



Craniosacral Therapie

## Wenn Stille bewegt



Schon seit Monaten leidet Frau M. unter starken Rückenschmerzen. Vieles hat sie versucht. Meist kam es kurzfristig zur Verbesserung. Doch dann fiel alles wieder zurück ins alte Muster: Die Schmerzen waren wieder da.

Von einer Bekannten erfuhr sie von der Craniosacral Therapie. Auf die Frage, was das denn genau sei, erhielt sie nur die Antwort: «Es hat mir bei meinen Schmerzen sehr geholfen.»

Der Leidensdruck von Frau M. ist mittlerweile stark gestiegen. Beim Berufsverband Cranio Suisse® wird sie bei der Suche nach einer Therapeutin in ihrer Nähe fündig.

Es ist ein schöner, warmer Sommertag, als Frau M. die Praxis betritt. An der Wand hängt ein Diplom, das die Therapeutin als «Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom» ausweist. Helle Farben und lichtdurchflutete Räume vermitteln ihr ebenfalls einen ersten positiven Eindruck.

Die Therapeutin klärt sie über die Craniosacral-Therapie auf: «Die craniosacrale Behandlungsform wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. Sutherland auf der Basis der Osteopathie zur «Cranialen Osteopathie» weiterentwickelt. Dr. John E. Upledger prägte in den 70er Jahren erstmals den Namen Craniosacral Therapie. Dieser setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen.

Zwischen Schädel und Kreuzbein pulsiert die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des Menschen. Veränderungen in diesem System geben Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen und energetischen Strukturen. Sie dürfen es sich dann auf der Behandlungsliege bequem machen, während ich Sie mit feinen manuellen Impulsen, wel-

che eine Eigenregulierung des Körpers einleiten, auf dem Weg zur Selbstheilung begleite.»

Nach der ausführlichen Anamnese legt sich Frau M. auf die Behandlungsliege. Sie darf die Kleider anbehalten. Von der Therapeutin wird sie eingeladen, ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Dabei werden auch Ressourcen einbezogen und die Klientin verbal begleitet. Währenddessen legt die Therapeutin ihre Hände sanft unter die schmerzende Körperstelle.

Frau M. spürt rasch, wie der Körper immer entspannter wird. Sie wird ruhiger, atmet langsamer. Auf einmal nimmt sie nicht nur die äussere Wärme der Sonnenstrahlen wahr, sondern auch, wie eine angenehme innere Wärme ihren Körper durchflutet. Während der Behandlung spürt sie ein angenehmes Kribbeln, manchmal flammt der Schmerz wieder kurz auf um gleich wieder zu verschwinden. An einigen Orten zuckt

# Luzerner Rundschau

Luzerner Rundschau  
6002 Luzern  
041/ 249 46 46  
www.luzerner-rundschau.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 62'913  
Erscheinungsweise: 48x jährlich



Seite: 18  
Fläche: 51'246 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3000996  
Themen-Nr.: 516.011

Referenz: 70428206  
Ausschnitt Seite: 2/2

es, weil die Muskeln die Spannung freigeben. Sie darf loslassen. Und das tut so gut! Während der Therapie fühlt sie Frau M. sicher und getragen, denn die Hände der Therapeutin bestätigen ihr, dass sie bei ihrem inneren Prozess hin zur Selbstheilung begleitet wird.

Am Schluss der Therapie nimmt Frau M. ihren Körper erneut wahr. Es hat sich einiges zum Positiven verändert. Das nun schon eine Stunde vorbei sein soll, erstaunt sie. Die Zeit verflog wie im Flug. Nie hätte sie gedacht, was alles in einer einzigen Be-

handlungsstunde möglich ist.

Die Therapeutin erklärt ihr, dass bei der Therapie die Gesundheit im Menschen unterstützt und vorhandene Ressourcen gestärkt werden, so dass Veränderungen stattfinden können. In einer wissenschaftlichen Studie, in Deutschland preisgekrönt, konnte übrigens kürzlich nachgewiesen werden, dass Craniosacral Therapie bei chronischen Nackenschmerzen signifikante Verbesserung bringt und als Nebeneffekt die Ängstlichkeit der Klientinnen und Klienten reduziert.

Therapeutinnen, welche die Höhere Fachprüfung ablegen, dürfen sich «KomplementärTherapeutin mit eidg. Diplom» nennen. Die Craniosacral Therapie ist auf eidgenössischer Ebene anerkannt. Von den meisten Gesundheits- und Krankenkassen wird ein Teil der Kosten über die Zusatzversicherung übernommen.

Anerkannte Therapeutinnen findet man beim Berufsverband Cranio Suisse® oder im Internet unter [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch) (Therapeutinnenliste).



*Wenn Stille bewegt...  
Quand le silence agit...  
Quando il silenzio commuove...  
Sche silenzi comova...*