

# Craniosacral Therapie

## Sanfte Berührungen für das innere Gleichgewicht



### LINKE SEITE

Gezielt hilft die Therapeutin dem Patienten die körperliche Balance wieder zu finden, um Blockaden und Spannungsmuster zu lösen.

### RECHTS

Die Craniosacral Therapie ist nicht nur für Erwachsene geeignet, sondern kann bereits bei Babys und Kleinkindern positive Effekte auslösen.



**Die Craniosacral Therapie ist eine sanfte komplementärtherapeutische Methode. Sie bewährt sich bei diversen Schmerzbildern und Krankheiten, dient der Linderung von Ängsten und Erschöpfungszuständen, der Stärkung des Immunsystems und der Rehabilitation nach Unfällen und Operationen.**

Die Craniosacral Therapie ist beliebt. Gemäss einer aktuellen Studie ist sie in der Schweiz die am zweithäufigsten angewandte komplementärtherapeutische Methode. Eine Patientin, nennen wir sie Frau M., lernt diese Therapieform kennen. Eine Freundin hat ihr dazu geraten, da sie seit Jahren unter Verspannungen in Kombination mit starken Kopfschmerzen leidet. Als Frau M. erfährt, dass ein Teil der Behandlungskosten von ihrer Zusatzversicherung rückvergütet werden, nimmt sie mit einer Therapeutin in ihrer Nähe Kontakt auf.

**Nachhaltige Veränderungen auslösen**  
Beim ersten Termin erklärt die Craniosacral Therapeutin, dass der Name Craniosacral sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammensetzt. Zwischen diesen beiden Polen, dem Schädel und dem Kreuzbein, zirkuliert die Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit – auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt –, die von zentraler Bedeutung für das Nervensystem, das Hormon- und Lymphsystem, das Immunsystem und somit für den gesamten Organismus ist. Antrieb, Ausdruck, Symmetrie, Frequenz und Intensität dieser zirkulierenden Flüssigkeit geben der Therapeutin Auskunft über den Zustand des Organismus, über zugrunde liegende Muster und deren Folgeerscheinungen und Kompensationen im Körper.

Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klientin begleitet die Therapeutin an-

schliessend im gesamten Körper das Lösen von Blockaden und Spannungsmustern von innen. Dabei orientiert sie sich an der innerwohnenden Gesundheit ihrer Klientin. Sie fördert die Selbstregulation und stärkt vorhandene Ressourcen, wodurch eine nachhaltige Veränderung stattfinden kann.

**Sichere und wohlwollende Begleitung**  
Als sich Frau M. auf die Behandlungsliege legt, spürt sie rasch, wie sich Aktivitäten in ihrem Körper verlangsamen und Ruhe einkehrt. Ihr Atem vertieft sich. Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich, und Gefühle haben Raum, da zu sein. Auf einmal nimmt Frau M. wahr, wie eine angenehme innere Wärme ihren Körper durchflutet. Zwischendurch spürt sie ein belebendes Kribbeln, an einigen Stellen zuckt es sogar, weil die Muskeln die Spannung freigeben.

Während der Therapie fühlt sich Frau M. sicher und getragen, denn die Hände der Therapeutin bestätigen ihr, dass sie bei ihrem inneren Prozess vertrauensvoll und wohlwollend begleitet wird. Ein Gefühl von tiefer Verbundenheit und Einheit entsteht. Am Schluss der Sitzung nimmt Frau M. erstaunt wahr, wie viel sich bereits in dieser einen Stunde bewegt und zum Positiven verändert hat. Durch die positive Selbstwahrnehmung konnte sich auch ihr Nervensystem wieder besser regulieren, was eine Regeneration des gesamten Organismus ermöglicht hat. Die Produktion von Stresshormonen hat sich zu sogenannten Wohlfühlhormonen verlagert. Frau M. vereinbart einen zweiten Termin. Wie viele Behandlungen noch nötig sind, hängt von verschiedenen Faktoren ab und muss individuell geklärt werden.

[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

### CRANIOSACRAL THERAPIE KURZ ERKLÄRT

#### Wie verläuft eine Craniosacral Therapie Sitzung?

Eine Sitzung dauert in der Regel 60 bis 90 Minuten. Zu Beginn wird das Anliegen geklärt. In bequemer Kleidung legt sich die Klientin oder der Klient auf eine Therapieliege. Mit ruhenden, achtsamen Berührungen behandelt die Therapeutin, der Therapeut nun den ganzen Körper. Im abschliessenden Gespräch werden gemachte Erfahrungen besprochen, Veränderungen evaluiert und ihr Transfer in den Alltag unterstützt.

#### Für wen eignet sich diese Methode?

Die Craniosacral Therapie ist wohlwendend und stärkend für alle Menschen – vom Neugeborenen bis hin zum Hochbetagten. Sie wirkt auf körperlicher, emotionaler, psychischer und sozialer Ebene.

#### Gibt es wissenschaftliche Studien dazu?

Die Ärztin Heidemarie Haller hat in einer wissenschaftlich durchgeführten Studie an der Universität Duisburg-Essen eindrücklich belegt, dass die Craniosacral Therapie Patienten mit chronischen Nackenschmerzen helfen und deren Beschwerden nachhaltig lindern kann. Gleichzeitig löste die Behandlung belastende Ängste und Schlafprobleme. Die Probanden beschrieben zudem «Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht. Die Schmerzen erschienen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last.»

#### Wie finde ich einen Therapeuten oder eine Therapeutin?

Unter [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch) führt die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie eine Liste qualifizierter Therapeutinnen und Therapeuten.