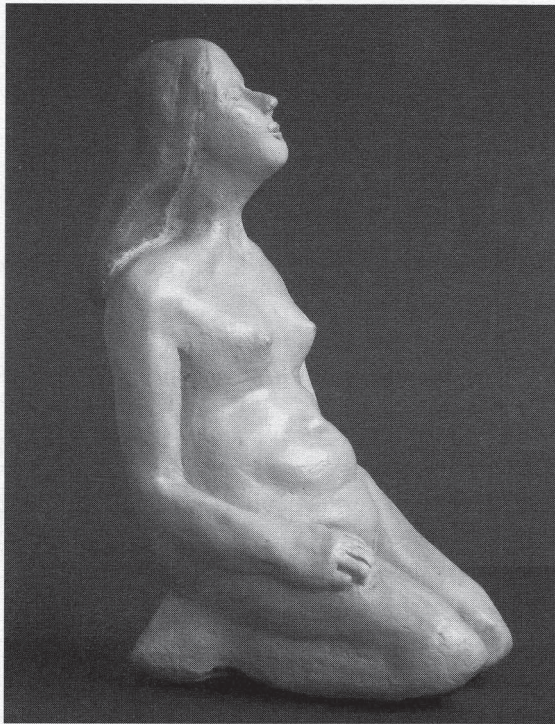
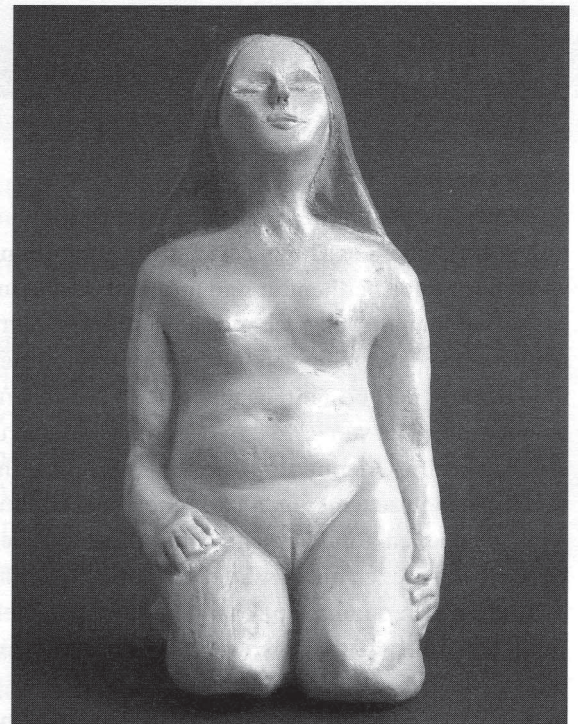




Spannendes und Entspannendes zum Thema Beckenboden



Der Muskelteppich Beckenboden als Zwischenetage im Hochhaus Mensch kann aus der Basis des Beckens viel Kraft geben. Dabei ist er wie eine Schwingtür zwischen Körper und Seele: Sich als Frau kennen zu lernen – die eigene Mitte zu finden – ist nicht nur wichtig bei gynäkologischen Beschwerden, sondern fördert auch Selbstbewusstsein für eine entspannte gute (Körper)Haltung von Kopf bis Fuß.

Meine **Beckenboden-Basisarbeit** wirkt gezielt an den tiefen Muskelschichten des Beckenbodens und geht damit über die verbreiteten „Kneif-Übungen“ weit hinaus. So wird der gesamte Muskelteppich im wahrsten Sinne des Wortes als Becken-„Boden“ aktiviert. Dabei ist nicht nur Kraft wichtig, sondern auch Entspannungsfähigkeit. Nicht zuletzt über die psychosomatische Symbolik (Schließen&Öffnen) klärt sich die eigene Thematik.

Anatomisch betrachtet ist der Beckenboden ein komplexes Muskelgefüge im Zentrum des weiblichen Körpers. Wie ein Teppich sind die verschlungenen Schichten in die Beckenöffnung eingewebt und bilden den Boden des Torsos. Dabei sind die Sitzhöcker die seitlichen Aufhängungspunkte, der Venusknochen ist vorn und das Steißbein hinten der Anker. Die mittlere und die innere Muskel-Schicht sind flächig und deswegen für die Funktionen und beim Üben wichtiger als die oberflächliche muskuläre

Acht. Die *innere Schicht* bildet die hinteren zwei Drittel vom Beckenboden als Muskelfächer mit bogenförmigem Faserverlauf. Die *mittlere Schicht* liegt mit ihren quer verlaufenden Fasern in den vorderen zwei Dritteln mit einem kräftigen Strang genau zwischen den beiden Sitzhöckern. Die *äußere muskuläre Acht* läuft von vorn nach hinten zwischen den Beinen durch, bildet hinten den Anus und umarmt vorn Harnröhre und Vagina.

Einerseits hat der Beckenboden **automatisierte Funktionen**, z.B. eine je nach Körperposition angepasste Grundspannung, um die Organe im kleinen Becken (Blase, Vagina, Gebärmutter und Eierstöcke) in ihrer Position zueinander und nach unten zu stabilisieren. So wird auch der Verschluss von Harnröhre und Anus gewährleistet. Außerdem ist der Beckenboden hinten mit der aufrichtenden Rückenmuskulatur, vorn mit der Bauchdecke und seitlich mit den inneren Hüftmuskeln vernetzt und fungiert für sie als Impulsgeber. Hier ist im Alltag eher Halten angesagt, in der Extremsituation unter der Geburt jedoch maximale Dehnung.

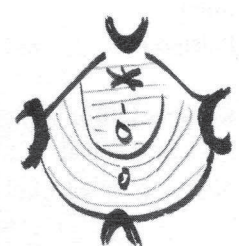
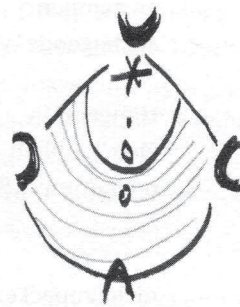
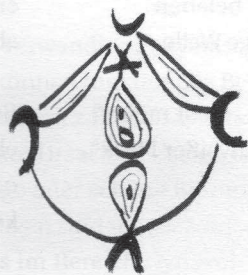
Andererseits kann die **Muskelspannung willkürlich** beeinflusst werden, z.B. gelockert beim Pinkeln oder angespannt bei Kräftigungsübungen. Da der Tonus in beide Richtungen bewusst gesteuert werden kann, ist es möglich zu lernen, automatisierte Reaktionen des Beckenbodens zu beeinflussen – sei es ermüdete

- Venusknochen (vorn, hier: oben)
- Sitzbein (rechts + links)
- Steißbein (hier: unten)

M. ischiocavernosus
M. bulbospongiosus
mit M. sphincter urethrae
M. sphincter externus

M. transversus perinei
profundus
M. transversus perinei
superficialis

M. levator ani



die vier Aufhängenpunkte
plus Klitoris (Stern)

„die oberflächliche Acht“

„die Quer-Verbindung“

„der tiefe Fächer“

der eigentliche Becken-
„Boden“

Reflexe zu aktivieren oder (auf körperlicher Ebene) Krämpfen entgegenzuwirken.

Wie jeder Muskel kann sich der Beckenboden anspannen und entspannen, kann bewusst angespannt und entspannt werden. **Kraft** ist wichtig zum Abstützen der Organe, für die aufrechte Haltung, die Dichtheit der Schließmuskeln. Beim Sex vermittelt sich so das Gefühl von „Zupacken“ und ausdauernde Orgasmen werden möglich. **Entspannungsfähigkeit** ist nötig für die Öffnung unter der Geburt und zur Entleerung. Beim Sex eröffnet sich ein Gefühl von Hingabe und „Fließenlassen“. Über die Balance zwischen diesen Polen entsteht Lebendigkeit an der weiblichen Basis: psychisch, energetisch, spirituell und erotisch. So ist der Beckenboden nur dann voll funktionsfähig, wenn er sowohl Kraft als auch Entspannungsfähigkeit hat.

Beim Erleben von **Sexualität** wird das besonders deutlich: Einerseits sind Durchblutung und Öffnung wichtig, andererseits aber auch Reaktionsfähigkeit, damit ein Orgasmus (körperlich) möglich wird. Ist zu wenig Kraft da, kommt die Muskulatur nicht zum reflektorischen Pulsieren; ist zu viel Spannung da, können schmerzhafte Krämpfe (Vaginismen) entstehen. Bin ich gut bei mir, in Balance zwischen zu viel und zu wenig Spannung, ist viel Möglichkeit für individuelles, auch situativ unterschiedliches Erleben von Lust: sowohl „Zupacken“ und „mir meine Lust holen“ als auch „Hingabe“ und „mich schenken“. Physiologisch betrachtet reagiert der Beckenboden in den Phasen sexueller Erregung unterschiedlich. Entsteht Lust, entspannt sich der Beckenboden, was die Durchblutung verbessert, die Lubrikation (Feuchtwerden) in Fluss bringt - und die Lust weiter anfacht. Kurz vor dem Orgasmus zieht sich vor allem der vordere Teil der Acht zusammen, bildet die sog. orgiastische Manschette um die Vagina. Bei vaginaler Stimulation wird so indirekt die Reibung größer, auch die Stimulation im Bereich der G-Fläche* besser. Beim Orgasmus selbst kommt es reflektorisch zu rhythmischen Kontraktionen des gesamten Beckenbodens, besonders im vorderen Teil, wo die Ausläufer des Schwellgewebes der Klitoris die Vagina umarmen. Diese Kontraktionen können so stark

und ausdauernd sein, dass sie direkt körperlich für die/den PartnerIn vor Ort spürbar sind.

In PC-Metaphorik ist sozusagen der Beckenboden die „hardware“ für den Orgasmus - nicht mehr, aber auch nicht weniger. In diesem Sinne wären Lust und Phantasie die „software“, Seele und Herz die „heart-ware“ für ein erotisches Erlebnis auf allen Ebenen von Frau-Sein.

Der Beckenboden hat viele Funktionen und Fähigkeiten, die schönste ist wohl der Orgasmus. Diese geheim(nisvoll)en Muskeln sind eben keine anatomische Kompromisslösung, sondern ein Multitalent.

In der Literatur ist im Zusammenhang mit Beckenboden meist nur von Schwäche die Rede - und die Übungen dienen entsprechend nur der Kräftigung. In meinem Konzept der Beckenboden-Basisarbeit gehe ich davon aus, dass es nicht nur zu wenig, sondern auch zu viel Spannung geben kann. So ordne ich (in der Anamnese) die Beschwerden einem Spannungsmuster der Beckenbodenmuskulatur zu, um dann gezielt Übungen und Visualisierungen anzubieten.

In der Physiologie heißt es „**Dys-Funktion**“, wenn ein System nicht mehr funktioniert. Als ich diesen Fachbegriff das erste Mal in den Computer tippte, rebellierte das Rechtschreibprogramm und gab an: „*Dös-Funktion*“ und „*Düs-Funktion*“. Da zweifle ich an künstlicher Intelligenz! Genau das ist mein Konzept. Gerät der Beckenboden aus der Balance, gibt es zwei Möglichkeiten: Entweder er döst, d.h. hat zu wenig Spannung, oder er düst, d.h. ist verspannt. So habe ich diese Begriffe als Wortneuschöpfungen übernommen.

Die Zuordnung beruht auf jahrelanger Erfahrung aus meiner Arbeit. Dös-Funktion und Düs-Funktion sind zu verstehen als Extrempole in einem Kontinuum von relativ zu viel bzw. zu wenig Spannung. Problematisch ist das Schema vor allem beim Punkt Psychosomatik: es sei versichert, dass ich nicht schubladenartig interpretieren möchte, sondern Ideen geben - Strukturen sichtbar machen - jenseits der medizinischen Fachgebiete.

Dys-Funktion	Dös-Funktion	unspezifische Beschwerden	Düs-Funktion
Muskelspannung	Hypo-Tonus zu wenig Muskelspannung kaum anspannen können	wenig bewusste Kontrolle	Hyper-Tonus zu viel Muskelspannung nicht entspannen können
üben Pulsieren	anspannen ansteigende Welle	spüren und beleben gleichmäßige Welle	entspannen absteigende Welle
Körper-Gefühl Beckenboden als... Missempfinden	Hängematte eher Taubheit oder dumpfe Schmerzen	„weit weg“, „nicht meins“ „Ufo“ oder „weißer Fleck“ Taubheit	Brett zwischen den Beinen eher Krämpfe oder spitze Schmerzen, kann in Taubheit umkippen
Sexualität	nicht zupacken können eher Taubheit	Orgasmus schwierig	Krämpfe, Vaginismen eher Schmerzen
Menstruation Schmerzen Blutung beginnt Blut ist (zuerst)	dumpf ziehend plötzlich, Sturzbach hell, flüssig, heiß	unregelmäßig (zu oft, zu selten) Blutmenge (wenig – viel)	wehenartige Krämpfe verzögert, Schmierblutung dunkel, klumpig
Gynäkologie	Senkung	Vaginal-Infektionen Myome, Zysten, Endometriose	
Urologie	Blasenschwäche Belastungs-Inkontinenz (Stress-I.) Tropfen beim Husten, Lachen, Niesen, ...	Cystitis (häufige Infektionen) Reiz- und Stressblase sind oft kombiniert!	Reizblase Drang-Inkontinenz (Urge-I.) ständig rennen für nichts, Harndrang bei leerer Blase
Orthopädie		Rücken, insb. Lendenwirbelsäule und Iliosakral-Fugen, außerdem Hüftgelenke	
Psycho-Somatik	nicht „nein“ sagen können	Kommunikations- Verweigerung, Verstummen, Ignoranz, Desinteresse, ...	nicht „ja“ sagen können

Je nach Themenbereich oder Situation kann der Muskeltonus am Beckenboden auch in unterschiedlicher Weise irritiert sein. Wichtig beim Üben ist dann zu wissen, für welchen Bereich bzw. welche Situation geübt wird. Nur so ist gewährleistet, dass Üben nicht nur keine Beschwerden verstärkt, sondern optimal hilft. Ansonsten gilt immer: es geht um die Fähigkeit, die Spannung willentlich und möglichst breit zu modulieren.

Die **psychosomatische Bedeutung** von Kraft und Entspannungsfähigkeit ist offensichtlich. Der Beckenboden wirkt wie eine Schwingtür zwischen Körper und Seele, wenn sich die Muskulatur schließt und öffnet – nein und ja sagen kann. Dabei ist gleichermaßen wichtig, sowohl sich schützen als auch Nähe

zulassen und genießen zu können. Das meint nicht Wertung, sondern bewusste und angemessene Wahl in der jeweiligen Situation. So wird die Muskelspannung zum Spiegel des eigenen Erlebens und Handelns, der Beckenboden zum pars-pro-toto des Körpers insgesamt, aber auch für mein Denken und Fühlen: Körper, Geist und Seele bilden eine Einheit.

Wie jedes Gewebe speichert der Beckenboden auf Zellebene Erinnerung, ist „Körper-Gedächtnis“. Das können schöne, lustvolle Erinnerungen sein, aber auch schmerzhafte Grenzüberschreitungen. Nicht nur physische, sondern auch psychische Verletzungen manifestieren sich im Gewebe. Wegen ihrer wichtigen Funktion als Hinweis und Hilfeschrei dürfen Symptome nicht unterdrückt oder „weggemacht“ werden. Erst wenn die

Ursachen verstanden und aufgearbeitet sind, verlieren die Beschwerden ihren Sinn und können sich auflösen.

Der Beckenboden kann gleichermaßen Auslöser und Symptomträger sein: wenn z.B. Schmerzen, Krämpfe, Taubheit in sexuellen Situationen auftreten, aber auch körperlich manifeste Störungen, wie chronischer Juckreiz, Ekzeme, rezidivierende Vaginalinfekte.

Über Konversion, also die Verwandlung psychischer Belastung in somatische Krankheit, können funktionelle Beschwerden in Bereich des Beckens entstehen, z.B. Menstruationsstörungen ohne körperlich erkennbare Ursachen – seien es Schmerzen, PMS, überstarke, zu häufige oder seltene Blutung. Auch organisch manifeste Erkrankungen sind möglich oder können sich daraus entwickeln – sei es im Bereich Gynäkologie, Urologie aber auch Orthopädie, insbesondere Lendenwirbelsäule, Iliosakral-Fugen und Hüftgelenke.

Der Beckenboden ist oft ein Ort leidvoller Erinnerungen. Die Übungen und Bilder sollen schöne Wahrnehmungen hinzufügen, damit die Waagschale sich zum Positiven neigt.

Aber auch ohne Traumatisierung im eigentlichen Sinne braucht es oft Zeit und Raum, die eigene **Sexualität** lustvoll leben zu können. Dabei ist nicht nur das Annehmen bzw. Finden der sexuellen Identität wichtig, sondern auch eine eigene stimmige Interpretation dieses (Frauen)-Bildes. Die Frage nach der sexuellen Orientierung, das Akzeptieren/Genießen von Begehren jenseits der vermeintlichen Norm sind ebenso Themen, die sich schwermütig wie hoffentlich bald lebensfroh am Beckenboden spiegeln können.

Der Beckenboden ist körperlich und seelisch die weibliche Basis – die Kraftquelle im Schoß. In diesem Sinne kann Beckenboden-Basisarbeit ein Heilungsweg sein.

Wirkungen

- Ausbalancierung der Muskelkraft: Kräftigen oder Entspannen
 - Durchblutung: Versorgung mit Sauerstoff, Nähr- und Vitalstoffen verbessern
 - Bindegewebe und Bänder: verbesserte Festigkeit, Elastizität, Rückstellkräfte
 - Sexualität: wache Beckenboden-Muskulatur als körperliche Voraussetzung für Orgasmen; den „Unterleib“ beleben lenkt die Aufmerksamkeit, ermöglicht so mehr Lust; durch mehr Durchblutung bessere Lubrikation (Feuchtwerden)
 - Psychosomatik: mit dem Körper-Gedächtnis umgehen lernen; Thema z.B. Kontrolle & Hingabe
 - Spiritualität: Wurzel-Chakra, die eigene Mitte ausbalancieren
- Die Arbeit an der Muskelspannung an sich ist nicht durch andere Behandlungsmethoden ersetzbar, aber unterstützbar: z.B. Traditionelle Chinesische Medizin (TCM: Akupunktur + Tee), Homöopathie, Pflanzen und Mineralstoffe (v.a. Kieselsäure). Oft besteht die Unterstützung auch darin, dass so Widerstände gegen das aktive Üben („mangelnde Disziplin“) gelöst werden können. In diesem Zusammenhang ist auch Psychotherapie zu erwähnen: Sei es als zusätzliche Maßnahme, um blockierende Themen lösen zu helfen, oder umgekehrt die Beckenboden-Basisarbeit als zusätzliche Maßnahme oder weiteren Schritt auf dem Heilungsweg.

Indikationen

Günstig zu beeinflussen sind insbesondere:

- Gynäkologie: Zyklus-Störungen / Menstruationsschmerzen, hormonelle Umstellung/neue Lebensphase, gyn. Erkrankungen, Rekonvaleszenz nach OP, Senkungen
- Urologie: Senkungen, Reizblase oder Blasenschwäche bzw. Stress- oder Drang-Inkontinenz
- Orthopädie: Wirbelsäulen-Beschwerden, Kreuzbein-Blockaden, Hüftgelenksschmerzen
- Psychosomatik: „Haltung“ & Selbstbewusstsein, Traumatisierung, energetische Leere
- Sexualität: Verletzungen heilen, Lust entdecken, das eigene Bild als Frau reifen lassen

Für jede Frau kann der Beckenboden eine nicht-alltägliche Übung werden, im Alltag die eigene Mitte zu spüren: nicht nur für Klientinnen, auch für mich als Therapeutin – privat wie beruflich. Nicht zuletzt ist für mich als Behandlerin der Beckenboden während der Arbeit mit der Klientin eine schöne und effektive Möglichkeit, *bei mir zu bleiben* und meine Ressourcen zu nähren. Wenn ich sanft mit den Muskeln pulsiere, kann ich

- meine eigene Lebendigkeit, meine weibliche Basis spüren
- so meine Kraft entlang der Chakren aufsteigen, durch den Körper kreisen lassen
- mich anbinden an die Kräfte der Erde, des Kosmos, der Göttin...

So kann jede Frau auf ihre Weise die eigene Kraft, Wildheit und Sanft-Mut in ihrem Beckenboden spüren.

- * G-Fläche oder sog. G-Punkt (nach Gräfenberg): Bereich vorn im unteren Drittel der Vagina; Stimulation kann besonders intensiv erlebte Orgasmen verschaffen; weibliche Ejakulation möglich, also Flüssigkeitsergüsse, die aus dem Schwellgewebe um die Harnröhre stammen und durch diese ausgestoßen werden.

SILVIA MOSEN

*Sie ist Linguistin, Physiotherapeutin und Heilpraktikerin; lebt und arbeitet in Berlin mit Shiatsu, Fußreflex, Lymphdrainage und Beckenboden-Basisarbeit unter dem Motto **FRAUEN-BeWEGung**, Mitfrau bei Lachesis e.V., Berufsverband für Heilpraktikerinnen, Redaktionsleitung der Zeitschrift LACHESIS Mariannenstraße 30, 10999 Berlin, 030 / 61285750 frauenbewegung@freenet.de*

Literatur

Benita Cantieni: Tiger Feeling: Das sinnliche Beckenbodentraining. (Buch + Video) Berlin: Ullstein (2003), Tiger Feeling garantiert. Berlin: Ullstein (2000)
Beate Carrière (Hg.): Beckenboden. Stuttgart: Thieme (2003)
Susanne Kitchenham-Pec / annette bopp: Beckenbodentraining: Die weibliche Basis erspüren, schützen, kräftigen. (Buch + Video) Stuttgart: Trias (überarbeitete Neuauflage 2001)
Silvia Mosen: Beckenboden. In: Zeitschrift Lachesis, Nr. 32, Trauma und Heilungswege (2004) S. 57 – 61
Silvia Mosen: Körper berühren & Sprache wahrnehmen. In: Zeitschrift Lachesis, Nr. 29 Körper-Bilder feministisch bewegen (2002) S. 10 – 12
Sabine zur Nieden: Weibliche Ejakulation. Variationen zu einem uralten Streit der Geschlechter. (Dissertation 1992) Stuttgart: Enke (1994)