

Das Kraftzentrum Beckenboden als Heilungsbasis

Auch ohne dass es uns meist bewusst ist, hat unser Beckenboden weit reichende Auswirkungen in unserem Körper und unsere Seele.

Daher möchte ich in diesem Artikel euch Kolleginnen die vielfältigen heilenden Einflüsse Ganzheitlicher Beckenbodenarbeit gerade auch für eine erfüllte Sexualität darlegen. Die Tatsache, dass unser Beckenboden sowohl aus willentlich kontrollierbarer quer gestreifter Muskulatur, so wie aus unwillkürlichen glatten Muskelfasern aufgebaut ist baut eine Brücke zwischen unserem Unbewussten Innenleben und unserem bewussten Außendasein.

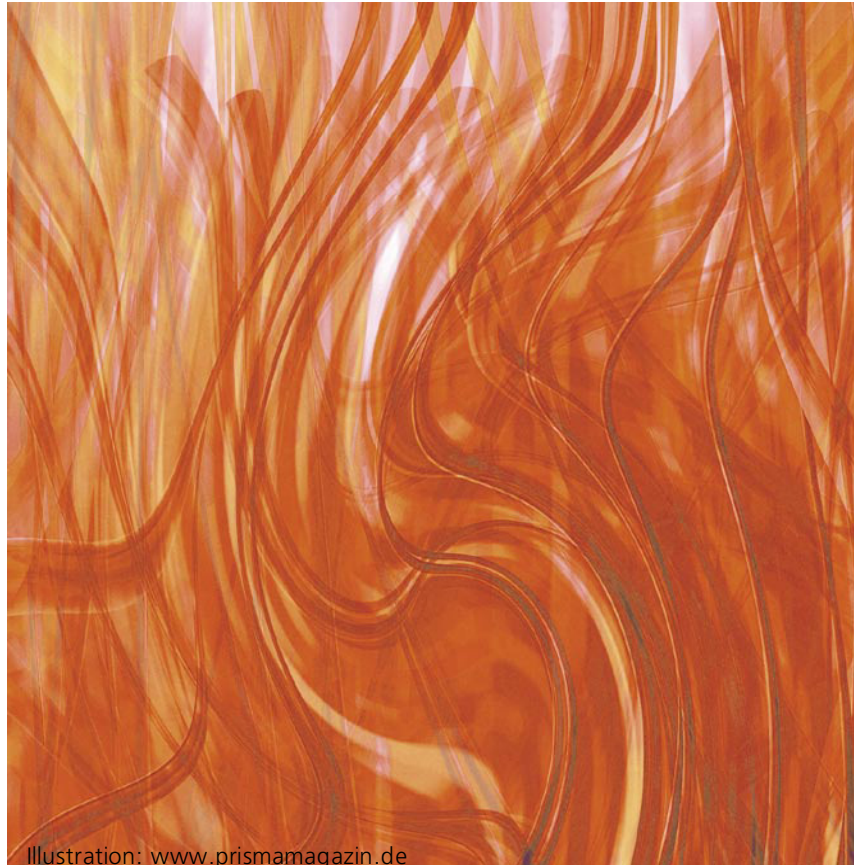


Illustration: www.prismamagazin.de

1. Bedeutung des Beckenbodens

körperliche Bedeutung – Kraft aus der Mitte

Vielfältige Fähigkeiten müssen die elastischen Beckenboden-Muskelschichten und -öffnungen bei ihren enormen Aufgaben entwickeln.

Sie sollen

- Halt für Organe, das Gewicht des Ungeborenen, sowie Verschlusskraft gegen den Bauchdruck geben
- sowohl Loslassen, Durchlassen und Gebären als auch Verschluss für Ausscheidungen des Körpers gewährleisten

Sie wollen manchmal

- In der Sexualität Körperteile von Geliebten über die Öffnungen aufnehmen, sie festhalten und massieren und sich mit dem Partner oder der Partnerin so vereinigen. Gelegentlich besteht auch Appetit auf Spielzeugattrappen, oder darauf den Beckenboden mit Bananen, Karotten oder Zucchini zu füttern.

Nachdem sie sich in der Erregungsphase entspannt haben, ziehen sich die

- Beckenbodenmuskeln im Orgasmus rhythmisch zusammen, und trainieren dadurch die Muskulatur, der ganze Beckenraum wird besser durchblutet und mit Energie versorgt.

Sie nehmen bei Bedarf

- Tampons, Schwämmchen, ein Pessar oder Diaphragma, oder ein Speculum auf, die durch den Beckenboden in die Vagina geschoben werden.

Sie sorgen für Durchblutung, Belebung, Nährstoffversorgung und Entstauung der

- Beckenorgane: Der Vulva, Klitoris Lippen, Gebärmutter, Eierstöcke und der Blase. Auch der Prostata, Blase, Hoden und des Penis bei Männern.

Sie fördern Durchblutung und Entlastung

- der Beine durch Rückflussförderung in den Venen über die Sogwirkung der muskulären „Venenpumpe“

Sie vermehren die Durchblutung, Belebung und Nährstoffversorgung

- des Gehirns über die messbare Anregung der elektrischen Auf- und Entladungsprozesse, sowie der Anregung des „kleinen Kreislaufs“ (KG und LG) So entsteht Wachheit und kreative Energie aus der rechten Gehirnhälfte.

Sie fördern die Bildung von

- Hormonen und stimmungshebenden Endorphinen sobald der Beckenboden aktiv bewegt wird.

Sie regeln die

- Beckenstellung und Aufrichtung der Wirbelsäule durch die Verknüpfung mit der Bein- und Hüftmuskulatur (M. Iliopsoas-major und -minor, M. Obturator, M. Piriformis, M. Gemellus, Adductorengruppe)
- die Sicherheit, Balance und Kraft in der Fortbewegung beim Gehen, Treppensteigen, Tanzen oder Klettern

Soziale und psychische Bedeutung – die Verbindung zwischen Bewusstsein und Unbewusstsein

- Ein aktiver Beckenboden fördert bewusst und unbewusst körperliche und sexuelle Selbstsicherheit und Kraft: Öffnen und Schließen, Halten und Loslassen werden so erst selbstbestimmt möglich.
- Die persönliche Lebenszufriedenheit und das Selbstwertgefühl wachsen über eine erfüllte Sexualität d. h. selbstbestimmte Lust und Befriedigung.
- Daher beraubt eine Beschneidung Mädchen (und Jungen?) ihrer körperlichen Unversehrtheit, Lust und Identität. Unterwerfung und Anpassung sind bei Mädchen und Frauen die tragischen jedoch kulturell oft auch gewünschten Folgen.

Körperliche, soziale und psychische Beschwerden die durch Ganzheitliche Beckenbodenarbeit profitieren

- alle Beckenstauungssymptomaten wie Verstopfung, Hämorrhoiden, Zysten, Myome,
- Inkontinenzprobleme (Urin, Stuhl, Wind) können zur Isolation und Vereinsamung durch Scham und Unsicherheit im eigenen Körper führen.
- Senkungsbeschwerden der Beckenorgane, die im Spätstadium nur noch durch chirurgische Operationen mit all ihren Risiken behandelt werden.
- Hormonschwankungen in den Wechseljahren
- Fruchtbarkeitsstörungen
- Schwangerschaft-, Geburt- und Rückbildung
- Verspannungen im Beckenboden – besonders auch bei Männern Vaginismus
- Prostatabeschwerden, schmerzhaftes Verspannen im Becken.
- Nervlicher Stress, unbewusste Anspannung wie Zähneknirschen, geistige Überaktivität mit Kopfschmerzen und „burn-out“.
- mangelnde Libido, Erektions- und Orgasmusfähigkeit
- Depressive Verstimmungen
- Unsicherheit in Stand und Bewegung durch mangelnde Körperkontrolle

Energetische Bedeutung

Als Reservoir für lebensspendende sexuelle Energie, die bei aufgerichtetem Rücken über die Wirbelsäule aufsteigen kann, ist die Kraft aus dem Kreuzbeinbereich und dem Beckenboden in asiatischen Kulturen lange bekannt. Sie wirkt bei Muskelbewegung im Beckenboden messbar auf die Aktivität des Gehirns. Diese schlummernde Bioenergie entspricht dem in Indien bekannten „Kundalini“ (aufgerollt). In China, Japan und bei uns wird sie „chi“ genannt. Durch Öffnen und Schließen des Beckenbodens fördern wir den Energiefluss ins Yin (offen) oder Yang (geschlossen).

Verena Schmid, eine erfahrene Hebamme aus Florenz, spiegelt uns die beiden Dimensionen der Beckenbodenaktivität mit ihren Lebensqualitäten sehr schön wider:

- Wenn unser **Beckenboden offen** ist, fließt die Energie zur Erde. Er entspricht dann dem Yin und den Elementen Erde und Wasser. Er hilft dazu sich in der Sexualität zu vereinigen, zu gebären, zu stillen, zu nähren und zu pflegen und eine Liebende und Mutter zu sein. Er lässt die Menstruation abfließen. Auch Gefühle der Schwäche und Depression können mit ihm in Zusammenhang stehen. Eine Frau in dieser Phase muss das Schließen ihres Beckenbodens fördern um Inkontinenz und Senkungsbeschwerden vorzubeugen.

Frauen leben oft in dieser Energie, die als „weiblich“ anerkannt und gefordert wird. Doch der offene Beckenboden ist verletzlich, manchmal schwach und er braucht eine Hüterin.

- Ein **geschlossener Beckenboden** lässt die Kraft nach innen und oben fließen, er entspricht dem Yang und den Elementen Feuer und Luft. Beckenbodenunterstützung hilft, sich auf sich selbst, auf Herz und Kopf zu konzentrieren aus dieser Energie zu schöpfen und zu geben. und die eigene Selbsterhaltung zu sichern. Der geschlossene Beckenboden begegnet uns in der Jungfrau, der Amazone, der Matriarchin oder der Hexe. Auch in der Zeit des Wechsels und der Wandlung ändert sich die Richtung der Energien von der Erde nach innen und oben oft mit aufsteigenden Hitze-wallungen. Eine Frau in dieser Phase rückt oft mehr ihre eigenen Ziele und ihre Spiritualität in den Mittelpunkt ihres Lebens. Ein geschlossener Beckenboden ist immer auch Hüterin und Schutz des geöffneten Beckenbodens.

Dauerspannung im Beckenboden kann allerdings Schmerz und sogar Inkontinenz bewirken, da ein permanent angespannter Muskel weniger Verschlusskraft bereitstellen kann wie ein dynamisch arbeitender. Auch Männer leben nach meiner Erfahrung in Kursen in dieser angespannten Energie, die sich im Beckenboden verdichtet. Sie wird oft gesellschaftlich auch von ihnen gefordert und entspricht dem Bild von Männlichkeit. Loslassen, entspannen und sich öffnen ist hier die Aufgabe.

Resümee

Als intimster und sensibler Körperbereich entzieht sich der Beckenboden oft der eigenen Aufmerksamkeit und der Anteilnahme durch die Umwelt und auch durch TherapeutInnen. Über Schwierigkeiten spricht man nicht, Gefühle lassen sich so schwerer einordnen und Probleme schlechter verarbeiten.

Für Frauen und Männer ist der bewusste Wechsel zwischen offenem und geschlossenem Beckenboden der Schlüssel für Wohlgefühl und Ausdruck von Selbstwert im Körper. Dynamische Beckenbodenaktivität fördert die Gesundheit, belebt, erfüllt und entspannt zugleich.

2. Einflüsse auf den Beckenboden im Laufe der Lebensphasen

Krankmachende und schwächende Erfahrungen sind

- Mangel an Anerkennung des weiblichen Geschlechts bei kleinen Mädchen, auch gedachte und unausgesprochene Abwertungen wirken.
- Eine angespannte und unsichere häusliche Atmosphäre beim Erwachsenwerden. Sie kann zu Symptomen wie Menstruationsschmerz oder Verstopfung führen.
- Medizinische Grobheiten und Abwertungen des Weiblichen in der Gynäkologischen Behandlung: Bei Untersuchungen, Operationen oder bei Geburt und Nachsorge.
- Misshandlungen, sexueller Missbrauch und Vergewaltigungen, welche ein lebenslanges Trauma bewirken können.
- Eheliche Pflichtsexualität und Selbstaufgabe in sexuellen Beziehungen.

Lebensfördernde und stärkende Erfahrungen sind

- Pflegehandlungen bei Babies in zärtlicher Achtsamkeit der "Eltern", ohne Reinlichkeitszwang.
- Lusterfahrungen durch Spielereien am eigenen Körper von Kindheit an und freie Entwicklung sexueller Lust in der Pubertät (Selbstbefriedigung und auch Petting)
- Sexuelle Selbstbefriedigung als Kraftquelle
- Gewünschte Schwangerschaften und Geburtserlebnisse mit gelungener Rückbildung
- Lustvolle Sexualität bis ins Alter als Quelle der Erfüllung und Entspannung.
- Erfahrung von Kontinenz auch als älterer Mensch

3. Die Ganzheitlichkeit in der Beckenbodenarbeit

Unter „Ganzheitlichem Beckenbodentraining“ verstehe ich das Einbeziehen unserer körperlichen, sozialen, psychischen und energetischen Lebensrealität.

Für mich ist das wichtigste Ziel zu vermitteln wie wir den Körper und den Beckenboden ins eigene wache Spüren nehmen können. Dies ist besonders für traumatisierte Frauen wichtig, da dieser verletzte Körperbereich oft innerlich abgetrennt worden ist. Das kann sowohl zu einem unangemessenen „zu viel“ wie einem „zu wenig“ im Umgang mit ihm führen.

Ebenfalls notwendig ist es, in Grundzügen anatomisches und physiologisches Wissen über Bau und Funktionen des Beckenbodens zu verstehen. z.B. Das Zusammenschwingen von Zwerchfell und Beckenboden in der Bauchatmung, wodurch sich das Verschließen mit dem Ausatem erklärt.

Im Erspüren und Üben mit dem Beckenboden sollen positive Körperempfindungen von Kraft, Wärme, Lust oder Entspannung geweckt werden.

Zur Ganzheitlichkeit zähle ich jedoch auch den emotionalen Aspekt der Übungen. Dies bedeutet, das Verständnis für aufschäumende traurige, wütende oder angstvolle Gefühle im Zusammenhang mit den Beckenbodenübungen zu vermitteln. Auch wenn diese nicht in einem normalen Beckenbodenübungskurs aufgearbeitet werden, müssen wir ihnen doch Beachtung schenken.

Wir fördern die Erlangung von Eigenmacht und Kontrolle im Körper durch bewusste Muskelbewegungen beim Öffnen und Schließen, beim Halten und Hochziehen des Beckenbodens. Dabei sollen der Yin-Aspekt des Entspannens und des Öffnens und der Yang-Aspekt des Verschließens und Anspannens gleichermaßen geübt werden.

Bewusstheit bei unterschiedlichen Alltagssituationen wie atmen, gehen, anheben, schieben sich entleeren und in der Sexualität ist neben Kraftaufbau und Entspannungsfähigkeit das eigentliche Ziel des Trainings.

Wege zu einer Ganzheitlichen Beckenbodenarbeit

Voraussetzungen sind

- Ein sicherer, ruhiger Raum mit angenehmer Atmosphäre um sich zu entspannen und nach innen zu spüren
- Einfühlsamer und verbindlicher Kontakt zur Anleitenden.
- Langsames Tempo beim Anleiten der Übungen
- Austausch des Erspürten, da durch die Innerlichkeit vieler Übungen nur eingeschränkte visuelle Kontrolle durch die Anleiterin möglich ist.
- Ruhige Akzeptanz von Gefühlsäußerungen wie Weinen, das wir als Lösen von verborgenem Stress betrachten und nicht „betrösten“

Praktische Übungsansätze im Ganzheitlichen Beckenbodentraining sind

- Abklopfübungen um zum eigenen Körper Kontakt aufzunehmen und die Körpergrenzen zu spüren.
- Bodenkontakt herstellen, Stand, „Getragen werden“ und Füße einbeziehen,
- Durch Visualisierung einen „sicheren Ort“ kreieren.
- Bildhafte Vorstellungen durch Vergleiche der Beckenbodenbewegung mit positiven Alltagsbildern (Lotosblüte für das Öffnen und Schließen der Vagina, Fischernetz für die Schichten, Samtbeutel für die Gebärmutter, Seidentuch für die innerste Schicht des Beckenbodens.
- Beckenbodenbewegungen mit dem Atem verbinden: Ein-Atem öffnet und weitet, AUS-Atem schließt und zieht hoch.
- Beckenbewegungen und Beinbewegungen miteinbeziehen.
- Mit Übungen im Stehen, Sitzen, Vierfußstand und im Liegen experimentieren
- Übungsanleitung als Angebot geben, mit eigenen Grenzen experimentieren dürfen
- Wiederholen der gelernten Übungen um Erfolge im Spüren zu ermöglichen.
- Eine einfache Übung jeweils als Hausaufgabe geben.

Als Heilpraktikerin und Shiatsutherapeutin ist für mich die Beckenbodenarbeit eine wunderbare Bereicherung, Sie erdet und bringt mich in meine Mitte, aus der ich arbeite. Sie fördert meine kreativen Impulse, die ich als Heilpraktikerin immer benötige und stellt wichtige Lebensenergie für Familie, Beruf und Beziehung bereit.

Bali Schreiber, Heilpraktikerin. geb, 1954

Eschenauer Str.25

90411 Nürnberg

www.bali-schreiber.de

Dieses Konzept der Ganzheitlichen Beckenbodenarbeit habe ich in meiner Praxis und in Kursen in langen Jahren entwickelt.

In Nürnberg und verschiedenen anderen Orten biete ich

Weiterbildungswochen für Ganzheitliches Beckenbodentraining an.

Zum Kennen lernen der Übungen und meines Ansatzes zu Ganzheitlichem Beckenbodentraining und BeYo-BeckenbodenYoga kann ein farbig sortiertes Übungskartenset (10.-€) sowie eine Übungs-CD (12.-€) bestellt werden.

Literatur:

Verena Schmid, „Beckenboden und Selbstwertgefühl“, Deutsche Hebammenzeitschrift, 1/07, Elwin Staude Verlag, Hannover. Seite 6 - 9.
Hebamme seit 1979, Gründerin der Scola Elementale die Arte Ostetrica in Florenz,

Maria Köllner, „Energietraining der besonderen Art“, über die Forschungen von Gerhard Eggetsberger zur Energetik des Beckenbodenmuskels, in: „Bio“ 2/2001, Zeitschrift des Naturheilvereins Memmingen, Seite 18 -22.

Weiterführende Literatur zum Thema Beckenboden:

BeckenbodenPower	Eric Franklin	Kösel Verlag, München 2002,
Tiger Feeling	Benita Cantieni	Verlag Gesundheit, Econ Ullstein, Berlin und München 1999
Der Beckenboden – Funktion, Anpassung und Therapie	Renate Tanzberger, A. Kuhn, C. Möbs,	Urban&Fischer, München-Jena 2004,
Beckenbodentraining	Susanne Kitchenham-Pec, Annette Bopp	TRIAS, Thieme Verlag, Stuttgart, 1995