

Eric N. Franklin

BECKENBODEN *Power*

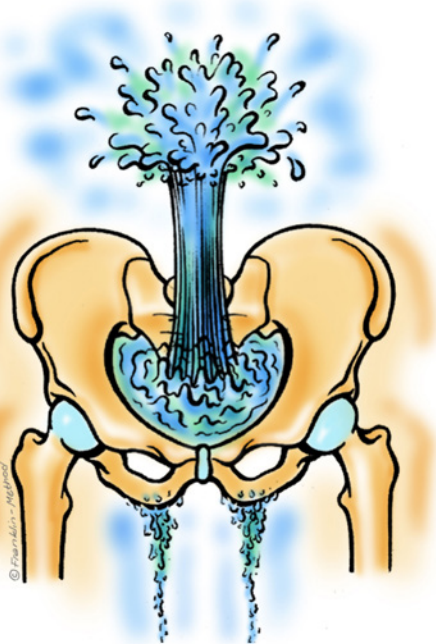
Mit der bewährten Franklin-Methode
das Becken dynamisch und ganzheitlich
trainieren – für ein neues Körperbewusstsein

riva

RÄTSELRATEN BECKENBODEN

Ich bin mitten in einem Beckenbodenkurs und übe mit den Teilnehmenden Aufstehen und wieder Hinsetzen als Beckenbodentraining für den Alltag. Ich stelle die Frage: »Dehnt sich der Beckenboden beim Aufstehen oder ziehen sich die Muskeln zusammen?« Unsicherheit zeigt sich auf den Gesichtern der Kursteilnehmer*innen. Ich wiederhole die Frage: »Was passiert beim Aufstehen: Dehnt sich der Beckenboden oder zieht er sich zusammen?« Das Urteil ist geteilt. »Er spannt sich«, »Er zieht sich zusammen«, »Beides«; es gibt auch viele Enthaltungen. Es ist nicht das erste Mal, dass ich diese Frage stelle. Ich weiß, dass die Antwort einige der Teilnehmer*innen verunsichert, vor allem diejenigen, die selbst Beckenbodentraining unterrichten. Dabei wäre alles so einfach, wenn man den Beckenboden wahrnehmen könnte und somit die Funktion der Muskeln und Gelenke klar wäre. Wer nicht spürt, der muss glauben, nämlich an die Wirksamkeit der angebotenen Übungen, und dies in einer Zeit, in der ohne Warentest nichts gekauft wird.

Der Beckenboden ist ein saganumwobenes Gebiet, für viele immer noch ein Ort der Peinlichkeit, der verschwiegenen oder gar unterdrückten Gelüste. Beim einen zu schlaff, bei der anderen zu eng, aber selten in Balance. Hier sind die Regeln der Biomechanik aufgehoben, man verlässt sich auf das Hörensagen und doch erscheint der Beckenboden wie maßgeschneidert dem aufrechten Gang angepasst. Bis vor wenigen Jahrzehnten kaum relevant und in medizinischen



Der Beckenboden hat die emporschießende und aufrichtende Kraft eines Geysirs.

Fachbüchern versteckt, jetzt mit Aufmerksamkeit überhäuft, aber nach wie vor die Domäne der Frau – echte Männer essen keine Erdbeertorte und trainieren ihren Beckenboden nie. In diesem Buch wagt es ein Mann (der Autor), etwas über diesen Bereich mitzuteilen, obwohl er zugibt, in seinem Körper keine Geburt erlebt zu haben (höchstens auf symbolischer Ebene), aber mit Sympathie und eigener Beckenbodenwahrnehmung.

WAS DER BECKENBODEN LEISTET

Die Mehrheit der Bevölkerung hat irgendwann im Leben ein Rückenleiden. Kenntnis der Beckenbodenfunktion könnte einen großen Teil dieser Probleme mildern oder gänzlich lösen. Der Beckenboden ist wichtig für die Körperzentrierung, für das Gleichgewicht, für den Dialog mit der Schwerkraft, für die Stabilität des Beckens und für die Beweglichkeit des Hüftgelenks.

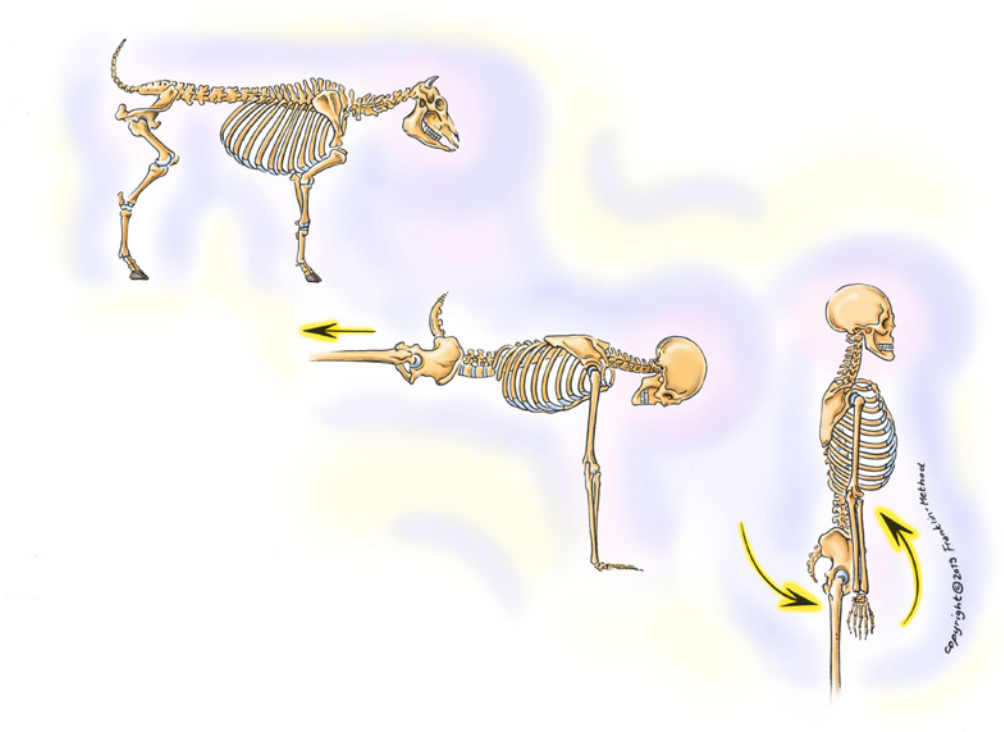
Nach esoterischer Tradition befindet sich hier das sogenannte Wurzelchakra, das Muladhara. Dieses Chakra ist das unterste von sieben (oder mehr) Energiezentren, die den Körper in aufsteigender Reihe durchlaufen und unser spirituelles Potenzial darstellen. Die Energie des Wurzelchakras beeinflusst neben dem Beckenboden auch die Beine und Füße – in diesem Punkt sind sich die esoterische Tradition und die Biomechanik einig. In östlichen Techniken geht es unter anderem um die Umwandlung der Beckenbodenenergie von einer rein körperlich orientierten zu einem Fundament des spirituellen Aufbaus. Im übertragenen Sinne ist das Muladhara »unsere Wurzeln, die Erde, auf der wir stehen«, so der berühmte Psychologe Carl Gustav Jung (*Die Psychologie des Kundalini-Yoga*, 1932).

Der Beckenboden hat zwei Hauptaufgaben: Er ist ein tragender Boden für die inneren Organe und ein Durchgang für die Harnröhre, die Sexualorgane, den Enddarm und natürlich bei der Geburt für das Baby. Ein guter Boden ist stark und undurchlässig, ein Durchgang ist offen. Die Aufgaben des Beckenbodens enthalten unmissverständliche Gegensätze, die nur mithilfe von genügend Elastizität und Anpassungsfähigkeit im Gewebe gelöst werden können. Ohne geistige Anpassungsfähigkeit hat es aber der Körper schwer mitzuhalten, denn Gedanken und Bilder, die wir in unserem Kopf generieren, sind eine Nonstop-Instruktion an den Körper – deshalb werden Übungen nach der Franklin-Methode mit vielen Imaginationen begleitet.

Der Beckenboden hat auch andere Verpflichtungen: Er spielt bei der Atmung mit und stabilisiert das Becken, vor allem das Darmbein-Kreuzbein-Gelenk (Iliosakralgelenk). Der Beckenboden spielt bei der koordinierten Auslösung von fast jeder Bewegung für das Gleichgewicht und für eine gute Körperhaltung eine entscheidende Rolle. Viele Rücken-, Knie- und Fußprobleme könnten durch ein bewusstes Training des Beckenbodens kuriert werden.

EVOLUTION DES BECKENBODENS

Der Beckenboden ist in der Evolutionsgeschichte noch recht jung. Erst der aufrechte Gang machte diese Einrichtung notwendig, denn beim Vierbeiner ist der Boden des Körpers die Bauchwand und die Vorderseite des Brustkorbs. Um zu verstehen, wie der Beckenboden zustande kam, visualisiere ich im Super-Zeitraffertempo die Entwicklung des Menschen aus dem Vierbeiner. Der Mensch ist im Prinzip ein Vierbeiner, dessen Beine horizontal nach hinten ausgestreckt sind, um dann den Körper um 90 Grad zu drehen und aufzurichten. Auf einmal ruhte das Gewicht der inneren Organe nicht mehr auf der Bauchwand, sondern im Becken. Damit unsere Gedärme nicht schmachlich zu Boden fielen, musste der Schwanzmuskel, der bis dahin eher nach hinten orientiert war, eilig nach vorn gezogen werden, um den Beckenausgang zu verstärken. Zudem wurden die Muskeln, die ursprünglich den Schwanz bewegten, die Bänder und das Bindegewebe (Faszien) verstärkt. Über das Steißbein werde ich später noch ausführlicher sprechen, zunächst müssen Sie sich der Bedeutung von Bewegung und Imagination beim Training des Beckenbodens bewusst werden.



Vom Vierbeiner zum Zweibeiner

Die Sexualorgane befinden sich am Beckenboden. Gesundheit und Fitness unserer Sexualenergie ist für das erfolgreiche Ausführen unserer weltlichen Aktivitäten, für Wohlbefinden und Jugendlichkeit von entscheidender Bedeutung. Beckenbodentraining hilft bei der Potenz und steigert die Befriedigung beim Sex.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN MÄNNLICHEM UND WEIBLICHEM BECKEN

Das knöcherne Becken ist der Teil des Skeletts, der bei Mann und Frau am unterschiedlichsten ist. Sowohl das weibliche als auch das männliche Becken sind für den aufrechten Gang konzipiert. Das weibliche Becken, vor allem der Beckenausgang, ist jedoch außerdem für die Geburt adaptiert. Diese Aufgabe beeinflusst die Proportionen.

Das weibliche Becken ist allgemein etwas breiter und die Beckenschaufeln sind senkrechter, aber weniger hoch. Die Einbuchtung (Konkavität) des Darmbeins ist etwas weniger markant. Das männliche Becken ist »wuchtiger« gebaut. Der Übergang von der Wirbelsäule zum Kreuzbein beim fünften Lendenwirbel ist beim Mann breiter als bei der Frau. Das weibliche Kreuzbein (*Sacrum*) ist relativ zum Becken breiter als beim Mann. Das Schambein und die Schambeinfuge sind bei der Frau weniger hoch und die männliche Hüftgelenkspfanne (*Acetabulum*) ist relativ größer. Das männliche Kreuzbein ist im Allgemeinen etwas länger und schmaler als das weibliche, die unteren weiblichen Schambeinäste formen einen weiteren Bogen als beim Mann.

All diese Unterschiede können zusammengefasst so dargestellt werden, dass das männliche Becken länger und konischer geformt ist, während das weibliche Becken kürzer und eher zylindrischer ist.

Der Hauptunterschied zwischen dem männlichen und dem weiblichen Becken hat mit den Körperöffnungen zu tun. Im Beckenboden befinden sich bei Frauen drei, bei Männern lediglich zwei – bei der Frau kommt neben Harnröhre und After noch die Vagina hinzu. In dem Sinne (bitte keine Drohbriefe) ist der männliche Beckenboden evolutionär gesehen primitiver aufgebaut als der weibliche und etwas unbeweglicher. Der weibliche Beckenboden ist wegen der Gebärfähigkeit elastischer und neigt zur Abschwächung, der männliche neigt bei Trainingsmangel und Sitzüberfluss zu Unbeweglichkeit. Das Übungsprogramm ist in gewissem Maß schon vorgegeben: mehr Beweglichkeit für den Mann, Kraftaufbau für die Frau.



BECKENBODEN- TRAINING UND IMAGINATION

In diesem Buch kommen Bewegungs-, Vorstellungs- und Berührungsübungen vor. Diese drei Übungsformen in Kombination sind die Elitetruppe, mit der viele körperliche Probleme erfolgreich in die Flucht geschlagen werden können und durch die ein ganzheitlich gesundes Bewegungsverhalten aufgebaut wird. Dabei sollte kein kriegerisches Denken entstehen, im Gegenteil: Innenschau und Körperbewusstsein ist gefragt. Die Übungen in diesem Buch basieren auf der Franklin-Methode, die ich vor 30 Jahren begründet habe. Inzwischen gibt es verschiedene Studien, die deren Wirksamkeit bezeugen.

IMAGINATION – DIE BASIS DER FRANKLIN-METHODE

Imagination findet statt, wenn eine Wahrnehmung – also ein visuelles Bild, eine Bewegung, etwas, das ich höre – im Kopf generiert wird, ohne dass diese tatsächlich vorhanden ist. Diese selbst generierten Bilder und Metaphern haben eine Wirkung auf Bewegung und auch auf den psychologischen Zustand. Deshalb sage ich immer: Bevor Sie neue Übungen lernen, meistern Sie zuerst den Einsatz von Imagination. Damit haben Sie eine solide Basis, wenn es darum geht, Bewegung und Wohlfühl zu verbessern. Studien belegen, dass nur die Anwendung von Imagination stimmungsausgleichend wirkt, und dies sogar mehr als positive Worte.

Dass man mit Imagination die Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Effizienz von Bewegung verbessern kann, ist wissenschaftlich belegt. Imagination kann während der Bewegung angewandt werden und nennt sich dann dynamische Imagination (*Dynamic Neurocognitive Imagery*). Wenn nur imaginiert wird und keine Bewegung stattfindet, spricht man von mentalem Probeüben (*Motor Imagery/Action Imagery*).

Die Franklin-Methode wendet die Imagination bewusst an: Die Möglichkeiten des Gehirns werden strukturiert und so eingesetzt, dass sich die Fähigkeiten der Übenden in allen Bereichen verbessern. Imagination wird in der Franklin-Methode für folgende Anwendungsbereiche verwendet:

1. Bewegungseffizienz
2. Beweglichkeit
3. Kraft
4. Haltung und Koordination
5. Gesundheit
6. Motivation

Dabei gibt es eine Reihe von Bilderarten, wie zum Beispiel metaphorische, anatomische oder motivationale Bilder, die alle in den oben genannten Bereichen angewendet werden können.

DIE SCHRITTE ZUR VERBESSERUNG

Egal welche Fähigkeit man ausbauen möchte – immer ist der erste Schritt dazu die Wahrnehmung: Was tue ich gerade? Der zweite Schritt ist die Frage: Könnte ich etwas besser machen? Dann suche ich mir aus meiner persönlichen Werkzeugkiste ein passendes Gedankenbild aus, das ich anwende.

Die Antwort auf die Ausgangsfrage »Was tue ich gerade?« ist von der Fähigkeit abhängig, sich auf das, womit man gerade beschäftigt ist, konzentrieren zu können – man nennt das auch »fokussierte Aufmerksamkeit«. Dies ist die Grundvoraussetzung für systematisches Lernen. Fokussierte Aufmerksamkeit kann man trainieren und verbessern. Das Üben von Imagination ist dabei eine bewährte Möglichkeit.

WIE KANN ICH WIRKSAM IMAGINIEREN?

Ein Gedankenbild ist dann wirkungsvoll, wenn es eine somatische (körperliche) Auswirkung hat, also wenn es auf der körperlichen Ebene eine Reaktion hervorruft. Das passiert, wenn das Gedankenbild klar und lebendig ist und eine positive emotionale Komponente für den Imaginierenden besitzt. Es muss Begeisterung wecken können. Gedankenbilder sind manchmal sehr persönlich – was für den einen gut funktioniert, mag für den anderen wenig Effekt haben. Hilfreich ist ein klares Verständnis der verschiedenen Bilderkategorien und deren Einsatzmöglichkeiten. In der Franklin-Methode lernen Sie effektive Werkzeuge kennen, ein für Sie passendes Bild zu kreieren und anzuwenden.



Vorteile der Imagination

Imagination und Bewegung: Armheben im Wind

1. Heben Sie die Arme von vorn nach oben und spüren Sie, wie anstrengend es war.
2. Nun stellen Sie sich vor, Sie haben Hilfe bei dieser Bewegung, nämlich einen starken imaginären Wind, der von hinten kräftig weht und Ihre Arme nach oben trägt. Bitte keine Pantomime!
3. Üben Sie einige Male, mithilfe des Windes die Arme zu heben.
4. Nun vergleichen Sie dies mit einer anderen Vorstellung: Ihre Arme sind schwer wie Blei und müde. Heben Sie die Arme wieder nach oben. Spüren Sie den Unterschied im Aufwand?
5. Nun kehren Sie zur positiven Version zurück, mit einer weiteren Imagination: Die Arme sind jetzt federleicht. Der Wind ist auch noch da und bläst von hinten: Es geht wieder leichter. Sie sehen also, der schnellste Weg, eine Bewegung zu beeinflussen, ist die Unterstützung durch Imagination.



Windhauch hebt Arm

Was ist der Unterschied zwischen Gedankenbildern beziehungsweise Imagination und Fantasie? Angewandte Imagination ist der strukturierte Umgang mit der Vorstellungskraft, um gesteckte Ziele zu erreichen – belegt und abgesichert durch wissenschaftliche Studien und Fallberichte. Fantasie bleibt lediglich Fantasie – ohne stützende Belege und Studien.

In der vorangegangenen Übung (siehe Seite 13) wurde die Dynamische Neurokognitive Imagination (DNI™) eingesetzt, also Imaginationen während der Bewegung. Diese Imagination fand außerhalb des Körpers statt, aber im Fall der federleichten Arme auch innerhalb des Körpers. Die Federn waren sogenannte Metaphern. Metaphern werden im Bewegungsunterricht oft eingesetzt, aber leider wird selten erklärt, um was es hier geht. Wir können uns alle an Wind erinnern und haben sicher auch schon Federn gesehen – und nun setzen Sie diese beiden Vorstellungen ein, um Ihre Bewegung positiv zu beeinflussen. Bei metaphorischen Bildern ist entscheidend, dass uns die Metapher gefällt. Wer keine Freude an Federn hat oder Windstille vorzieht, der setzt andere Metaphern ein, wie zum Beispiel schwebende Luftballons.

In diesem Buch werden viele anatomische Bilder eingesetzt. Der Vorteil dabei ist, dass dies einfach zu praktizieren ist. Aber sie sind auch sehr etwas Persönliches. Anatomische Bilder sind präzise und entsprechen genau dem Körper. Aber um diese anzuwenden, müssen Sie ein wenig Anatomie erlernen. Auch wenn Sie sich dagegen sträuben, dürfen Sie nicht vergessen, dass Sie aus Knochen, Muskeln, Faszien und Organen bestehen. Studien haben gezeigt, dass Wissen über den Körper hilft, sich besser zu bewegen, aber auch dabei, Schmerzen in die Flucht zu schlagen. Die Vorgänge bei der Bewegung besser zu verstehen, um zu imaginieren, ist Medizin.

ELASTISCHE KRAFT, FLIESENDES CHI

Meine Erfahrungen beim Unterrichten in China haben gezeigt, dass sich die dortigen Qigong-Meister mit unseren »westlichen« Visualisationsmethoden, wie sie in diesem Buch angeboten werden, gut anfreunden können. Für sie ist es Chi-Training.

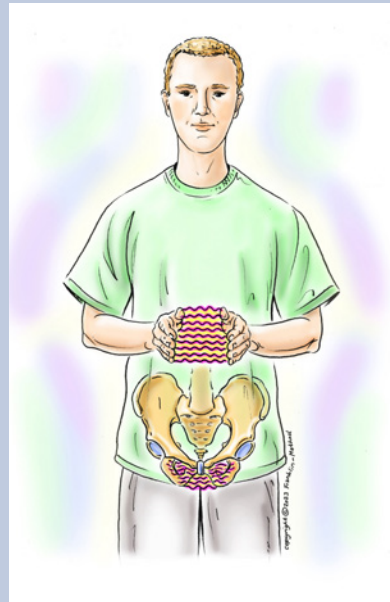
Genauso, wie wir uns besser oder schlechter ernähren können, ist auch die Qualität des Chi (also der Lebensenergie), das wir aufnehmen, nicht immer gleich. Will man das Beckenboden-Muladhara nähren, so ist eine der Voraussetzungen ein energetisch und geistig qualitativ hohes Chi-Verhalten.

Chi-Cleaning

1. Stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper von vielen Energieflüssen durchströmt wird. Diese Energieflüsse sind sehr angenehm und nähren jedes Gewebe, jede Zelle. Diese Energie kann ungehindert fließen, sodass sämtliche Barrieren dahinschmelzen.
2. Stellen Sie sich diese Energie als klar und rein vor. Wenn Sie Ihre Atmung in diese Bahnen lenken, wird sie heller und von allem Ruß und Staub befreit.
3. Wünschen Sie sich Gedanken, die Ihren Energiefluss harmonisieren, ausgleichen und reinigen.

Chi aufbauen

1. Reiben Sie Ihre Hände, bis etwas Wärme entsteht. Nun halten Sie die Hände so, dass die einander zugewandten Handinnenflächen etwa zehn Zentimeter voneinander entfernt sind.
2. Konzentrieren Sie sich auf den Raum zwischen den Händen. Bewegen Sie die Hände etwas auseinander und wieder zusammen. Wahrscheinlich spüren Sie etwas zwischen den Händen: Energie, ein Kribbeln, ein magnetisches Gefühl, einen Druck, einen Zug.
3. Stellen Sie sich die Sitzhöcker des Beckens vor. Zwischen diesen Knochenvorsprüngen, auf denen wir, wie der Name besagt, vorzüglich sitzen können, liegt ein Großteil der Beckenbodenmuskulatur. Stellen Sie sich vor, dass zwischen den Sitzhöckern des Beckens ebenfalls diese Energie, dieses magnetische Gefühl, zu finden ist.



Energie zwischen Händen und Beckenboden

4. Testen Sie den Einfluss dieser Wahrnehmung auf Ihre Haltung und auf Ihren Gang.

WAS IST SINNVOLLES BECKENBODENTRAINING?

Der Beckenboden braucht dynamisches Training mit dem vielfältigen Ziel vor Augen, Körperbewusstsein, Elastizität und verschiedene Formen von Kraft aufzubauen. Seit dem Beckenbodenboom der letzten Jahre geistern jedoch Beckenbodenübungen in den Fitness- und Gymnastikschulen herum, die diese Prinzipien zu missachten scheinen. Überrascht berichten mir Geburtshelfer*innen und Rückbildungsgymnast*innen, sie hätten in ihren Ausbildungen erstaunlich selten eine dynamische Beckenbodenschulung erlebt.

Der folgende Abschnitt soll deshalb helfen, ein Beckenbodentraining vorzustellen, das auf den Prinzipien des gesunden und wirksamen Körpertrainings aufbaut.

AUF DER SUCHE NACH INFORMATION

Wenn etwas im Körper nicht so funktioniert, wie man es sich wünscht, ist es Zeit, etwas zu ändern. Aber wo beginnt man? Der erste Schritt ist, selbst wahrzunehmen, welche Verhaltensweisen ungünstig sind. Die typischen Probleme sind zu wenig Bewegung, zu viel Sitzen, eine schlechte Haltung, Stress und falsches Training.

Im zweiten Schritt braucht man neuen Input, neue Verhaltensweisen, etwa ein neues Körpergefühl, eine verbesserte Bewegungswahrnehmung, positivere Gedanken oder ganz einfach ein neues Bild des Körpers. Wenn wir vom Körper sprechen, können wir die Tatsache nicht umgehen, dass wir aus Knochen, Gelenken, Muskeln, Bindegewebe, Organen, Nerven und Gefäßen bestehen. Diese Komponenten sind natürlich zu einem funktionierenden Ganzen zusammengefasst und unterstehen gewissen Regeln. Wenn man diese nicht kennt oder missachtet, entstehen früher oder später Probleme. Am besten, man lernt seinen Körper als geniales Instrument frühzeitig kennen und kann entstehende Probleme im Keim umwandeln.

Haben Sie im Fitnessstudio schon mal gehört: »So, jetzt ist es Zeit für etwas Beckenbodensstretching!« oder »Dies ist das Fitnessgerät zum Aufbauen der Beckenbodenkraft.«? Pralle Oberarmmuskeln und Sixpack werden zur Schau gestellt, mit dem Steißbeinmuskel des Beckenbodens hingegen brüstet sich kaum jemand.

Aber kräftige, tragfähige Muskulatur entsteht nicht nur durch Krafttraining. Kräftige Bewegung entsteht, wenn das Gesamtsystem von Hirn, Nervensystem, Muskeln, Knochen und anderen Geweben koordiniert zusammenarbeitet. Das Zusammenspiel der Strukturen ist entscheidend für

die effektive, wirksame Kraft, nicht isoliert angelegte Muskelkraft. In vielen Fällen kann zu viel Muskelkraft sogar schaden, vor allem, wenn ausgewogen arbeitende Knochenhebel und zentrierte Gelenke fehlen. Vielleicht hilft ein Vergleich, die Situation besser zu verstehen: Wenn mehrere Menschen (Muskeln) versuchen, ein schweres Möbelstück anzuheben, so koordinieren sie sich zu aller Vorteil untereinander und heben das Stück gleichzeitig und rhythmisch nach oben. Fehlt die Koordination, kann auch der Muskelprotz am einen Ende des Möbelstücks die Arbeit nicht allein leisten und das andere Ende bleibt eben am Boden liegen.

Der Mensch ist ein Phänomen. Er tut Dinge, die ihm schaden, sogar voller Eifer, bis er darauf aufmerksam gemacht wird, meist in Form eines Schicksalsschlags oder einer Krankheit, und dann wehrt er sich oft gegen die notwendigen Änderungen, die ihm unangenehm erscheinen. Die Information, die helfen könnte, wird nicht wahrgenommen, andernfalls hätte man kein Problem damit. Der Selbstrechtfertigungsreflex steht dem gelassenen Annehmen von neuen Verhaltensmustern ebenfalls im Weg. Man fühlt sich im alten Verhalten zu Hause und nimmt lieber den Schaden hin als den oftmals anstrengenden Weg der Änderung. Wer hingegen das Gefühl hat, wandelbar, plastisch und offen zu sein, ist für neue Körperinformationen bereit und macht schnelle Fortschritte.

Wer nicht spürt, muss glauben, nämlich daran, dass die angebotenen Übungen auch wirklich helfen. Wer seine Wahrnehmung entwickelt, baut Urteilsvermögen auf. Er kann unterscheiden, wo und wie die Übung wirkt und ob sie etwas gebracht hat. Um eine permanente Verbesserung der Kraft, Haltung und Beweglichkeit zu erreichen, müssen sich unsere Bewegungsmuster ändern. Es ändert sich nur etwas, wenn auf der Ebene des Nervensystems ein bewusstes Umschalten stattfindet. Solche Veränderungen sind nur möglich, wenn wir unseren Körper wahrnehmen. Übungen für einen Körperbereich auszuführen ist nicht dasselbe, wie dessen Funktion im Alltag zu erleben. Spürt man, wie der Beckenboden (fast) jede Bewegung unterstützt, ist dies ein sehr wirksames Training. Dies realisiert man erst, wenn man merkt, dass er bei fast jeder Bewegung mithilft.

DER KAFFEE WIRD KALT

Unser Nervensystem ist so angelegt, dass wir uns bewegen können, ohne eine bewusste Kontrolle über jeden einzelnen Muskel haben zu müssen. Deshalb ist es nicht sinnvoll, im Beckenbodentraining zu früh über Muskeln zu sprechen. Der Anleitung, den Arm anzuheben, können die meisten gut folgen. Wenn sie dieselbe Bewegung über das Aktivieren von einzelnen Muskeln ausführen wollen, sind sie mit einem Problem konfrontiert. Das Zusammenspiel der Muskeln ist so komplex, dass das Bewusstsein die einzelnen Vorgänge kaum innerhalb einer sinnvollen Zeitspanne steuern kann – zum Beispiel: vordere Fasern des Deltamuskels anspannen, hintere Fasern entspannen, Sägemuskel anspannen, *Latissimus dorsi* und *Teres major* entspannen ...

und viele Details mehr. Die Kaffeetasse zum Mund zu führen würde eine halbe Stunde dauern, man müsste sich an den Genuss von kaltem Kaffee gewöhnen.

Genauso schwierig ist es, einzelne Muskeln des Beckenbodens ohne sehr viel Wahrnehmungstraining zu aktivieren. Es ist eine Illusion zu denken, dass jemand ohne ausgezeichnete Anatomiekenntnisse und ein fast magisches Körpergefühl einzelne Beckenbodenmuskeln spontan aktivieren kann. Auf die Anweisung, gewisse Beckenbodenmuskeln anzuspannen, wird wohl die Kiefer- und Schultermuskulatur mehr angespannt werden als der Beckenboden. Zu viel Spannung im Kiefer blockiert aber den Beckenboden. Es ist deshalb besser, man konzentriert sich am Anfang des Trainings auf die Bewegung des knöchernen Beckens. Hier kann man klare Knochenpunkte auch berühren und deren Bewegung genau spüren.

MUSKELN BEWEGEN GELENKE

Den Beckenbodenmuskeln wird manchmal die Fähigkeit abgesprochen, Knochen zu bewegen. Das ist so, als würde man sagen: »Der Bizeps ist da, um sich anzuspannen, aber nicht, um den Ellbogen zu bewegen«. Es herrscht nur Anspannung oder Entspannung, aber keine Knochenbewegung. Wo Muskeln aber Knochen miteinander verbinden, ist der Zweck der Muskeln, diese Knochen auch zu bewegen. Das Ausmaß der Bewegung kann sehr verschieden sein, von kleinen Verschiebungen in den Rippengelenken beim Atmen bis zu großräumigen Armbewegungen beim Werfen. Der menschliche Körper arbeitet sehr sparsam: Wo Knochenbewegung nicht notwendig ist, sind auch keine Muskeln befestigt, sondern Bindegewebe und Bänder ohne Fasern, die aktiv verlängern oder verkürzen können.

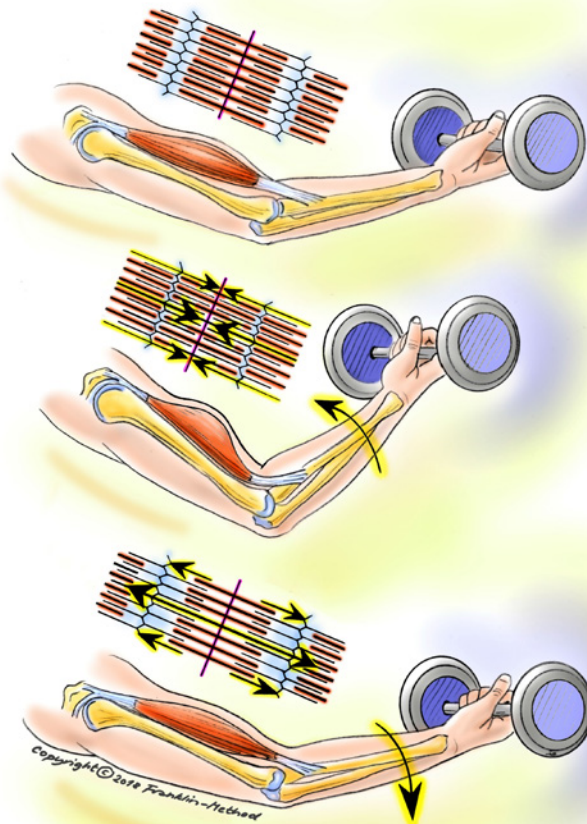
Dennoch, die Bewegungen in den Beckengelenken kann man eher als »klein« und betont »fein« bezeichnen. Aber die zentrale Lage des Beckens lässt kleine Verschiebungen zu großen Veränderungen in der Peripherie des Körpers werden. Eine kleine Verschiebung im Becken bedeutet eine große Änderung im Rücken oder in den Knien. Die Beckenbodenmuskulatur muss also mit einem ganzheitlichen Bewusstsein trainiert werden, will man Erfolg haben.

WAS ES HEISST, KRAFT AUFZUBAUEN

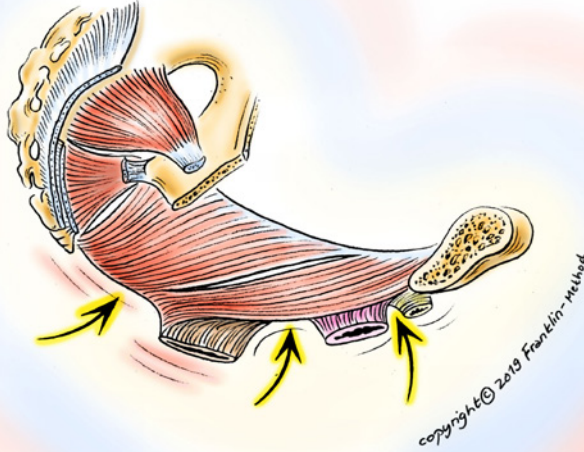
Soll ein Muskel einen Körperteil gegen einen Widerstand (zum Beispiel Schwerkraft, Band oder Hantel) bewegen, müssen sich die Muskeln anspannen. Damit ein Muskel wirksam Kraft aufbauen kann, muss er sich verkürzen und verlängern. Wenn sich ein Muskel anspannt, kann er seine Kraft auf drei mögliche Arten einsetzen: Er bleibt gleich lang und seine Spannung wird dann zum Festhalten der Knochen in ihrer jetzigen Lage eingesetzt. Dies nennt man eine isometrische Muskelanspannung. Er kann sich verkürzen und somit die Knochen, an denen

er befestigt ist, annähern. Dies wird in der Fachsprache als eine konzentrische Muskelaktion bezeichnet. Im dritten Fall verlängert sich der Muskel, genannt exzentrische Muskelaktion. Ein Muskel kann exzentrisch etwa 125 Prozent mehr Kraft entwickeln. Das heißt, ohne exzentrisches Training, ohne Verlängerung, ist Beckenbodentraining wenig effektiv.

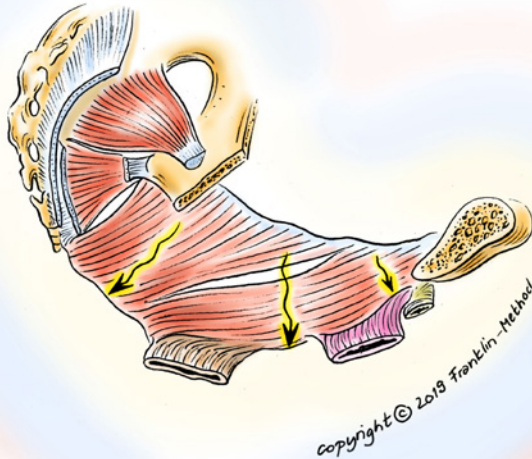
Das wirksamste Krafttraining, das die Kraft am schnellsten aufbaut, ist das kombiniert exzentrisch-konzentrische, wobei die Betonung des exzentrischen Trainings Kraft- und Beweglichkeitsvorteile bringt. Der exzentrisch arbeitende Muskel übt eine Bremswirkung aus, dies hat neben der Kräftigung auch eine verlängernde Wirkung auf den Muskel, ähnlich einer Dehnung, nur dass der Muskel dabei aktiv ist. Aus den obigen Überlegungen folgt wie der Frühling auf den Winter, dass ein unbeweglicher Beckenboden wenig Kraft aufbauen kann, weil dann nur die am wenigsten wirksame isometrische Aktivierung des Muskels zur Verfügung steht.



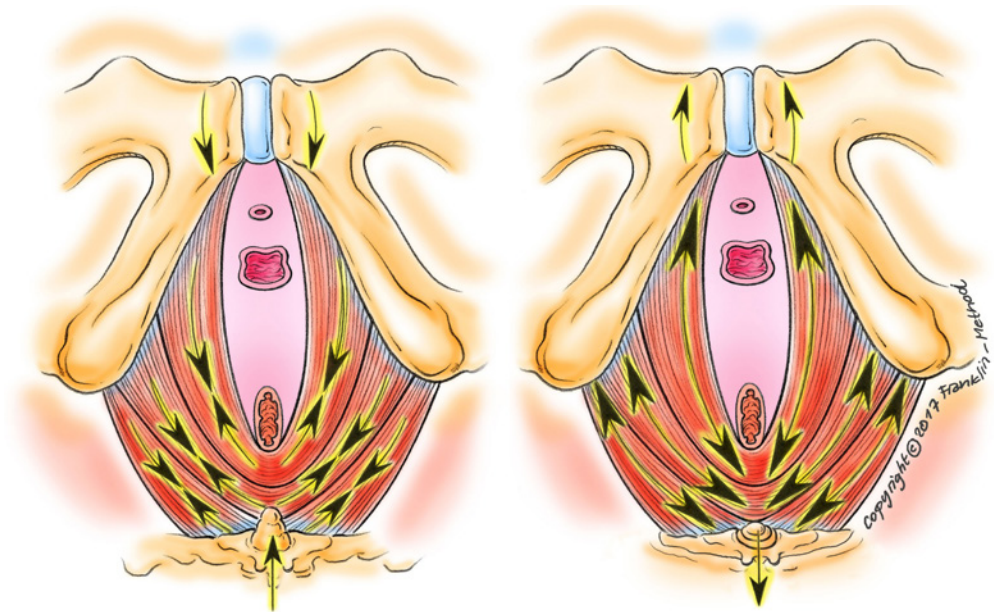
Isometrische, konzentrische und exzentrische Aktion des Bizeps



Anheben des Beckenbodens mit konzentrischer Muskelkontraktion



Senken des Beckenbodens mit exzentrischer Muskelaktion



Verkürzen und Verlängern der Beckenbodenmuskeln

Der Kreis schließt sich wieder am selben Punkt: Ohne die Beweglichkeit des Beckens zu kennen, sind die Trainingsmöglichkeiten für den Beckenboden stark reduziert. Beweglichkeit geht vor Kraft. Wenn man im Beckenbodentraining keine aktive Hilfe bekommt, um beweglicher zu werden, kann man nur unwirksam trainieren, das heißt isometrisch. Zudem kommt, dass der Beckenboden verschiedene Arten von Kraft braucht, die man differenziert trainieren kann.

1. **Explosive Kraft, also viel Kraftaufbau in einem kurzen Augenblick:** Beim Husten spürt man, wie sich der Beckenboden reflexiv anspannt. Versuchen Sie, einmal zu husten, ohne den Beckenboden anzuspannen – geht nicht. Der Körper will verhindern, dass der erhöhte Druck im Bauchraum zu Inkontinenz führt.
2. **Ausdauerkraft, also eine haltende Kraft, die andauert:** Dies braucht der Beckenboden, weil er den ganzen Tag etwas aktiv sein muss, um für Kontinenz zu sorgen.
3. **Ausgeglichene Kraft:** Der muskuläre Beckenboden hat Muskeln, die sich links und rechts von der Körpermitte spiegeln, zum Beispiel den Darm-Steißbeinmuskel (*Iliococcygeus*). Diese beiden Muskelteile sollten links und rechts gleich viel Kraft und Beweglichkeit haben. Wenn man zum Beispiel immer auf demselben Bein steht, arbeitet die eine Seite des Beckenbodens mehr als die andere. Dies führt dazu, dass auch Gelenke nicht mehr symmetrisch arbeiten, was eine potenzielle Schmerzquelle darstellt.

Den Körper reagiert immer ganzheitlich

1. Legen Sie Ihre linke Hand auf die rechte Schulter und den dort ansässigen Trapezmuskel. Wenn Sie diesen Muskel etwas drücken und langsam wieder loslassen, fördern Sie dessen Durchblutung, was die Beweglichkeit dieses Muskels verbessert.
2. Drücken Sie noch einmal und stellen Sie sich vor, dass Sie Wasser aus einem Schwamm drücken. Wasser fließt jetzt aus dem Muskel hinaus. Wenn Sie die linke Hand wieder entspannen, so fließt frisches, wohltemperiertes Quellwasser wieder in den Muskel hinein und füllt jede Ecke des Muskels aus.
3. Wenn Sie nun die Hand entfernen, werden Sie feststellen, dass die rechte Schulter tiefer und gelöster ist. Was aber erstaunt ist, dass durch die Entspannung der Schultermuskeln mehr Bewegung im Beckenboden erzielt wurde. Es findet eine Übertragung der Wirkung auf die Schultern nach unten zum entsprechenden Gelenk im Becken statt. Sie spüren, dass die rechte Seite des Beckenbodens etwas lockerer und beweglicher geworden ist. Wenn Sie auf dem rechten Bein balancieren, auf dem linken stehen und dabei die Hand auf den Unterbauch legen, stellen Sie fest, dass der Bauch auf der rechten Seite etwas straffer geworden ist.



Schulterschwammen

Dieser Übung zufolge leistet der Beckenboden mehr, um das Becken aufzurichten. Es ist aber unmöglich, dass die einzelnen Muskeln plötzlich mehr Kraft haben, da sie kaum bewegt wurden! Was ist geschehen? Die Koordination der Muskeln untereinander wurde verbessert, was sofort zu mehr Kraft führt. Dies ist eine neurogene Änderung der Kraft. Die Nerven (Neurone) haben die Kraftveränderung »generiert«. Kraftaufbau ist im Anfangsstadium einer Trainingsperiode fast gänzlich neurogen. Eine eigentliche Veränderung der Muskelsubstanz ist eine myogene Veränderung. Diese entsteht erst nach einer relativ langen Trainingsphase.

Wenn Sie nun überlegen, dieses Buch zuzuklappen, weil Ihnen das alles zu komplex erscheint, möchte ich Ihnen Mut machen. In diesem Buch wird Ihnen der Zugang zu aller Komplexität des Beckenbodens leicht gemacht, denn ich arbeite zum sofortigen Verständnis komplexer Zusammenhänge mit spielerischen und des Öfteren humorvollen Bildern. So wird das Beckenbodentraining sowohl der tatsächlichen Komplexität des Körpers und der modernen Trainingslehre gerecht wie auch den Bedürfnissen des schnell und einfach anwendbaren Alltagstrainings. Imaginierte Bewegung allein baut schon viel Kraft auf; die Kombination von Bewegung und Vorstellungskraft ist also doppelt wirksam.