



Männer sind sich ihrer Körpermitte oft nicht bewusst. Bei dieser Übung in der Schulterbrücke können sie den Beckenboden jedoch bestens trainieren: Einfach Gesäss entspannen und Körperöffnungen des Unterleibs schliessen.

Bild: Marc Dahinden

Die Männer und ihre Mitte

Den Beckenboden stärken – kein Thema für den Mann? Mitnichten. Ein gesunder Beckenboden wirkt sich positiv auf Rücken, Haltung und das Sexualleben aus.

Beckenbodentraining ist für die meisten Männer eine reine Frauensache. In der Schwangerschaft, meist nach der Geburt oder wenn die ersten Anzeichen einer Inkontinenz sich ankündigen, werden viele Frauen aktiv, manch eine beschäftigt sich sogar vorsorglich mit ihrem Beckenboden. Aber Männer? Die wissen meist gar nicht, dass sie sowas haben. Und wenn dann noch jemand von der «körperlichen Mitte» spricht, fühlen sich Männer in der Regel sowieso nicht angesprochen. Die Auseinandersetzung mit seinem Körper beschränkt sich beim Mann – Ausnahmen bestätigen nur diese Regel – darauf, Sport zu betreiben, dann gern bis zur Erschöpfung, oder mit sich oder einer anderen Person Sex zu haben. Spätestens, wenn «Not am Mann» ist, werden sich viele erst ihres Körpers bewusst.

Beweglich und zentriert

Gezieltes Training des Beckenbodens fördert die Wahrnehmung und die Durchblutung der Körpermitte. «Vorwiegend geht es aber um die Hinwendung der Aufmerksamkeit zum Körper, das Erforschen von dessen Funktion und den Zusammenhang mit der Psyche», sagt Beat Hänsli, der in Bern seit über 25 Jahren Tai-Chi, Dao-Yin und Qigong unterrichtet und seit einigen Jahren Beckenbodenkurse für Männer anbietet.

Denkfehler zur Anatomie und Funktion des Bodens unter der Körpermitte führten dazu, dass bei vielen Männern das Becken blockiert sei. «Die subtile Kraft der Verbindungen aus der Mitte wird nicht als Muskelkraft im üblichen Sinne wahrgenommen. Ziel ist die Entwicklung von Beweglichkeit, Zentriertheit und Stärke ohne Kraftmeierei.» Bei sich zu sein und zentriert brauche einen Boden. Die Männer lernen bei ihm eine andere Empfindsamkeit kennen.

Er beobachte bei seinen Klienten oft, dass sich mit der Beschäftigung des eigenen Körpers viele Probleme gleichzeitig wie von selbst auflösen würden. Die Beckenbodenübungen sind aber keinesfalls dominanter Teil

der Seminare. Es gehe nicht darum, mechanische Übungen zu erlernen oder ein Rezept gegen ein bestimmtes Phänomen zu geben. Wichtig sind auch das Erkennen von Denkmustern, etwa: Mann ist Mann, wenn Mann kann.

Stabilität und Flexibilität

Beckenbodentraining hilft prophylaktisch und bei vorhandener Inkontinenz, wird heute als Nachbehandlung bei einer Prostata-Operation erfolgreich eingesetzt und hilft gut bei Erektionsstörungen oder vorzeitigem Samenerguss. Eine Studie der Uniklinik Köln zeigte, dass ein solches Training bei Erektionsstörungen besser

GESUNDHEIT

BECKENBODENTRAINING hilft Männern besser als eine Potenzpille – ohne Nebenwirkungen!

wirkt als eine Potenzpille, und das erst noch ohne Nebenwirkungen. 80 Prozent aller Männer haben, so die Studie, dank der Beckenbodenübungen nach sechs Monaten ihre Potenz wiedererlangt, bei der Vergleichsgruppe, die ein Potenzmittel bekamen, gelang dies in 74 Prozent der Fälle. Beachtenswert ist auch die Placebo-Gruppe: Dort lag die Erfolgsquote bei fast 20 Prozent.

Das Ganze braucht aber seine Zeit: «Wer denkt: «Ich will in einem Monat wieder eine Erektion haben», dem kann ich auch nur raten: Schluck die Pille», sagt Beat Hänsli. Sich für längere Zeit mit sich selbst zu befassen, ist schwieriger, als eine Pille einzuwerfen. Tabletten passen besser zur männlichen Logik, dass man alles doch leicht wiederherstellen kann. «Wer aber seine Potenzprobleme nicht sofort repariert haben will und etwas aufgeschlossener ist, kann durchaus für Beckenbodenübungen motiviert werden. Das ist das A und O», so der Zürcher Sexualtherapeut Peter A. Schröter. «Zudem haben die wenigsten Männer Zugang zu ihren sexuellen Reaktionen oder beachten zu wenig, wie zart strukturiert diese sind.»

Der Beckenboden – das knöcherne Becken und sein dynamischer Boden – ist nicht starr, von ihm geht fast jede Bewegung des Körpers aus. Von der Atmung über Sitzen, Gehen, ohne Unten geht oben gar nichts, bringt es Beat Hänsli auf den Punkt. Der Verbund von Muskeln und Bindegewebe bildet zudem den Abschluss des Körpers nach unten. Er soll die inneren Organe zusammenhalten, die Blase, den Darm und bei der Frau zusätzlich die Gebärmutter. Eine der wichtigsten Funktionen des Beckenbodens ist bei Frauen und Männern, die Kontinenz zu wahren, also das Zurückhalten von Urin und Stuhl, beim Mann zusätzlich das Freigeben des Ejakulats.

Der Beckenboden gilt zudem als Schlüssel für eine bessere Stabilität der Wirbelsäule. So können auch Rücken- oder Hüftschmerzen, Knieprobleme und Verdauungsbeschwerden ihren Ursprung in einer schwachen Beckenbodenmuskulatur haben. Claudia Amherd vom Beckenbodenzentrum in Basel: «Männer mit einer Fehlfunktion der Beckenbodenmuskulatur sollten den Beckenboden gezielt trainieren. Die Gründe für eine Schwächung sind schlechte Haltung, Übergewicht, Bewegungsmangel, Asthma, chronischer Husten, schwere körperliche Arbeit, mangelndes Körperbewusstsein.»

Männer jeder Altersgruppe besuchen ihr Beckenbodenzentrum. Manche Beschwerden treten nämlich schon bei jungen Männern um die dreissig Jahren auf, wie die chronische Prostatitis. «Chronische Prostatitis ist meist abakteriell und Folge eines verspannten Beckenbodens», so Amherd. «Der Mann hat Schmerzen, manchmal beim Sitzen, nach dem Sport usw. Ein Beckenbodentraining gleicht Spannungen im Beckenboden und Becken aus und lindert langfristig Schmerzen.» Auch bei jüngeren Männern seien Erektionsstörungen häufig, ein Fünftel aller Männer ab 30 Jahren würden darunter leiden. Meist kommt Mann einzeln zu ihr, Männergruppen bilden sich seltener. Wenn aber eine zustande komme, seien die Männer dann doch erfreulich offen. LILOBA SCHNEEMANN

KURSE UND INFORMATIONEN

Claudia Amherd und ihre Kollegen spielen noch eine Vorreiterrolle und müssen, um Männer für die Beckenbodenkurse zu motivieren, mitunter neue Wege beschreiten. Claudia Amherd bietet «body & soul-Ferienwochen auf Mallorca an.

Informationen bei:

Beckenbodenzentrum, Stänzlergasse 3, 4051 Basel, Telefon 061 228 72 07

www.beckenbodenzentrum.ch

Beat Hänsli führt unter dem Titel «Auf zur Kraft der Mitte... Boden finden, den Rücken entlasten, den Kopf befreien» Kurse für Männer durch. Der nächste vierteljährliche Zyklus findet statt in Bern am: 25. Oktober, 8. und 22. November sowie 13. Dezember 2008, jeweils von 9.30 bis 12.30 Uhr; die Kosten für den ganzen Zyklus betragen Fr. 340.–

Mehr Informationen:

DAO, Beat Hänsli, Gesellschaftstrasse 81a, Postfach, 3000 Bern 9, Tel. 031 302 55 65, taichidao@bluewin.ch

www.taichidao.ch

Kurse zum Thema männliche Sexualität gibt es auch an der Lebensschule für Männer in Zürich. Dort findet man zudem Informationen zum «11. fest – forum für eros, sexualität und transzendenz», das am 15. November 2008 in Zürich stattfindet.

Informationen:

Lebensschule für Männer, Peter A. Schröter, Psychologe FSP, Langgrütstr. 178, 8047 Zürich, Telefon 044 493 48 47

www.scpt.ch

BUCHTIPP

Die Kraft entdecken

Das Beckenbodentraining, wie in diesem Buch beschrieben, ist eine Anleitung, um täglich an sich zu arbeiten, damit das Ziel – Lebensqualität und Potenz – fokussiert und erreicht werden kann. Das Buch enthält ausführliche und verständliche Informationen, Übungen und Wahrnehmungshilfen, viele Fotos und Illustrationen. «Die versteckte Kraft im Mann» ist das offizielle Lehrmittel der BeBo®-Kurse und BeBo®-Ausbildungen.

Die versteckte Kraft im Mann entdecken
M. Seleger, J. Krucker,
Y. Keller, Dr. F. Tinkler
BeBo-Verlag, Zürich
144 Seiten, Fr. 36.50

