



Margarita Klein

Beckenboden – deine geheime Kraft

Wohlfühlen, Entspannen, Genießen

Mabuse-Verlag







Zu diesem Buch

Der Beckenboden ist der magische Mittelpunkt des Körpers: Hier empfinden wir höchsten Genuss beim Sex, hier ist das Zentrum, von dem Kraft und Bewegung ausgehen. Der Beckenboden hält die inneren Organe an ihrem Platz und trägt während der Schwangerschaft das heranwachsende Kind. Ein starker Beckenboden gibt Halt und Haltung! Mit den Übungen in diesem Buch können Sie Kräfte zurückgewinnen oder ganz neu aufbauen und zu einem besseren körperlichen Selbstbewusstsein finden. Die begleitenden Geschichten und die sinnliche Sprache versprechen zudem eine genussvolle Lektüre.

Margarita Klein

Beckenboden – deine geheime Kraft

Wohlfühlen, Entspannen, Genießen

Mabuse-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: **www.mabuse-verlag.de**.

Wenn Sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an: online@mabuse-verlag.de.

© 2013 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Straße 1 a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069-70 79 96-13
Fax: 069-70 41 52
verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
www.facebook.com/mabuseverlag

Reprint der 2003 im Rowohlt Taschenbuch-Verlag erschienen Ausgabe
Illustrationen: Axel Raatz
Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt am Main
Umschlagfoto: Linear – Daniel Schoenen / Imagebroker / OKAPIA

eISBN 978-3-86321-367-1

Alle Rechte vorbehalten



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren AutorInnen und zum Verlag finden Sie unter: www.mabuse-verlag.de. Wenn sie unseren Newsletter zu aktuellen Neuerscheinungen und anderen Neuigkeiten abonnieren möchten, schicken Sie einfach eine E-Mail mit dem Vermerk „Newsletter“ an online@mabuse-verlag.de.

© 2013 Mabuse-Verlag GmbH
Kasseler Str. 1a
60486 Frankfurt am Main
Tel.: 069/70 79 96-13
Fax: 069/70 41 52

verlag@mabuse-verlag.de
www.mabuse-verlag.de
www.facebook.com/mabuseverlag.de

Druck: BELTZ Bad Langensalza GmbH
Reprint der 2003 im Rowohlt Taschenbuch-Verlag
erschiedenen Ausgabe
Illustrationen: Axel Raatz
Umschlaggestaltung: Marion Ullrich, Frankfurt
am Main
Umschlagfoto: Lineair – Daniel Schoenen /
Imagebroker / OKAPIA

ISBN: 978-3-86321-136-3
Printed in Germany
Alle Rechte vorbehalten

Irnholt

Zu diesem Buch

Einladung zur Schatzsuche 7

Die Krone der Schöpfung 8

Mein Weg zum Beckenboden 9

Anatomie 13

ganz sinnlich

**Spüren mit Hand
und Verstand 14**

Gute Aussichten 20

Wie fit ist Ihr Beckenboden? 21

**Bauch - Beckenboden - Rücken:
Ein starkes Team 24**

**Halt finden: Stern,
Schale, Wurzeln 24**

**Die Atmung: Gut verbunden
ist viel gewonnen 26**

Mitschwingen 27

Ihr Beckenboden 29

eine gute Basis

Balance-Akte 33

Sind Sie im Gleichgewicht? 34

Die Schätze pflegen 36

Ein Blick nach innen:

Ich bin ich 38

Die Quelle der Kraft 39

Feuer und Wasser 40

Energiezentren 42

Kraftwerk 44

Sexualität 47

im Palast der Sinne

Den Ort der Liebe erkunden 49

Zyklen der Sinnlichkeit 53

Den Palast pflegen 55

Gezeiten 59

des Frauenlebens

Heranwachsen 62

**Ein Blick nach innen: Spuren
legen 64**

Die fruchtbaren Jahre 66

**Ein Blick nach innen:
Die innere Heilerin 69**

Älter werden 71

**Ein Blick nach innen:
Licht und Wärme 74**

Übungen

die Sie aufbauen

Reihe 1

Hallo, Beckenboden,
bitte melden: Übungen
für wache Reflexe 80

Reihe 2

Freiheit für das Becken:
Übungen für Anmut und
Beweglichkeit 86

Reihe 3

Beckenboden direkt:
Übungen für Kraft
und Ausdauer 91

Reihe 4

Teamarbeit: Übungen für
die Muskulatur rund um
das Becken 96

Schwanger gehen 101

Nach einer Geburt:
Sich wiederfinden 105

Tipps für den Alltag 111

Wenn der Beckenboden
schwach wird: Antworten
auf die zehn häufigsten
Fragen 114

77 Anhang

120

Literatur 121

Über die Autorin 122

Einladung zur Schatzsuche

Jahrtausendlang erfüllte die unsichtbare Muskulatur des Beckenbodens ihren Dienst, ohne dass jemand auch nur ein Wort darüber öffentlich verloren hätte. Inzwischen aber gibt es ein breites Interesse an dem Thema: In Frauenrunden auf Partys wird darüber gesprochen, viele Seiten in Büchern und Zeitschriften werden dem Beckenboden gewidmet, und heute ist es fast überall möglich, Kurse für ein spezielles Beckenbodentraining zu finden. Wie lässt sich diese Entwicklung erklären?

Zum einen hat sich insgesamt unser Bewusstsein für den Körper gewandelt. Zum anderen sehen und erleben sich Frauen seit der Frauenbewegung in den siebziger Jahren stärker als aktiv Handelnde in der Sexualität, während der Schwangerschaft und der Geburt, und sie gestalten auch ihre Reifezeit und das Älterwerden. Der Beckenboden wird dabei als Basis des Körpers, als Ort der Sexualität und als Tor ins Leben wahrgenommen. Für manche kennzeichnet er auch einen Bereich, der Schwächen zeigt. Was haben Sie davon, dieses Buch zu lesen und diese Übungen zu einem Teil Ihrer regelmäßigen Körperkultur zu machen?

- Sie entdecken eine neue Quelle von Kraft und Wohlbefinden in der Tiefe Ihres Körpers.
 - Sie gewinnen eine solide Basis für Ihr Körpergefühl und für Ihre Bewegungen: Eine gute Haltung, die im Zentrum des Beckens wurzelt, gibt Ihnen Anmut, Kraft und Ausstrahlung, ermöglicht Ihnen, den Kopf hoch zu tragen.
 - Wenn Sie zu den etwa 40 % der Frauen gehören, die vorübergehend oder dauerhaft Probleme mit der Kontrolle von Blase und Darm haben, finden Sie auf diese Weise ein Mittel gegen Blasen-schwäche – besser als eine neuartige Slipeinlage.
 - Ihr sexuelles Empfinden verbessert sich, die Liebe macht mehr Freude, Ihre Lebenslust steigt. Sie fühlen sich kraftvoller.
- Dieses Buch folgt einem ganzheitlichen Ansatz. Es enthält
- Informationen über die Anatomie und Funktionsweise der Beckenorgane, denn Veränderung beginnt im Kopf, und Wissen über den eigenen Körper vermittelt Selbstbewusstsein;
 - Übungen, die leicht in den Alltag zu integrieren sind, denn Gesundheit erhalten wir uns im täglichen Leben;

- konzentrierte Übungseinheiten, denn Kraft entwickelt sich nur, wenn wir sie einsetzen;
- Übungen, die den Energiefluss im ganzen Körper anregen, denn «bewegtes Wasser wird nicht schal» (chinesische Weisheit);
- Phantasiereisen, die Ihnen Einblicke in Ihre inneren Landschaften und Ihre Schönheit ermöglichen;
- Tipps, wie Sie Ihren Beckenboden pflegen können;
- Antworten auf viele Fragen, die mir häufig von Frauen gestellt werden.

Dieses Buch wendet sich an Frauen jeden Alters, an Frauen, die Kinder geboren haben oder nicht, an Frauen, die ihre Sexualität zurzeit mit einem Mann, einer Frau oder mit sich selbst leben – und noch mehr erleben wollen.

Ich wünsche Ihnen eine interessante Lektüre und lade Sie ein, mit Bewegung und Phantasie Ihren geheimen Schatz zu entdecken – es lohnt sich.

Margarita Klein

Die Krone der Schöpfung

An einem langweiligen Abend begannen sich einige Körperteile darüber zu streiten, welches von ihnen den Menschen vom Tier unterscheidet. «Ich bin die Krone der Schöpfung, das ist doch klar», sagte das Gehirn überheblich.

«Ohne uns wärest du ziemlich dumm», antwortete der Chor der Sinnesorgane, «wir versorgen dich mit Impulsen.»

«Wir sind das Wichtigste», waren die Hände überzeugt, «wir sind feiner und geschickter als alles andere in der Natur.»

«Ach was», meinten der Kehlkopf und die Zunge, «was wäre der Mensch ohne Sprache?»

Der Beckenboden lächelte fein und sagte: «Nur mit mir, liebe Kolleginnen und Kollegen, kann sich der Mensch aufrichten. Was wäre aus euch geworden, wenn er weiterhin auf allen vieren krabbelte? Nur mit meiner Hilfe kann er die Krone der Schöpfung tragen, kann er seine Hände als feine Werkzeuge gebrauchen, kann er weit nach vorn sehen. Erst seitdem er aufgerichtet ist, hat sich seine Sprache entwickeln können.»

Mein Weg zum Beckenboden

Meine bewusste Bekanntschaft mit dem Beckenboden begann vor etwa fünfundzwanzig Jahren. Als Hebamme in der Ausbildung hatte ich mühsam die komplizierten Bezeichnungen dieses so komplexen Gebildes zu erlernen. Ich kannte sie auch alle mit ihren lateinischen Vor- und Zunamen, die kleinen und großen Muskeln. Dass das alles etwas mit mir zu tun hat, entdeckte ich erst im Verlauf meiner Schwangerschaften und Geburten. Vor allem in den ersten Wochen nach der Geburt, als ich versuchte, mein inneres und äußeres Gleichgewicht schwankend und tastend wiederzufinden, gewann der Beckenboden an Bedeutung. Von Kraft keine Spur. Also hieß es üben, zunächst ganz zart, dann kräftiger. Nachdem einige Wochen ins Land gegangen waren, begann die Muskulatur allmählich wieder ihren Dienst zu tun: Ich stand aufrecht und fest im Leben. Und ich war um die Erfahrung reicher, dass es sich lohnt, den Beckenboden zu pflegen. Offen für das Thema, begegnete ich dem Beckenboden und seiner Kraft nun an den unterschiedlichsten Stellen: beim Yoga, im Qi Gong, bei der Eutonie und bei Feldenkrais, beim Singen im Chor und in der

Atemtherapie, in den Konzepten der Körpertherapeuten, in der Lehre von den Chakren (den Energiezentren des Körpers) und im Tantra. Kürzlich erst stieß ich in der alten chinesischen Lehre vom Körper, wie sie im «Weg der Kaiserin» von Christine Li beschrieben wird, auf das Thema. In all diesen Bereichen wurde der Beckenboden direkt oder indirekt angesprochen und mit einbezogen.

Die Arbeit – oder das Spiel – mit dem Beckenboden wurde ein fester Bestandteil meiner Geburtsvorbereitungskurse, der Wochenbett- und der Rückbildungsgymnastik. Meine Kollegin Susanne Kitchenham-Pec entwickelte ein Beckenbodentraining, das Frauen stärkt. Die Konzepte einiger PhysiotherapeutInnen und verschiedene Gymnastikarten waren weitere anregende Quellen, die mein Wissen bereichert haben. Eine Ausbildung in Hypnosetechniken nach Milton Erickson machte mich mit der heilenden Wirkung innerer Bilder vertraut. Aus alledem hat sich im Lauf der Jahre ein ganz eigenes Programm entwickelt.

Seit vielen Jahren unterrichte ich nun spezielle Beckenbodenkurse und mache Einzelberatung. Zu mir

kommen junge und alte Frauen, Frauen, die geboren haben oder kinderlos sind, Frauen mit schwer wiegenden Beeinträchtigungen und solche, die mehr Vergnügen beim Sex empfinden möchten. Diese Frauen und die Kolleginnen, die meine Fortbildungskurse besuchen, haben mich gelehrt, dass jeder Beckenboden einzigartig ist: Er hat eine eigene Geschichte, die von Freuden und Leiden erzählt; er hat einen eigenen Charakter – es gibt verkniffene und weiche, fröhliche und traurige, angespannte und kraftvolle Beckenböden. Jede Frau braucht ihr eigenes Trainingsprogramm, das sie speziell anspricht und stärkt, ohne sie zu überfordern. In meiner Ausbildung zur Familientherapeutin lernte ich die systemische Sichtweise kennen, die davon ausgeht, dass ein System mehr ist als die Summe seiner Teile, dass Veränderungen in einem Teil eines Systems automatisch Veränderungen in anderen Bereichen nach sich ziehen und dass ein System so belastbar ist wie sein schwächster Teil. Ich begann, die Funktionsweise des Beckenbodens stärker systemisch zu betrachten, seine Einbettung in eine Familie von Organen, die sich im günstigen Fall gegenseitig unterstützen. Körper, Geist und Seele erscheinen mir im Beckenboden besonders eng miteinander verwoben: Kein Wunder, denn er bildet

die Basis unseres Rumpfes, ermöglicht uns die aufrechte Haltung und ist die Grenze des Körpers, die bei der Sexualität, bei der Geburt und mit den Ausscheidungen in die eine wie in die andere Richtung überschritten wird.

Diese differenzierte Betrachtungsweise brachte es mit sich, dass mir immer deutlicher wurde, dass jede Frau auf eine andere Weise ihren Zugang zu ihrem Beckenboden findet. Manche Frauen benötigen regelmäßiges Üben, andere eher die Fähigkeit lockerzulassen. Manche brauchen Übungen, die den Beckenboden isoliert ansprechen, andere eher solche, die die Reflexe der umgebenden Muskulatur mit einbeziehen.

Jede Frau braucht innere Bilder, die es ihr ermöglichen, die verborgene Muskulatur besser kennen zu lernen und als Teil ihrer Person anzunehmen. So entwickelte ich ein Übungsprogramm, das auf der einen Seite feste Programmelemente enthält und auf der anderen Seite für jede Frau maßgeschneidert wird. Und ich arbeite mit einer Fülle von Phantasieübungen, die vor allem das Ziel haben, dieses Wunderwerk der Natur im eigenen Körper lieben zu lernen und die Heilung körperlicher wie seelischer Narben zu ermöglichen, die im Lauf des bisherigen Lebens entstanden sein mögen.

So können Frauen entdecken, was in ihnen steckt: ihre Lebenslust, die Kraft und Anmut ihrer Bewegungen, die Fähigkeit, zu lieben und sich abzugrenzen, und die wunderbare Möglichkeit, gebären zu können.

Mit diesem Buch möchte ich Sie dazu anregen, Ihren ganz persönlichen Beckenboden mit seinen Fähigkeiten, seiner Kraft und seiner Schwäche kennen zu lernen, damit Ihnen Lebenslust, Energie und Stärke für Ihr tägliches Leben zur Verfügung stehen und Sie bei der Geburt und in der Sexualität souverän und mit Genuss schwach werden und sich hingeben können. Den größten Gewinn haben Sie von diesem Buch,

- wenn Sie beim Lesen der einzelnen Kapitel den Einladungen folgen, die dort beschriebenen kleinen Übungen mitzumachen;
- wenn Sie mit Hilfe der Phantasieübungen immer wieder auf kleine Reisen zu sich selbst gehen und sich Einblicke in Ihre inneren Landschaften verschaffen;
- wenn Sie die Übungen für alle Tage und jede Gelegenheit tatsächlich zu einem festen Bestandteil Ihres Lebens machen.

Sie werden bald merken, wie Sie bei vielen Bewegungen im Alltag, wenn Sie gehen, stehen oder sitzen, Ihren Beckenboden als ständigen Begleiter mit einbeziehen. Lassen

Sie sich überraschen, wie viel Lebenslust Ihnen dieser achtsame Umgang mit Ihrem Körper beschreiben kann.

Wenn Sie mehr tun möchten: Ein tägliches Übungsprogramm von 15 bis 20 Minuten wird Sie und Ihren Beckenboden zu ungeahnten Möglichkeiten führen.