

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®)

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin, und Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

Worum geht es?

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) ist eine neue Methode und wurde im Jahr 2004 durch Claudia C. Steiner und Karin Bischoff markenrechtlich geschützt. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass der menschliche Körper über die genetisch programmierte Fähigkeit verfügt, sich gegen die Schwerkraft aufzurichten und die richtige innere Haltung zu finden. Konkret bedeutet das, dass der Körper diese innere Haltung auch unter wechselnden äusseren Bedingungen in funktionell-ökonomisch sinnvoller Weise einnehmen und beibehalten kann (vgl. auch Kapitel über das funktionell-ökonomische Körperverhalten).

Einen natürlichen Prozess bewusst zulassen

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) richtet die eigene Wahrnehmung auf diesen natürlich ablaufenden Prozess. Sie arbeitet darauf hin, diesen Prozess bewusst zuzulassen und störende Bewegungsmuster zu eliminieren. Die gewonnene optimale innere Haltung entlastet die äussere Muskulatur von Haltungsaufgaben. Damit gewinnt der Körper mehr Freiheit für Kraft und Koordination in der Bewegung. Angeeignete ungünstige Bewegungsmuster, die in ihrer muskulären Spannung vielfach zu hoch sind und das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit einschränken, werden aufgelöst. Das Resultat ist eine verbesserte innere Körperhaltung, wodurch Energie frei wird. Diese frei gewordene Energie und Kraft für Handlung und Bewegung kann unter anderem zu einer Leistungssteigerung führen. Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) setzt verschiedene Mittel ein. Zentral sind:

- die vertiefte Körperwahrnehmung (Arbeit mit und am zentralen Nervensystem, ZNS),
- der bewusst zugelassene Atem (nach I. Middendorf und E. Kemmann) sowie
- Massnahmen, die den Muskeltonus senken (Entspannung).

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) aktiviert das zentrale Nervensystem direkt. Die Bewusstseins-ebene (Neokortex) wird für die unwillkürlichen Handlungsmuster sensibilisiert und gewinnt die Fähigkeit, diese unwillkürlichen Handlungsmuster bewusst wahrzunehmen. Die so gewonnenen Erkenntnisse werden mit dem Wissen der anatomisch-physiologischen Gesetzmässigkeiten neu vernetzt. In einem weiteren Schritt wird zielgerichtet an der Auflösung innerer Spannungsmuster gearbeitet (motorisches Lernen).

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) kann als möglicher Weg zum Vertrauensaufbau in die so genannte körpereigene Intelligenz (Innate Intelligence) bezeichnet werden. In anderen Therapieformen (u.a. Chiropaktik, F.-M.-Alexander-Technik,



Karin Bischoff



Claudia C. Steiner

Feldenkrais) wird diese körpereigene Intelligenz als Voraussetzung für die Selbstheilung des Körpers bezeichnet.

Was bedeutet funktionell-ökonomisches Körperverhalten?

Das funktionell-ökonomische Körperverhalten nimmt bei der Aufrichtung des Körpers gegen die Schwerkraft eine zentrale Rolle ein. Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) richtet die Konzentration genau auf diesen Prozess. Das funktionell-ökonomische Körperverhalten lässt sich dabei am einfachsten an Hand der einzelnen Teilbegriffe definieren:

funktionell: Physiologie ist die Wissenschaft und Lehre von den normalen Lebensvorgängen.

Funktionelle Anatomie ist die Wissenschaft und Lehre über die Zusammenhänge von Bau und Tätigkeit von Körperteilen und Geweben.

ökonomisch: Das Streben, mit möglichst wenig Aufwand eine grösstmögliche Wirkung zu erzielen.

Auf den Körper bezogen heisst das: Er sucht grundsätzlich den kleinsten Energieaufwand, um eine bestimmte Haltung zu erreichen (Minimalprinzip bzw. Effizienzprinzip).

Körperverhalten: Abläufe im Körper, deren Auslösung und Durchführung auf angeborenen Mustern beruhen (genetische Programme, Innate Intelligence)

Konklusionen für die Bewegungsarbeit

Das funktionell-ökonomische Körperverhalten sorgt dafür, dass die Spannungs-, Entspannungs- und Dehnungszustände der

Muskulatur koordinativ laufend aufs Feinste abgestimmt werden. Darauf basiert die innere Haltung. Der ökonomisch richtige Mitteleinsatz führt nun dazu, dass sowohl in der Haltung als auch in der Bewegung nur diejenigen Muskeln aktiviert sind, die für eine gewollte Handlung (Bewegung oder Haltung) effektiv benötigt werden.

Zentrierende Körperarbeit® (CoreWork®) hilft das funktionell-ökonomische Körperverhalten zu erkennen und bewusst zuzu-

lassen. Bewusst oder unbewusst angelernte ungünstige Bewegungs- oder Handlungsmuster, die das natürliche Körperverhalten überlagern, werden eliminiert. Es resultiert eine verbesserte Körperhaltung, die ihrerseits positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit hat.

Singzwerge & Krabbelmäuse

Buchbesprechung

von Cornelia M. Kopelsky, staatlich geprüfte Gymnastikpädagogin, Erste Vorsitzende des Deutschen Gymnastikbundes DGyMB e.V.



Der Untertitel verspricht nicht alles, was dieses Buch zu bieten hat. Es fehlt der wesentliche Hinweis, dass die frühkindliche Entwicklung auch motorisch durch das Spiel- und Bewegungsangebot gefördert und unterstützt werden kann. Denn die Entwicklung motorischer Fähigkeiten hat vom ersten Lebensstag an elementare Bedeutung für die Gesamtentwicklung des Kindes.

Die Unterstützung der Bewegungsentwicklung spielt somit eine massgebliche Rolle. Gleichfalls ist Bewegung Mittel zum Zweck, um perzeptive, mentale, emotionale, soziale, sprachliche sowie rhythmische und musikalische Intelligenz zu erwerben. Kinder lernen und erobern die Welt spielerisch über Sinneswahrnehmung und Bewegungshandeln. In den ersten Lebensmonaten wird die Motorik über reflektorische Bahnungssysteme gesteuert, bis nach und nach die Willkürmotorik einsetzt und bewusste und gezielte Bewegungsabläufe erlernt werden. Eine kindgerechte Frühförderung muss daher immer eine ganzheitliche Förderung sein, die die Unterstützung der natürlichen Entwicklung von senso-motorischen Fähigkeiten voraussetzt und nutzt.

Genau diesem Anspruch werden Elke Gulden, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin und Tanzpädagogin, und Bettina Scheer, Pädagogin für musikalische Früherziehung, gerecht. Die Autorinnen berücksichtigen die oben genannten Entwicklungsbereiche und stimmen bewegungspädagogische Intentionen der Lieder, Reime, Bewegungs- und Tanzspiele auf die jeweiligen Entwicklungsphasen vom sechsten bis 36. Lebensmonat entsprechend ab.

Kniereiter und Schossspiele sind Sprechreime und Lieder, die schon für das sechs Monate alte Kind geeignet sind. Sie respektieren den Säugling als Tragling, der noch viel Geborgenheit und Sicherheit durch Körperkontakt, Gehalten- und Getragenwerden braucht. Im Rhythmus der Verse und Lieder wird das

Kind, auf den Knien oder im Schoss einer Bezugsperson liegend oder sitzend, geschaukelt und gewiegt. Mit Strampel-, Finger- und Körperspielliedern können die sich anbahnende Körperorientierung und die Sprachentwicklung unterstützt werden. Unter Bewegungs-, Kreis- und Tanzspielliedern sind alle Spielanregungen zusammengefasst, die neben motorischen Fähigkeiten auch das soziale, sprachliche und musikalische Lernen fördern. Die Spiel- und Übungssammlung wird durch Ruhelieder, Klanggeschichten sowie Begrüßungs- und Abschiedslieder vervollständigt, so dass allen kindlichen Entwicklungsbedürfnissen Rechnung getragen wird.

Für die praktische Umsetzung ihres Konzepts bieten die Autorinnen auch die entsprechenden Notensätze zu den einzelnen Liedtexten an und erläutern zudem, welche Bewegungsabläufe während des Singens oder des Sprechens in der jeweiligen Entwicklungsstufe angebracht sind. In angemessener Weise sensibilisiert der einführende Teil die Eltern für die Bedeutung einer ganzheitlichen Entwicklungsförderung. Pädagogen und Therapeuten erhalten ausserdem methodische und didaktische Anleitungen für die Organisation von Spielgruppen und die Stundengestaltung.

Eine pädagogisch gut durchdachte Spielanleitung, die zeigt, wie mit einfachen Mitteln der Bewegung und der Musik frühkindliche Entwicklung und Persönlichkeitsentfaltung sinnvoll unterstützt werden können, wenn man dabei acht- und einfühlsam auf die natürlichen, individuellen Entwicklungsschritte eingeht. Dem Buch ist im Interesse aller Kinder eine weite Verbreitung zu wünschen, auch in Fachkreisen der Heilpädagogik und Bewegungstherapie.

Cornelia M. Kopelsky, Birkenfeld / Nahe

Elke Gulden / Bettina Scheer: Singzwerge & Krabbelmäuse – Frühkindliche Entwicklung musikalisch fördern mit Liedern, Reimen, Bewegungs- und Tanzspielen für zu Hause, für Eltern-Kind-Gruppen, Musikgarten und Krippen, 128 Seiten, zahlreiche Schwarz-Weiss-Illustrationen, Broschur, Format 21 x 27 cm, Ökotopia Verlag, Münster 2004, Preis 16.90 €, 29.00 SFr, ISBN 3-936286-36-1.

nachfrage würde ich den Interessenten der Ausbildung keinen Dienst erweisen, wenn ich die Schulung kürzte, denn dadurch würden tragende Elemente aus dem Modul fallen. Im Interesse der Zielsetzung «Prävention für Kinder» bringt die Aufgabe nebst Freude auch eine sehr grosse Verantwortung mit sich. Zudem zeigt die Erfahrung – in den Jahren der Zusammenarbeit mit den Fachleuten vom BGB – klar und deutlich, ihr strebt beste Qualität an. Dies deckt sich ganz mit meiner Berufsphilosophie.

Viele unserer Mitglieder sind mit Familie, Beruf, Aus- und Weiterbildung oftmals am Anschlag. – Ich finde es immer wieder bewundernswert, wie die Frauen dies alles managen!

Da sprichst du mir aus dem Herzen. Da sind in der Tat verkannte Managerinnen am Werk. Dies sind mitunter Gründe, weshalb ich die Ausbildung «Haltungstraining für Kinder» bei den Gym-

nastikpädagoginnen am besten platziert finde. Möglichkeiten sind vorhanden, während einer intensiven Familienphase berufliche Tätigkeiten zeitlich limitiert und fachlich doch gezielt zu nutzen. Gegebene Kontakte – durch die Familie – können Türen öffnen, um sich im neuen Arbeitsfeld einen Namen zu schaffen.

Zudem stellte ich fest, dass gerade diese Frauen ein enormes Potenzial an breit gefächelter Wahrnehmung in sich bergen. Und diese Wahrnehmung und die Lust am Lernen sind in der Bewegungsarbeit mit Kindern der Schlüssel zum Erfolg.

Hast du neben deiner Arbeit und deiner Familie auch noch andere Leidenschaften (Hobbys)?

Dieses Jahr fasste ich den Entschluss, Chinesisch zu lernen. Ich reise auch sehr gerne. Auf Spaziergängen träume ich davon, was ich alles wieder machen werde, wenn's mehr Spielraum gibt, z. B. Reiten, Tennis, Lesen, Klavier spielen und vieles mehr.

Die Abdominalblase und die Atmung in der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®)

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin und
Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

Blickpunkt Abdominalblase

CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) hilft, das funktionell-ökonomische Körperverhalten zu erkennen und bewusst zuzulassen (vgl. GymNess 3/2004, S. 10ff). CoreWork® setzt sich zum Ziel, bewusst oder unbewusst angelernte ungünstige Bewegungs- oder Handlungsmuster, die das natürliche Körperverhalten überlagern, zu eliminieren und damit eine verbesserte Körperhaltung zu erreichen. Zu diesem Zweck werden unter anderem die folgenden Mittel eingesetzt: Übungen für eine vertiefte Körperwahrnehmung (Arbeit mit und am Zentralnervensystem), Arbeit für den bewusst zugelassenen Atem (nach I. Middendorf und E. Kemmann) sowie Massnahmen, die den Muskeltonus senken (Entspannung).

Bei den praktischen Fragestellungen rund um die Körperhaltung spielen die Abdominalblase und die Atmung eine entscheidende Rolle. Aus diesem Grund lohnt es sich, diese beiden Themenkreise aus der Perspektive von CoreWork® eingehender zu beleuchten.

Was ist unter der Abdominalblase zu verstehen?

Die Abdominalblase ist ein muskuläres System und umschliesst den gesamten Bauch- und Beckenraum. Die tiefen Schichten der Bauch- und Rückenmuskulatur bilden die Vorder- bzw. Rückwand. Das Zwerchfell stellt den oberen Abschluss, der Beckenboden den unteren Abschluss der Abdominalblase dar. Der

gesamte Inhalt des Bauchraums befindet sich innerhalb der Abdominalblase in einem Vakuum. Das heisst, die verschiedenen Organe wie Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm, Niere, Leber, Gallenblase, Milz und auch die Beckenorgane wie Gebärmutter bzw. Prostata und Harnblase werden durch die Abdominalblase luftdicht umschlossen. Die Organe sind untereinander direkt durch bindegewebige Häute verbunden. Darüber hinaus entstehen zwischen den Organen durch ihre gegenseitige Berührung auch Anziehungskräfte (Adhäsion). Die teilweise vorhandene Verankerung durch Bänder am Becken oder an den Aussenwänden der Abdominalblase sorgt für die Stabilisierung der Organe unter Gewährleistung einer gewissen Beweglichkeit. Diese Bänder spielen vor allem im kaudalen Bereich (Gebärmutter und Blase) eine wichtige Rolle.

Das muskuläre Zusammenspiel innerhalb der Abdominalblase

Die Funktionsweise der Abdominalblase ist abhängig von der Beckenstellung und der Atmung. Sobald das Becken eine Mittelposition einnehmen kann, wie sie dem funktionell-ökonomischen Körperverhalten entspricht, und sich das Zwerchfell in der Ausatmung entspannen kann, entwickeln die muskulären Anteile der Abdominalblase in ihrem Zusammenspiel eine Wirkung auf die innere Körperhaltung. In der Bewegung und im Tanz wird dies vielfach als «Zentrum» bezeichnet, weil es sowohl Bewegungsqualität als auch Bewegungsökonomie beeinflusst. Dies setzt beim Menschen die Fähigkeit des

Geschehenlassens voraus, da es sich auch hier um ein angeborenes Muster handelt.

Die Rolle der Atmung

CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) stützt sich auf die folgenden Definitionen von Atem und Atmung: «Den Begriff des Atems benutzen wir in unserer Arbeit in Abgrenzung zum biologischen Begriff der Atmung. Die Atemarbeit hat nicht in erster Linie die Verbesserung der physiologischen Atmungsfunktion zum Ziel, wenngleich eine solche häufig auch erreicht wird. Der Begriff Atem soll verdeutlichen, dass es sich dabei um ein Phänomen handelt, das sowohl die physiologischen, also körperlichen, als auch die seelischen und geistigen Bereiche des menschlichen Daseins berührt. Ungeachtet dessen beruhen die Interventionen auf der Basis des bewusst zugelassenen Atems, auf den anatomisch-physiologischen Grundlagen der Atmung und einer differenzierten Kenntnis derselben. Diese Kenntnis ist eine Basis der Atemarbeit, philosophische und psychologische Annahmen sind weitere Grundlagen.» (Fischer/Kemmann-Huber, Der bewusst zugelassene Atem, 1999, S. 9ff)

In CoreWork® nimmt damit der bewusst zugelassene Atem eine zentrale Rolle ein. Ob ein interner Veränderungsprozess in Gang kommen kann oder nicht, ist massgeblich vom Atemgeschehen abhängig. Je freier und «zugelassener», aber auch ruhiger der Atem fliesst, desto stärker ist die Annäherung an das natürliche funktionell-ökonomische Körperverhalten.

Ein Beispiel mag dies verdeutlichen: Ist der Grundtonus des Zwerchfells erhöht, weil das Atemgeschehen nicht frei fließen kann, beeinflusst dies den Spannungszustand des Musculus psoas major direkt. Einerseits, weil Zwerchfell und Musculus psoas major auf der Höhe des 1. Lendenwirbels und 12. Brustwirbels muskulär in Kontakt sind, und andererseits, weil die Abdominalblase nicht optimal funktionieren kann. Als Folge davon kann das Becken in eine Flach- oder auch Steilstellung gezogen werden, was beispielsweise Beschwerden im Lendenbereich hervorrufen kann.

Das Zentrum in seiner Vernetzung betrachten

Aus den hier dargelegten anatomischen Zusammenhängen rund um Abdominalblase und Atmung folgt zwingend, dass eine verbesserte Körperhaltung nie nur über das Training einer isolierten Muskelgruppe angestrebt werden kann. Das «Zentrum» muss einerseits als Ganzes und andererseits auch in seinem Zusammenspiel mit individuellen und psychologischen Faktoren betrachtet werden. Aus diesem Grund vernetzt die neue Methode CoreWork® (Zentrierende Körperarbeit®) die Körperarbeit ganz bewusst mit Atemarbeit und Entspannungstechniken. Veränderungen bzw. ein «Zurück zum naturgegebenen funktionell-ökonomischen Körperverhalten» setzen immer die Bereitschaft der Person zum Loslassen angelernter Bewegungsmuster voraus. Hier steht mit CoreWork® ein Instrument zur Verfügung, das sich klar von eindimensional auf Muskularbeit ausgerichteten Methoden unterscheidet.

Jugend + Sport und Seniorensport

Bildungs- und Subventionsangebote des BASPO, Bundesamt für Sport, Magglingen

von Christin Grämiger, dipl. Bewegungspädagogin BGB

Seit mehreren Jahren arbeitet die Eidgenössische Sportschule in Magglingen unter der Aufgabenstellung eines Bundesamtes. Die Abteilung Jugend + Sport existiert seit 1972. Vor einigen Jahren wurde die Abteilung Seniorensport ins Leben gerufen. Der Prozentsatz von Senioren in der Schweizerischen Bevölkerung steigt und steigt. Dies ist auch ein steigendes Kundenpotenzial für den Sport. Unter diesem Gesichtspunkt und als Beitrag zur Gesundheitsförderung entstand der Seniorensport Schweiz mit dem Angebot von subventionierten Leiterausbildungen. Der BGB Schweiz arbeitet sowohl mit J+S als auch mit dem Seniorensport zusammen.

Was ist J+S?

Die Institution Jugend + Sport wurde 1972 ins Leben gerufen und ist im Bundesgesetz über die Förderung von Turnen und Sport fest verankert. Daraus ist ein nationales Förderungswerk für die Jugend mit rund 40 Sportarten entstanden, das weltweit seinesgleichen sucht. Zurzeit beträgt das gültige J+S-Alter **10–20 Jahre**. J+S organisiert die Aus- und Weiterbildung der

J+S-Leiter/-innen sowie die Kaderbildung in den 40 Sportarten und erteilt direkte finanzielle Unterstützung an Sportkurse, die nach den Weisungen von J+S durchgeführt werden. Die aktuellen Beiträge des Bundes an J+S-Organisationen liegen bei rund 60 Millionen Franken. Der BGB Schweiz und seine im J+S tätigen Mitglieder haben im Jahr 2003 rund 20'000 Franken an Subventionsgeldern erhalten.

Sie gehören nicht zu diesen Mitgliedern, arbeiten aber mit Jugendlichen im J+S-Alter? Dann lesen Sie bitte unbedingt weiter:

Der Leitsatz von Jugend + Sport lautet:

«J+S gestaltet und fördert jugendgerechten Sport, ermöglicht Jugendlichen, Sport ganzheitlich zu erleben und mitzugestalten, unterstützt unter pädagogischen, sozialen und gesundheitlichen Gesichtspunkten die Entwicklung und Entfaltung junger Menschen.»

Die Zusammenarbeit des BGB Schweiz und J+S betrifft das Sportfach Gymnastik und Tanz. J+S bietet für Inhaber/-innen

Der Beckenboden als Basis der Inneren Haltung in der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®)

von Karin Bischoff, dipl. Bewegungspädagogin BGB, eidg. dipl. Turn- und Sportlehrerin und
Claudia C. Steiner, dipl. Bewegungspädagogin SBTG/BGB

Beckenboden – Boden der Abdominalblase

Der Beckenboden ist eine mehrschichtig aufgebaute, komplexe Muskelplatte. Er bildet den caudalen Teil der Abdominalblase (vgl. GymNess 4/2004). Der Beckenboden bildet einerseits den Abschluss des kleinen Beckens nach unten, andererseits kleidet er das kleine Becken von innen her aus. Die Übergänge vom Beckenboden in die vordere bzw. hintere Bauchwand im Schambein- und Kreuzbeinbereich sind fließend. Funktionell sind diese Übergänge als Schnittstellen zwischen der isolierten Arbeitsweise des Beckenbodens zur integrierten Arbeitsweise der Abdominalblase zu betrachten.

Die Doppelfunktion des Beckenbodens

Durch seine zentrale Lage erfüllt der Beckenboden mehrere Aufgaben:

- Verschluss, Stützen und Öffnen der verschiedenen Ausgänge (Blase, Darm, Vagina)
- Fundament für eine gute, ökonomische Haltung
- Angelpunkt der Bewegungskoordination im Becken
- Durchlässigkeit in der Sexualität und bei einer Geburt

Zusammengefasst ist hier eine **Doppelfunktionalität** sichtbar: Einerseits **das Loslassen nach unten** und andererseits **das Halt Finden**. Die Bewältigung dieser gegensätzlichen Aufgaben ist sehr anspruchsvoll. Damit der Beckenboden hier optimal funktionieren kann, müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein.

Die Beckenstellung

Die Funktion des Beckenbodens verändert sich mit der Beckenstellung. Das Loslassen nach unten ist beispielsweise nur in einer Beckenflachstellung möglich, der sogenannten *geburts-offenen Haltung*. Anatomisch bedingt kann sich der Beckenboden nur in dieser Stellung optimal entspannen. Die Entspannung ihrerseits ist Voraussetzung für das Loslassen bzw. Schieben nach unten.

Im Gegensatz dazu ist das Halt Finden funktionell-ökonomisch nur dann möglich, wenn sich das Becken in der anatomischen Mittelposition befindet. Nur in dieser Stellung kann die Abdominalblase mit ihren Strukturen die innere Haltung gewährleisten. Jegliches Abweichen aus diesen für die jeweiligen Funktionen optimalen Beckenstellungen bringt vermehrten Kraftaufwand

(= unökonomisch) und/oder Widerstand (= unfunktionell) mit sich.

Der freie Atemfluss

Da der Beckenboden direkt und indirekt mit dem Zwerchfell verbunden ist, spielt der Atemfluss für die Befindlichkeit und die funktionellen Möglichkeiten des Beckenbodens eine entscheidende Rolle.

Über die hintere Bauchwand existiert eine direkte Spannungslinie vom Zwerchfell über den M. psoas major zum Beckenboden. Zudem löst die Atembewegung des Zwerchfells über das Vakuum der Abdominalblase indirekt eine Atembewegung im Beckenboden aus:

Baut sich nun über einen unfreien Atemfluss eine erhöhte Spannung im Zwerchfell auf, wird diese via hintere Bauchwand direkt in den Beckenboden geleitet. Andererseits überträgt sich die eingeschränkte Bewegungsfreiheit des überspannten Zwerchfells über das Vakuum der Abdominalblase indirekt auch auf den mitschwingenden Beckenboden.

Der überspannte Beckenboden

Damit wird Folgendes klar: Weil die muskulären Spannungsverhältnisse der Abdominalblase bzw. des Beckenbodens vom Atemgeschehen abhängig sind, beeinflusst der Atemfluss in entscheidender Weise die Funktionstüchtigkeit des Beckenbodens. Ein unfreier Atemfluss hat immer einen erhöhten Tonus im Zwerchfell zur Folge. Deshalb ist in diesem Falle auch im Beckenboden sehr häufig eine muskuläre Überspannung anzutreffen. Eine Beckenbodenschwäche kann folglich über eine Hypertonisierung im Beckenboden und der daraus resultierenden Dysfunktionalität der Abdominalblase entstehen. Der Beckenboden funktioniert ungenügend, weil er überspannt ist und nicht etwa, weil er «zu wenig trainiert» bzw. erschläfft wäre. Oder anders gesagt: Es sind die verschobenen Spannungszustände innerhalb der Abdominalblase, die das Ausrichten und Stabilisieren der inneren Haltefunktionen über das funktionell-ökonomische Körperverhalten verhindern.

Beckenbodenprobleme

Krankheitsbilder wie Harninkontinenz und Senkungsbeschwerden entwickeln sich meist über Jahre. Verantwortlich sind

schlechte Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten, die in der Dysfunktionalität der Abdominalblase gründen und letztlich von einem unfreien Atemgeschehen herrühren. Einseitige Belastungen, überhöhte Leistungsansprüche an den Körper, Stress und zu wenig Entspannung tragen das Ihre dazu bei. Zentral ist dabei, dass es sich bei diesen Problemen um mehrschichtige, vernetzte Reaktionsketten handelt. Das Angehen dieser Probleme ist daher ebenfalls nur über eine mehrschichtige und ganzheitliche Sichtweise möglich.

Mit der Zentrierenden Körperarbeit® (CoreWork®) bietet sich die Möglichkeit, in dieser Ganzheitlichkeit zu arbeiten und die sehr individuellen Probleme und Anliegen bei Beckenbodenproblemen auch sehr individuell anzugehen.

Abb. 1: «Anatomie-Atlas», F. Netter, Tafel 246 – Hintere Bauchwand, Ansicht von ventral

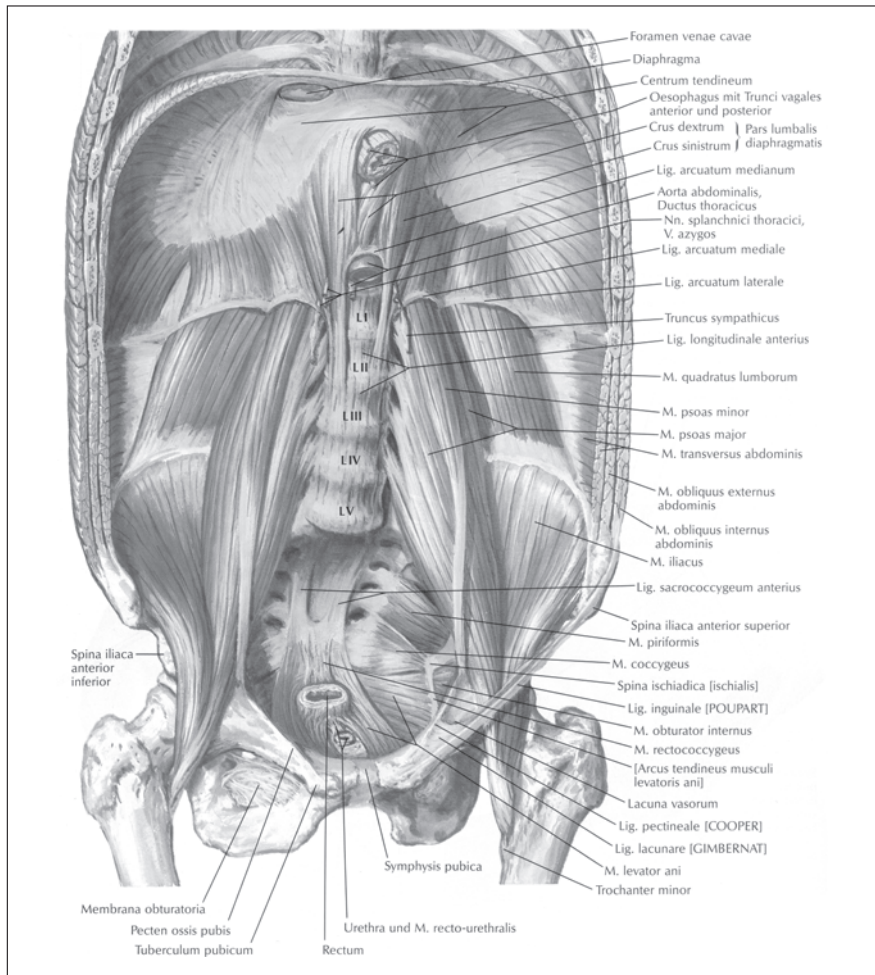


Abb. 2: «Gynäkologische Chirurgie des Beckenbodens», Kurt Richter, 1998

