



BECKENBODEN-THERAPIE

Der aktive Beckenboden

Bei vielen Menschen, auch bei Yogalehrenden, ist kein Bewusstsein für den eigenen Beckenraum vorhanden. Oft fehlt das Gespür dafür, wie man die Beckenbodenmuskulatur aktiviert. Lassen wir einmal die spirituelle Zielsetzung des Yoga beiseite und betrachten die körperliche Wirkung unseres Übens. Für unsere aufrechte Haltung und einen gesunden Rücken führt kein Weg an einem aktiven Beckenboden vorbei.

Text: Monika Karg

Viele insbesondere ältere Frauen leiden unter einer Urin- oder Stuhl-Inkontinenz. Männer bekommen solche Beckenbodenprobleme häufig beispielsweise nach einer Prostata-Karzinom-Behandlung. Häufig sind die TeilnehmerInnen, die mit solchen Problemen in Beckenboden-Kurse kommen, zwischen sechzig bis weit über achtzig Jahre alt. Ich ergänze in diesen Kursen das gezielte Training der Beckenbodenmuskeln mit dem ganzheitlichen Yoga.

Die Teilnehmer meiner Männerkurse profitieren in mehrfacher Hinsicht von diesem Einfluss. Ihr oftmals kaum zu bremsender Ehrgeiz wird durch sanfte Übungen in gesunde Bahnen gelenkt. Die Teilnehmer haben alle Rehamaßnahmen durchlaufen und die

Basisübungen sind ihnen vertraut. Auch der Tonus der Beckenbodenmuskulatur ist in den meisten Fällen ausreichend. Oft sind die Männer übergewichtig und die ganze Wirbelsäule, insbesondere die Lendenwirbelsäule, ist steif. Hier ist eine Mobilisation vorrangig und erfolgt über zahlreiche āsana. In einer Tiefenentspannung kann der erschöpfte Beckenboden dann regenerieren. Durch die Rehabilitation gehen die Männer offen mit ihrer Inkontinenz um und haben oft keinerlei Hemmungen beim Cafébesuch die Anzahl der jeweils benötigten Vorlagen zu diskutieren.

Ganz anders nehmen viele Frauen ihre Beckenboden-Schwäche wahr. Sie trauen sich kaum, diese beim Arztbesuch anzusprechen, und nur selten bekommen sie engagierte Hilfe. Dazu kommt, dass

die meisten betroffenen Frauen einer Generation angehören, in der ein Gespräch über den Beckenraum, über Inkontinenz oder gar Sexualität schwierig oder undenkbar ist. So wird Körpererfahrung tabuisiert oder ist negativ besetzt. Diese Frauen öffnen sich in einem Kurs schnell. Die Yoga-Praxis zeigt ihnen einen sanften und liebevollen Weg, sich mit dem eigenen Körper auszusöhnen. Heilend wirkt auch der offene Austausch innerhalb der Gruppe und die Erkenntnis, nicht alleine zu stehen. So berichten viele Frauen, dass sie ihre erkrankten Männer pflegen und über diese schwere körperliche und seelische Belastung ihre Kontinenz verlieren. Über Yoga werden diese Frauen zu ihren eigenen Bedürfnissen geführt. Für einige ist dies eine gänzlich neue Erfahrung, die im Idealfall zu einer Veränderung der Lebensumstände führen kann.

Beckenboden-Aktivität im Alltag

»Ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg«, meint Willigis Jäger. Für den Beckenboden ist es wichtig, unseren Alltag aktiv zu begleiten. Dies schult unsere Achtsamkeit und sollten wir den Beckenboden überfordern, werden wir dies bemerken. Egal, ob ich den dritten Getränkekasten ins Auto wuchte oder Staubsauger, mein Körper schützt sich selbst. Unsere

Spannkraft aus der Körpermitte schenkt uns neue Energie. Es ist herrlich sich kraftvoll zu fühlen in Körper, Geist und Seele.

Für Menschen mit Beckenbodenschwäche ist es hilfreich, ohne zusätzlichen Aufwand ihren Tonus bewahren zu können, nur so wird eine Therapie auch auf Dauer Erfolg zeigen. Die Bereicherung der Beckenboden-Kurse durch Yoga ist keine Einbahnstrasse. Mit meiner Beschreibung möchte ich Hinweise geben, wie im Umkehrschluss Yoga-Kurse durch die Integration des Beckenbodens eine neue Qualität bekommen können. Vielen Yoga-Übenden wird durch ein Bewusstwerden der Beckenbodenmuskulatur und seiner korrekten Anspannung erst ein wohltuendes Üben möglich. Hier liegt ein wahrer Schatz, den es zu entdecken gilt.

Literatur:

Irene Lang-Reeves, Dr. Thomas Villingner:
Beckenboden – Das Training für mehr Energie,
Verlag Gräfe und Unzer, München 2002

Irene Lang-Reeves: Beckenboden –
Wie Sie den Alltag zum Training nutzen,
Verlag Gräfe und Unzer, München 2007

Schritte im Beckenboden-Training und ihre Ergänzung durch Yoga

- Für den ersten Kontakt mit dem Beckenboden ist es hilfreich, wenn LehrerInnen mit den Fingern die Sitzbeinhöcker ertasten und so direkt spüren, ob die richtige Muskulatur angespannt wird. Allerdings sollte jeder hinterfragen, ob der Körperkontakt gewünscht und ob für die Gruppe ein solcher angebracht ist. Ersatzweise können sich die TeilnehmerInnen auf einen halben Tennisball oder auf einen, mit einem Handtuch umwickelten, Besenstiel setzen und gegen den entstandenen Druck üben.
- Beim Erarbeiten einer guten Körperhaltung sind wir mit tādāsana mitten im Yoga. Wir betrachten unsere Fußstellung und lassen die Kniegelenke durchlässig werden. Schon wird eine Aufrichtung im Becken spürbar. Dann richten wir unsere Achtsamkeit auf die Haltung der Wirbelsäule, der Schultern und des Kopfes und bekommen das Gefühl, gewachsen zu sein. Wir stehen im Gleichgewicht, gehalten von unserer Kraftbasis im Becken. Von dieser aufrechten Körperhaltung führt der Weg weiter zu gesunden Bewegungsmustern im Alltag, wie der Schrittstellung beim Bücken oder dem aufgerichteten Sitz. Ich rate meinen TeilnehmerInnen dazu, Merktzettel überall in der Wohnung anzubringen: »Beckenboden aktiv?« an der Treppe oder »Schrittstellung?« an der Spülmaschine.
- Die Schulterbrücke mit ihren zahlreichen Varianten bietet einen guten Einstieg in die Kraftübungen, denn die Beckenbodenmuskulatur bekommt hier eine kleine Hilfe durch die Schwerkraft. Weitere besonders hilfreiche āsana sind Heldenhaltungen und Varianten der Heuschrecke, denn asymmetrisches Üben fordert und fördert die Rechts-Links-Koordination der Beckenbodenmuskulatur.
- In der Tiefenentspannung darf der Beckenboden nach den anstrengenden Übungen ausruhen. Mit der Bauchatmung wird die Tiefenmuskulatur sanft gedehnt. Bei der Drang-Inkontinenz kommt der Tiefenentspannung besondere Bedeutung zu. Das Krankheitsbild ist gekennzeichnet durch plötzlichen Harndrang, der selbst die nächstgelegene Toilette unerreichbar erscheinen lässt. Grund ist eine Überempfindlichkeit des Musculus detrusor. Die Betroffenen stehen seelisch wie körperlich unter immenser Daueranspannung. Das Problem sitzt im Kopf und für diese PatientInnen ist es wichtig, Entspannungsformen und Aufschubstrategien zu erlernen.