



## Rückbildung und Neufindung

Die Zeit nach der Geburt bringt viele Veränderungen und es ist wie eine Neufindung des eigenen Körpergefühls. Die Rückbildung dauert mindestens so lange wie die Schwangerschaft. So offen und weich, eventuell auch verletzt, wie nach einer Geburt bist du sonst selten in deinem Leben. Es geht darum auch wieder ein bisschen Boden zu finden, dabei kann dir eine bewusste Aufmerksamkeit für deinen Körper sowie Körperübungen helfen.

Der Beckenboden ist der schwächste Teil deines Körpers nach der Geburt und du solltest dich nur so sehr anstrengen, wie es dein Beckenboden erträgt.

### Der Beckenboden

Der Beckenboden ist die Basis des Rumpfes. Wenn wir uns den Rumpf als Raum vorstellen, ist der Beckenboden der Boden, Bauch und Rücken bilden Vorder- und Rückwand und das Zwerchfell bildet das Dach. Dieser Raum beherbergt die inneren Organe, hält sie am Platz und schützt sie. Jede Druckveränderung durch Bewegung, Tragen, Husten, Lachen wird von der Muskulatur aufgenommen und weitergeleitet vom Bauch über den Beckenboden zum Rücken. Wenn einer dieser Teile seine Aufgabe nur unzureichend erfüllt, müssen die anderen die Schwäche ausgleichen, so erklärt sich der Zusammenhang zwischen Beckenbodenschwäche und Kreuzschmerzen und von schwachen Bauchmuskeln, die sich in Rückenschmerzen zeigen.

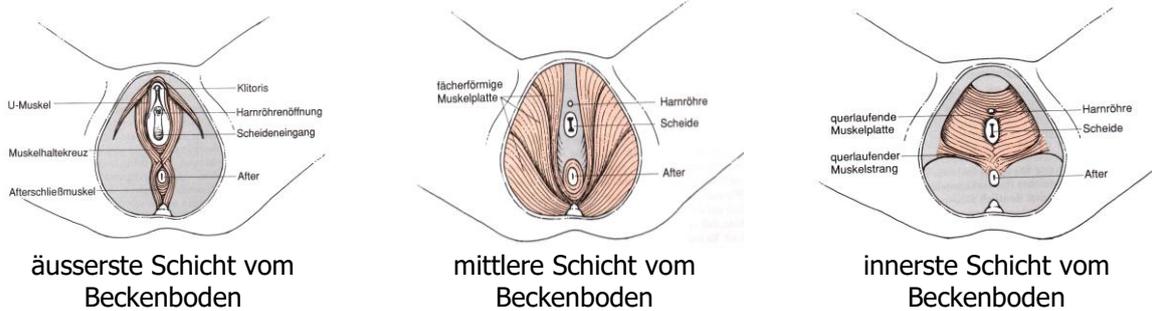
Für nach der Geburt bedeutet das zuerst die überdehnten Muskeln des Beckenboden heilen zu lassen, anfangs mit deiner Vorstellung zu arbeiten und dann immer mehr die Muskulatur durch intensiveres Üben zu kräftigen und erst dann zum Training der Bauchmuskeln überzugehen. Eine andere Reihenfolge könnte den Beckenboden noch zusätzlich schwächen, häufig zeigen sich die Probleme erst später, die Frau verliert Harn beim Lachen, Husten oder Laufen und die Organe rutschen tiefer in die Scheide, was die Lebensqualität massiv beeinträchtigen kann. Spätestens dann sollte mit einem persönlichen intensiven Training begonnen werden.

### Alltagsverhalten

- Beim Wasserlassen aufrecht sitzen und nicht drücken, nur öffnen der Schliessmuskeln
- Beim Stuhlen unterer Rücken einrunden, nicht pressen
- Im Ausatmen belastende Tätigkeiten ausführen
- Aufrechte Haltung beim Tragen und Heben, ev. Schrittstellung
- Beim Husten und Niesen Oberkörper abdrehen
- Belastende Sportarten erst beginnen, wenn der Beckenboden wieder dynamisch ist

Der Beckenboden ist eine vielschichtige Muskelpartie. Mit seiner Vielschichtigkeit gelingt es ihm, den Bauchraum nach unten abzuschliessen, bei Bedarf aber vollkommen zu öffnen (Geburt, Sexualität) und zu stabilisieren.

## Die Schichten des Beckenbodens



*Die äusserste Schicht vom Beckenboden* verläuft direkt unter der Hautoberfläche und besteht aus einem Haltekreuz vom Schambein zum Steissbein sowie dem U-Muskel der Scheide und dem Ringmuskel des Anus.

*Die mittlere Schicht vom Beckenboden* zieht von Sitzhöcker zu Sitzhöcker und verschliesst den vorderen Raum zum Schambeinbogen, bildet dort wie ein Dreieck. Versuch im Sitzen dieses Dreieck zu verkleinern und zu vergrössern.

*Die innerste Schicht vom Beckenboden* besteht aus mehreren, flächigen Muskeln, die vom Schambein zum Kreuzbereich und Steissbein ziehen (ein bisschen schalenförmig). Einer dieser Muskeln heisst Afterheber und so findest du auch zu diesem Muskel, stell dir vor du spannst den Anus nicht nur an, sondern hebst ihn auch Richtung Bauchnabel, dann arbeitest du mit der innersten Schicht.

## Einige Anregungen für nach der Geburt

Gleich nach der Geburt kannst du wieder anfangen, entspannt auf dem Bauch zu liegen. Dies hilft der Gebärmutter ihren Platz wieder zu finden und sich zurückzubilden.

### *Sanftes Erfühlen vom inneren Raum*

Leg dich entspannt auf den Rücken, versuch dir den Beckenboden als Fundament des inneren Raumes und das Zwerchfell als Dach vorzustellen. Beim Einatmen senkt sich das Zwerchfell, der Brustkorb weitet sich, die Luft strömt ein, gleichzeitig dehnt sich der Bauch und der Beckenboden senkt sich, die Muskelfasern des Beckenboden weiten sich. Beim Ausatmen wölbt sich der Beckenboden wieder nach oben und auch das Zwerchfell geht in seine Kuppelform zurück. Leg deine Hand flach auf dein Dammggebiet und versuche so die Bewegung mitzufühlen. Es braucht vielleicht eine Weile, bis du spürst, wie sich beim Einatmen der Beckenboden in deine Hand hineinwölbt und beim Ausatmen wieder in den Körper zurückzieht.

### *Bauchatmung*

Leg dich entspannt auf den Rücken, Beine aufgestellt, die Hände auf deinem Bauch. Einatmen, über die Nase strömt die Luft in den Bauch, der Bauch wölbt sich, bei der Ausatmung mit fff (Lippenbremse) bewegt sich der Bauch wieder von den Händen weg. Den Bauch von allen Seiten zum Nabel hin «wie ein Schwamm» ausdrücken. Mache das Gleiche auch in Seitenlage und im Vierfüssler.

### *Blumenübung*

Stell dir dein Dammggebiet als eine wunderschöne Blume vor, mit ihren zarten Blütenblättern. Beim Einatmen entfaltet und öffnet sich die Blüte, beim Ausatmen schliessen sich die Blätter von allen Seiten her wieder zart. Mit der Zeit kannst du auch versuchen, nur einzelne Blätter, mal rechts, mal links, mal von unten, mal von oben, zu öffnen und zu schliessen.

### *Öffnungen spüren*

Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Öffnungen, After, Scheide, Harnröhre. Versuche nun mit dieser Öffnung zu beginnen, die du am besten spürst, zart öffnen und schliessen und sanft in dich hineinziehen, wie ein Lift, Stockwerk um Stockwerk hinauf und genauso langsam wieder hinunterbegleiten. Versuche es, mit jeder von deinen Öffnungen, je nach dem im Rhythmus deiner Atmung oder auch langsamer...

### *Eckpunkte spüren*

Nimm dein Schambein, Steissbein und beide Sitzbeinhöcker wahr. Versuche bei der Ausatmung die Distanz vom Schambein zum Steissbein/Kreuzbein zu verkleinern. Beim Einatmen gehen sie wieder langsam auseinander.

### *Meditation auf den Dampfpunkt*

Nimm dir immer wieder im Alltag Zeit und lenke deine Aufmerksamkeit kurz zum Dampfpunkt, zum Beckenboden oder Wurzelchakra, stell dir die Farbe Rot vor, zur Erdung, Stabilität und Balance.

## **Übungen für die gesamte Bauchmuskulatur, insbesondere bei einer Rectusdiastase, sowie Beckenbodenübungen**

### *In Rückenlage: Bauchatmung, Aktivierung des Unterbauches*

In Rückenlage mit aufgestellten Beinen. Leg deine Hände auf den Bauch, lasse die Luft durch die Nase einströmen und beim Ausatmen auf «haa» stimmlos langsam ausströmen.

Mit der Einatmung hebt sich der Bauch sanft. Danach versuche ausatmend dein Schambein Richtung Nabel zu ziehen. Der Abstand Schambein-Nabel verkürzt sich, der Oberbauch verschmälert sich.

Die Vorstellung, in deinem Bauch befindet sich ein Schwamm, den Du beim Ausatmen mit *Pfff* ausdrückst, kann hilfreich sein.

### *Übung in Seitenlage*

Kopf, Brustkorb und Becken liegen in einer Linie, die Knie sind gebeugt. Der gebeugte untere Arm liegt unter dem Kopf. Die andere Hand wird zu einer Faust geschlossen und vor den Körper in Nabelhöhe auf die Unterlage gedrückt. Während Du hörbar ausatmest, verkürze den Abstand von Schambein und Nabel, dazu ziehe sanft den Beckenboden/After in dich hin, stemme deine Faust erst leicht, dann immer fester in die Unterlage.

Beobachte wie Deine Bauchmuskeln, besonders die der unten liegenden Bauchseite, immer besser anspannen.

### *In Bauchlage*

Leg dich bequem auf den Bauch (ev. am Abend im Bett). Beobachte einen Moment deine Atmung wie sie kommt und geht. Dann konzentrierst du dich auf deinen Nabel. Mit dem Ausatmen versuchst du den Nabel in dich hineinzuziehen zuerst Richtung Wirbelsäule und danach noch Richtung Herz hoch. Beim Einatmen kannst du alles wieder loslassen. Du kannst auch deinen Beckenboden jeweils mit dem Nabel zusammen in dich hineinziehen, die Spannung einen Moment halten und sanft mit dem Einatmen wieder lösen.

### *Armfahren (sanfte Übung für die schrägen Bauchmuskeln)*



Du bist in Rückenlage, die Beine aufgestellt, die Arme haltest du waagrecht von dir ausgestreckt. Fahre nun mit einem Arm am anderen entlang bis zu den Fingerspitzen, so entsteht eine Diagonale in deinem Körper, die schräge Bauchmuskulatur wird trainiert. Und dann wieder zurück, danach den anderen Arm entlangfahren.

### *Psoas dehnen*

Liege entspannt in Rückenlage, mit zwei kleinen Ballen (oder Keil oder ein gerolltes Tuch) unter dem Gesäss, so dass der untere Rücken gut gestützt ist, vor allem kein Hohlkreuz entsteht. Halte mit den Händen ein Knie umfasst, das andere Bein streckst du senkrecht in den Himmel, langsam senkst du nun dieses Bein Richtung Boden, versuch die Bauchmuskeln möglichst entspannt zu lassen, so dass der Psoasmuskel vor allem arbeitet und gedehnt wird. Wiederhole in deinem Tempo einige Male auf einer Seite, danach Seitenwechsel, am Schluss Beine ausgeleitet lassen, nachspüren...



### *Beine bewegen vom Beckenboden aus*

Wieder in Rückenlage, mit zwei kleinen Ballen unter dem Gesäss. Je nach Kraft, Beine angewinkelt oder Beine gestreckt vor dir halten. Starte nun vom Beckenboden die Bewegung und bringe mit der Hilfe dieser Muskeln die Beine zusammen und dann langsam wieder öffnen. Die Muskelfasern des Beckenbodens gleiten ineinander, die Beine kommen zusammen, die Muskelfasern gleiten auseinander, die Beine öffnen sich wieder.

### *Löwenschwanz*



Du stehst in einer breiten Grätsche vor einer Wand mit leicht gebeugten Knien, so dass du das Becken gut bewegen kannst. Die Hände hältst du etwa auf Schulterhöhe an die Wand. Stell dir vor, du hast einen Löwenschwanz, der in der Verlängerung deines Steissbeines zwischen deinen Beinen herunterbaumelt. Versuche nun alle Bewegungen aus, die möglich sind: nach rechts, nach links, zwischen die Beine nach vorne, und hinten den Rücken hinauf...

### *Dampfpunkt steigt, das Steissbein fällt*

Versuch deinen Dampfpunkt wahrzunehmen, atme von oben hinunter in diese Stelle hinein. Der Dampfpunkt wird hellwach, zuerst nur mit einem sanften Flackern, dann mit einem klaren Licht, so als würde eine Lampe hell leuchten. Stell dir vor, dass der Dampfpunkt beim Ausatmen nach oben schwebt, als könnten wir den Dampfpunkt mit der Ausatmung anheben und Richtung Nabel ziehen. Gleichzeitig lassen wir unser Steissbein nach unten fallen. Der Dampfpunkt steigt, das Steissbein fällt, die Wirbelsäule verlängert sich. Beim Einatmen lassen wir den Dampfpunkt wieder sanft nach unten sinken.

### *Katzenbuckel*

Du bist auf allen Vieren und wölbst deinen Rücken geschmeidig wie eine Katze nach oben. Stell dir dabei vor wie die Sitzbeinhöcker zusammenkommen und das Steissbein nach vorne bewegt. Danach senkst du den Rücken in eine neutrale Position, indem wir die Sitzhöcker auseinanderziehen und das Steissbein anheben.

### *Im Vierfüßler, Wipp-wipp (Stärkung für die quere Bauchmuskulatur)*

Du bist in Knie-Ellenbogenlage. Die Wirbelsäule ist lang, der Nacken ist lang, die Augen schauen zwischen die Ellbogen auf den Boden.

Langsam gibst du das Gewicht von deinen Knien auf die Unterarme und Füße ab und hebst die Knie einen Zentimeter vom Boden ab. Nun bewegst du diese einen weiteren Zentimeter hoch und hinunter. Spürst du wie um deinen Rumpf herum die querverlaufende Bauchmuskulatur arbeitet. Atme weiter, und damit dir das gelingt, sage: wipp, wipp, wipp...

*Auf dem Stuhl*

Sitze gut auf deinen Sitzhöckern, hebe nun den linken Sitzhöcker von der Stuhlfläche und lasse ihn hin und her schwingen, zusätzlich kannst du mit deiner Hand die Bewegung unterstützen. Danach auf der anderen Seite.

**Zum Thema gibt's viele gute Bücher**

- Beckenboden Power, Eric Franklin, Kösel Verlag
- Mit dem Drachen tanzen, Kraftzentrale Beckenboden, Katharina Wolfram, Knauer Verlag
- Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte, BEBO, Judith Krucker & Marita Seleger, Yvonne Keller

**Eigene Notizen**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---