



BEHANDLUNG 21.8.13 - 10:59

## Wie die Craniosacral-Therapie den Lebensfluss ins Lot bringt

**Craniosacral-Therapie ist die sanfte Methode gegen Schmerzen aller Art. «Sanfte Impulse fördern die Eigenregulierung des Körpers und aktivieren die Selbstheilungskräfte», so Therapeutin Roseline Bestler.**

Von Claudia Weiss

Entspannt liegt die Klientin auf der Liege, ein Kissen unter dem Kopf. Craniosacral-Therapeutin Roseline Bestler legt ihr beidseitig die Hände um den Hinterkopf. Mit feinen, rhythmischen Bewegungen wird sie den Körper ihrer Klientin dazu bringen, dass sich die Schmerzmuster auflösen.

«Craniosacral-Therapie ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die bei vielerlei Beschwerden hilft», erklärt Roseline Bestler, die eine Praxis in Wettingen hat. «Sanfte Impulse fördern die Eigenregulierung des Körpers und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Die Gesundheit im Menschen wird unterstützt, sodass positive Veränderungen stattfinden können.»

### **Kopfweh endlich verschwunden**

Roseline Bestler weiss aus eigener Erfahrung, wie wohltuend das wirkt: «Vor 18 Jahren bekam ich nach einem Snowboard-Sturz starke Kopfschmerzen», erzählt sie. «Ich stand am Morgen mit Kopfschmerzen auf und ging am Abend mit Kopfschmerzen zu Bett.» Nach ein paar Wochen kamen Nackenverspannungen dazu, verschiedene Therapien halfen kurzfristig gut, «aber die Beschwerden kamen immer wieder zurück», sagt sie. «Meine Lebensqualität wurde dadurch eingeschränkt.»

Nach vier beschwerdereichen Jahren probierte sie es mit Craniosacral-Therapie. Und siehe da: «Die Beschwerden verschwanden sehr schnell und die Abstände, zwischen denen sie sich wieder meldeten, wurden immer grösser.» Heute sind solch starke Beschwerden Vergangenheit und Roseline Bestler geht ab und zu zur Craniosacral-Therapie, um diesen Effekt beizubehalten.

Für ihren weiteren Weg hatte dieses Erlebnis Folgen: Die Betriebsökonomin war von dieser Methode, die ihre Beschwerden mit einer sanften Technik lösen konnte, so überzeugt, dass sie sich kurzerhand entschloss, die Ausbildung zur Craniosacral-Therapeutin zu absolvieren. «Ich fühlte mich jedes Mal sehr

entspannt», erzählt sie. «Mit dieser Methode wird die ganze Anatomie des Menschen mit einbezogen, und so kann die Therapeutin die Zusammenhänge zwischen Beschwerden und Ursache erkennen.»

Das fasziniert sie, denn mit Craniosacral-Therapie gehe es nicht um Symptom-Bekämpfung, sondern darum, die tiefer liegenden Auslöser zu finden. «Damit kann man langfristige Ergebnisse erzielen.»

Im Rahmen ihrer Ausbildung wählte Roseline Bestler dann das Thema «Depression» für ihre Diplomarbeit: «Craniosacral-Therapie ist auch sehr wirksam in der Behandlung von Depressionen.» Daneben besuchte sie Vertiefungskurse zu den Themen Schleudertrauma, Migräne und andere Kopfschmerzen sowie Behandlung von Babys und Kleinkindern: All diese Bereiche sind besonders geeignet für eine Craniosacral-Therapie. Der Begriff «Craniosacral» stammt übrigens von den beiden Ausdrücken «Cranium», Schädel, und «Sacrum», Kreuzbein.

Diese beiden Pole bilden mit den Gehirn- und den Rückenmarksmembranen eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen.

### **Eine Therapie für fast alles**

Contra-Indikationen für diese sanfte Therapieform gibt es praktisch keine. «Während der ersten Sitzung findet ein ausführliches Anamnese-Gespräch statt», erklärt Roseline Bestler. «Besteht dann ein Verdacht auf eine spezifische Krankheit, die eine andere Therapie bräuchte, überweise ich die Person zuerst zu einem Arzt.» Die Craniosacral-Therapie ist jedoch eine nicht manipulative Methode, und je nach Beschwerden kann auf nicht-schmerzenden Körperteilen gearbeitet werden, die eine Verbindung zum Schmerz verursachenden Körperteil darstellen.

Zum Beispiel: Eine Person mit akutem Migräne-Anfall verträgt es nicht, am Kopf angefasst zu werden. «Ich werde deshalb eher mit dem Nervensystem arbeiten, um ein Gleichgewicht im ganzen System und eine Entspannung im Körper zu erzielen, statt direkt am Kopf zu arbeiten», erklärt die Therapeutin.

*Mehr Information:* [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)