

Gabriele Callegari

Das Kraftfeld im Becken entdecken

Tönen ist urweiblich, fördert die Fruchtbarkeit und hilft bei der schmerzfreien Geburt

Körperübungen helfen, sich selbst im Beckenraum zu spüren. Der Atem kann bis dort ganz unten einfließen. Atmet man durch bestimmte Vokale und Konsonanten aus, stärkt das den Beckenboden und reinigt ihn energetisch.

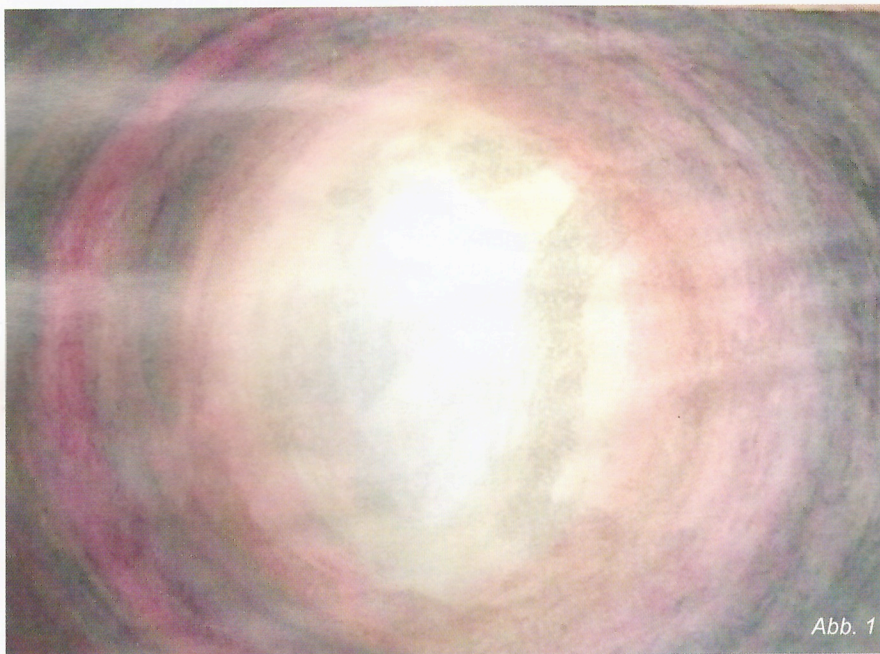


Abb. 1

Ich selbst stamme noch aus einer Generation, in der Körperlichkeit und Gefühle einem allgemeinen Tabu unterlegen waren. Sexualität ereignete sich - wenn überhaupt - irgendwo unter der Bettdecke im Dunkeln, man sprach von „der Sache“ und ordnete sie dem Bereich der Dämonen zu, die man doch nicht immer im Zaum halten konnte und die dann über einen hereinbrachen in vollkommen unkultivierter Manier. Dicke Tore verschließen den Zugang zu einem Ort, den man über viele Jahre hinweg zu betreten meidet. Mit der Zeit vergisst man sogar, dass dort jemals irgendetwas weggeschlossen wurde, man weiß von keinem Tor, geschweige von keinem Schlüssel zu irgendeinem Tor.

Zur Perfektion getrieben wird diese Manier noch durch die Religion. Nehmen wir das biblische Buch Mose, demzufolge Gott bei der Vertreibung des Urweibes aus dem Paradies kundgetan hatte: „... und unter Schmerzen sollst Du Deine Kinder gebären“. Dabei hatte sie nur die Früchte vom (verbotenen) Baum der Erkenntnis gegessen und diese auch ihrem Geliebten angeboten, der sie kostete¹.

Millionen von Frauen bekamen ihre Kinder so unter schlimmsten Schmerzen. Was, wenn das gar nicht nötig wäre?

Verschiedene gesellschaftliche Bewegungen suchten auf ihre eigene Art eine Lösung für dieses Problem:

- Die klassische Medizin fand Schmerzmittel, man betäubte quasi das „freudige“ Ereignis und versuchte künstlich zu lösen, was auf natürlichem Wege so schwierig schien. Einfacher wurde das Gebären durch diese Methode jedoch nicht, abgesehen von typischen Schwierigkeiten des späteren Persönlichkeitswachstums, die ich seit Jahren immer wieder in meiner psychotherapeutischen Praxis bei Menschen beobachte, die derart das Licht der Welt erblickten.
- Der französische Arzt Fréderick Léboyer entwickelte in den 60er und 70er Jahren Methoden für eine „natürliche Geburt“. Die Zeit schien reif für solcherlei Entdeckungen zu sein, begeistert wurden sie von vielen Frauen in der ganzen Welt aufgenommen. Das brachte eine gewisse Wende. Ursprünglich „alternative“ Methoden, die dem Bereich der naturheilkundlichen Medizin zuzuordnen sind, haben sich inzwischen längst in den Häusern der klassischen Medizin etabliert.

GABRIELE CALLEGARI



ist Atemtherapeutin Dipl. AFA, Heilpraktikerin für Psychotherapie HPG. 20 Jahre Buddhistische Meditationspraktiken. Verschiedene Vorträge und Publikationen über Atem, Urweiblichkeit, Sein und Nichtsein. 10 Jahre Seminarleitung zur praktischen Erfahrung dieses Themenbereiches. Ebenso lange arbeitet sie heilend und lehrend in eigener Praxis in Köln.

- Der Fotograf Lennart Nilsson veröffentlichte etwa zur gleichen Zeit erstmals seine nach wie vor überaus faszinierenden Aufnahmen von Embryos im Mutterleib, man begriff das Leben so auf eine neue Art und Weise.
- Durch die propagierte offene Sexualität in den 70ern wurden letztendlich die noch sehr körperfeindlichen, „prüden 50er“ kollektiv aufgebrochen, dem folgte eine Therapiewelle in den 80er Jahren, die Körperlichkeit mit Seelischem verband, und schließlich mündete diese in die reingeistige Esoterikwelle ein, die bis heute im Wachsen begriffen ist.
- Verschiedenste Körpertherapien schließlich brachten Bewusstsein in unseren Unterleib. Sie kamen meist aus Kalifornien und trafen in Europa zusammen mit Stimmtechniken aus dem fernen Osten. Sehr viele Frauen hatten inzwischen Kontakt mit Yoga und haben von der geheimnisvollen Kraft der Mantras gehört.

Töne - Urtöne führen uns in sehr alte Schichten unserer Seins

Obertongesang ist sehr beliebt für konzertante Aufführungen und weiß uns ähnlich tief zu berühren wie die alten Gregorianischen Gesänge christlicher Klöster.

Mongolische Schamanen verbinden sich durch solches Tönen mit dem Regen, dem Wind, den Naturgeistern. In buddhistischen Klöstern wird getönt, dass sich das eigene Sein aus sehr großen Tiefen heraus an etwas erinnert, das mit Worten nicht

¹ Wir sollten noch mehr von diesen Früchten der Erkenntnis essen, um den Fluch, der auf dem gesamten kollektiven Unbewussten der christlich geprägten Gesellschaft lastet, aufzulösen.

mehr fassbar ist. Man beginnt zu ahnen, versteht ohne genau sagen zu können, was es ist. Das Erfahrene ist älter als Sprache, älter als Denken und Reden. Es rührt die Seele zutiefst. Ist es der Ursprung, dem man sich nähert? Ist es möglicherweise sogar der Ursprung allen Lebens schlechthin? Wir nähern uns dem Urquell, aus dem heraus permanent alles Leben entsteht.

Wie finden wir Frauen diesen fruchtbaren Ort? Wie können wir dort schöpfen, empfangen, Leben in uns wachsen lassen, um es schließlich hervorzubringen? Gerne werde ich Sie an diesen geheimnisvollen Ort begleiten:

Setzen Sie sich auf ein Meditationskissen oder auf einen Stuhl, legen Sie Ihre Hände unter die Pobacken und nehmen sich Zeit, sich dort in Ihre eigenen Hände hinein nieder zu lassen. Alle Spannung aus dem Körper heraus können Sie nun abfließen lassen in Ihre Hände hinein, die Sie tragen und selbst getragen sind durch das Kissen, dieses wiederum durch

die Erde. Rechts und links können Sie wahrscheinlich zwei festere Punkte spüren: die Sitzhöcker. Durch sie kann man sich ganz gut erden. Auch kann man sich hier immer wieder orientieren, so wie Bojen im Gewässer zur Orientierung der Schifffahrt dienen. Dann lassen Sie sich in Ihrem Becken nach hinten sinken, auf Ihr Steißbein und verbinden sich von hieraus mit der Erde. Sie werden spüren, wie sich hierdurch Entspannung in den ganzen Rücken hinein ausbreitet. Oft ist dies verbunden mit einem Gefühl der Erleichterung, der Atem reagiert mit Aufatmen. Bleiben Sie mit Ihrem Bewusstsein dort unten am Beckenboden und bringen Sie Ihr Becken ganz langsam nach vorne, über die Sitzhöcker hinweg zum Schambein. Auch von diesem Punkt aus kann man sich gut mit der Erde verbinden, indem man sich einfach in ihr „verankert“. Das gibt Kraft.

Die angeleiteten Bilder sind jedoch immer nur ein Angebot², denn es geht letztendlich darum, Zugang zu seinem eige-

nen Inneren zu finden. Wenn das Unbewusste andere Bilder liefert, dann nimmt man eben diese. Wichtig ist es, sich vom Beckenboden her mehr und mehr mit der Erde zu verbinden.

Je mehr es gelingt, in ihre Schwerkraft zu kommen, je mehr erlebt man das Gefühl, nicht mehr alles alleine tragen zu müssen – im direkten und im übertragenen Sinn.

Die Schwerkraft unserer Erde bietet natürlicherweise ein ungleich größeres Kraftfeld, als wir es alleine oder vielleicht gemeinsam mit dem Partner produzieren können. Eine Berührung mit ihr lässt zugleich deutlich werden, dass dieses Kraftfeld immer da ist und dass man jederzeit beliebig viel aus ihm schöpfen kann. Zugleich lässt es ahnen, was es bedeutet,

ein Kind „zur Welt“ zu bringen. So wird man vertraut mit dem Beckenboden, dem Damm punkt, der genau in der Mitte liegt zwischen den beiden Sitzhöckern, zwischen Schambein und Steißbein. Von hier ausgehend denkt man sich eine dicke Tonwurst, die man zu einer Schale formt, und kreist dabei den Beckenboden spiralförmig aus. Vom äußeren Beckenrand geht man in einer Gegenbewegung wieder zurück zur Mitte und streicht dabei mit einer unsichtbaren Hand die Fugen der Schale glatt. Dann setzt man sich in diese Schale hinein, man nimmt den gesamten Raum ein und lässt sich von ihr tragen und schützen. Gerne kommt in diesen geschützten Raum der Atem, der die ganze Schale füllt. Mit einem kräftigen ‚SCH‘ setzt man Kraft in diesen Raum (wenn man nicht schwanger ist³). Dehnt man den

² Eine Klientin nahm beispielsweise lieber ein rotes Geschenkband, durch das sie sich mit der Erde verband.

³ Schwangere Frauen können in gleicher Weise üben, nur mit dem vitalen ‚SCH‘ sollten sie vorsichtig sein, so dass die Frucht nicht vorzeitig ausgestoßen wird.