



Bilder mit freundlicher Genehmigung der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie

Kurzinfos zur Craniosacral Therapie

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 eine sanfte, ganzheitliche Körpertherapie. Sie ist wohltuend und stärkend für alle Menschen – vom Neugeborenen bis hin zum Hochbetagten. Sie wirkt auf körperlicher, emotionaler, psychischer und sozialer Ebene.

Werden die Kosten übernommen?

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementär-Therapie. In der Regel erstatten entsprechende Zusatzversicherungen einen Anteil an die Kosten.

Wie finde ich einen Therapeuten oder eine Therapeutin?

Unter www.craniosuisse.ch führt die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie eine Liste qualifizierter, sich regelmässig weiterbildenden Therapeut*innen.



CRANIOSACRAL THERAPIE ALS ALTERNATIVE THERAPIEMETHODE

Die Craniosacral Therapie hat sich als komplementärtherapeutische Begleitung bei Menschen mit Angststörungen bewährt. Erfahren Sie hier, was diese ganzheitliche Körperarbeit genau ist, wie eine Behandlung ablaufen könnte und weshalb diese Methode so beliebt ist.

Ein Patient, nennen wir ihn Herr P., leidet unter Angststörungen. Seine Ärztin empfiehlt ihm Craniosacral Therapie als Ergänzung zur Psychotherapie. Diese sanfte, eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementär Therapie hat sich bei diversen Schmerzbildern und Krankheiten bewährt. Sie dient der Linderung von Ängsten und Erschöpfungszuständen, stärkt aber auch das Immunsystem und unterstützt die Rehabilitation nach Unfällen und Operationen.

Wissenschaftliche Studie bestätigt die Wirkung

Die Wirksamkeit der Craniosacral

Therapie wurde in einer wissenschaftlich durchgeführten Studie von Dr. Heidemarie Haller an der Universität Duisburg-Essen eindrucksvoll belegt. Sie zeigt, dass Craniosacral Therapie nicht nur chronische Schmerzen nachhaltig lindern kann, sondern auch belastende Ängste und Schlafprobleme. Nach den Behandlungen haben die Probanden „Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht“ beschrieben. Es erstaunt daher nicht, dass sich die Craniosacral Therapie grosser Beliebtheit erfreut. In der Schweiz ist sie gemäss einer aktuellen Studie die am zweithäufigsten angewandte komplementärtherapeutische Methode.

Genesung erfordert ein Gefühl von Sicherheit

Damit sich ein Mensch wieder auf Gesundheit, Wachstum und Wiederherstellung ausrichten kann, benötigt es einen sicheren Boden. Je sicherer



und aufgehobener sich Klient*innen fühlen, desto besser können sie unterstützt und in ihrer Selbstwahrnehmung und Selbstregulation gefördert werden und desto tiefer können die Genesungsprozesse gehen. Doch wie entsteht im therapeutischen Kontext ein Gefühl von Sicherheit?

Im Zentrum steht die therapeutische Beziehung

Grundvoraussetzung ist, dass sich Klient*innen wahrgenommen und verstanden fühlen – kognitiv wie emotional. Das beruhigt das Nervensystem und unterstützt seine Regulation. Sicherheit entsteht zu einem grossen Teil über Beziehung. Darauf weisen unzählige Studien hin, die belegen, dass das Wichtigste für den Therapieerfolg die Beziehung zwischen Klient*in und Therapeut*in ist.

Die Beziehung ist sogar weit wichtiger als die Art der Therapie oder des Problems, mit dem sich Klient*innen in Therapie begeben. Aus diesem Grund steht auch in der Craniosacral Therapie die Beziehung im Zentrum.

Sichere und wohlwollende Begleitung

Nachdem Herr P. erfährt, dass seine Zusatzversicherung einen Teil der Behandlungskosten rückvergütet, vereinbart er einen Termin bei einer Craniosacral Therapeutin in seiner Nähe. In der ersten Craniosacral Therapie Sitzung erzählt Herr P. der Therapeutin von seinen Angstzuständen. Dabei spricht er auch seine allgemeine Verunsicherung und den damit einhergehenden sozialen Rückzug an. Während Herr P. erzählt, fordert die Therapeutin ihn mehrmals auf innezuhalten und nachzuspüren, welche Gefühle und Körperempfindungen das Erzählen auslöst. Manchmal reflektiert sie ihm wichtige Aussagen zurück, um sicher zu gehen, dass sie ihn richtig verstanden hat. Dadurch spürt Herr P., dass er wirklich verstanden und ernst genommen wird.

Orientierung zur innewohnenden Gesundheit

Information bringt Orientierung und damit ein Gefühl von Sicherheit. Deshalb erklärt die Craniosacral Therapeutin Herrn P., was Craniosacral

Therapie ist und was während einer Behandlung geschieht. Der Name Craniosacral setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Zwischen diesen beiden Polen – Schädel und Kreuzbein – zirkuliert die Cerebrospinalflüssigkeit, die von zentraler Bedeutung für den gesamten Organismus ist. Antrieb, Ausdruck, Symmetrie, Frequenz und Intensität dieser zirkulierenden Flüssigkeit geben der Therapeutin Auskunft über den Zustand des Organismus. Während der Behandlung begleitet die Therapeutin im Zusammenspiel mit dem Organismus des Klienten im gesamten Körper das Lösen von Blockaden und Spannungsmuster von innen her. Dabei orientiert sie sich an der innewohnenden Gesundheit ihres Klienten.

Vom Körperbewusstsein zum Selbstbewusstsein

Berührung bedeutet Beziehung. In der Craniosacral Therapie werden Klient*innen durch ruhende, achtsame Berührung bei der Erforschung ihrer Körperwahrnehmung unterstützt.

Berührung im geschützten Rahmen hilft, den eigenen Körper zu spüren. Mit dem eigenen Körper in Verbindung zu sein bedeutet, das eigene Selbst zu fühlen und damit auch die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Sich selber zu spüren, in Beziehung und in Abgrenzung zu einem Gegenüber, stärkt das Gefühl von Sicherheit und zugleich das Gefühl von Selbst. Körperbewusstsein ist eine Voraussetzung für Selbstbewusstsein und damit ein Schlüssel im Umgang mit Ängsten.

Ein Gefühl von Verbundenheit und Einheit

Als sich Herr P. auf die Behandlungsliege legt, spürt er rasch, wie sich Aktivitäten in seinem Körper verlangsamen und Ruhe einkehrt. Sein Atem vertieft sich. Gedanken werden weniger, seine Sinne weiten sich und Gefühle haben Raum dazu zu sein. Durch das achtsame Absprechen und die sanfte Berührung kann er für einen Moment innerlich loslassen. Das ermöglicht das Finden eines neuen inneren Gleichgewichts. Dann nimmt Herr P. wahr, wie eine angenehme innere Wärme seinen Körper durchflutet. Zwischendurch spürt er ein belebendes Kribbeln, an einigen Stellen zuckt es sogar, weil die Muskeln die Spannung freigeben. Zugleich bestätigt ihm sowohl der verbale Kontakt wie auch der Kontakt über die Hände der Therapeutin, dass er bei seinem inneren Prozess vertrauensvoll und wohlwollend begleitet wird. Ein Gefühl von tiefer Verbundenheit und Einheit breitet sich in ihm aus.

Wieder zu Atem kommen

Auf einmal jedoch werden Herr P. die Gefühle, die hochkommen, beinahe zu viel. Sein Herz beginnt heftig und schnell zu schlagen, es wird eng in seinem Brustraum und Angst steigt auf. Die Therapeutin bleibt ruhig und präsent an seiner Seite. Sie gibt Herrn P. zu verstehen, dass er mit seinen Gefühlen nicht alleine

ist. Sanft fordert sie ihn auf, seinen Atem zu vertiefen, seinen Körper in Kontakt mit der Massageliege zu spüren und einen Ort im Körper aufzusuchen, der sich im Moment relativ ruhig anfühlt. Diese kleinen Interventionen unterstützen Herrn P. darin, sich wieder regulieren zu können. Zugleich vermittelt ihm die Therapeutin damit das Gefühl, dass er seinen Gefühlen nicht ausgeliefert ist. Dies ermöglicht ihm seine Gefühle bewusst zu erforschen, statt sich von ihnen abwenden zu müssen.

Der Unterschied zwischen damals und heute

Im abschliessenden Gespräch wird Herrn P. bewusst, dass die Angst in dem Moment aufgekommen ist, als er losgelassen und die Kontrolle abgegeben hat. Plötzlich taucht vor seinem inneren Auge ein Bild auf, wie er als Kind von seinem alkoholisierten Vater verprügelt wurde, wenn er nicht aufpasste und ihm aus dem Weg ging. Die Craniosacral Therapeutin bezeugt diese Erinnerung empathisch und lädt anschliessend Herrn P. ein, sich im Raum umzusehen und wahrzunehmen, wo er gerade jetzt ist. Dadurch wird Herrn P. bewusst, dass er nicht mehr der wehrlose Junge von damals ist, sondern ein erwachsener Mann in Sicherheit. Im Laufe des therapeutischen Prozesses wird Herr P. immer besser lernen, bewusst den Wechsel vom ausgelieferten Kind zum erwachsenen Mann zu vollziehen. Loslassen und Hingabe werden wieder ohne Angstgefühle möglich werden.

Befähigende Mitgestaltung des Prozesses

Gemäss dem Trauma-Therapeuten Peter Levine ist es die Aufgabe von Therapeut*innen, eine Atmosphäre von relativer Sicherheit zu schaffen, die Zuflucht, Hoffnung und neue Möglichkeiten vermittelt. Wenn Klient*innen sich nicht nur behandelt, sondern aktiv in den Prozess einbezogen fühlen, fühlen sie sich

auch sicherer. Entsprechend werden Klient*innen in der Craniosacral Therapie immer wieder mit kleinen Übungen befähigt und angeleitet, selber kompetent zu werden und dadurch selbstwirksam zu ihrer Genesung beizutragen. Dies fördert ihre Fähigkeit zur Selbstregulation. Craniosacral Therapeut*innen helfen zudem ihren Klient*innen, die Botschaften des Körpers wahrzunehmen und zu verstehen und daraus gezielt Sicht- und Handlungsweisen abzuleiten, um den eigenen Genesungsprozess zu unterstützen.

Stück für Stück ins Vertrauen

Herr P. fühlt sich in der Beziehung zu seiner Craniosacral Therapeutin sicher und verstanden. Am Schluss der Sitzung stellt er erstaunt fest, wie viel sich bereits in dieser einen Stunde bewegt und zum Positiven verändert hat. Durch das Gefühl von Sicherheit und Verbundenheit konnte sich sein Nervensystem wieder besser regulieren, was eine Regeneration des gesamten Organismus ermöglicht hat. Die Produktion von Stresshormonen hat sich zu sogenannten Wohlfühlhormonen verlagert. Dank dieser bewussten und integrierten Erfahrung wird es ihm auch ausserhalb der Therapiesitzung besser und nachhaltiger gelingen, diesen ausgeglichenen, leichteren Zustand wiederzufinden. Das sichere Setting der Craniosacral Therapie bietet in vielfacher Hinsicht erste Übungsmöglichkeiten, um neue, allenfalls auch korrigierende Erfahrungen zu machen. Herr P. vereinbart einen zweiten Termin.

Dieser Artikel wurde erstellt durch Cranio Suisse, Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie. www.craniosuisse.ch