

Craniosacral Therapie und Palliative Care – sanfte Berührung für mehr Lebensqualität

Marc Wüthrich

Neben medizinischen und pflegerischen Massnahmen kann die Craniosacral Therapie in der Palliative Care eine wertvolle Unterstützung bieten. Therapierende nehmen sie als tiefgreifende und bereichernde Begleitung wahr. Sie bietet nicht nur körperliche Entlastung, sondern unterstützt unheilbar kranke und sterbende Menschen auf emotionaler, geistiger und spiritueller Ebene, indem sie den Raum für Stille, Intuition und Frieden öffnet.

Die Craniosacral Therapie ist eine sanfte, manuelle Behandlungsmethode. Durch feine Berührungen wird die Selbstregulation des gesamten Organismus gefördert und damit auch das Autonome Nervensystem unterstützt. Menschen in einer palliativen Situation leiden häufig unter Schmerzen, Unruhe, Angst oder körperlichen Einschränkungen. Die Craniosacral Therapie kann hier auf verschiedene Weise unterstützend wirken:

- **Schmerzlinderung:** Sanfte Berührungen können helfen, Verspannungen zu lösen und das Schmerzempfinden positiv zu beeinflussen.
- **Unterstützung bei emotionalem Stress:** Die Therapie hilft, Ängste zu reduzieren und kann das Gefühl von Vertrauen stärken.
- **Tiefe Entspannung:** Viele Patientinnen und Patienten berichten von einer wohltuenden Ruhe und innerem Frieden während und nach der Behandlung.
- **Förderung des Wohlbefindens:** Craniosacrale Impulse können das vegetative Nervensystem regulieren, was sich positiv auf Schlaf, Atmung und Verdauung auswirken kann.
- **Begleitung in der letzten Lebensphase:** In den letzten Tagen und Wochen kann eine behutsame Craniosacral Therapie das Loslassen erleichtern und eine friedvolle Atmosphäre schaffen.

Tiefe Einblicke von Therapierenden

In Form von Kurzinterviews sammelte der Berufsverband für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®, bewegende Eindrücke von Therapierenden, die in der Palliativpflege unterstützen und begleiten.



Viele Therapierende beschreiben die Wirkung als «grossen Segen», der Ruhe und Geborgenheit schenkt, um den Weg des Loslassens zu erleichtern.

«Es fühlt sich an, als würde man den roten Teppich für die Menschen auslegen.»

Eine Therapeutin berichtet: «Es gibt sehr viele schöne Momente. Einer davon ist, wenn ein Kind und dadurch auch sein familiäres Umfeld wieder zur Ruhe kommen darf und ein Aufatmen zu spüren ist. Genauso schön war es aber auch schon, einem Kind eine Behandlung mit auf seine Reise über den Regenbogen geben zu dürfen.»

Die sanfte Methode hat als Teil von Palliative Care den Vorteil, dass sie individuell auf die Bedürfnisse jedes Menschen eingehen kann, ohne zu überfordern. «Die Craniosacral Therapie unterstützt die Sterbenden, sich zu regulieren», betont eine Fachkraft, die regelmässig mit palliativen Klientinnen und Klienten arbeitet. Gerade am Lebensende, wenn die Mobilität oft eingeschränkt ist, kann die Craniosacral Therapie durch gezielte und sanfte Berührung helfen, innere Ruhe und Trost zu finden.

Vielfältige Behandlungsmöglichkeiten und interdisziplinäre Zusammenarbeit

Das Setting dieser Behandlungen ist vielfältig und reicht von Besuchen zu Hause über Pflegeeinrichtungen bis hin

zur interdisziplinären Zusammenarbeit im Spital. Viele Therapierende haben Klientinnen und Klienten zuhause begleitet, manchmal auf Anfrage von Familienangehörigen, die die beruhigende Wirkung der Therapie schätzen gelernt haben. Craniosacral Therapierende betonen, wie sehr die sanfte Methode dazu beitragen kann, einen geschützten und vertrauensvollen Raum für den Übergang zu schaffen.

«Die Craniosacral Therapie ist ein weiteres Puzzle-Stück in der Palliativpflege.»

Auch Angehörige sind oft dankbar, dass ihre Liebsten in der Craniosacral Therapie Unterstützung und Linderung finden. Manchmal möchten Angehörige den Kontakt zu Therapierenden aufnehmen, um mehr über die Arbeit zu erfahren oder werden sogar selbst behandelt. Eine Therapeutin berichtet: «Die Angehörigen sind oft miteinbezogen, weil sie Teil der ‹Unit of Care› sind. Sie sorgen sich um das Familienmitglied und melden sich bei mir, wenn sie den Eindruck haben, dass ein Besuch angebracht wäre.» So entsteht eine umfassende Begleitung, die auch das Umfeld der Klientinnen und Klienten miteinbezieht.

Die Arbeit mit Sterbenden: Eine besondere Erfahrung für Therapierende

«Bei palliativen oder sterbenden Menschen fühlt sich der Raum ‹heiliger› an. Es berührt mein Herz. Es ist ein Ort, wo es keine Zeit und keinen Raum gibt. Es öffnet eine andere Dimension», beschreibt eine Therapeutin, die mit tiefer Demut an diese Arbeit herangeht. Die Arbeit am Lebensende ist für viele eine intensive und wertvolle Erfahrung, die sie selbst immer wieder inspiriert.

«Der Frieden, den manche Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt umgibt, berührt mich sehr.»

Einige Therapierende raten dazu, frühzeitig im Palliativprozess mit der Therapie zu beginnen. Eine Therapeutin erklärt: «Es ist von Vorteil, wenn die Klientinnen und Klienten Cranio bereits kennen oder einen natürlichen Zugang zu dieser Arbeit haben, da häufig wenig Energie und Zeit da ist, um noch etwas Neues kennenzulernen.»

Craniosacral Therapie als Teil von Palliative Care ist eine wertvolle und tiefgehende Ergänzung. Sie öffnet einen Raum für Ruhe, Intuition und unterstützt nicht nur die physischen, sondern auch die seelischen und spirituellen Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten.

Die Behandlung eignet sich für Menschen in jeder Phase der palliativen Betreuung. Sie kann ergänzend zu schulmedizinischen Massnahmen eingesetzt werden und ist sowohl für mobile Patientinnen und Patienten als auch für bettlägerige Personen anwendbar. Auch Angehörige profitieren, wenn sie sehen, dass ihr geliebter Mensch durch die Behandlung mehr Ruhe und Wohlbefinden erfährt.

Eine sichere Beziehung als Basis für innere Entlastung

In der Craniosacral Therapie steht die Gestaltung einer sicheren Beziehung auf Augenhöhe im Zentrum der Begegnung zwischen Klientinnen und Klienten und ihren Therapierenden. Sie ist die Basis für ein vertrauensvolles und wertschätzendes Miteinander. Klientinnen und Klienten fühlen sich in der Craniosacral Therapie wahrgenommen und verstanden, kognitiv wie emotional. Das beruhigt das Nervensystem und unterstützt seine Regulation.

Therapierende achten auf eine empathische, wohlwollende, wertfreie und authentische Haltung. Klientinnen und Klienten werden durch achtsame Berührung in ihrer Ganzheit wahrgenommen. In den Behandlungen können sich Klientinnen und Klienten für den Moment innerlich entlasten. Im Kontakt mit den Therapierenden werden sie bei ihren inneren Prozessen vertrauensvoll und wohlwollend begleitet. So entsteht ein Gefühl von Sicherheit.

Therapierende arbeiten ausserdem achtsam und individuell auf die Bedürfnisse jeder und jedes Einzelnen abgestimmt. Die Therapie kann in verschiedenen Umgebungen durchgeführt werden – sei es zu Hause, im Pflegeheim, im Spital oder im Hospiz.

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

**cranio
suisse®**

Was ist Craniosacral Therapie?

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Sie ist eine ganzheitliche, sanfte Körpertherapie, die Klientinnen und Klienten unterstützt, ein inneres Gleichgewicht zu finden und ihre innewohnenden Ressourcen zu stärken. Als Teil von Palliative Care kann sie dazu beitragen, Schmerzen zu lindern, Unruhe zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Der Begriff «Craniosacral» beschreibt den Bereich zwischen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein). Diese Strukturen bilden mit der Hirn- und Rückenmarkshaut eine Einheit, in der die Cerebrospinalflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst

die Funktion des ganzen Menschen. Die Cerebrospinalflüssigkeit nährt, schützt und unterstützt das Nervensystem – ein wichtiger Aspekt zur Selbstregulation des Körpers.

Wie funktioniert Craniosacral Therapie?

In der Craniosacral Therapie werden feine rhythmische Bewegungen wahrgenommen und unterstützt. Therapierende ertasten mit ihren Händen subtile Impulse sowie Spannungsmuster im Gewebe und begleiten deren Regulation.

Krankheiten, emotionale Belastungen oder körperliche Beschwerden können diese Rhythmen stören. Durch achtsame Berührung helfen Craniosacral Therapierende, die Selbstregulation zu fördern und den Körper in eine tiefere Entspannung zu führen. Gerade als Teil von Palliative Care kann dies Schmerzen mildern, die Atmung erleichtern und innere Ruhe fördern.

Wie läuft eine Craniosacral Behandlung ab?

Die Craniosacral Therapie findet in Einzelsitzungen statt. Zu Beginn erfolgt eine einfühlsame Befunderhebung, die aktuelle Bedürfnisse und Beschwerden berücksichtigt. Eine vertrauensvolle Atmosphäre ist essenziell.

Die Behandlung erfolgt meist im Liegen, kann aber auch im Sitzen oder im Pflegebett stattfinden. Die Therapierenden arbeiten mit sanften Berührungen, die individuell abgestimmt sind. Erinnerungen, Bilder oder Emotionen können während der Sitzung auftauchen. Diese Prozesse werden ressourcenorientiert begleitet, um das emotionale und körperliche Wohlbefinden zu stärken.

Auch einfache Selbsthilfeübungen können gemeinsam erarbeitet werden, um die Selbstregulierung zwi-

schen den Sitzungen zu unterstützen. Dabei stehen die Selbstwahrnehmung, innere Balance und eine liebevolle Begleitung im Mittelpunkt.

Kostenerstattung bei Zusatzversicherung

Es wird empfohlen, bei der Versicherung die Vergütung der Behandlung vorgängig zu klären.

Was macht der Verband Cranio Suisse®?

Cranio Suisse® ist der Berufsverband der Craniosacral Therapie in der Schweiz und vertritt über 1350 aktive Therapierende. Er setzt sich für Qualitätssicherung, fachliche Weiterentwicklung und öffentliche Anerkennung der Methode ein.

Qualifizierte Craniosacral Therapierende finden Sie unter: www.craniosuisse.ch

Kontakt

Cranio Suisse®
Hermetschloostrasse 70/4.01
8048 Zürich
T: +41 (0) 44 500 24 25
E: contact@craniosuisse.ch



Marc Wüthrich

Vorstandsmitglied Cranio Suisse®,
Schweizerische Gesellschaft
für Craniosacral Therapie

contact@craniosuisse.ch