

Beckenboden wahrnehmen und aktivieren

Nach einer Geburt braucht man Geduld und Übung, um den Beckenboden wieder spüren zu können! Für die meisten ist es am einfachsten, den Beckenboden beim Ausatmen anzuspannen, daher koppeln wir die Anspannung ans Ausatmen. Du kannst aber auch einfach irgendwie atmen, Hauptsache Du hältst den Atem nicht an.



Setup:

Für die Beckenbodenschulung setze Dich auf einen harten Hocker oder Stuhl, die Füße stehen unter den Knien, richte Schambein und Steißbein gleichmäßig Richtung Sitzfläche aus, Rücken aufrichten, Schultergürtel entspannen. Zunächst solltest Du OHNE Baby auf dem Arm üben, wenn Du geübter bist, kann das Baby in Deinem Schoß liegen.

- Stell Dir den Beckenboden wie ein Trampolin im Unterleib vor, das aus drei übereinander angeordneten Schichten besteht. Wir werden alle drei nacheinander ansprechen und erspüren!
- Wir beginnen mit der untersten Beckenboden-Muskelschicht (= Schließ- & Schwellkörpermuskeln), sie verschließt Scheide/Harnröhre und Anus/Enddarm. Verschließe die Scheide und schnüre die Harnröhre bis zur Blase hoch zu, gleichzeitig verschließe den Anus und schnüre den Enddarm zu.
- Ausatmung: Körperöffnungen verschließen, Einatmung: Spannung lösen...
- Ein paar Mal wiederholen, bis Du ein gutes Gefühl für die unterste Beckenboden-Etage hast. Diese Beckenbodenmuskeln sind am leichtesten zu erspüren.
- Die mittlere Beckenboden-Schicht verbindet die beiden Sitzhöcker. Wackel mal bei gerader Haltung auf dem harten Stuhl, dann fühlst Du beide Sitzhöcker. Stell Dir vor, wie Du die Sitzhöcker zueinander ziehst, es bewegt sich kaum etwas, aber Du spürst leichte Spannung zwischen den Sitzhöckern. Wichtig: Po-Muskel locker lassen!
- Ausatmung: Stell Dir vor, die Sitzhöcker nähern sich dem Damm, Einatmung, die Sitzhöcker locker lassen...
- Ein paar Mal wiederholen. Achte auf entspannte Gesäß-Muskeln, das ist sehr schwierig.
- Die oberste Beckenboden-Schicht aktivieren wir durch innerliche Streckung. Spanne Steißbein und Schambein aufeinander zu Richtung Damm, strecke Dich Richtung Decke. Stell Dir nun vor, Du willst ein Tampon innerlich hochziehen. Spürst Du etwas Anspannung im Unterleib?
- **Jetzt alle Muskelschichten zusammen:**
Ausatmung = Körperöffnungen verschließen, beide Sitzhöcker Richtung Damm aktivieren, Rücken strecken und innerlich ein Tampon mit einem Aufzug nach oben bringen. Spannung und Halt in der Körpermitte spüren!
Einatmung = Rücken entspannen (ohne rund zu werden), Sitzhöcker locker lassen, Körperöffnungen öffnen. Spüre wie die Spannung in der Körpermitte nachlässt.