7,8</sup> und zudem einen signifikant geringeren Einsatz der PDA<sup>[9]</sup>.

## Subjektives Geburtserleben und psychisches Wohlbefinden

Die mit Selbsthypnose vorbereiteten Befragten äusserten positive Gefühle gegenüber der Geburt, waren eher bereit die Geburt nochmals zu erleben und er-

holten sich postpartum schneller<sup>6</sup>. Die Ergebnisse weisen zwar auf ein verbessertes subjektives Empfinden der Frauen hin, es fehlen jedoch signifikante Ergebnisse, um eine eindeutige Aussage machen zu können. Deutlich dargelegt wurde jedoch der positive Einfluss der Hypnose auf das psychische Wohlbefinden postpartum. Die befragten Frauen nannten eine deutliche Verbesserung in allen untersuchten Bereichen kurz nach der Geburt und ein höheres Wohlbefinden in den meisten Bereichen. Zudem erhöhte sich das psychische Wohlbefinden der Frauen nach zehn Wochen postpartum weiter<sup>10</sup>.

## Schlussfolgerung

Nach kritischer Betrachtung der Ergebnisse aus der Studienbeurteilung sowie deren Verknüpfung mit der Theorie darf gesagt werden, dass die Selbsthypnose einen positiven Einfluss auf alle untersuchten Aspekte hat, auch wenn deren Anwendung noch nicht abschliessend erforscht ist.

Es darf auch gesagt werden, dass Selbsthypnose für interessierte Frauen eine kosteneffiziente, nichtinvasive Methode zur zusätzlichen Geburtsvorbereitung darstellt. Sie kann ihnen helfen, Ängste abzubauen, Selbstvertrauen zu gewinnen und eine selbstbestimmte Geburt zu erleben. Auch dem Trend zur PDA und zu medizinischen Interventionen unter der Geburt<sup>11</sup> kann Selbsthypnose entgegenwirken und im Beruf der Hebamme eine bereichernde Methode sein, um werdende Mütter im Geburtsprozess zu begleiten. ▲

Die Literaturliste ist auf der Website des SHV zu finden unter: [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch) > Hebammen > Aktuelles für Mitglieder