



Feine manuelle Impulse unterstützen die Klienten auf dem Weg zur Selbstheilung.

Bild: zvg

Was ist die Craniosacral Therapie?

Die craniosacrale Behandlungsform wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. G. Sutherland auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) zur „Cranialen Osteopathie“ entwickelt. Im Laufe der Jahre haben namhafte andere Forscher wie A. T. Still, J. Upledger, R. Becker, J. Jealous oder F. Sills diese Therapie zu ihrer heutigen Form weitergeführt.

Der Name Craniosacral Therapie wurde in den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts erstmals vom amerikanischen Forscher und Osteopathen Dr. John E. Upledger geprägt und setzt sich aus den Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten (Membranen) eine Einheit, ein System, in welchem die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Veränderungen im Craniosacral System geben die nötigen Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen und energetischen Strukturen.

Primäre Atmung oder Lebensatem

In seiner Arbeit spürte Dr. Sutherland eine tiefer liegende Kraft, welche die rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit nährt. Diese Kraft nannte er Primäre Atmung oder Lebensatem – der Zündfunke, der das System in Gang bringt und hält. Die Suche nach dem Ursprung, der Quelle dieser Kraft führt in philosophische und spirituelle Tiefen. Der Versuch, das Phänomen „Lebensatem“ in Worte zu fassen, übersteigt den normalen Wortgebrauch. Lediglich religiöses oder philosophisches Gedankengut schafft Raum für Erklärungsansätze. Dieser Aspekt der Craniosacral Therapie wurde von Franklyn Sills aufgenommen und weiterentwickelt. Der Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus und ist direkt mit der Lungenatmung (sekundäre Atmung)

und der Gewebeatmung des zentralen Nervensystems verbunden, welche die gesamten Körperfunktionen regulieren. Somit haben wir heute mit der Craniosacral Therapie eine ganzheitliche Behandlungsform mit unterschiedlichen Ansätzen, die sich optimal ergänzen.

Craniosacral Therapie als Körpersprache

Das dynamische Gleichgewicht in Körperstrukturen, wie Knochen, Hirn- und Rückenmarkshäuten, Liquor cerebrospinalis (Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit), Muskeln und Organen kann mit craniosacralen Handlungen erfüllt werden. Bei Störungen und Blockaden werden achtsame Lösungstechniken angeboten. Die Craniosacral Therapie heute ist eine Körperarbeit, bei der mit grösster Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertfreiheit der Persönlichkeit des Klienten und der Präsenz des „Lebensatems“ begegnet wird. Die Craniosacral Praktizierenden unterstützen mit feinen manuellen Impulsen, welche eine Eigenregulierung des Körpers einleiten, die Klienten auf dem Weg zur Selbstheilung.

Tiefgreifende Entspannung

In der Praxis begegnen den Praktizierenden Menschen mit Schmerzen, Beschwerden, langen Leidensgeschichten. Die Symptome und die Auseinandersetzung mit der Erkrankung kosten Kraft und Energie. Neben dem Eingehen auf die derzeitige Befindlichkeit versucht der oder die Therapeut/in dem Klienten seine Ressourcen, Kräfte wieder bewusst zu machen und diese zu stärken. Das bewusste und subtile Aufbauen von

Verbindungen zu den betroffenen schmerzhaften Strukturen, bei gleichzeitiger Verankerung in guten Ressourcen, bringt dem Patient positive Veränderungen und eine tiefgreifende Entspannung. Die Ruhe, Präsenz des Therapeuten und die Techniken der Craniosacral Therapie ermöglichen oftmals eine erste Lösung aus dem Energie raubenden Kreislauf rund um das Krankheitsbild. Diese Ausführungen machen deutlich, dass die Craniosacral Praktizierenden neben den lokalen Schulter- und Nackenbeschwerden, die Gesamtheit des Körpers ebenso wie die emotionale, seelische Befindlichkeit bei ihrer Arbeit mitberücksichtigen. Diese Behandlungsform kann vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen angewendet werden, sogar wenn diese in sehr schmerzvollem oder gebrechlichem Zustand sind.

Ein Beispiel:

Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich können vielfältige Ursachen haben. Sie sind oft Folge von Unfällen (z.B. Schleudertrauma), Verletzungen oder Überbeanspruchungen. Verspannungen aus allen Körperbereichen und Veränderungen der Statik des Skelettes übertragen sich auf die Wirbelsäule. Sogar emotionale und seelische Überforderungen können sich an der Wirbelsäule schmerzhaft bemerkbar machen. Die Wirbelsäule, das „Rückgrat“ des Menschen, bietet Halt, Unterstützung und Schutz für das empfindliche Rückenmark, welches gut geschützt im Wirbelkanal liegt.

Das Rückenmark

Das Rückenmark ist Teil des zentralen Nervensystems und tauscht mit dessen Hilfe über die Nervenwurzeln Informationen mit dem Körper aus. Die Rückenmarkshäute (Dura mater, Arachnoidea und Pia mater) umschließen das Rückenmark und Teile davon ziehen mit den Nerven aus der Wirbelsäule in die Peripherie. Eben diese Häute kleiden auch, ohne Unterbruch, den Schädel (Cranium) aus, trennen Gross- und Kleinhirn und formen die Gehirnhemisphären. Über diese zusammenhängenden Strukturen können sich somit Verspannungen aus der Peripherie über die Wirbelsäule in den Schädel projizieren. Hier setzt die Craniosacral Therapie an.

Baby- und Kinderbehandlung

Die Kinderbehandlung ist eine Spezialisierung der Craniosacral Therapie. In dieser Therapie begleiten die Praktizierenden mit sanfter, einfühlsamer Körperarbeit den gesamten Organismus. Sie wenden ihre Kenntnisse mit umfassender Aufmerksamkeit an und lauschen zusammen mit dem Baby oder dem Kind auf den Rhythmus. Von der Mitte aus und von innen nach aussen entsteht Raum, Raum für Gesundheit und Wohlbefinden. Die Hände der Craniosacral Praktizierenden begleiten die subtilen Bewegungen des craniosacralen Rhythmus. Es entsteht eine nonverbale Kommunikation zwischen dem Baby oder dem Kind und der Therapeutin.



Die Behandlungen können vom Baby bis zum betagten Menschen angewendet werden. Bild: zvg

Das bewusste und subtile „in Beziehung treten“ mit den Strukturen des craniosacralen Systems ermöglicht dem Kind eine tiefgreifende Entspannung. Therapeutisch Tätige in der Craniosacral Therapie, welche Kinderbehandlungen anbieten, weisen neben der Ausbildung in Craniosacral Therapie zusätzliche Fortbildungen zur kinderspezifischen Craniosacral Therapie aus.

Wie verläuft eine Therapiesitzung?

Ein ausführliches Gespräch schafft einen ersten Kontakt und bietet Möglichkeiten für alle beteiligten Personen, erste Eindrücke und Informationen auszutauschen. Eine Behandlung dauert in der Regel eine Stunde, bei Kindern und älteren Menschen kann sie kürzer sein. In bequemer Kleidung liegt die Klientin auf einer Massageleiste.

- Es kann auch im Sitzen oder in der Bewegung gearbeitet werden.
- Sehr behutsam und respektvoll wird am ganzen Körper behandelt.
- Die Therapie kann verbal begleitet werden oder in Ruhe stattfinden.
- Die Sitzungen sind auf die Gesundheit und die Selbstheilungskräfte ausgerichtet.
- Die Anzahl und Häufigkeit der Behandlungen orientiert sich am Heilungsprozess.