



# Heilen mit sanften Händen

Die Stille im Raum wird spürbar und scheint sich auszudehnen, während der Therapeut seine Hände in einer leichten Berührung am Kopf und auf der Brust des Kindes ruhen lässt. Dass Heilung in der Stille geschieht, ist ein zentrales Credo des Craniosacral-Therapeuten.

■ Text: Christoph Glauser\*

**D**ank der Achtsamkeit der Hebamme wird bei Lea schon acht Tage nach der Geburt eine alarmierende Entwicklung beobachtet: die kleine Fontanelle ist nicht mehr zu ertasten, die grosse hat nur noch die Grösse eines kleinen Fingernagels. Es ist ein Schock für die Eltern, denn ihre mittlerweile vierjährige Erstgeborene musste sich mit dem gleichen Befund im achten Lebensmonat einer für das Kind und die Eltern traumatischen Operation unterziehen.

Der Schrecken der Eltern überträgt sich unmittelbar auf Lea, die bei meinem ersten Hausbesuch für eine Craniosacral-Therapie wenige Stunden nach dem Befund der Hebamme in ihrem Schreien nicht zu beruhigen ist und eine blaurote Hautfärbung hat.

In der ersten Behandlungsstunde gelingt es, die Eltern aus der Schreckensstarre zu lösen, indem besonders die Mutter mit Lea auf dem Arm in die craniosacrale Körperarbeit einbezogen wird. Mit einer Hand am Rücken der Mutter und einer Hand am Rücken des Kindes wird mit dem Flüssigkeitskörper von Mutter und Kind Kontakt aufgenommen, der im Schock gewissermassen eingefroren ist und durch den leichten Kontakt wieder an seinen ursprünglichen Fliessrhythmus erinnert wird. Dann wird spürbar, wie das Gewebe, die Skelettstrukturen und schliesslich auch die Organe unter der behutsamen und ruhenden Berührung allmählich wieder die charakteristischen Bewegungsmuster des craniorythmischen Impulses aufnehmen.

Lea, die sich beruhigt, ihre Hautfarbe, die sich nachhaltig normalisiert, sowie ein tiefes Durchatmen der Mutter signalisieren, dass die Primäre Atmung in Mutter und Kind wieder die Führung übernommen hat. Allein dies bedeutet für die Eltern schon ein wichtiger erster Schritt zur Zuversicht hin. Der zweite Schritt ist zu erfahren, dass das Köpfchen von Lea auf die feinen manuellen Impulse

der Craniosacral-Therapie zur Mobilisierung der übereinandergeschobenen Knochen des Hinterkopfes sowie der in ihrer Beweglichkeit blockierten Scheitelbeine anspricht.

Nach der dritten Craniosacral-Behandlung, in der auch die Schläfenbeine wieder zu ihren charakteristischen Rotationsbewegungen zurückfinden, gibt es ein Aufatmen: beide Fontaneln sind wieder ertastbar und deutlich grösser geworden. Auch von ärztlicher Seite wird vorerst Entwarnung gegeben. Lea wird zuerst vierzehntäglich, später in wachsenden Abständen craniosacral-therapeutisch begleitet, bis sie zehn Monate alt ist und die Eltern vom Arzt bestätigt erhalten, dass die Schädelentwicklung von Lea völlig normal verlaufe.

## Vielgefragte Körpertherapie

Craniosacral-Therapie ist in den letzten Jahren zu einer der meistgefragten komplementär-therapeutischen Methoden geworden. Der Ursprung dieser sanften Körpertherapie liegt in der Osteopathie. Das Craniosacrale System setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die beiden Pole Cranium und Sacrum bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten (Membranen) ein System, in welchem die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und die Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen.

Hinter den rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit ist eine Kraft, die wir «Primäre Atmung» oder «Lebensatem» nennen. Sie durchströmt und belebt alle lebenden Organismen. Im ganzen Körper drückt sich die Primäre Atmung über die Regulierung aller Körperfunktionen aus. Veränderungen im Craniosacralen System und seinen Rhythmen geben dem Therapeuten die nöti-

«Heilung geschieht in der Stille.»



gen Hinweise für die Arbeit mit den betroffenen anatomischen, physiologischen und energetischen Strukturen.

Das dynamische Gleichgewicht in den Körperstrukturen wie Knochen, Hirnhäuten, Gehirnflüssigkeit, Muskeln und Organen kann mit präzisen Handhaltungen am ganzen Körper erfüllt werden. Der Craniosacral-Therapeut begleitet den Patienten mit feinen manuellen Impulsen, welche die Eigenregulierung des Körpers einleiten, und nimmt dabei eine innere Haltung ein, die geprägt ist von **Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertschätzung**. Das bewusste und subtile Aufbauen von Verbindungen zu den betroffenen Strukturen, bei gleichzeitiger Verankerung in guten Ressourcen, ermöglicht dem Patienten eine tiefgreifende Veränderung zurück zur Gesundheit.

Craniosacral-Therapie ist nicht nur besonders gut geeignet, Kleinkinder auf ihrem Weg ins Leben zu begleiten, sondern kann in jeder Lebensphase angewendet werden. Der Craniosacral-Therapeut arbeitet nicht Symptom-bezogen, sondern orientiert

«Craniosacral-Therapie arbeitet nicht Symptombezogen, sondern orientiert sich immer an der Gesundheit.»

sich immer an der Gesundheit als ursprünglichem Zustand und Ur-Wissen unseres Organismus. Es geht also immer darum, den Patienten zu befähigen, gesundheitliche Störungen selbstregulierend aufzulösen.

### Begleitung in der Schwangerschaft

Diese gesundheitsorientierte Sicht auf den ganzen Menschen ist bestens geeignet, bei Problemen wie Rückenbeschwerden, Verdauungsprobleme, frauenspezifische Beschwerden, Kopfschmerzen, postoperative Beschwerden, Stress oder Depressionen zu helfen. Die Behandlung erfolgt in bequemer Kleidung, meistens auf einer Liege, manchmal auf einem Stuhl und bei Kindern oft am Boden.

Seit einigen Jahren hat sich Craniosacral-Therapie etabliert als besonders geeignete Methode zur Begleitung von

schwangeren Frauen sowie zur Integration des Geburtsgeschehens für das Neugeborene und seine Eltern. Die Craniosacral-Therapie nimmt immer wieder **Bezug zur frühesten Lebensphase**. Im Ursprung unseres Entstehens sind alle Elemente für die Gesundheit im Menschen vorhanden, und wir können auf dieses körpereigene Ur-Wissen in der werdenden Mutter Bezug nehmen.

Während der Schwangerschaft und vor der Geburt können Rückenschmerzen gelindert und das Becken im Hinblick auf die Geburt mobilisiert werden. Die ressourcenorientierte Therapie unterstützt die schwangere Frau auch darin, sich auf einer mentalen und emotionalen Ebene vertrauensvoll auf die Geburt einzustellen. Das ist besonders dann wichtig, wenn eine vorangegangene Geburt schwierig verlief.

Craniosacral-Therapie ist nicht invasiv und entspricht in hohem Mass dem Bedürfnis neugeborener Kinder nach si-

cheren Grenzen und einer äusserst behutsamen Kontaktaufnahme durch den Therapeuten. Sie fördert den Bindungs-Prozess 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. Sogenannte Schreibabys und Kinder mit schmerzhaften Dreimonats-Kolikken können dank dieser sanften Therapie wieder zur Ruhe finden. Meist ist es sinnvoll, mit der Therapie so kurz wie möglich nach der Geburt anzusetzen, noch bevor sich allfällige Stress- und Schmerzmuster entwickeln.

### Die Familie einbeziehen

Das Baby ist nicht nur hinsichtlich der Fürsorge und Ernährung vollkommen abhängig von seinen Eltern, es ist in seiner Entwicklung auch darauf angewiesen, dass seine Eltern wohllauf sind. Oft ist es die besonders achtsame und wertfreie Haltung des Craniosacral-Therapeuten, welche die frischgebackenen Eltern darin unterstützt, das Geburtsgeschehen körperlich und emotional zu verarbeiten. So können sie sich voller Freude und Zuversicht auf die neu entstandene Lebensgemeinschaft einlassen.

.....  
\* Der Autor führt eine Praxis in Bern und ist in der Kommission für Öffentlichkeit von Cranio Suisse® tätig.  
[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)



### DER VERBAND CRANIO SUISSE®

Die vom Berufsverband Cranio Suisse anerkannten Craniosacral Praktizierenden haben eine fundierte, kontrollierte Ausbildung absolviert und sind berechtigt, sich «Craniosacral-Therapeut Cranio Suisse» zu nennen.

Nebst Fachunterricht weisen sie ein umfangreiches medizinisches Grundwissen auf und verpflichten sich im Sinne der Qualitätssicherung zu laufenden Fortbildungen. Anerkannte Therapeuten in Ihrer Umgebung finden Sie auf der Therapeutenliste unter [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

Die meisten Krankenkassen erstatten die Kosten für Craniosacral-Therapie im Rahmen einer Zusatzversicherung zurück.