



Craniosacral Therapie wird häufig auch bei Säuglingen angewendet.

Craniosacral Therapie

Beliebte erfahrungsmedizinische Methode Die Craniosacral Therapie ist laut einer aktuellen Studie die am zweithäufigsten angewandte komplementärmedizinische Methode in der Schweiz. HealthPoint war zu Besuch bei Franziska Boos in Niederhasli, um mehr über die Therapie zu erfahren.

Jürg Lendenmann

Durch ein einschneidendes Ereignis, das ihre Gesundheit und Balance massiv beeinflusste, kam Franziska Boos in Kontakt mit der Craniosacral Therapie. «In den Therapiesitzungen wurde ich wahr- und ernst genommen», erzählt sie. «Meine Anliegen wurden gehört, aber nicht gewertet. Mit der sanften Therapiemethode und den unterstützenden und lösungsorientierten Gesprächen gelang es mir, Orientierung zu erhalten, und die körperlichen Symptome wurden weniger oder verschwanden. Ich hatte noch nie in dieser Intensität erfahren, wie körperliche Ruhe, Entspannung und Vertrauen in das, was ist, kombiniert mit einem wachen ruhigen Geist, sich anfühlt. Das empfand ich als Geschenk und ich bin dankbar dafür, diese Erfahrung in meinen Alltag integrieren zu können.»

In dieser Zeit war ihr Interesse an der Methode so stark gewachsen, dass sie sich entschloss, eine Ausbildung zur Craniosacral Therapeutin zu absolvieren. Heute darf sie viele dieser Schlüsselerlebnisse bei ihren Klienten miterleben. Franziska Boos: «Zum Beispiel bei einer Klientin, die wegen starker Migräne-Episoden den Weg in meine Praxis fand. Durch bedrohliche Lebensumstände als Kind und junge Erwachsene hatte sich ihr Nervensystem daran gewöhnt, immer aktiviert und wachsam zu sein, um schnell auf ihr Um-



Franziska Boos

ist Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom, Methode Craniosacral Therapie, sowie Craniosacral Therapeutin Cranio Suisse® und Supervisorin KT. Seit April 2020 wirkt sie zudem als Vorstandsmitglied bei Cranio Suisse®. www.praxis-craniobalance.ch

«Es gibt nur zwei Tage im Jahr, an denen man nichts tun kann. Der eine ist gestern, der andere morgen. Dies bedeutet, dass heute der richtige Tag zum Lieben, Glauben und in erster Linie zum Leben ist.»

Dalai Lama

feld reagieren zu können. Der Ausgleich über Ruhe und Entspannung fand nicht mehr in ausreichendem Masse statt. Ebenso führten diverse körperliche Traumata am Kopf dazu, dass sich starke Migränesymptome über die Jahre entwickelten. Durch das Angebot einer geschützten Umgebung, das intensive Arbeiten mit diversen Lösungstechniken an Nervensystem, einzelnen Organen, Faszien, Membranen, Knochen und anderen Körperstrukturen wurde das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her angeregt. Durch die Orientierung an der innewohnenden Gesundheit der Klientin und feine Leitung und Anregung wurde die Selbstregulierung angestossen und die Selbstheilungskräfte wurden aktiv. Körperliche und seelische Prozesse konnten damit ins Gleichgewicht finden. Die Klientin konnte in der zweiten Sitzung auf der Liege loslassen. Sie war tief berührt und dankbar für diese Erfahrung und sie wurde sich ihrer permanenten Anspannung bewusst, was Veränderungsprozesse in Gang brachte. Die Symptome wurden von Mal zu Mal deutlich weniger und die Lebensqualität verbesserte sich.»

Fundierte Ausbildung

«Der Beruf der Craniosacral Therapeutin und des Craniosacral Therapeuten ist ein Beruf aus dem Gebiet der Komplementärtherapie, der

durch eine mehrjährige, berufsbegleitende Ausbildung erworben wird», erklärt sie. «Er setzt eine Grundausbildung der Sekundärstufe oder eine Maturität voraus. Seit September 2015 ist die Craniosacral Therapie in der Schweiz eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten haben somit die Möglichkeit, über eine Höhere Fachprüfung auf Tertiärstufe den Titel «Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom» bzw. «Komplementärtherapeut mit eidg. Diplom» zu erlangen. Bei mir dauerte die berufsbegleitende Ausbildung vier Jahre, die Zeit für die Vorbereitung auf die Höhere Fachprüfung nicht eingerechnet.»

Eine typische Therapiesitzung

Was erwartet eine Klientin in der ersten Therapiestunde? «Es geht zunächst um ein Einander-Kennenlernen und eine methodenspezifische Befunderhebung. Die wichtigsten administrativen Details werden ausgetauscht und Informationen über den Sitzungsablauf gegeben. Sodann werden die wichtigen Punkte der Klienten-Geschichte und das Anliegen erfasst.» Die Sicherheit der Klienten sei sehr wichtig. Gebe es Anzeichen für die Notwendigkeit einer schulmedizinischen Abklärung, werde der Klient oder die Klientin darauf hingewiesen. «Der Behandlungsplan richtet sich nach einem gemeinsam erarbeiteten Ziel, das regelmässig in Standortgesprächen überprüft wird.

Die körpertherapeutische Behandlung, die zwischen 30 und 90 Minuten dauert, findet in der Regel auf einer Behandlungsliege statt. Hierbei nehme ich Rücksicht auf die Möglichkeiten meiner Klienten, z. B. bei Babys, Kindern, Schwangeren, bei Behinderungen, nach Unfällen usw. Eine Altersbegrenzung nach unten und oben gibt es nicht.»

Ein breites Anwendungsfeld

Und was passiert während der Therapie? Franziska Boos: «Neben dem Lösen von Strukturen entdecken oder vertiefen die Klienten ihre Ressourcen, die sie massgeblich dabei unterstützen, ihre Resilienz zu stärken. Sie erhalten den Zugang zu einer besseren Selbstwahrnehmung und Selbstregulation, was ihnen erlaubt, selbstbestimmt Massnahmen einzuleiten, die ihrem Wohlbefinden dienen. Die Craniosacral Therapie kann bei sehr vielen



Schweizerische Gesellschaft für
Craniosacral Therapie
Hermetschloostrasse 70/4.01
8048 Zürich
Telefon 044 500 24 25
contact@craniosuisse.ch
www.craniosuisse.ch
www.fachkongress-craniosuisse.ch
Gegründet: 2005
Mitglieder: über 1200 Therapeutinnen
und Therapeuten und 10 Ausbildungs-
institute

Cranio Suisse® ist das Qualitätslabel für Craniosacral Therapie in der Schweiz und führend in der Komplementärtherapie. Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie agiert proaktiv und sichert auf eidgenössischer Ebene die Qualität und Entwicklung der Craniosacral Therapie in Ausbildung und Praxis und macht die Möglichkeiten der Craniosacral Therapie als Methode der Komplementärtherapie bekannt.

Befindlichkeitsstörungen hilfreich sein – bei Beschwerden, Leistungsbeeinträchtigungen, Erkrankungen sowie bei Menschen in REHA.»

Zwischen zwei Therapiestunden werden die Klienten dazu eingeladen, ihre Selbstwahrnehmung zu schulen. Manchmal bekommen sie Aufgaben zu Themen, die in der Behandlung aufkommen. Oder es gilt, hilfreiche Körperübungen auszuführen. Dies unterstütze Klienten dabei, Verantwortung für ihr Wohlbefinden zu übernehmen und trage signifikant zum Heilungsprozess bei.

Wissenschaftliche Studien

Heidmarie Haller und ihr Team konnten in einer mit dem Holzschuhpreis ausgezeichneten Studie zeigen: «Die Craniosacral Therapie kann gegenüber einer Scheinbehandlung als spezifisch wirksam und sicher für chronisch unspezifische Nackenschmerzen angesehen werden. Bis zu drei Monaten nach Interventionsende waren eine Reduktion der Schmerzintensität, der funktionalen Einschränkungen und eine Verbesserung der Lebensqualität nachweisbar.» (doi 10.1097/AJP.000000000000290)

2020 wurde in einer nationalen Web-Umfrage ermittelt, welche Methoden komplementärmedizinische Therapeutinnen und Therapeuten anwenden. Am zweithäufigsten nannten die Befragten die Craniosacral Therapie. (doi: 10.1016/j.eujim.2020.101109)

Arbeit während der Corona-Epidemie

«Es ist schön, dass wir seit dem 27. April unter Einhaltung eines Schutzkonzepts wieder für unsere Klienten da sein dürfen. Umso mehr, da



Craniosacral Therapie

Der osteopathische Arzt **William Garner Sutherland** (1873–1954) entdeckte zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dass die Flüssigkeit zwischen Gehirn (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) rhythmisch pulsiert. Diesen Rhythmus bezeichnete er als Primären Respirationsmechanismus. Der Breath of Life (Lebensatem) ist Sutherlands Metapher für diese regulierende, vitale Kraft, die sämtliche Zellen und Flüssigkeiten bewegt und lebenslang die Informationen von Ganzheit, Einheit und Gesundheit in den menschlichen Körper trägt.



William Garner Sutherland

«Antrieb, Ausdruck, Symmetrie, Frequenz und Intensität der zirkulierenden Cerebrospinalflüssigkeit geben der Craniosacral Therapeutin Auskunft über den Zustand des Organismus, über zugrunde liegende Muster und deren Folgeerscheinungen und Kompensation im Körper», schreibt Alexandra von Arx im Artikel «Immunsystem». «Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klienten begleitet die Therapeutin im gesamten Körper das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen her. Die Selbstregulation wird angestossen und die Selbstheilungskräfte werden aktiv.»

ich der Überzeugung bin, dass wir mit unserer Arbeit viele Menschen unterstützen können, die Krankheitssymptome aus der stressbelasteten Situation heraus entwickeln. Ein Auszug aus dem Artikel «Immunsystem» von Cranio Suisse®: «Stress zählt zu den grössten Energieverschwendern und Krankmachern überhaupt. Die WHO bezeichnet chronischen Stress als eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. COVID-19 hat viele Menschen zusätzlich verunsichert. Auch das kann Stress bewirken.

In einem System, das entspannt und reguliert ist, funktioniert auch die Immunabwehr leichter und besser. Die Craniosacral Therapie wirkt allgemein positiv auf das Immunsystem und kann gleichzeitig spezifisch zu dessen Stärkung angewandt werden.»

Anerkannter Beruf

Seit 2015 können Therapierende über die Höhere Fachprüfung den Titel «Komplementärtherapeutin mit eidgenössischem Diplom» erlangen.

Weitere Infos auf der Website der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie Oda KT.

www.oda-kt.ch



Praktizieren ... und den Berufsstand stärken

Franziska Boos hat sich zur Supervisorin KT weitergebildet. «Auf dem Weg zur Höheren Fachprüfung müssen Studierende eine gewisse Anzahl Supervisionen zum Thema Komplementärtherapie absolviert haben», erklärt sie. «Dies dient zur Qualitätssicherung.» Gefragt nach ihren Zukunftsplänen, antwortet die dynamische Therapeutin: «Durch die Fülle von Ausbildungen und Abschlüssen, die ich in den letzten Jahren erarbeitet habe, ist es mir im Moment vor allem ein Bedürfnis zu praktizieren. Ausserdem möchte ich mich weiterhin für unseren Berufsstand einsetzen.»