

DER BECKENBODEN IN DER POLARITY-THERAPIE

In der Tiefe liegt die Kraft

Der Beckenboden mit seinen Verbindungen zum Nervensystem, zur Wirbelsäule und den inneren Organen spielt eine ganz zentrale Rolle für die Vitalität eines Menschen. Diese Überzeugung war zumindest Dr. Randolph Stone, der Begründer der Polarity-Therapie.

Text: Lily Merklin

Beckenbodenarbeit klingt für Außenstehende zuerst nicht gerade einladend. Ein Bereich, der viel zu intim ist, als dass wir ihn berührt haben wollen. Vielleicht gar zu unbewusst, um ihn selber näher zu entdecken. Wer jedoch in den Genuss einer Beckenbodenbehandlung gekommen ist, wer gespürt hat, wie sich das Nervensystem beruhigt, wie Kopfschmerzen verschwinden, wie Kraft ins Becken und aus der Tiefe nach oben strömt, wer plötzlich mehr Boden unter sich hat, gerader steht oder mehr in sich ruht, ist froh um die heilsame Wirkung dieser Techniken. Warum der Beckenboden so besonders ist und eine dermaßen große Wirkung auf unser Wohlbefinden und unsere Vitalität hat, lässt sich sowohl anatomisch, als auch energetisch erklären.

Hängematte oder Trampolin

Der Beckenboden ist eine bindegewebige-muskulöse Schicht, die das Becken nach unten hin abschließt. Den Ring dafür bieten die Beckenknochen, also die Darmbeine, das Schambein und die Sitzbeine. Dazwischen spannen sich der tiefe quere Dammmuskel, der oberflächliche quere Dammmuskel, der Levator ani und die

Muskeln der äußeren Genitalien in mehreren Schichten auf. Der Mastdarm, die Harnröhre und bei der Frau zusätzlich die Vagina führen durch ihn hindurch. Wer gerne in Bildern denkt, kann sich die äußerste Schicht wie eine Acht um die Harnröhre/Vagina und den Anus vorstellen, die mittlere wie eine Hängematte vom einen zum anderen Sitzbein und die tiefe Schicht wie einen Fächer. In ihrer Gesamtheit bilden sie ein mehr oder weniger elastisches und gut gespanntes Trampolin.

Der Beckenboden bildet, wie der Name schon sagt, den Abschluss des Beckens nach unten. Er hat damit eine wichtige statische Funktion. Spannungen können zu Fehlstellungen und vermeintlichen Beinlängendifferenzen führen. Ein elastisch gespannter, nicht verspannter Beckenboden hingegen stützt die inneren Organe, entlastet die Wirbelsäule und lässt uns kraftvollen Schrittes durchs Leben gehen.

Energetisch bildet er den Boden des Wasserovals. Als »Ovale Felder« werden in der Polarity-Therapie die energetischen Entspre-

chungen der Körperhöhlen, also Kopf, Hals, Brustkorb, Bauch und Becken, bezeichnet. Jedes Ovale Feld ist einem anderen Element zugeordnet und beherbergt eine andere Qualität. Im Becken befinden sich die Organe der Fortpflanzung und Ausscheidung. Themen des Wasserelements wie Sexualität, Gefühle, Festhalten und Loslassen, Bindung und Verhaftung, aber auch Regeneration haben hier ihren Raum und damit Einfluss auf den Beckenboden. In der Schwangerschaft kommt ihm eine besonders tragende Rolle zu, was ihn manchmal schlapp und taub werden lässt. Liebevoller Zuwendung und eine bewusste Kontaktaufnahme erwecken ihn meist effektiver zu neuem Leben als ein stupides Abturnen von noch so passenden Übungen.

Unbewusste Gefühle oder Quelle der Kraft

Randolph Stone vergleicht den Beckenboden mit dem Tartaros. Das ist in der griechischen Mythologie der Teil der Unterwelt, der noch hinter dem Hades liegt, das Höllenfeuer, der Ort der ewigen Qualen und Strafen. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass wir in diesem Teil unsere unbewusstesten Anteile abspeichern, Gefühle, die sonst keinen Platz finden, »Altlasten«, die wir versuchen zu verdrängen. Auch auf körperlicher Ebene lagern sich hier oft Schlacken, Eiter und all das ab, was im Rumpf nach unten sinkt und nicht entsorgt wird. Sind diese Dinge erst einmal dort angekommen, tauchen sie so leicht nicht wieder auf. Auch aus der Unterwelt der alten Griechen kehrten nur ganz wenige wieder zurück ans Tageslicht.

In unserem Körper gilt häufig das Prinzip »aus den Augen, aus dem Sinn«, was kurzfristig angenehm erscheint, langfristig jedoch immer größere Teile unseres Körpers und damit auch unseres Bewusstseins und unserer Wahrnehmung allgemein in den Schatten treten lässt. Und genau das passiert bei vielen Menschen mit dem Beckenboden. Sexualität und Ausscheidung, Weiblichkeit, Männlichkeit sind Themen, die bei aller Freizügigkeit immer noch mit einem Tabu belegt sind. Einem unterdrückten »Darf-nicht-sein« folgt seit einigen Jahren ein übertriebenes »Jederzeit-verfügbar«. Beides ist keine gute Grundlage für einen entspannten Umgang mit unserem Becken(boden). So fristet er bei vielen Menschen ein Schattendasein und büßt im Lauf der Jahre immer mehr Vitalität und Lebendigkeit ein. Was insgesamt Auswirkungen auf unsere Vitalität hat. Der Beckenboden ist unsere Basis. Er hat immense Auswirkungen darauf, wie wir im Leben stehen oder durchs Leben gehen. Seine Spannung hat Auswirkungen auf die Stellung der Beine und umgekehrt, auf das Funktionieren der inneren Organe und auf unsere Stimmung.

Sprungbrett in die Spiritualität

Wie der Name schon erwarten lässt, arbeitet die Polarity-Therapie mit Gegensätzen. Polarity-Therapeuten gehen davon aus, dass Energie die Grundlage aller Erscheinungen ist, von der Idee bis hin zur physischen Verwirklichung. Im Menschen manifestiert sich beispielsweise Energie in Form von Gedanken, Gefühlen und – in ihrer höchst verdichteten Form – als greifbarer Körper. Energie ist Leben. Über Polaritäten wie heiß – kalt, männlich – weib-

lich, oben – unten, wird sie für uns erfahrbar. Die Energie, die im Spannungsfeld zwischen zwei Polen fließt, ermöglicht Veränderung und Leben. Ohne Polarität gäbe es keinen Unterschied, keine Denkfähigkeit, keine Empfindung und keine Sinneseindrücke. Unzählige polare Beziehungen sind in jedem Organismus aktiv. Kuṇḍalinī, die Schlangenkraft, wohnt zusammengerollt am Fuß der Wirbelsäule, also im Beckenboden. Durch verschiedene meditative Praktiken kann sie erweckt werden und steigt auf.

Randolph Stone sieht im Beckenboden das Sprungbrett für spirituelle Erfahrungen. Das kann sowohl körperlich als auch geistig verstanden werden. Nur wenn wir uns auch mit den Tiefen unseres Unterbewusstseins auseinandersetzen, können wir auf der anderen Seite frei werden für geistige oder spirituelle Höhen. Nur wenn wir gut geerdet und fest verwurzelt sind, können wir fliegen. Energie fließt immer nur dann, wenn beide Pole frei und bewusst sind. Dann entstehen Harmonie, Ordnung, Ganzheit und Vollkommenheit.



Behandlungsmöglichkeiten der Polarity-Therapie

Es gibt eine ganze Reihe von Yoga-Übungen, mit denen man einen Einfluss auf den Beckenboden ausüben kann. Wichtig ist immer, dass das nicht nur funktionell, sondern mit dem entsprechenden Bewusstsein beispielsweise über die Atmung geschieht. Eine zumindest grobe Vorstellung von der Anatomie ist ebenfalls hilfreich.

In der Polarity-Therapie arbeiten wir direkt mit den Muskelschichten des Beckenbodens. In der Regel nutzen wir den Beckenboden dabei in Verbindung mit einem anderen Pol. Über Kontakte an Zwerchfell und Beckenboden lässt sich die Atmung viel tiefgreifender beeinflussen, als wenn man nur mit der Lunge und dem Zwerchfell arbeitet. Randolph Stone hat den Beckenboden als negativen Pol des Zwerchfells bezeichnet und spielt damit besonders auf den Zusammenhang zwischen Atmung und Gefühlsleben an. Er spricht in diesem Zusammenhang von der vitalen Kraft der blockierten Gefühle und spielt darauf an, wie viel lebendiger wir sind, wenn wir unsere Gefühle wirklich zum Ausdruck bringen, anstatt sie zu unterdrücken.

Über das craniosacrale System sind Kopf und Becken direkt verbunden. Die Arbeit am Beckenboden hat über die Faszien und das Nervensystem einen großen Einfluss auf den Kopf und wirkt oft Wunder bei Kopfschmerzen und Migräne. Mit Hilfe der Reflexpunkte im Beckenboden und am Hals lassen sich sowohl akute Beschwerden lindern, als auch über längere Zeit die Anzahl und Heftigkeit von Migräneanfällen deutlich verringern. In vielen Fällen und bei entsprechender Lebensumstellung verschwinden sie sogar ganz.

Kopfschmerzen sind nicht der einzige Indikator dafür, dass der Plus-Pol aus dem Gleichgewicht geraten ist. Bei Hitze, Fieber, Schmerz, Schwellungen, Entzündungen und Stauungen kann das Arbeiten mit dem Beckenboden als Gegenpol ebenfalls Erleichterung bringen.

Das gilt zusätzlich für alles, was mit dem Nervensystem zu tun hat. Gereiztheit, Überdrehtheit, Nervosität lassen sich mit Hilfe der Beckenbodenarbeit genauso beeinflussen wie depressive Verstimmungen oder Niedergeschlagenheit. Das Ganglion impar, das unterste, unpaare Grenzstrangganglion sitzt direkt vor dem Steißbein, wenn man so will also mitten im Beckenboden. Wenn wir diese Verbindung zwischen Beckenboden und Nervensystem mit im Blick haben, können ganz andere Kräfte frei werden, als wenn wir uns nur auf die Muskeln konzentrieren.

Recht strukturell kann man hingegen den Einfluss des Beckenbodens auf Ischiasbeschwerden und Schmerzen im unteren Rücken betrachten. Ein Blick ins Anatomiebuch eröffnet hier eine Reihe von Zusammenhängen. Ähnliches gilt für die Schwangerschaft, wo der Beckenboden im wahrsten Sinne des Wortes einiges zu tragen hat. Als letzten Einsatzbereich möchte ich noch die inneren Organe, und zwar sowohl die direkt im Becken liegenden wie

Blase oder Gebärmutter als auch Leber, Magen und das gesamte Verdauungssystem erwähnen. Letztere sprechen besonders gut auf eine Behandlung der Beckenbodenreflexe in Kombination mit der Wirbelsäule an.

Diplomierte Polarity-Therapeuten wissen um diese Zusammenhänge und leiten Interessierte gerne an, wenn es darum geht, mehr über ihren Beckenboden und seinen Einfluss auf ihre Vitalität und ihr Wohlbefinden zu erfahren. Für den Einstieg hier ein paar Ideen für Ihre persönliche Entdeckungsreise.



Buchtipp

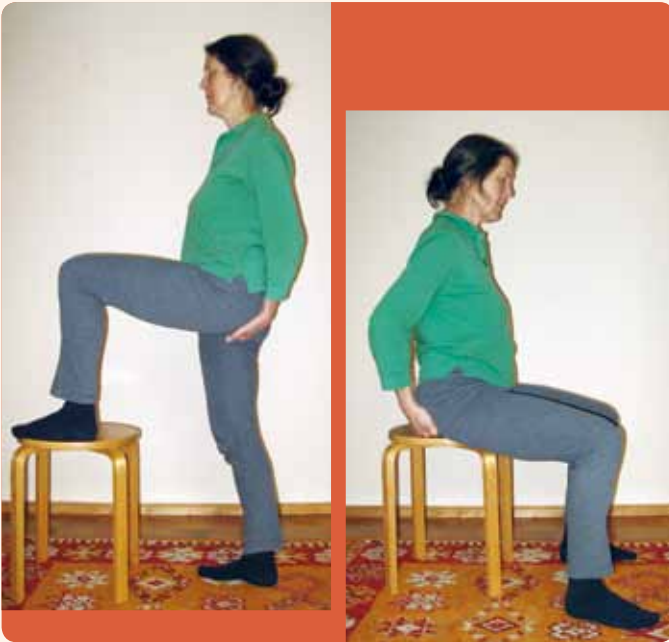
Ein sehr lebendiges, gut verständliches Buch zum Thema ist »Mein Beckenbodenbuch« von Franziska Liesner. Die Autorin ist Physiotherapeutin und Pilatestrainerin. Sie hat sich auf die Bereiche Beckenbodentherapie, Geburtsvorbereitung, Gynäkologie spezialisiert. Nach einem sehr anschaulichen Ausflug in die Anatomie des Beckenbodens enthält der Hauptteil des Buches Übungen zur Wahrnehmung und Kräftigung des Beckenbodens. Anschließend folgen Tipps für einen »beckenbodenbewussten« Alltag und kurze Kapitel zu Themen wie Sport, Sexualität, Geburt und Alter. Ein Serviceteil mit Internetlinks, Studien und Buchtipps zum Thema sowie einem Stichwortverzeichnis runden das Buch ab. Der beiliegende Übungsfolder passt in jede Handtasche, so dass man stets die passende Übung zur Hand hat.

Franziska Liesner:

Mein Beckenbodenbuch

136 Seiten, 17,95 Euro

Trias Verlag, Stuttgart (2008)



Tast- und Spürübungen für den Beckenboden

Trotz vermeintlicher Offenheit und Freizügigkeit sowie des Booms der Beckenboden-Gymnastik haben viele von uns nur eine sehr theoretische Vorstellung vom eigenen Beckenboden. Dabei ist er sehr konkret erleb- und erfahrbar. Am einfachsten können Sie ihn erkunden, wenn Sie ein Bein auf einen Hocker stellen. ertasten Sie dann zuerst die knöchernen Strukturen, also das Schambein, die Sitzbeinhöcker und das Steißbein. Vom Schambein können Sie am Sitzbein entlang zu den Sitzbeinhöckern »wandern«. Umfassen Sie nun vorsichtig das Sitzbein und drücken Sie es mit den Fingern auf seiner Innenseite, also medial, nach oben Richtung Kopf. Schon sind Sie in der Beckenbodenmuskulatur. Bleiben Sie direkt am Knochen. Wenn Sie mit dem Scheidenbereich kollidieren, sind Sie zu mittig.

Tasten Sie sich vorsichtig und eventuell nur mit einem Finger vom Schambein bis zu den Sitzbeinhöckern, erkunden Sie die Muskulatur rund ums Steißbein und versuchen Sie, ein Gefühl für diesen Bereich Ihres Körpers zu bekommen. Wenn Sie auf taube oder schmerzhaft Stellen stoßen, bleiben Sie dort, bis das Gewebe weicher und elastischer wird. Zusätzlich können Sie Ihren Atem dorthin schicken.

Die einzelnen Schichten des Beckenbodens lassen sich am besten von innen erspüren. Setzen Sie sich dafür aufrecht und entspannt auf einen Hocker. Blinzeln Sie mit den Schamlippen und dem Anus. Die Bewegung ist winzig klein, kann sich jedoch relativ groß anfühlen, wenn Sie das erste Mal diese Muskeln entdecken. Experimentieren Sie mit dem Tempo und probieren Sie, Ihre Aufmerksamkeit mehr in den vorderen oder hinteren Teil zu legen. Versuchen Sie, die Bewegung so klein wie möglich zu machen.

Es geht wirklich nur um die äußerste Schicht des Beckenbodens. Wenn wir auf der Toilette den Urinfluss stoppen, spannen wir meist viel zu viel an.

Wenn Sie die Spannung halten, fühlt es sich vielleicht so an, als ob Sie etwas von der Unterlage in Ihren Körper hineinsaugen würden.

Um die mittlere Schicht zu erkunden, können Sie sich vorstellen, Ihre Sitzbeinhöcker von innen zusammenzuziehen. Es geht nicht um ein Schieben von außen. Stellen Sie sich vor, dass Ihre Sitzbeinhöcker mit einem starken Gummiband verbunden sind, das Sie nach Belieben verkürzen können. Diese Bewegungen finden alle innen statt, die Gesäßmuskulatur bleibt entspannt. Wenn Sie Ihre Hände zur Kontrolle ans Becken legen, spüren Sie nichts.

Wenn Sie ein Gefühl für die oberflächliche und mittlere Schicht des Beckenbodens entwickelt haben, können Sie einen Schritt weiter gehen. Spannen Sie beide an, richten Sie Ihre Wirbelsäule noch mal gut auf und kippen Sie Ihr Becken eventuell leicht, so dass das Hohlkreuz verschwindet. Stellen Sie sich dann vor, dass Sie Schambein und Steißbein einander näher bringen. Ziehen Sie das Steißbein zum Schambein, während Sie entspannt weiteratmen. Denken Sie daran: Es geht um Ihren Beckenboden, nicht um die Bauchmuskeln. Wenn Sie ein Gefühl der Stärke und Kraft entdecken, das sich mit Hohlkreuz so nicht reproduzieren lässt, liegen Sie vermutlich richtig. Spannen Sie zur Probe die Gesäßmuskeln und die Bauchmuskeln an, um zu spüren, welche Muskeln Sie nicht ansprechen möchten. Haben Sie so ein Gefühl für die verschiedenen Schichten Ihres Beckenbodens bekommen, können Sie anfangen, ihn auch im Alltag immer häufiger zu spüren. Egal, ob Sie am Computer sitzen, Auto fahren oder im Supermarkt an der Kasse warten, ob Sie gehen, sitzen, liegen oder stehen. Ihr Beckenboden ist immer dabei und freut sich über Ihre Aufmerksamkeit.

Weitere Infos und Adressen
finden Interessierte im Internet unter:
www.polarity-verband.de

