

Erfahrungsbericht

Craniosacral Therapie bei einem Baby

Ein vollendeter Anfang

Der vorliegende Erfahrungsbericht wurde journalistisch aufbereitet und mit Fachinformationen ergänzt.

Jonas weint und weint. Zwischendurch holt er Luft, nur um gleich wieder loszulegen. Auch seine Mutter Sandra weint, als sie mit ihm die Praxis der Craniosacral Therapeutin betritt. Bei der Begrüssung entschuldigt sie sich dafür bei der Therapeutin. Die Fahrt hierher sei stressig gewesen, Jonas habe nur geschrien und die Nächte seien kurz. Es sei einfach grad zu viel für sie. Die Therapeutin beruhigt Sandra und beginnt ein ausführliches Anamnesegespräch. Dabei sammelt die Therapeutin wichtige Informationen über die Schwangerschaft, die Geburt und die Zeit seit der Geburt. Um die Mutter zu entlasten, bietet die Therapeutin an, den noch immer weinenden Jonas zu halten. Sandra nimmt das Angebot dankbar an. Während Sandra erzählt, liegt Jonas in den Armen der Therapeutin, die währenddessen lauschend ihre Hände auf seinen Bauch legt. Es dauert einige Minuten, bis sie wahrnimmt, wie sich auch bei ihm die Aufregung langsam zu legen beginnt.

Wunsch und Wirklichkeit

Sandra beginnt ihre Erzählung damit, wie sie im Alter von 29 Jahren ihren heutigen Ehemann kennenlernt und später gemeinsam mit ihm den Bauernhof ihrer Eltern übernimmt. Das Glück sei perfekt gewesen, bis auf die Tatsache, dass ihre Ehe kinderlos blieb. «Dabei gehören doch Kinder auf einen Bauernhof», sagt Sandra. Es folgten zehn Jahre, während denen sie sich zahlreichen Untersuchungen und einer erfolglosen In-vitro-Fertilisation unterzogen hat. Mit jedem Jahr stieg bei ihr der Erfolgsdruck.

Zeit für eine Entscheidung

Nach ihrem vierzigsten Geburtstag und einem Gespräch mit ihrer Frauenärztin, fassten Sandra und ihr Mann den Entschluss, den Kinderwunsch aufzugeben. Um Zeit für sich zu haben und ihre Entscheidung setzen zu lassen, fuhren sie daraufhin zusammen in Urlaub. Nach dem Urlaub war Sandra in freudiger Erwartung. Die Schwangerschaft verlief bis zum vierten Monat relativ unproblematisch. Danach führten Myome, eine zu tiefe Plazenta und ein Riss ebenda zu Komplikationen. Sandra entschloss sich, ihr Arbeitspensum strikt zu minimieren und sich zu schonen.

Als der Tag der Geburt endlich gekommen war, ging alles sehr schnell. Der Säugling war im Bauch zwar bereit für eine normale Geburt, doch aufgrund erhöhten Risikos entschloss man sich für einen Kaiserschnitt.

Ein Anfang ohne Abschluss

«Bereits während der Schwangerschaft plagten mich Ängste. Nach der Geburt verstärkten sie sich aber noch. Ich fragte mich immer wieder, ist es möglich nach so langem Warten ein gesundes Kind zur Welt gebracht zu haben?» Die ersten Tage mit Jonas waren anspruchsvoll. Er weinte viel und verlor an Gewicht, so dass er mit der Flasche zugefüttert werden musste. Es war Sandras Hebamme, die ihr schliesslich empfahl mit einer Craniosacral Therapeutin Kontakt aufzunehmen. Sie hatte die Vermutung, dass Jonas bei der Geburt etwas angefangen hat, was er durch den Kaiserschnitt nicht hatte beenden können.

Das innere Gleichgewicht wiederfinden

Jonas ist mittlerweile in den Armen der Therapeutin eingeschlafen. Sandra hat fast eine Stunde lang erzählt und merkt nun, wie gut ihr das getan hat. Raum zu haben, um die Gefühle und Ereignisse der vergangenen Monate mit jemandem teilen zu können. Sie spürt, dass die Therapeutin sie versteht und auf ihrer Seite steht. Die Therapeutin hat auch verstanden, dass sie wegen dem Kaiserschnitt Schuldgefühle hat. Sie hat ihr erklärt, dass eine Kaiserschnittgeburt oftmals mit Gefühlen der Ohnmacht, des Ausgeliefertseins und der Schuld einhergeht. Sandra hat auch wahrgenommen, wie die Therapeutin sie mit kleinen Interventionen unterstützt hat zur Ruhe zu kommen und ihr Gleichgewicht wiederzufinden. Während dem Erzählen, hat sie Sandra mehrmals aufgefordert innezuhalten und nachzuspüren, welche Gefühle und Körperempfindungen beim Erzählen ausgelöst werden. Sie hat sie ans Atmen erinnert und zwischendurch aufgefordert einige tiefe Atemzüge zu nehmen. Ganz subtil hat sie ihr Selbstvertrauen gestärkt und ihr das Gefühl vermittelt, dass sie es gut macht, dass sie eine gute Mutter ist und sich vertrauen darf.

Tiefe Entspannung

Da Jonas schläft, bietet die Therapeutin Sandra eine Kurzbehandlung auf der Liege an. Sie behandelt den Solarplexus, den oberen Brustkorbeingang sowie das Os Occipitale (Hinterhauptbein). Dabei beruhigt sich das gesamte Nervensystem, die Atmung vertieft sich und die Membranspannung verringert sich. Der Druck, den Sandra im Kopf verspürt hat, ist nach der Behandlung weg. Sie fühlt sich ruhiger und mehr bei sich. Bevor Sandra mit Jonas die Praxis verlässt, stillt sie ihren Sohn und vereinbart einen zweiten Termin.

Stärkung der innewohnenden Selbstheilungskräfte

Bei der zweiten Behandlung begrüsst die Therapeutin eine viel ruhigere Mutter. Sandra erzählt ihr, dass Jonas zwei Tage nach der letzten Behandlung noch einmal sehr heftig geweint und es sich seither deutlich gebessert habe. Doch nach dem Stillen neige er immer noch zu Bauchkrämpfen und Unruhe. Ihr selber habe das bewusste tiefe Ein- und Ausatmen sehr geholfen. Während Sandra erzählt, wirkte Jonas unruhig. Er atmet schnell und bewegt sich heftig auf der Liege. Jonas schaut wie durch einen Schleier, windet sich und verzieht mehrmals das Gesicht. Die Therapeutin berührt ihn sorgfältig am Bauch, lauscht seinen inneren Rhythmen und gibt sanfte manuelle Impulse. Anschliessend begleitet die Therapeutin seine Eigenbewegungen – vielleicht jene Bewegungen, die durch den

Kaiserschnitt unterbrochen wurden. Momente der Entspannung und des Krafttankens lösen sich ab mit Momenten, in denen Jonas Körper unter starker Spannung zu stehen scheint, sein Gesicht rot anläuft und sich seine Atmung intensiviert. Jetzt bietet die Therapeutin Jonas Unterstützung am Cranium (Schädel) und am Sacrum (Kreuzbein) an. Mit ihrer Arbeit stärkt sie seine innewohnenden Selbstheilungskräfte. Sein Nervensystem beruhigt sich, die Atmung wird tiefer. Noch einmal dreht Jonas seinen Lendenbereich zur rechten Seite, dann wird alles ruhiger. Während die Therapeutin ihre Unterarme seitlich an seinem Körper anlegt, um ihn am Cranium zu halten, schläft er ein. Ein tiefer Atemzug und sein gesamtes cranosacrales System entspannt sich.

Stärkung der Bindung

Zur Integration legt sich die Mutter neben Jonas auf die Liege. Damit wird das Bonding gestärkt. Ein wichtiger Bestandteil in der Craniosacral Therapie mit Babys und Kleinkindern ist es, dass Mutter und Kind eine Vertrauensbeziehung aufbauen und zusammen ein Gefühl von Sicherheit installieren können. Nach der zweiten Sitzung hat sich Jonas Verdauung verbessert. Seine Bauchkrämpfe sind zurückgegangen und wenig später ganz verschwunden. Zudem hat sich sein Blick geklärt. Er wirkt wacher und präsenter, wie Sandra der Therapeutin wenige Tage später telefonisch rückmeldet. Fürs Erste ist kein weiterer Termin mehr nötig.

Sanft aber wirksam

Kinderbehandlungen sind eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie. Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten behandeln dabei mit sanfter, nicht invasiver, einfühlsamer Körperarbeit den gesamten Organismus des Babys oder Kleinkindes. Sie regen die Selbstheilungskräfte von Körper und Seele an, womit nicht nur strukturelle, sondern auch emotionale Spannungen gelöst werden. Mit wenigen Sitzungen können in der Regel deutliche Verbesserungen erzielt werden. Jede Behandlung geschieht angepasst auf die individuelle Situation und kann ganz unterschiedlich ablaufen, oftmals werden die Eltern mit einbezogen. Craniosacral Therapie eignet sich sowohl zur Unterstützung während der Schwangerschaft, wie auch zur Begleitung nach der Geburt. Sie hat sich beispielsweise bewährt bei Schreikindern, Saug- oder Schlafproblemen, Bauchkrämpfen, Schiefhals oder Schädelasymmetrien oder bei Tonusproblemen. Auf www.craniosuisse.ch findet sich eine Liste der Therapeutinnen und Therapeuten mit Spezialisierung auf Baby- und Kinderbehandlungen.

Kästchen:

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Zusatzversicherungen übernehmen in der Regel mindestens einen Teil der Behandlungskosten. Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie Cranio Suisse® vertritt die Interessen der Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten in der Schweiz. Sie zählt über 1'200 Mitglieder und setzt sich für Qualität und Anerkennung der Methode ein.