

Die verborgene Kraft in der Körpermitte

Der weibliche Beckenboden, Zentrum von Kraft und Erfüllung

Geheimnisvoll verborgen im Inneren des Beckens liegt eine Muskelgruppe, die vielen nahezu unbekannt ist. Manche Frauen bekommen durch die Rückbildungsgymnastik nach Geburten eine Ahnung von ihrem Beckenboden. Oft aber werden wir auf dieses Zentrum unserer Kraft und Erfüllung erst aufmerksam, wenn sich Probleme wie Blasenschwäche einstellen. Dabei ist ein gut ausgebildeter Beckenboden im ganzheitlichen Sinne die Basis unseres Seins und unserer Aufrichtung. Ein guter Beckenboden macht Lust, Lust an Sexualität und Lust auf Leben. Viele Frauen berichten von einem ungemein neuen und guten Lebensgefühl, wenn sie anfangen, ihren Beckenboden zu entdecken, ihn seinem Dornröschenschlaf zu entlocken: „Ich bin unerhört ich geworden!“.

Was genau ist der Beckenboden?

Der Beckenboden besteht aus einer Gruppe von Muskeln und bindegewebigen Strukturen, die sich zwischen den Beckenknochen aufspannen, die Harnröhre, den Enddarm und bei Frauen die Scheide umgeben und den Abschluß des Körpers nach unten bilden. Der Beckenboden trägt direkt die Beckenorgane Harnblase, Gebärmutter und Darm und indirekt auch alle weiteren Bauchorgane, was erklärt, warum Frauen so viel häufiger Probleme mit diesem Bereich haben. Für Schwangerschaft und Geburt muß dieser Abschluß bei Frauen sehr viel dehnungsfähiger und flexibler sein, als das bei Männern der Fall ist.

So sind im Verhältnis von 4:1 ungleich mehr Frauen von Blaseninkontinenz, der Unfähigkeit, Wasser zu halten, die ja zu allermeist aus einem geschwächten Beckenboden resultiert, betroffen.

Die Beckenbodenmuskulatur besteht aus 3 Schichten, wobei sich die unterste/am weitesten äußerlich gelegene zwischen Schambein

und Kreuzbein spannt und den Verschuß der Harnröhre und das Schließen des Afters mitbewirkt.

Die mittlere, stabilisierende Schicht verläuft zwischen den beiden Sitzeinhöckern und liegt darüber, also weiter Körper innenwärts. Diese ist bei Männern übrigens in etwa doppelt so dick, als bei Frauen.

Die innerste Beckenbodenschicht ist die am schwersten wahrnehmbare. Sie spannt fächerförmig das kleine Becken aus und bildet so den Abschluß zum Bauchraum hin. Diese Schicht ist für die Haltung des Beckens und mithin die gesamte Körperhaltung enorm wichtig.

Der schöne, aufrechte Gang vieler Afrikanerinnen resultiert aus einer exzellenten Beckenbodenbeherrschung, die Frauen dort haben es nie verlernt, aus ihrem Beckenboden heraus zu leben, sich zu bewegen, zu sein.

Warum haben wir Frauen in den westlichen Ländern so häufig Beckenbodenprobleme?

Eine oftmals chronische Überlastung und Fehlbeanspruchung, zum Beispiel durch zu schwere körperliche Arbeit (Tragen, Aufheben, Schubkarre schieben) führt zu einer fortschreitenden Schwächung des Beckenbodens. Bei manchen Frauen kommt dann noch eine Bindegewebsschwäche hinzu. Diese kann angeboren sein, oder durch Fehlernährung und falsche Lebensführung im Sinne einer dauernden Übersäuerung erworben sein.

Chronischer Husten und chronische Verstopfung erhöhen den Druck im Bauchinnenraum und schwächen so die Halteschicht nach unten. Das gleiche gilt für Übergewicht.

Hormonmangel, insbesondere Östrogenmangel, führt zu einer verminderten Durchblutung der Muskulatur und Schleimhäute des Beckens. Dies trifft in der Regel für Frauen nach den Wechseljahren zu. Eine Absenkung von Gebärmutter und Harnblase, zum Beispiel nach Geburten, wird durch eine Schwäche des Beckenbodens bedingt und kann diese auch hervorrufen.

Weil wir diese Schicht nicht kennen, nie bewußt benutzt haben! Schwangerschaften und Geburten bedeuten eine ungeweine

Herausforderung für den Beckenboden. Nur durch eine enorme Dehnung des Beckenbodens kann ein Kind geboren werden. Gerade langdauernde, schwierige, und als traumatisch erlebte Entbindungen, wie zum Beispiel Zangengeburt, sind ein enormer Risikofaktor für Beckenbodenprobleme.

Häufig liegt die Ursache für eine Schwächung des Beckenbodens auch im seelischen Bereich.

Viele Frauen haben nie wirklich ein Gleichgewicht zwischen Sich-Öffnen und Sich-Verschließen gelernt. Wir müssen, wollen offen sein und verlernen das Schließen. Frauen, die viel, viel Geben und schwer Nehmen können haben häufig in der Folge Beckenbodenprobleme.

Der offene, direkte Ausdruck von Ärger und Zorn erscheint ebenfalls unweiblich für uns Frauen. Selbst wenn wir einmal etwas sagen, was uns nicht gefällt, versuchen wir dabei meist gleichzeitig noch sehr nett und verbindlich zu sein, leugnen dadurch die Kraft der Wut in unserem Bauch und schwächen diese Energie auf ein kulturell für Frauen akzeptiertes Maß. Dies gelingt nur mit einem zu schwachem oder aber dauerhaft rigid erhöhtem Beckenbodentonus. Diese chronische Über- oder Unterspannung der Beckenbodenmuskulatur bewirkt auf organischer Ebene dauerhafte Schäden. Die Muskeln können ihre tragende, stützende und haltende Funktion auf körperlicher und seelischer Ebene nicht mehr erfüllen.

Wir können lernen, diese bisher zurückgehaltenen Kraft aus unserem Becken wieder zu nutzen, um selbstbewusst unsere Anliegen zu vertreten, und spüren, wie gut uns das auf allen Ebenen des täglichen Lebens tut.

Traumatisch für den Beckenboden können nicht nur schwierige Geburten, sondern natürlich auch Gewalterfahrungen in diesem Bereich sein, sexueller Mißbrauch in der Kindheit, Vergewaltigungen, vielleicht aber auch "nur" ein ständiges Zulassen von Sexualität, die mir nicht entspricht, auf meine Bedürfnisse keine Rücksicht nimmt.

Diesen tiefen Zusammenhang zwischen Beckenboden und Seele macht sich die Körperpsychotherapie zunutze. Hier wird das

Wecken der Energien im Beckenboden schon seit langem für die Seele heilend eingesetzt. Um mit einem der Urväter der Körperpsychotherapie, Wilhelm Reich, zu sprechen „Jeder Muskel birgt auch ein Gefühl“.

Nehmen wir aktivfühlenden Bezug zu unseren Beckenbodenempfindungen auf, kann uns wieder bewusst werden, welche Verletzungen wir in diesem Bereich unseres Körpers tragen. Belastendes Unbewusstes wird damit der Aufarbeitung wieder zugänglich und kann dadurch heilen. Das hervorragende daran, mit Traumatisierungen der Weiblichkeit aller Art über den Beckenboden zu arbeiten, ist, dass gleichzeitig mit den Erinnerungen an die alten Verletzungen das elementare, körperlich spürbare Erleben von Kraft und Stärke in genau diesen verwundeten Körperzonen auftaucht. Genau dort, wo ich verletzt wurde, kann ich nun, ganz aus eigener Kraft, tiefe Erfahrungen von Wärme, Halt und strömender Lebensenergie machen. Diese positiven Kraft-Erlebnisse stehen mir jederzeit, unabhängig von der Außenwelt, zur Verfügung und sind ganz unmittelbar körperlich erfahrbar. Solche Erlebnisse stabilisieren und stützen das Selbstwertgefühl nachhaltig. BB-Arbeit kann daher erfolgreich bei verschiedensten seelischen Störungeneingesetzt werden. Unter anderem bei Beziehungsproblemen, Co-Abhängigkeit, Sexuellen Schwierigkeiten, Angst- und Panikzuständen, Depressionen, Dissoziativen Störungen, Kontaktschwierigkeiten und Eßstörungen.

Unser wunderbarer Beckenboden ist wie eine Schale, in der die vitale Lebensenergie gesammelt und in uns gespeichert wird. Im Becken befindet sich nach Indischen Energielehren der Sitz der Kundalini-Energie, der zentralen Lebensenergie. Zu diesem Energiereservoir nehmen wir jedes Mal, wenn wir die Muskelschichten im Becken aktivieren, Kontakt auf und können uns so über einige einfache Beckenbodenübungen neu mit frischer Energie für den Tag aufladen. Diese, in der indischen Mythologie als zusammengerollte Schlange dargestellte Kraft wecken wir damit auf. Die Schlange hebt ihren Kopf und beginnt zu züngeln, das heißt, das Leben, die Welt mit ihren Sinnen zu erfassen. Frauen berichten über ungewöhnliche Strömungserfahrungen, Lichterlebnisse und Wärmeempfindungen während der

Beckenbodenarbeit im Bereich der Wirbelsäule. Der praktische Nutzen von Licht- und Strömungserfahrungen durch aktivierte Kundalini-Kräfte mag umstritten sein. Aber die einfache Möglichkeit, sich nach einem sehr anstrengenden, für viele Frauen oft normalen Arbeitstag nach Kindern, Beruf, sozialen Verpflichtungen und mehr durch wenige Minuten konzentrierter Beckenarbeit sich neu mit seelischer und körperlicher Kraft gleichzeitig aufzuladen, ist schlichtweg genial. Jede Frau, die diese Erfahrung einmal gemacht hat, wird sie in ihrem Leben nicht mehr missen wollen.

In alten Tantrischen Lehren wird die Beckenbodenarbeit ebenfalls bewusst eingesetzt, um das Energieniveau des eigenen Körpers anzuheben und um energetische Verbindungen im eigenen Körper und mit dem Körper des Partners herzustellen. Die BB-Arbeit ist eine tantrische Grundübung, um Lebensenergie, die nachtantrischem Verständnis gleichgesetzt wird mit sexueller Energie, selbständig wecken und lenken zu können. Dies schafft eine große Eigenständigkeit, weil die unmittelbare körperlich-seelische Erfahrung gemacht wird, dass ich keinen Partner benötige, um mich in diesem Bereich lebendig, lust- und kraftvoll zu fühlen. Meine ganz eigene, von der Umwelt völlig unabhängige erotische Präsenz als Frau erwacht. Mein Charisma als Frau wird wach, ohne dass es der Bestätigung durch einen Partner bedarf.

Eine erfüllte, lebendige Sexualität trägt sehr zu unserer seelischen Zufriedenheit und Ausgeglichenheit bei.

Durch ganzheitliches Beckenbodentraining kommt mehr Lust in unsere sexuellen Beziehungen und mehr Bewusstheit im Beckenbereich. Wir geben liebevolle Aufmerksamkeit dorthin und trainieren genau die Muskulatur, die zum Liebe machen und für den Orgasmusgebraucht wird. Der Beckenboden wird gut durchblutet und lebendig .Die Vagina wird wach und empfindsam, die Vaginalmuskeln straffen sich und können willkürlich entspannt oder angespannt werden. Wir können damit unser Lustempfinden aktiv regulieren und selbst bestimmen, wann und wie wir welche Qualitäten von Lust erleben möchten. Der Zeitpunkt und die

Intensität eines Orgasmus wird weniger von unserem Partner als von uns selbst bestimmt.

Allein der Westen behandelte bisher den Beckenboden stiefmütterlich. Sogar in anerkannten Anatomiebüchern der Medizin führt er meist ein Schattendasein.

An kraft- und lustvollen Frauen, die selbstbewußt und unabhängig von äußeren Bedingungen erfolgreich mit beiden Beinen in ihrem Leben stehen, warin unserem Kulturkreis lange Zeit niemand wirklich interessiert. Zum Glück wird das jetzt anders – immer mehr Frauen möchten das körperliche Wohlbefinden, die seelische Klarheit und Kraft, genauso wie das sinnliche Erlebnis eines in jede Alltagsbewegung integrierten Beckenbodens nicht mehr missen. Sie beanspruchen die Fülle ihres gesamten weiblichen Kraftpotentials für ihr Leben.

Nehmen wir wieder fühlend Bezug zu diesem Kraftpunkt in unserer Mitte, können wir uns ganz konkret, körperlich erfahrbar wieder mit unserer Mitte verbinden. Über den Beckenboden erreichen wir in kurzer Zeit eine gute Erdung in den Momenten unseres Lebens, in denen wir genau das brauchen. In geschäftlichen Verhandlungen, in privaten schwierigen Auseinandersetzungen, in allen Lebenslagen, die rasches und effektives Handeln von uns fordern. Zwei schreiende Kinder plus ein klingelndes Telefon, zum Beispiel.

Beckenboden macht klug.

Das in der körperpsychotherapeutischen Praxis empirisch feststellbare Phänomen, dass Frauen, die ihren Beckenboden entdeckt haben und ihn nun aktiv in ihrem Leben einsetzen, irgendwie kreativer, pfiffiger und schlagfertiger als zuvor wirken, ist nun auch durch Untersuchungen belegt. Gerhard Eggetsberger aus Österreich befasste sich mit dem Zusammenhang zwischen Gehirntätigkeit und dem PC-Muskel. Er stellte eine deutlich erhöhte Gehirntätigkeit bereits nach mehreren Kontraktionen dieses Beckenbodenmuskels fest. Kein anderer Muskel im menschlichen Körper vermag dies.

Woran erkennt man eine Beckenbodenschwäche?

Symptome können ziehende Schmerzen im Unterleib sein, das Gefühl von fehlendem Halt, ein Empfinden, als dränge etwas aus der Scheide heraus.

Beckenbodenschwäche in fortgeschrittenem Stadium führt zu einem Absenken von Blase, Gebärmutter und Scheide. Das kann bis zu einem kompletten Gebärmuttervorfall führen, bei dem die Gebärmutter vor der Scheide liegt.

Häufig fallen Beckenbodenprobleme durch ein nachlassendes Lustempfinden in der Sexualität auf. Schließlich sind es die Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur, die den Orgasmus bewirken!

Häufig treten Probleme auf, Urin oder sogar Stuhl und Winde nicht mehr richtig halten zu können. Von dieser sogenannten Inkontinenz sind in der BRD mindestens 4 Millionen Menschen betroffen, davon mindestens 80 % Frauen. Man muß davon ausgehen, daß die Dunkelziffer enorm hoch ist, weil Frauen sich schämen, oft nicht einmal zum Arzt gehen oder aber dort keine Hilfe finden, man nicht darüber redet (Tabuthema!) und gerade ältere Frauen das "nicht mehr dicht sein" als gegeben hinnehmen. Geht man dann noch davon aus, daß jetzt, im Jahr 2004, bereits über 25 % der Bevölkerung über 60 sind, dies aber im Jahr 2030 nach Schätzungen über 35 % sein werden, läßt sich die enorme Bedeutung dieses Themas ausmalen. Diese Zahlen lassen das große Leiden der Betroffenen nur erahnen.

Inkontinenz ist fast immer durch eine Beckenbodenschwäche mit oder ohne begleitendes Absenken der Gebärmutter und der Harnblase bedingt. Durch veränderte anatomische Strukturen ist kein funktionierender Blasenabschluß mehr möglich.

Die frauenärztliche Untersuchung, eventuell mittels Ultraschall oder Messungen der elektrischen Aktivität der Beckenbodenmuskulatur gibt ebenfalls Auskunft über den Zustand der Beckenbodenmuskulatur.

Eine medizinische Abklärung ist vor allem bei Inkontinenz-Beschwerden wichtig, um die Ursachen des Krankseins abzuklären. Wenn ich weiß, was mit mir los ist, kann ich mich wirklich und verantwortungsvoll für ein weiteres Vorgehen entscheiden.

Häufig wurden in der Vergangenheit operative Eingriffe als einzige Möglichkeit vorgeschlagen, durch Beckenbodenschwäche entstandene Probleme wie Blasen- und Gebärmuttersenkung und Inkontinenz zu behandeln. In der Folge entstanden Vernarbungen und eine veränderte Anatomie im Unterbauch. Diese führen dann auf Dauer zu Beschwerden, die schlimmer sein können, als die, wegen derer man sich zur Operation entschloss. Dies gilt insbesondere, wenn auslösende Ursachen der Beckenbodenschwäche wie Übergewicht oder chronischer Husten weiter bestehen. Die Langzeiterfolge solcher Inkontinenzoperationen sind sehr schlecht. Deshalb ist heutzutage ein operativer Eingriff bei Inkontinenz oder Gebärmuttersenkung ohne vorherige exakte Abklärung der Beckenbodenfunktion nahezu ein Kunstfehler. Erweist sich ein operatives Vorgehen als notwendig, sollte die Frau vor und nach dem Eingriff unbedingt intensiv ihren Beckenboden trainieren. Und dies am besten mit Unterstützung durch geschulte Fachkräfte.

Unter Anleitung entsprechend geschulter Therapeuten macht das Erspüren und Üben der Beckenbodenmuskeln ungemeine Freude.

Frau **Renate Tanzberger** hat in vielen Jahren ein exzellentes Krankengymnastisches Konzept entwickelt, um Beckenbodenaufbau zu erlernen. Die von ihr geschulten Krankengymnasten /-innen bieten ein sehr gezieltes Übungsprogramm an und gehen dabei sehr speziell auf die verschiedenen Beschwerdebilder, wie zum Beispiel die verschiedenen Formen von Inkontinenz ein. Ihre wohnortnächste „Tanzberger-Therapeutin“ verrät Ihnen gern der Landesverband für Krankengymnasten unter mail@zvk-bay.de.

Tigerobics ist ein beckenbodenzentriertes Aerobic- und Walkingprogramm für alle bewegungsbegeisterten Frauen. Die Übungen sind einfach, machen Freude, und vergessen bei allem Training von Power und Problemzonen nie den Beckenboden. Info unter www.tigerobics.de

Frau **Irene Lang-Reeves**, München hat ihre umfangreichen Erfahrungen als Beckenbodenkursleiterin in einem sehr empfeh-

lenswerten, gut verständlichen Einsteigerbuch zusammengefasst, das wirklich Lust macht, gleich mit dem Üben zu beginnen. Siehe Literaturempfehlungen im Kasten. Info über ihre BB-Tageskurse unter www.irene-lang.de

Sehr empfehlenswert auch ihre Ausbildung als Beckenbodentherapeut/in für physiotherapeutische Einzelarbeit und **Kurse mit dem Schwerpunkt Inkontinenztherapie: EPT-Training für Beckenbodengesundheit Irene Lang-Reeves 089/ 850 42 82 und Karin Schlee 089/ 82 08 140**

Frau **Benita Cantieni**, Zürich hat als erste die Prinzipien der Spiraldynamik nach Christian Larssen mit den Beckenbodenübungen verbunden und ein sehr umfassendes, wunderbar in den Fitness- und Joggingbereich integrierbares Bewegungskonzept geschaffen. Für Fitnessbegeisterte, die mit vielschichtigen Bewegungsabläufen vertraut sind, ideal. Info unter www.cantienica.de.

Bücher

Beckenbodenbegeisterte, die nun auf der Stelle etwas für ihre Kraftzentrale tun wollen, können sich folgende Bücher und Videos mit anatomisch sehr empfehlenswerten Übungsprogrammen besorgen und sofort anfangen.

Buch- und Videoempfehlungen

Tanzberger et al.

Der Beckenboden. Urban & Fischer Verlag, 2003.

Irene Lang-Reeves

„Beckenboden - das Training für mehr Energie“ GU-Verlag

Gut geeignet für Einsteiger, mit CD

Benita Cantieni

„Tiger Feeling“ Südwest Verlag

Einsteigerbuch, auch als Video

„Tiger Feeling -das sinnliche Beckenbodentraining für Sie und Ihn“

Südwest Verlag

Für bewegungserfahrene und sportlichere Personen

„Lauf los...Aber richtig!“ Südwest Verlag

Thema: Joggen ohne BB-Schäden mit integriertem Beckenboden

Was kann ich darüber hinaus für meinen Beckenboden tun?

Alle Entspannungsverfahren tun gut, so zum Beispiel Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung. Nur wenn wir uns wirklich entspannen können, funktioniert auch das Anspannen, das Aktivieren des Beckenbodens.

Bin ich bereits geübt im bewussten Entspannen verschiedener Muskelgruppen, kann ich den lustvollen Tanz der Beckenbodenmuskeln zwischen Anspannung und Entspannung leichter erlernen.

Reiten, Skaten, Schlittschuhlaufen, Ski-Langlauf, Walken und ähnliches schmeicheln dem Beckenboden Schritt für Schritt.

Frauen, die Anhängerinnen von beckenbodenstrapazierenden Sportarten wie Joggen, Tennis spielen, Springen, und ähnlichem sind, sollten die beckenbodengerechten Bewegungsabläufe unbedingt in ihren Lieblingssport integrieren, um dadurch verursachten, hausgemachten Beckenbodenschäden vorzubeugen.

Hilfreich und wohltuend sind auch Sitzbäder (38 Grad, 15 Minuten) und ansteigende Fußbäder (15 Min., 35 auf 40 Grad, danach warme Socken) oder Moorbäder. Eben alles, was Energie ins Becken bringt. Alle ganzheitlichen Therapieverfahren unterstützen den Menschen in all seinem Sein. Krankheitszeichen wie Beckenbodenschwäche und daraus resultierende Probleme werden als Ausdruck einer zugrundeliegenden Regulationsstörung gesehen und therapiert. So können Akupunktur und vor allem die Klassische Homöopathie erfolgreich helfen, Beckenbodenprobleme zu behandeln.

Luna Yoga als eine speziell der weiblichen Fruchtbarkeit gewidmete Yoga-Form bezieht den Beckenboden in viele Übungen selbstverständlich sanft und funktionell mit ein.

Eine körperbezogene Psychotherapie, die den Beckenboden mit einbezieht. Viele Körperpsychotherapieschulen, die ihre Wurzeln in der Arbeit von Wilhelm Reich haben, bieten dies an. Hier nur einige Richtungen : Bioenergetik, Core-Energetik, Orgodynamik und viele andere. Fragen Sie einfach nach, inwieweit ihr Körperpsychotherapeut vertraut ist mit dem „Wunder in drei Lagen“ in Ihrem Becken.

Dr. Anja Maria Engelsing, Gynäkologin

Anja Corinna Straßner, Körperpsychotherapie