

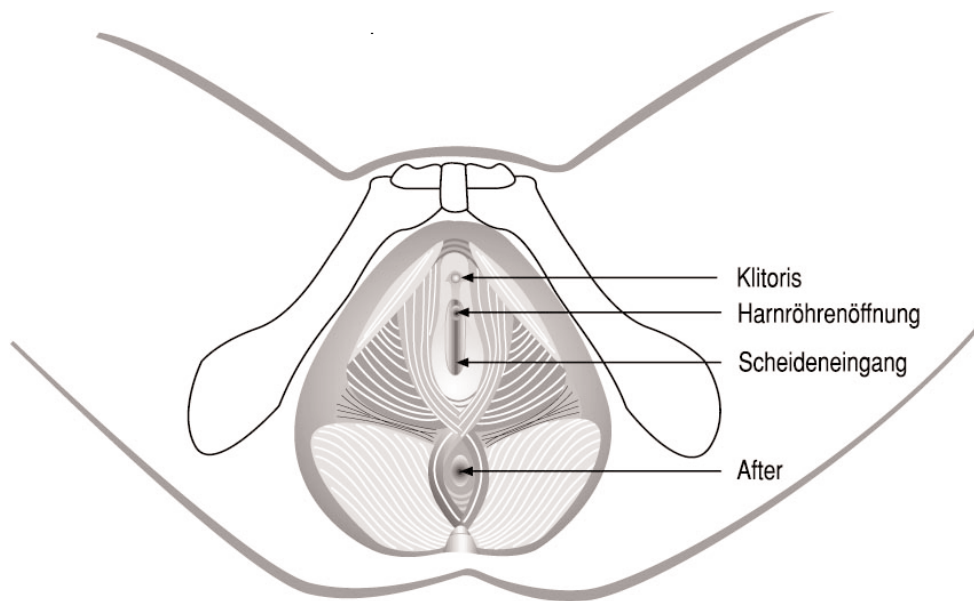
Der Beckenboden

Der Beckenboden besteht aus gitterförmigen und in Schlingen verlaufenden Muskeln, die am knöchernen Becken angebracht sind. Sie bilden den muskulären Abschluss des Bauchraumes nach unten und tragen und stützen die Organe des kleinen Beckens, ähnlich wie eine Hängematte. Außerdem halten sie die durchtretenden Öffnungen von Harnröhre, Scheide und Enddarm geschlossen. Zu gegebener Zeit müssen sich diese Muskeln lockern oder weit öffnen, um so das Entleeren von Blase und Enddarm zu unterstützen bzw. die Scheidenöffnung und -elastizität bei Geschlechtsverkehr und Geburt zu ermöglichen. Das kraftvolle Tragen, Stützen und Verschließen ist für unser Wohlbefinden ebenso wichtig wie das Öffnen.

Wenn der Beckenboden nicht stark genug ist, diese Funktionen wahrzunehmen, ist das für uns immer belastend. Das gilt für den Verschluss der Blase bzw. die Funktionstüchtigkeit des Blasenschließmuskels ebenso wie für den After, dessen Öffnungsfähigkeit durch Einrisse bei der Geburt und nachfolgende Narben eingeschränkt sein kann. Die dabei entstehende Hilflosigkeit erschüttert das Selbstwertgefühl vieler Frauen nachhaltig. Das liegt daran, dass die Beckenbodenmuskeln im Vergleich zu anderen Muskelgruppen unsichtbar sind und teilweise so tief im Körperinneren liegen, dass wir An- und Entspannung nur schwer wahrnehmen können. Hinzu kommt sicherlich bei vielen Menschen eine Scheu gegenüber dieser Körperregion, die mit Sexualität, vor allem aber mit den Ausscheidungen, Stuhlgang und Urin, und damit mit eventueller Unsauberkeit verbunden ist.

Wohl aus diesen letzteren Gründen kommt der Beckenboden im Biologieunterricht an Schulen kaum vor; sogar in der Ausbildung von Krankengymnastinnen und Hebammen (im Anatomie- und Physiologieunterricht) wird er selten detailliert besprochen. Auch Ärzte haben den Beckenboden oft nur »am Rande« mitgelernt. Selbst Mediziner mit beckenbodenbezogenen Fachgebieten, wie Gynäkologie oder Urologie, lernen meist wenig über seine vielfältigen Aufgaben und die Fähigkeiten dieser Muskeln. Wie wichtig jedoch ein gutes Grundwissen und die Wahrnehmung dieser Körpermuskeln ist, hat mir meine jahrzehntelange Arbeit mit Frauen mit Beckenbodenbeschwerden gezeigt. Erst wenn wir diese Muskeln kennen und ihre Arbeitsweise verstanden und in uns gefühlt haben, können wir sie gezielt einbeziehen in die Lebensbewegungen unseres Körpers, sie durch Kraftübungen aufbauen und bewusster loslassen.

Der Beckenboden besteht aus drei Muskelschichten, die übereinander liegen. Die jeweiligen Muskelfasern dieser Schichten laufen abwechselnd von vorne nach hinten und von rechts nach links und wieder von vorne nach hinten, so dass eine gitterartige Struktur entsteht.



Der Beckenboden (Gesamtansicht)

Die einzelnen Schichten haben unterschiedliche Aufgaben, und dadurch können wir sie in unserem Körper auch gut wahrnehmen. Wenn wir genau spüren, wie die einzelnen Beckenbodenschichten arbeiten, setzen wir sie gezielter und damit effektiver ein. Es ist allerdings oftmals etwas schwierig, diese "unsichtbar" arbeitenden Muskeln zu spüren, denn wir können sie nicht kontrollieren, indem wir einfach hinschauen oder die Hand auflegen. Wir sind vielmehr gezwungen, genau in uns hineinzuhorchen. Das ist zwar anfangs für viele nicht ganz einfach, es lohnt sich aber immer!

Verwendete Literatur:

„Beckenbodentraining“ von Susanne Kitchenham-Pec + Annette Bopp, Trias-Verlag 1997