

Beckenboden spielerisch in der Gruppe trainieren ...



Pädagogischer Hintergrund

Mädchen- und Frauengesundheit ist ein gesellschaftlich relevantes Thema, wobei die Mädchenspezifische Begleitung auch in der Schule notwendig ist. Der Bewegungs- und Sportunterricht bietet einen passenden Rahmen für die Auseinandersetzung mit Körper und Gesundheit unter Berücksichtigung des Mädchenseins. Vertrauen in der Gruppe und ein respektvolles Miteinander sind Voraussetzungen für eine Beschäftigung mit dem (eigenen) weiblichen Körper, die zu Selbstbestimmung und Empowerment führen. Mit der hormonellen Umstellung in der Pubertät gewinnt neben und mit der Menstruation auch der Beckenboden an Bedeutung.

Infobox zum weiblichen Beckenboden siehe Folgeseite

Bei der Beckenbodenarbeit sind vier Lernschritte zu berücksichtigen:

1. Wahrnehmen
2. Darstellen und Erklären
3. Sensibilisieren
4. Aktivieren

Das folgende Unterrichtskonzept mit den Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen orientiert sich an den eben genannten Lernschritten.

FACHKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen generieren Wissen über die Besonderheit des weiblichen Beckenbodens und erkennen ihn als wichtigen Teil ihres Körpers und damit ihrer Weiblichkeit.

SOZIAL- UND GESCHLECHTER-KOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen erleben den Mehrwert der Gruppe beim Sprechen über ein frauenspezifisches Thema.

METHODENKOMPETENZ ▶ Die Schülerinnen lernen Übungen und Methoden kennen, die ihnen helfen sollen, präventives Beckenbodentraining zu praktizieren.

..... INFOBOX FÜR LEHRERINNEN



Altersgruppe: ab 10 Jahren



Zeitaufwand für den gesamten Arbeitsprozess

Richtwert: 50–80 Minuten



Material: Therabänder oder Seile, Turnmatten oder Gymnastikmatten,

4 Turnbänke

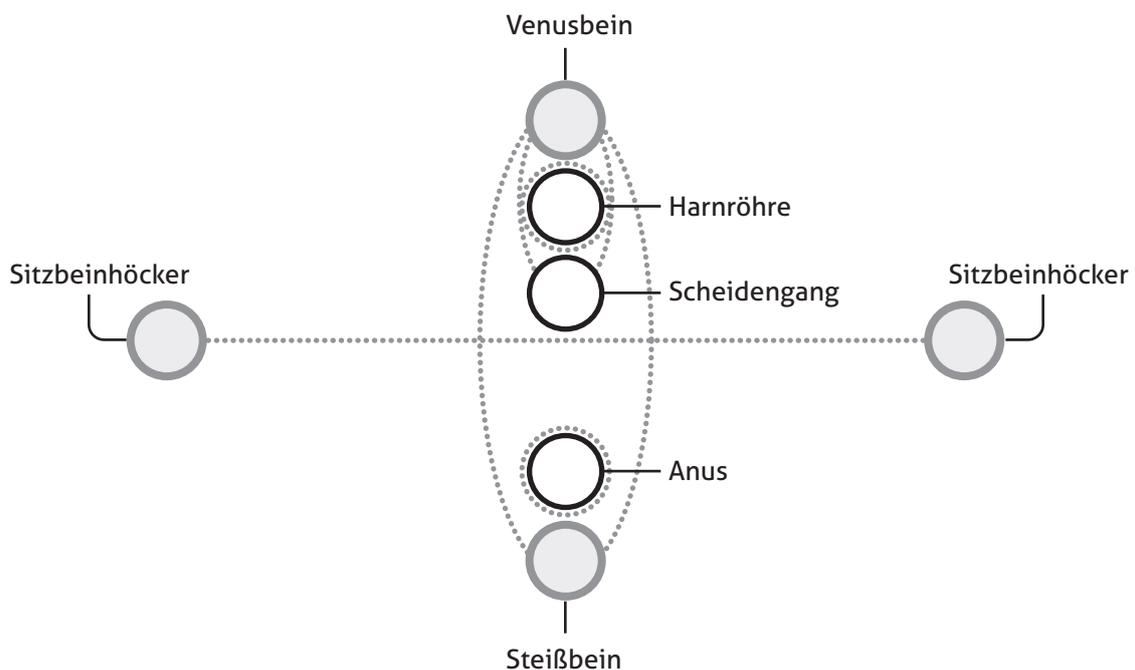
:: INFOBOX

Das weibliche Genital ist von außen kaum sichtbar und oft tabuisiert. Hormonell verändert sich – in Abhängigkeit von den jeweiligen Phasen im Menstruationszyklus – die Grundspannung der Beckenbodenmuskulatur.

Eine zu hohe Spannung kann zu funktionellen Problemen (erschwertes Loslassen bei Miktion oder Defäkation bzw. Harninkontinenz) führen.

Wahrnehmungsübungen helfen den Mädchen, diese Spannung zuerst bewusst am eigenen Körper zu spüren. Mit den Aktivierungs- und Kräftigungsübungen bekommen die Mädchen ein Werkzeug, mit welchem sie die Spannung nachhaltig regulieren können. Die Mädchen lernen auch (durch gegenseitiges Beobachten) über ihren Beckenboden miteinander zu sprechen.

Die folgenden Wahrnehmungs- und Sensibilisierungsübungen für den Beckenboden in der Gruppe haben den Vorteil, dass sie die Selbstwirksamkeit sowie die Motivation erhöhen.

:: Skizze Beckenboden

auf der Website zum Download erhältlich >>



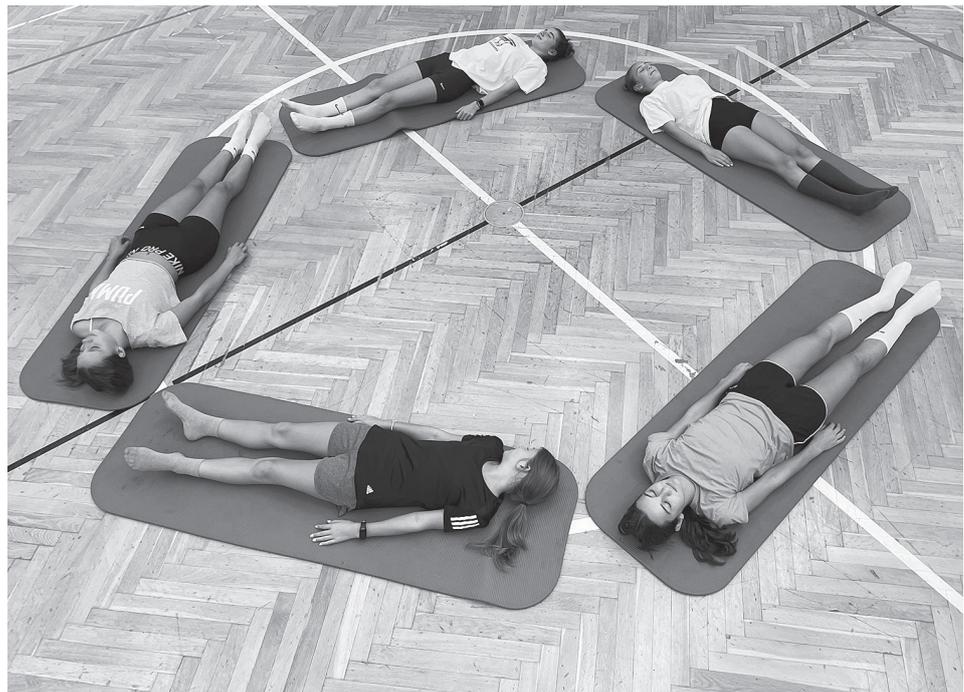
1. Wahrnehmen

Jede Schülerin legt sich auf eine Turnmatte in Rückenlage. Sie schließt die Augen und nimmt die einzelnen Körperteile wahr:

„Spüre deinen linken Daumen. Nimm deine rechte Ferse wahr. Richte deine Aufmerksamkeit auf deine Nasenspitze. Spüre jetzt deinen Beckenboden. Welche Körperteile konntest du gut wahrnehmen, bei welchen war es schwieriger?“

Info für die Lehrerin:

Der Beckenboden kann meist nicht so gut wahrgenommen werden, weil er selten aktiv angesteuert wird.



2. Darstellen und Erklären:

Gruppenarbeit (mindestens 7 Schülerinnen)

Jede Gruppe bekommt 8 Therabänder bzw. Seile. Mit diesen Materialien sollen sie die Beckenbodenmuskulatur darstellen. Jede Gruppe bekommt eine Skizze. Die Darstellungen werden im Anschluss besprochen.

Die Schülerinnen (in der Skizze schwarze und graue Kreise) versuchen mithilfe von Therabändern bzw. Seilen (in der Skizze die punktierten Linien) die Muskulatur des Beckenbodens darzustellen, indem sie diese zwischen sich spannen.

Eine Schülerin stellt das Venusbein („Schambein“), die andere das Steißbein dar. Sie stellen sich gegenüber auf und spannen zwischen sich zwei Bänder. Zwei weitere Schülerinnen bilden die beiden Sitzbeinhöcker, die sich jeweils zwischen Venusbein und Steißbein aufstellen und ein Band zwischen sich spannen. Dadurch entsteht ein Quadrat bzw. Trapez, in dessen Mitte sich insgesamt drei Schülerinnen befinden. Sie bilden die Körperöffnungen (Harnröhrenöffnung, Scheideneingang und Anus). Jene Schülerinnen, die Harnröhrenöffnung und Anus darstellen, binden sich jeweils ein Band um den eigenen Körper. Zwischen den Schülerinnen, die Scheideneingang und Venusbein darstellen, werden auch noch Bänder gehalten. Wichtig ist, dass die Bänder so gespannt werden, dass sie um die Schülerinnen in der Mitte (d.h. um die Körperöffnungen) herumführen. (Skizze Beckenboden siehe Seite 20):

3. Sensibilisieren: Einzelarbeit

Die Schülerinnen sitzen auf Turnbänken (beide Beine auf einer Seite), die Lehrerin sagt die Bewegungsaufgaben an.

„Spüre deine beiden Sitzbeinhöcker und beginne nun, dein Becken vor und zurückzuschaukeln. Spüre, wie du über die Sitzbeinhöcker ‚rollst‘ und halte dann am ‚höchsten Punkt‘ inne.“

„Beginne nun auf der rechten Seite: Nimm die Finger der rechten Hand (Schaufelhaltung) und greife auf die Innenseite des rechten Sitzbeinhöckers. Du kannst deinen Oberschenkel ein bisschen nach vor und zurück schieben, damit eine Massage an der betasteten Beckenbodenmuskulatur entsteht.“

Dann nimm die Finger wieder zurück und spüre die Unterschiede in der Auflage der beiden Sitzbeinhöcker. Die gleiche Vorgehensweise jetzt auf der linken Seite.“

Info für die Lehrerin:

Durch die Massage entspannt sich die Beckenbodenmuskulatur. Diese Entspannung spürt sich an wie ein „flacheres Sitzen“.

„Die so vorbereiteten Sitzbeinhöcker sind in deiner Vorstellung die beiden Teile eines Reißverschlusses. Versuche nun, diesen zur Mitte hin „einzufädeln“. Dabei bemerkst du, dass sich an deinem Bauch und deinem Rücken ebenfalls Spannung aufbaut. Schließe diesen“



Reißverschluss entlang der Vulvalippen bis nach vorne zum Venusbein. Halte ihn einige Sekunden geschlossen. Dann öffne wieder.“

„Ertaste dein Steißbein und dein Venusbein und versuche das Steißbein zum Venusbein zu ziehen und dann wieder zu lösen.“

„Stell dir vor, deine Harnröhre wäre ein Strohhalm, welcher aus einem Glas schluckweise Wasser nach oben saugt und wieder nach unten laufen lässt.“

4. Aktivieren

Partnerinnenübung

Die Schülerinnen sitzen einander auf Turnbänken gegenüber. Schülerin A spannt ihre Beckenbodenmuskulatur an (Strohalmübung), Schülerin B überprüft, ob der Beckenboden der Partnerin richtig angespannt ist.

Beim richtigen Anspannen der Beckenbodenmuskulatur sieht man,

- dass sich die Schülerin nicht von der Sitzfläche „hebt“. Würde der große Gesäßmuskel anstatt des Beckenbodens angespannt, dann würde die Schülerin größer. Beim Beckenbodenanspannen geschieht dies nicht.
- dass der Bauchnabel nach innen oben gezogen wird.
- Schülerin A spürt die muskuläre Bewegung des Beckenbodens nach innen wie ein Anheben. Dieses Heben kann sie auch wieder auflösen, indem sie „loslässt“ und so kommt der Beckenboden in seine entspannte Ausgangsposition zurück.

Reise in die Karibik

Jede Schülerin legt sich in Rückenlage auf eine Matte. Sie schließt die Augen und kommt mit ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Die Lehrerin leitet die Spür- und Bewegungsübung für den Beckenboden an:

„Du bist im Urlaub angekommen, liegst am Strand, deine



Füße sind im Wasser. Das Wasser schwemmt kleine Wellen zu dir an den Strand. So bewegt sich das Wasser in Wellen zu dir und zieht sich dann wieder zurück. Wenn die Welle kommt, dann stell dir vor, dass das Wasser über deine Beckenbodenöffnungen in deinen Körper fließt. So als ob dein Körper eine Höhle wäre...

Du spürst, wie beim Bauch-Ausatmen das Wasser in dich aufgenommen und beim Bauch-Einatmen das Wasser diesen wieder verlässt. Bewege deinen Beckenboden sanft mit dem Wellenrhythmus mit. Wenn dir die Bauchatmung nicht gut gelingt, dann lass deine Atmung einfach laufen. Wichtig ist, dass du den Atem nicht anhältst.

Stell dir vor, deine Beckenbodenmuskulatur kann sich wie eine Qualle bewegen. Sie zieht sich nach innen in deinen Körper hinein und kommt wieder sanft nach unten, zieht sich wieder hinein und kommt nach unten. Kannst du die Bewegung gut spüren?

Du gehst am Strand entlang und kommst zu einem See. Seerosen blühen auf und werden dann wieder durch das Schließen der Blütenblätter zur Knospe. Stell dir vor, dein Beckenboden ist eine Seerose und wird durch deine Anspannung (= nach innen ziehen) zur Knospe und durch dein Loslassen öffnen sich die Blütenblätter.

Du tauchst auf den Grund, fischst eine Muschel, darin befindet sich eine Süßwasserperle. Lege diese Perle an deinen Scheideneingang und versuche sie den Scheidenwänden entlang (wie entlang einer Wendeltreppe) nach oben zu transportieren. Anschließend lass sie wieder gleichmäßig nach unten rollen und leg sie auf den Boden ab.

Nun ist unser Urlaub leider schon zu Ende. Öffne deine Augen, strecke deine Beine und Arme zur Decke und schüttle sie ordentlich aus. Dann rolle dich zur Seite und komm wieder in den Stand.“