



Karin Werlen, Sonja Zurbuchen und Christoph Glauser

Mit sanfter Berührung in heilende Tiefe

Eine Einführung in die Craniosacral-Therapie

Jeder Mensch ist eine geistige, seelische und körperliche Einheit, welche durch Familie, Kultur, Gesellschaft und die eigene Lebensgeschichte geprägt ist. Die seelischen und körperlichen Belastungen, die wir erlebt haben, aber auch beglückende und fördernde Erlebnisse zeichnen unser Wesen aus. So können zum Beispiel Erfahrungen aus unserer frühesten Kindheit unser Leben und unsere Zukunft beeinflussen. Die Craniosacral-Therapie setzt beim Menschen als Ganzes an. Obwohl es im ersten Moment so tönen mag, hat sie mit Mystik nichts zu tun. Der Begriff Craniosacral setzt sich aus den lateinischen Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie, welche von Dr. Andrew Taylor Still im Jahre 1874 begründet wurde. Die grundlegende Haltung in dieser Arbeit ist Empathie, Wertschätzung und Achtung des Menschen. Nicht umsonst ist die Craniosacral-Therapie in den letzten Jahren zu einer der meistgefragten complementary-therapeutischen Methoden geworden.

Die Geschichte der Craniosacral-Therapie

Um 1900 stellte Dr. William Garner Sutherland, ein Schüler von Dr. Still beim Betrachten der Schädelknochen fest, dass diese für eine Respirationsbewegung geformt waren. Die Offenbarung war, dass es im Körper eine andere Art der Atmung geben musste, die nichts mit Luft und Lunge zu tun hat. Er spürte auch rhythmische Bewegungen in den Schädelknochen, im Hirn, den Hirnhäuten, der Cerebrospinalflüssigkeit, der Wirbelsäule und im Sacrum (Kreuzbein). Diese von der Lungenatmung und vom Herzkreislaufsystem unabhängigen Bewegungen nannte er Primäres Respirationsystem im Gegensatz zum sekundären Atmungssystem (Lungenatmung). Heute wird dies auch als craniosacrales System bezeichnet.

Dr. Sutherland verbrachte fünf Jahrzehnte damit, diese subtilen Bewegungen der Knochen zu studieren und zu definieren. Er erhielt die Gewissheit einer Kraft, welche der Bewegung zu Grunde liegt und sie auch ermöglicht. Es ist eine Energie, welche nicht nur die Bewegung antreibt. Sie beinhaltet auch eine inne-

wohnende Intelligenz, einen Bauplan, welcher die menschliche Gestalt ordnet und aufrecht hält. Diese Kraft, aus der Gesundheit hervorgeht, nannte er Breath of Life, Lebensatem.

Heute werden die unterschiedlichen Rhythmen und Bewegungen je nach Tempo und Qualität verschieden bezeichnet: Cranialer Rhythmischer Impuls (CRI), Mid Tide und Long Tide.

Der Begriff „Craniosacral Therapy“ wurde vom amerikanischen Forscher und Osteopathen Dr. John E. Upledger (geb. 1933) zum ersten Mal Ende der 1970-er Jahre verwendet. Dr. Upledger ermöglichte es, dass diese Arbeit einem größeren Publikum bekannt wurde.

Wie verläuft eine Therapie-Sitzung?

Am Anfang einer Behandlung wird eine Anamnese erstellt. Ein ausführliches Gespräch schafft einen ersten Kontakt und bietet Möglichkeiten für alle beteiligten Personen, erste Eindrücke und Informationen auszutauschen. Nachdem alles geklärt ist, legt sich der Klient in der Regel auf eine Massageliege. Die Behandlung findet in bequemen Kleidern statt. Je nach Beschwerden kann die Behandlung auch im Sitzen erfolgen oder es kann in der Bewegung gearbeitet werden. Bei Kindern wird oft auch am Boden behandelt. Eine Behandlung dauert meistens ungefähr eine Stunde.

Der Craniosacral-Therapeut arbeitet nicht symptombezogen, sondern orientiert sich immer an der Gesundheit als ursprünglichem Zustand, dem Ur-Wissen unseres Organismus.

Es geht darum, den Patienten zu befähigen, gesundheitliche Störungen selbstregulierend aufzulösen. Die Sitzungen sind auf die Gesundheit und die Selbstheilungskräfte ausge-

Ein Erfahrungsbericht

Als ich das erste Mal von der Craniosacral-Therapie hörte, war ich skeptisch. Eine Freundin empfahl mir diese Therapie, da ich seit längerer Zeit unter Schmerzen im Nacken- und Schulterbereich litt. Ab und zu beklagte ich mich auch über Kopfschmerzen. Auf meine Frage, was denn die Craniosacral-Therapie sei, antwortete sie nur: „Ich weiß es nicht genau. Aber es tut einfach gut“.

Medizinisch ein absoluter Laie, wusste ich mit den Begriffen „Cranio“ und „Sacral“ überhaupt nichts anzufangen. Sollte es sich bei Cranio um einen Kranich handeln, hatte Sacral vielleicht sogar etwas mit Esoterik oder der Kirche zu tun?

Mit gemischten Gefühlen erinnere ich mich an meinen ersten Behandlungstermin. Aus meiner Erfahrung kannte ich die üblich verordneten Behandlungsmethoden, wie z. B. die Physiotherapie, die mich aber auf meinem Weg zur Gesundheit nicht weiter brachten. Von diesen Therapien war ich es gewohnt, mich für die Behandlung oben frei zu machen. Umso erstaunter war ich, dass ich nun meine Kleider anbehalten durfte. Als ich mich schließlich mit dem Rücken auf die Behandlungsliege legte und der Therapeut mich sanft an den Füßen fasste, war ich definitiv irritiert.

Was dann aber geschah, lässt sich kaum in Worte fassen: Obwohl der Therapeut anscheinend nur seine Hände um meine Fußgelenke legte, breitete sich wohlige Wärme in meinem Körper aus. An einigen Stellen begann es zu zucken, und plötzlich war da ein Schmerz, den ich vorher nicht gekannt hatte. Im ersten Moment erschrak ich: Schmerzen hatte ich doch schon genug. Davon wollte ich nicht noch mehr!

Unter fachkundiger, auch verbaler Begleitung des Therapeuten, lösten sich die Schmerzen endlich auf. Emotionen kamen hoch und gleichzeitig lösten sich auch die für die Kopfschmerzen zuständigen Verspannungen. Wie die Methode wirkt, wusste ich zwar immer noch nicht, aber sie hatte mich nun eindeutig überzeugt.

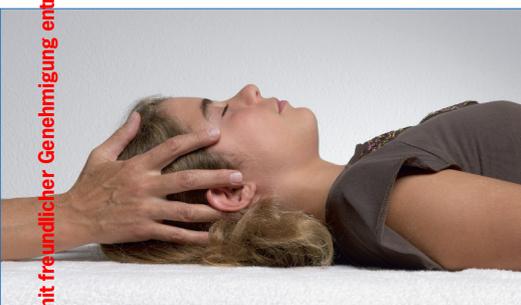


Abb. 1: Im Kontext mit dem Primären Respirationsystem können Verspannungen sanft befreit werden. (Alle Abbildungen © CranioSuisse®, www.craniosuisse.ch)



Abb. 2: Sehr behutsam und respektvoll wird am ganzen Körper behandelt.

richtet. Ein wichtiger Aspekt der Craniosacral-Therapie sind die Ressourcen. Diese gesundheitsorientierte Sicht auf den ganzen Menschen ermöglicht es, jeglicher Symptomatik zu begegnen.

Sehr behutsam und respektvoll wird am ganzen Körper behandelt. Die Stille im Raum wird spürbar und scheint sich auszudehnen, während der Therapeut seine Hände in einer leichten Berührung am Körper des Klienten ruhen lässt.

Ressourcen werden in die Behandlungen einbezogen und bewusst gemacht. Das ermöglicht den Menschen, ihre Verantwortung für sich selbst besser wahrzunehmen und erweitert ihre Handlungsfähigkeit. Die begleiteten Sitzungen und Übungen zur craniosacralen Selbsthilfe unterstützen die Menschen im Alltag.

Die Therapie kann verbal begleitet werden oder in Ruhe stattfinden. Eine Craniosacral-Behandlung ist immer wieder anders. Sehr oft bemerken die Klienten eine wohlige Wärme. Es kann aber auch ein angenehmes Kribbeln sein. Frühere Schockzustände können sich in einer Form von aufsteigender Kälte manifestieren. Gut ausgebildete Therapeuten wissen jedoch, wie mit solchen Phänomenen umzugehen ist.

Jede Behandlung muss individuell sein und orientiert sich rückkoppelnd am Heilungsprozess.

Indikationen

Bewährte Indikationen:

- Unterstützung in belastenden Lebenssituationen

- Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall
- Schleuder-, Sturz- und Stauchtrauma
- Regulation für den Bewegungsapparat, die Organe, das Lymphsystem, das Hormonsystem, das vegetative und zentrale Nervensystem
- Schlafprobleme, Erschöpfungszustände, Depressionen
- stressbedingte Beschwerden, Burnout-Syndrom
- Störungen des Immunsystems
- Menstruationsbeschwerden
- Schwangerschafts- und Geburtsbegleitung
- Hyperaktivität von Kindern, Konzentrationsstörungen und Lernschwierigkeiten
- Entwicklungsverzögerungen bei Kindern

Begleitend zu ärztlicher Betreuung bei:

- chronischen Schmerzzuständen
- Verdauungsbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Sinusitis und Tinnitus
- orthopädischen Problemen
- Wirbelsäulen-, Muskel- und Gelenkserkrankungen
- kieferorthopädischen Problemen
- Asthma, Allergien und Hauterkrankungen
- Veränderungen im Bereich von Gehirn und Rückenmark
- Psychosomatischen Beschwerden

Beispiel: Kopfschmerzen

Frauen sind weitaus häufiger als Männer von Kopfschmerzen betroffen. Als Auslöser des Kopfschmerzes kommen viele Faktoren in Frage. Eine mögliche Ursache kann z. B. mangelnde Flüssigkeitsaufnahme sein. Doch auch Muskelverspannungen, belastende Situationen, Stress, Schlafmangel, Wetterumschwung etc. tragen zu Kopfschmerzen bei.

Craniosacral-Therapeuten forschen nicht nach den Ursachen, welche meistens unbekannt oder sehr vielfältig sind, daher können sie für Kopfschmerzgeplagte eine begehrte Anlaufstelle sein. Während der Behandlung werden das Nervensystem und der gesamte Körper in seinem bioenergetischen Feld sowie die Beziehungen der einzelnen Körperebenen zueinander angesprochen.

Die Therapie folgt dem Ziel des Gesamtorganismus, durch die körpereigenen Regulationsmechanismen und die Selbstheilungskräfte einen ausgeglichenen Zustand zu schaffen. Durch das Arbeiten mit den Membranen, dem Craniosacral-System, aber auch mit den Organen und durch die Begleitung in die Stille und im Wahrnehmen der verschiedenen Rhythmen können sich im Nervensystem, an Faszien, im Gewebe, an Organen, Muskeln und Knochen Spannungen, Funktionsstörungen und strukturelle Veränderungen erneut verändern – ebenso zu Grunde liegende Muster, deren Folgerscheinungen und Kompensationen. Ein Schädelknochen findet dadurch z. B. zu seiner ursprünglichen Motilität zurück, was wiederum die Form eines Foramen verändern und dadurch zu einer besseren Durchblutung führen kann.

Im Kontakt mit dem Primären Respirationssystem können Einschränkungen (Verspannungen) sanft befreit werden. Die Funktion des Neuro-Endokrin-Immun-Perzeptionssystems wird erhöht und regulierend beeinflusst. Neben Struktur und Funktion werden durch die Craniosacral-Therapie oft auch Emotionen und tiefere Daseinsebenen des Menschen berührt, können dadurch zum Ausdruck gebracht werden und sich verändern. Dies ist z. B. oft der Fall bei unerklärlichen, wiederkehrenden Kopfschmerzen bei Kindern. Solche Veränderungen und Selbstregulierungen werden vom Therapeuten als neu geordnete Bewegungen des Primären Respirationssystems wahrgenommen.

Baby- und Kinderbehandlungen



Abb. 3: Kinder werden oft am Boden behandelt.

Craniosacral-Therapie ist nicht invasiv und entspricht in hohem Maße dem Bedürfnis neugeborener Kinder nach sicheren Grenzen und einer äußerst behutsamen Kontaktaufnahme durch den Therapeuten. Die Craniosacral-Therapie fördert den Bindungsprozess zwischen Eltern und Kind (Bonding), hilft dem Baby, sich mit seinem Nervensystem an die neue Lebenswelt nach der Schwangerschaft anzupassen und die Geburt oder einen Kaiserschnitt leichter zu verarbeiten.

So genannte Schreibabys und Kinder mit schmerzhaften Dreimonats-Koliken können



dank dieser sanften Therapie wieder zur Ruhe finden.

Meist ist es sinnvoll, mit der Therapie so kurz wie möglich nach der Geburt zu beginnen, noch bevor sich allfällige Stress- und Schmerzmuster entwickeln.

Ausbildung und Erstattungsfähigkeit

Der Beruf der Craniosacral Therapeutin wird durch eine mehrjährige, berufsbegleitende Ausbildung erworben. Er setzt eine Berufsausbildung oder zumindest eine Maturität / Hochschulreife voraus.

Die schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®, verfügt über eine Liste von anerkannten Instituten, wo eine mehrjährige, fundierte und kontrollierte Ausbildung absolviert werden kann, die im Sinne von Qualitätssicherung durch regelmäßige Fortbildungen ergänzt wird. In Deutschland können über den Deutschen Verband der Craniosacral-Therapeuten e.V. (DVCST) weitere Informationen eingeholt werden.

In der Schweiz werden – im Gegensatz zu Deutschland – die Behandlungskosten von den meisten Kranken- oder Gesundheitskassen übernommen (Zusatzversicherung). Fragen der Kostenübernahme sollten jedoch vorgängig mit der Krankenversicherung abgeklärt werden.



Kontakt zu den Autoren:
www.craniosuisse.ch