

Erfahrungsbericht Vanessa Grand

Seit Geburt lebe ich mit der Behinderung „Glasknochen“. Neben den behinderungsbedingten „Beschwerden“ ist das Leben sehr oft mit starken Schmerzen verbunden, sei es nach Brüchen, Muskelrissen, aber auch aufgrund der vielen Verspannungen durch die Deformationen. Da ich auf den Rollstuhl angewiesen bin, ist meine Körperhaltung auch sehr beeinträchtigt und der Rücken wird stark beansprucht.

Von Schmerzbekämpfung/linderung durch Medikamente halte ich nicht sehr viel und versuche dies so oft wie möglich zu verhindern. Immer in Voraussicht dass ich eventuell eines Tages Medikamente gegen die Schmerzen einnehmen muss und dies solange wie möglich aber verhindern möchte.

So habe ich eines Tages von der Craniosacral Therapie erfahren. Ein Gespräch mit einer Therapeutin machte mich sehr neugierig – denn diese Therapie versprach sehr viel. Zudem ist es eine der wenigen Therapien die für Glasknochen Patienten anwendbar ist, da sie ohne jeglichen Druck stattfindet und somit auch kein Risiko einer Fraktur besteht.

In der ersten Therapiestunde war es für mich ein Annähern und Kennenlernen der Craniosacral Methode. Ich musste und konnte lernen, mich zu entspannen, mich loszulassen. Dies kenne ich aus meinem Leben nicht – „locker lassen“, die Kontrolle über den Körper anderen übergeben war für mich neu. Aber da hier ja „nichts“, im Sinne einer Fraktur, geschehen konnte, habe ich das „locker und loslassen“ versucht und in dem Sinne auch erlernt.

In den Therapiestunden habe ich gelernt meinen Körper richtig wahr zu nehmen, zu spüren, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Die feinen Bewegungen und die Kontaktaufnahme durch die Therapeutin haben meine Verspannungen gelöst und die Schmerzen wurden sehr stark gelindert und zeitweise bin ich seitdem sogar schmerzfrei. Während der Therapie spürte ich eine angenehme Wärme genau an den Orten an/in meinem Körper die mir Schmerzen bereiteten. Ich fühlte wie es dort „arbeitete“ und danach lockerte.

Aber auch die emotionale Ebene wird bei der Craniosacral Therapie angesprochen. Dinge, die mich im Leben sehr stark beschäftigen (Stress, Emotionen, usw.) und Unruhe fördern, können durch diese Behandlung wieder ins Lot gebracht werden. Die Nervosität und Angespanntheit wird beruhigt. Ein Loslassen und Entspannen stellt sich ein. Man muss auch lernen loszulassen, damit Cranio richtig wirken kann.

Die Therapiestunde hilft auch einmal alles von sich zu lassen, für eine Stunde nicht an die Arbeit und Pflichten zu denken. Dies löst wieder die Spannung und den emotionalen Druck. Ist dies im Lot so hilft es auch dem Körper.

Die Craniosacral Therapie hilft mir somit in den verschiedensten Gebieten, auf körperlicher aber auch auf emotionaler Ebene.

Vanessa Grand, Sängerin aus Leuk-Stadt