

Leseprobe aus: **Die Alchemie des Beckenbodens** von Angelika Haag.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.



Hier geht's zum Buch

[>> Die Alchemie des Beckenbodens](#)

DIE NOCH DUNKLE SEITE DES MONDES – LUNAS SCHATTEN

Es gibt so Einiges in uns, welches wir am liebsten verdrängen möchten, was wir verstecken, den Deckel darauf lassen, es betäuben, einfach wegschauen oder es ignorieren. Das nenne ich die dunkle Seite des Mondes.

Die Ursachen für Beckenbodenprobleme können sehr vielfältig, vielschichtig und individuell sein und häufig kommt das Eine zum anderen.

Stelle Dir einmal die Frage was diese Körperregion, der Beckenraum – dein Schoß für Dich bedeutet?

Vor allem auf der Gefühlsebene. Welche Gefühle sind hier zuhause? Die Gefühle, die Dir bewusst sind. Den unbewussten werden wir uns später widmen.

Welche Lebens-Bilder, Erinnerungen und Glaubensmuster sind für Dich hier gespeichert?

Schaue mit Deiner Aufmerksamkeit den Schatten, die dunklen Gefühle wie Scham, Angst, Verletzungen, Schmerz, Trauer, Kontrollverlust, Widerstand, Missachtung, Gehorsam, Gewalt, Minderwertigkeit, Schuld, Frustration, ausgeliefert sein, Ungewissheit, Ekel an und wie sie alle heißen.

Vielleicht taucht beim Üben das Ein oder Andere daraus aus der Tiefe auf. Nehme es an ohne es zu beurteilen und schaue wie viel Schmerz, Trauer usw. da sind. Lasse es erst einmal so stehen. Du nimmst nur die Schritte die gerade gut für Dich sind. Nach und nach werden sich die Themen Schicht für Schicht ablösen können, wie beim Schälen einer Zwiebel.

Körperliche und seelische Ursachen für Beckenbodenprobleme

1) Eine angeeignete falsche Haltung mit rundem Rücken, nach vorne gebeugt oder zu stark im Hohlkreuz, belastet den Beckenboden.

2) Ein Kontaktverlust oder ausgebliebene Kontaktaufnahme kann ein Grund sein, dass Du Dich hier nicht richtig spüren und erleben kannst. Eventuelle kulturelle, religiöse, anerzogene oder sonstige verinnerlichte Glaubensmuster und uralte Konditionierungen, eine übertriebene Scham, oder Ablehnung lässt Dich die Distanz aufrechterhalten.

Entscheide Dich bewusst, ihm wieder Beachtung zu schenken.

Unser Beckenboden ist ein Muskel wie jeder andere und freut sich über eine Wechseldusche, über ein sanftes „Wackklopfen“, die Atmung bewusst zu Deiner aufgelegten Hand zu führen ohne den Atem zu forcieren oder zu pressen. Einfach nur, um das Schwingen durch den Atem wahrzunehmen, Du spürst was Dir und Deinem Beckenboden guttut.

Nur ein Körperteil, das ich spüre kann ich trainieren.

Werfe ruhig auch einmal einen Blick auf die Unterschiede im Umgang von kleinen Jungen und Mädchen. Ein Mädchen lässt sich eher „zur Sicherheit“ zur Toilette schicken. Von einem kleinen Jungen kann man zur Antwort ein energisches „ich muss nicht“ erhalten. Die anatomischen Gegebenheiten sind von Natur aus anders. Mädchen haben ein ausladenderes Becken als Jungs und kann leichter Harnlösen ohne Harndrang. Wenn die Toilettengänge zur Sicherheit Gewohnheit werden, ermuntern wir die Blase dazu schon bei kleinsten Füllmengen einen Harndrang zu erzeugen.

Die Blase ist ein sehr soziales Organ und lässt sich erziehen, auch umerziehen – zum Glück. Ein kleiner Denkanstoß...

Stelle Dir vor, Du müsstest gleich einen Vortrag vor vielen Menschen halten und bist sehr aufgeregt. In solch einer Situation eilen viele ständig mit starkem Harndrang zur Toilette ohne eine nennenswerte Portion zu lösen. Nicht umsonst gibt es die Redensart, „dass ich mir vor Angst in die Hosen mach“. Viele andere belastende Situationen haben eine ähnliche Wirkung und veranschaulichen den Zusammenhang von aktivem Stress und der Blase. Sie schwingt emotional mit und ist ein soziales und stressempfindliches Organ.

Ein Kontaktverlust kann ebenso durch Operationen, traumatische Geburten, traumatische Ereignisse, Verlust des Partners usw. entstehen. Im späten Wochenbett z.B. tun sich manche Frauen sehr schwer sich mit einem Spiegel zu betrachten.

Es ist befreiend die emotionalen Erinnerungen im Gewebe anzugehen und sich ihrer anzunehmen, sie zu akzeptieren und sie los- zu- lassen.

3) Schwaches Bindegewebe

4) Geburtsverletzungen, Verletzungen seelischen und körperlichen Ursprungs

5) Operationen und die dazugehörigen Narben als Störfelder (Entfremdungszonen) und Signalgeber der dahinterliegenden Erinnerung (negative oder belastende Zell- und Gewebserinnerung)

6) Veränderung der Druckverhältnisse im Bauchraum (z.B. Gewichtszunahme, Schwangerschaft)

7) Überlastung im Alltag – häufiges Pressen z.B. bei Verstopfung, schwere körperliche Arbeit, chronischer Husten....

8) Psychische und seelische Belastungen

9) bewusster und unbewusster Stress

10) Medikamente. Diese können eine Problematik auslösen oder auch verstärken (Medikamente zur Entwässerung,

Psychopharmaka, krampflösende Medikamente, Blutdrucksenker...uvm.)

11) andere Grunderkrankungen wie z.B. Diabetes, Erkrankungen des zentralen Nervensystems (z.B. Parkinson)...



Ein geschmeidiger Beckenboden ist eine prima Sache, die wir hoch schätzen sollten.

Es ist schön, wenn wir uns mit ihm aus der Freude heraus beschäftigen und nicht durch ein Symptom dazu gezwungen werden.

Die innere Bewegung in Verbindung mit Beckenbodentraining erlaubt beides: Das sinnlich lustvolle Entdecken der Landschaft, aber auch Linderung und Überwindung von Störungen. Die Liste der positiven Wirkungen ist lang.

Hier einige Symptome bei denen ich in meiner Praxis sehr gute Erfahrungen mit innerer Bewegung mache.

Beckenbodenschwäche ist ein weit verbreitetes Symptom, die betroffenen Frauen und Männer leiden oft still und nicht erst im hohen Alter.

Wenn Du z.B. bei einer Drangblase nicht weißt, wo die nächste Toilette ist, schränkt das Deinen Lebens- und Bewegungsradius extrem ein. Traue Dich einzutauchen, lerne durch Erfahrung und lasse Dich begeistern!

(das ersetzt nicht den Gang zu Deiner Therapeutin/Ärztin).

*Schmerzen in: Füßen, Knien, Hüften, Rücken, Leiste, Becken, Haltungstörungen aller Art nach einem Leistenbruch, schwache Bauchmuskulatur, instabiler Beckenring

*Erschlaffung von Bauch- Gesäß- und Oberschenkelmuskulatur, insgesamt schwaches Bindegewebe

*Chronische Blasenentzündungen, Reizblase, Nachtröpfeln

*Menstruationsstörungen (zu viel, zu wenig, zu heftig, zu schmerzhaft)

*Hormonelle Störungen

*Störungen der Sexualität, Orgasmusschwierigkeiten, Impotenz

*Harninkontinenz, Belastungs- oder Dranginkontinenz, Drangblase

*Stuhlinkontinenz, Windinkontinenz, Hämorrhoiden, Verdauungsstörungen

*Senkung von Organen (Blase, Darm, Gebärmutter)

*Fremdkörpergefühl in der Vagina, Schmerzen beim Geschlechtsverkehr, Ausweitung der Vagina

*Prostataveränderungen

*Venenprobleme, Ödeme, Lymphstauungen

*Nach Geburten, Operationen am Unterleib und den dazu

gehörenden Vernarbungen (am besten schon vor der Schwangerschaft oder Operation die Beckenbodenmuskulatur kennenlernen, dann ist es danach wesentlich leichter ihn wieder zu reaktivieren)

*Depressionen, psychische Instabilität, mangelnde Lebensfreude

*Würde ich diese Liste jetzt noch mit den Indikationen für Intendons-Übungen verlängern, würde dieses Buch den Rahmen sprengen. Es liegen zu unterschiedlichen Themen weitere Veröffentlichungen als Buch oder Film in Internet vor – unter www.intendons.com

FASZIEN – FASZINATION – WAS UNS IM INNERSTEN ZUSAMMENHÄLT

Das Gewebe, das alles in uns zusammenhält ist das Bindegewebe.

Bei meinen Recherchen sind mir ganz unterschiedliche Umschreibungen des Bindegewebes begegnet. Aktuell eignet sich die lateinische Bezeichnung Faszien, die immer mehr Verbreitung findet. So sind die Faszien als das Netz der Kommunikation oder das was uns innerlich zusammenhält, bezeichnet, das Netz des Lebens, Geflecht der Gesundheit, das Organ der Form oder sogar die Haut der Seele. Manche Forscher sprechen von einem inneren Kosmos, einem Körper im Körper, ähnelnd einem Taucheranzug. Alles verbindend, aber auch alles voneinander abgrenzend ohne Anfang und ohne Ende.

Lange Zeit führten die Faszien, bzw. das Bindegewebe zu denen auch unsere Sehnen und Bänder gehören, ein Schattendasein, wie der Beckenboden. Man schenkte den Faszien kaum Beachtung, betrachtete sie eher als Füllmaterial und hat sich eher der Forschung der molekularen Ebene gewidmet.

Mittlerweile betrachten die Wissenschaftler unsere Faszien als wahrscheinlich größtes Sinnesorgan für Körperwahrnehmung und die Wahrnehmung von Bewegung und Position im Raum – unser Körpersinn. Sie glauben, dass sie den Sitz des schwer fassbaren „Unbewussten“ gefunden haben, das der lebenden Matrix innewohnt. Es ist nicht nur im Nervensystem. Dieses Betriebssystem der lebenden Matrix reicht in jeden Teil des Neurons. Das Nervensystem reicht NICHT in jeden Teil der lebenden Matrix (James Oschmann, Nature`s Own Research Association, Dover USA) Das Bindegewebe- Matrix- Kontinuum kann weitaus mehr Informationen aufnehmen, verarbeiten und speichern, als es das

Nervensystem auch nur im Entferntesten könnte. Hier begegnen wir wieder dem „Gewahrsein“ raumzeitlicher Aktivität, die ebenfalls dem Beckenboden innewohnt (CH Larsen, Spiraldynamik, Krankengymnastik Ausgabe 11/2000)

Das Bindegewebe lässt sich auch als eine Art Taschensystem beschreiben. Alle Organe sind in Faszien eingehüllt, Faszien umgeben die Muskeln und enden in den Bändern und Sehnen, die letztendlich an einem Knochen befestigt sind und hiermit auch wieder mit Gelenken in Verbindung stehen. Diese sensible Haut umhüllt ebenso Gefäße und Nervenstränge und reicht somit bis in die kleinsten vorstellbaren materiellen Ebenen. Sie können hauchdünn oder auch mehrere Millimeter stark sein und gehen ineinander über. Sie sind elastisch, reißfest, kräftig oder auch flüssig.

Nun kann man sich vorstellen, dass all diese Taschen miteinander kommunizieren. Sie verfügen über hochsensible Leitungen, freie Nervenendungen und Rezeptoren, die auf Druck und Vibration reagieren. Über diese zahlreichen Nervenendigungen wirken die Faszien auf unser vegetatives Nervensystem, welches lebenswichtige Körperfunktionen steuert.

Umgekehrt wird die Faszien-Grundspannung vom vegetativen Nervensystem beeinflusst. Das ist nicht sichtbar aber messbar. Stress steigert die Grundspannung der Faszien und innere Gelassenheit senkt sie. Stehen die Faszien ständig unter Spannung fühlen wir uns gestresst und finden keine innere Ruhe, so wird die Tonuserhöhung zum Begleiter und eine Stress-Spirale kommt in Gang. Du kennst vielleicht die Situation, Dich zur Meditation / Entspannung zu begeben, Du aber so unruhig bist, dass dies noch nicht möglich ist?

Im inneren Ozean, der Grundsubstanz der zähflüssigen Matrix sind alle Nährstoffe und Hormone vorhanden, die in der jeweiligen Körperregion gebraucht werden. Durch ihre hydraulischen Fähigkeiten versorgen sie das Gewebe mit Nährstoffen und transportieren die Schlacken wieder ab. Es wird Lymphe transportiert und auf dieser Ebene sind Lymphsystem und Bindegewebe kaum voneinander zu unterscheiden. Staut sich die Lymphe können Verklebungen im Gewebe entstehen. Ein flüssiger Gerinnungsfaktor –Fibrinogen, wird zu unlöslichem Fibrin umgewandelt. Diese hierfür verantwortlichen Zellen, die Fibroblasten, patrouillieren und modulieren ständig das Gewebe und entscheiden welche „Festigkeit“ gerade notwendig ist (flüssig-fest-geschmeidig-steif).

Verhärtungen und Verfilzungen im Gewebe entstehen auch durch Bewegungsmangel, Stress egal auf welcher Ebene, Schonhaltungen und Operationen. Elastisches Gewebe wird durch zähes Gewebe ersetzt und der Bewegungsspielraum eingeschränkt. Sanft zu „entwirren“ und zurückzuführen in den elastischen Zustand ist das Vorhaben. Das Bild eines verfilzten Wollknäuel veranschaulicht das sehr schön. Es erfordert Achtsamkeit, die entstandene Verwirrung zu lösen. Wenn ich zu ungeduldig an den Wollfäden ziehe verdichtet sich der Knoten eher, als dass er sich löst.

Die Gleitfilme der Faszien sorgen für die Gleitfähigkeit der Organe. Ist ein Organ in einer harten Organkapsel beheimatet, so kann dies sehr belastend für seine Nachbarn sein. Hartes Bindegewebe bringt die Innenräume unter Druck. Gerade im Beckenboden ist das Wiederherstellen der Gleitfähigkeit enorm wichtig, um die Organe wieder an den für sie vorgesehen Platz zurück zu bringen. Sind z.B. Blase und Gebärmutter miteinander „verklebt“ und gemeinsam hinabgerutscht ist dies eher ungünstig. Sie befinden

sich sozusagen im Gesamtpaket weiter unten, wie zwei aneinandergeklebte Kaugummi. Angenommen, ich begegne diesem Problem ausschließlich über die muskuläre Arbeit des Beckenbodens. So „arbeite“ ich dieses „Paket“ nach oben und sobald die Übungspraxis beendet wird, kommen sie gemeinsam wieder nach unten. Wird das muskuläre Training beendet wird der Muskel wieder dünner. Hast Du schon mal einen Arm oder ein Bein gesehen nachdem diese ein paar Wochen in einem Gipsverband waren? Dann weißt Du, wie enorm schnell sich die Muskeln zurückbilden.

Es macht einen Unterschied, wenn wir die Organe wieder ins Gleiten bringen, umso weniger spielt die Muskelkraft eine Rolle. Wenn es Dir möglich ist die Verklebungen zwischen den beiden Organen zu lösen, wird die Gebärmutter ihren Platz ohne Anstrengung wieder einnehmen. Nämlich nach vorne geneigt über der Blase. Noch dazu ist der Muskel von seinem begrenzenden Grundtonus entlastet und wird freigegeben, so dass er sich auch bei den kräftigenden Übungen frei entfalten und wachsen kann.

Wenn ich nun, nachdem ich das Gewebe entspannt und die Organe frei geschaukelt habe, der Muskel freigegeben ist, die kräftigenden Übungen einsetze, so stabilisiere ich das Ergebnis meiner Übung. Das macht langfristig einen wirklich großen Unterschied.

Auch existieren im Bindegewebe Kollagenmoleküle, die wie ein System von Flüssigkristallen (Halbleiter) fungieren. Es ist eine Art Internet. Hier befinden sich ungefähr 80% der freien Nervenenden. Die Kollagenmoleküle sind in der Lage Informationen und Energie zu leiten, zu speichern und zu verstärken. Durch Drücken entsteht eine piezoelektrische Spannung. Das trägt vor allem dazu bei, dass Akupunkturpunkte eine erhöhte Leitfähigkeit

beherbergen. Durch Stress, bewusst oder unbewusst, verhärtet sich unser Flüssigkristall im Körper. Innere Bewegungen helfen uns, die Verhärtungen zu lösen und alles wieder in Fluss zu bringen.

Mit der inneren Bewegung wirst Du zu einer Musikerin in Deinem eigenen Körper. Wie ein Virtuose wirst Du Deine Musik mit viel Gefühl zelebrieren. (von der kreativen Idee, zum Körper und schließlich zum Instrument), so dass in Deinen Zuhörern (die Organe), ein Gefühl der Berührung entsteht, welches durch die Musik zustande kommt. Die innere Bewegung ist das Instrument der Vermittlung, oder der Verstärker, oder die Note, die auf verschiedene Weise gespielt werden kann.

Oder wenn Dir das Bild des Gartens besser gefällt, ist Dein Beckenboden der Garten, die Organe die Pflanzen und die innere Bewegung das Gießwasser. Dein Wohlbefinden, Deine sich entfaltende Lebenskraft ist die Blüte, an der Du Dich erfreuen darfst, denn Du bist die Gärtnerin.

Ich erfahre das Faszienetz als Verbindungssystem von der dichten Materie zum Bewusstsein, zum Feld des umgebenden Raumes. Es kommuniziert in beide Richtungen.

Die lösenden inneren Bewegungen bringen dem Muskel seinen Grundtonus zurück.

Verhärtungen lösen sich (körperliche Ebene) gleichzeitig werden im Gewebe gespeicherte seelische Verletzungen und die mit dem blockierten Gewebe verbundenen emotionalen Verletzungen, ebenfalls in einen transformierenden Ausgleich gebracht. Der Flüssigkristall in den Faszien lässt sozusagen eine Rückkopplung entstehen von außen nach innen und umgekehrt.

Dr. Oschmann beschreibt das in seinem Buch wie folgt (Buch: Energy Medicine in Therapeutics and Human Performance)

„Das Bindegewebe und das Zellskelett bilden zusammen ein strukturelles, funktionelles und energetisches Kontinuum, das sich in jeden Winkel des Körpers erstreckt, sogar in den Zellkern und das genetische Material. Alle Energieformen werden innerhalb dieser lebenden Matrix blitzschnell erzeugt, weitergeleitet, interpretiert und auf raffinierte Weise ineinander verwandelt. Kein Teil des Organismus ist von dieser Matrix getrennt“.

(Die neue Medizin des Bewusstseins, Seite 132 – Dawson Church)
Dawson Church erwähnt in seinem Buch, dass unser Bindegewebe ein „Quantenresonator“ sein könnte, der Signale vom Feld in den Körper leitet und vom Körper ins Feld.

Dies dürfen Therapeuten erfahren, die Intendons® anwenden. Die Klientin ist aktiv in der Sehnenbewegung und die Therapeutin hält lediglich die Hand, den Finger an gewisse Körperstellen oder Akupunkturpunkte. Lässt man sich als Behandelnde offen auf die Situation ein, so spürt man im eigenen Körper, das Fließen der feinen inneren Bewegung der Klientin. Wir sind in kommunikativer Resonanz, oder besser gesagt unser Bindegewebe. Wir sind so oder so immer in Verbindung, mal mehr, mal weniger. Es fällt vielen Menschen schwer, sich dieser Erfahrung zu öffnen, denn sie verändern unser Weltbild.

Auch Signale aus dem Gehirn werden ständig in den Körper geleitet. Jeder Gedanke, hallt durch Dein kommunikatives Bindegewebe und löst Stress- oder Reparatur- und Heilreaktionen aus. Beides gleichzeitig ist schwer oder fast unmöglich. Eine Zelle (Wir Menschen sind ein Verbund vieler Zellen und wir selbst sind eine Zelle auf der Erde, die Erde ist eine Zelle im Universum) ist entweder in der Flucht oder in der Entfaltung, Kreativität und Heilung. In dem Moment, indem Du den Fluchtreflex (Stress) lebst, ist es dem Organismus gleichgültig ob Nahrung verdaut wird und die

Wunde am Arm gut verheilt. Es geht jetzt um das Überleben sonst ist morgen keine Verdauung und Wundheilung mehr notwendig. Dies ist eine deutlich erkennbare Stresssituation, mit dem Löwen der hinter Dir her ist. In unserer schnelllebigen Zeit sammeln sich die Stresssituationen an, ohne dass wir davonlaufen können. Wir agieren im Stress und sammeln ihn in unserem System. Wir verbrauchen Unmengen von Energie für diesen, nicht entlassenen Stress. Und Stress ist die Hauptursache für die Entstehung von Krankheiten.

Aus diesem Grund sollten wir uns dem Stress in uns, uralt oder aktuell, bewusst oder unbewusst, zuwenden und die darin gespeicherte Energie in Bewegung bringen.

Innere Bewegungen beherbergen das Potential über den Körper negative, destruktive Zellerinnerungen zu erkennen und zu transformieren. Denn schmerzhaftes Traumata sind nicht nur im Gehirn gespeichert.

Jede Heilung ist eine Form der Selbstregulation. Jede Körperzelle trägt die entsprechende Information in sich.

Innere Bewegungen bringen uns an die gespeicherte Information heran, wir merken es selbst während unserer Übungspraxis, wann es für diesen Tag genug ist. Wenn Du mehr als angenommen übst, wirst Du Signale bekommen, dass es genug ist.

Im Beckenbereich lesen wir in der Bibliothek unseres Lebens, nehmen die Bücher zur Hand, stauben sie ab, vielleicht lesen wir das ein oder andere, entsorgen es oder stellen es gereinigt zurück ins Regal. Und beim erneuten Lesen kommt es uns verändert vor, wir lesen es mit anderen Augen.

Wir überlassen der Intelligenz des Körpers die Selbstregulation. Wir spüren in uns den Grund einer Erfahrung aus einem Trauma, aus körperlichen oder seelischen Verletzungen.

Wir häufen kein Wissen an, welches uns unnötig irritiert.

Unser Gehirn beginnt sonst sich wie ein wilder Affe zu benehmen. Denn Wissen nützt Dir wenig, da Dein Gewebe keine Rechenaufgabe ist, die wir verstehen können. Wir überfordern nicht zusätzlich die ständig kreisenden Gedanken. Die Tore zur Selbstheilung und Selbstregulation öffnen sich durch eine beobachtende Haltung, die die lebendigen Prozesse einfach geschehen lässt ohne zu manipulieren oder ein bestimmtes Ergebnis zu erwarten.

Unsere kristalline Form ist in der Lage sich in jedem Moment neu zu erschaffen. (Ein Mikrotubuli im Zellgerüst hat eine Halbwertszeit von 10 Minuten). Die Wissenschaftler, die sich mit dieser Thematik beschäftigen, wundern sich weniger darüber, dass wir uns verändern, sondern eher darüber, dass wir die Selben bleiben. Warum denken wir, muss eine gewisse Identität mit bestimmten Eigenschaften (Krankheiten/Verhaltensmustern/traumatische Vergangenheit) aufrecht erhalten bleiben?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass das loslassen nicht immer leicht ist. Wir sind Menschen mit allem was dazu gehört. Mit guten und weniger guten Eigenschaften, mit festen und beweglichen Strukturen und Verhaltensweisen auf unterschiedlichen Ebenen. Wenn wir uns für neue Möglichkeiten und Wege öffnen, sie ausprobieren und zulassen, ohne im Voraus zu urteilen, Erfahrungen machen, uns einmal aus der bequemen, sicheren Schutzzone herausbegeben, Veränderungen wagen, dann werden wir uns **NEU ERFINDEN**. Wir leben dann, die in uns angelegten Potentiale. Wenn wir zu uns selbst zurückkehren entfaltet sich unser Leben. An der Verbindung zwischen dem sich selbst heilenden Gewebe und dem Beckenboden in dem die Lebensenergie zu wachsen beginnt, sich Kräfte entfalten, eröffnen sich für uns völlig neue Dimensionen und Dynamik des Beckenbodentrainings.