



Wo, bitte, geht's zur männlichen Mitte?

Den Beckenboden stärken – kein Thema für den Mann? Mitnichten. Ein gesunder Beckenboden wirkt sich positiv auf Rücken, Haltung und das Sexuelleben aus. Wer sich einmal mit seiner «körperlichen Mitte» befasst, wird überrascht sein, was alles dahinter steckt. ■ *Lioba Schneemann*

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, dem Erforschen von dessen Funktion und Zusammenhang mit der Psyche», sagt Beat Hänsli, der in Bern seit über 25 Jahren Tai Chi, Dao-Yin und Qi Gong unterrichtet und seit einigen Jahren Beckenbodenkurse für Männer anbietet.

Denkfehler über die 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.

Schlüssel für 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 wirkt als eine Potenzpille, und 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

Eine Studie der Uniklinik Köln zeigt, dass ein Beckenodentraining bei Erektionsstörungen besser wirkt als eine Potenzpille, und ohne Nebenwirkungen.

der Fälle. Beachtenswert ist auch die Placebo-Gruppe: Dort lag die Erfolgsquote bei knapp 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.»

Wo alles beginnt

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 kommt, seien die Männer dann doch erfreulich offen.

> Hier geht's zu einem starken Beckenboden

Beckenbodenzentrum

Stänzlergasse 3, 4051 Basel
Tel. 061 228 72 07
www.beckenbodenzentrum.ch
Claudia Amherd und ihre Kollegen vom Beckenbodenzentrum in Basel spielen noch eine Vorreiterrolle und müssen sich, um Männer für so etwas zu motivieren, mitunter neue Wege beschreiten. Sie bietet «body & soul Ferienwochen» auf Mallorca an.

DAO. Beat Hänsli
Gesellschaftstr. 81a, 3000 Bern 9
Tel. 031 302 55 65
www.taichidao.ch
Nächster vierteiliger Zyklus:
25. Oktober, 8. und 22. November,
13. Dezember 2008, jeweils am
Samstag von 9.30 bis 12.30 Uhr
Kosten ganzer Zyklus: Fr. 340.–

Lebensschule für Männer

Peter A. Schröter, Psychologe FSP
Langgrütstr. 178, 8047 Zürich

Tel. 044 493 48 47, www.scpt.ch
Dort findet man auch Informationen zum **11.fest – forum für eros, sexualität und transzendenz** vom 15. November 2008 in Zürich.

Buchtipp:

Die versteckte Kraft im Mann entdecken. BeBo Verlag, Zürich, 2005. 152 S. Fr. 36.50.
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.

