

## **Methodenbeschreibung Craniosacral Therapie**

### **Methode**

Die Craniosacral Therapie ist als Methode der KomplementärTherapie eidgenössisch anerkannt. Sie nutzt die inneren Rhythmen des Körpers und das Phänomen der Stille, um das Gleichgewicht und die Selbstregulierungskräfte der Klient\*innen zu fördern. Die therapeutische Berührung ist sanft und achtsam und erfolgt am bekleideten Körper. Durch die Wahrnehmung feiner innerer Bewegungen können die vitalen, selbstregulierenden Kräfte im Organismus unterstützt werden. Ziel ist eine Balance auf körperlicher, psycho-emotionaler und mentaler Ebene.

### **Geschichte**

Die Craniosacral Therapie entwickelte sich aus der Osteopathie, welche von Dr. Andrew Taylor Still 1874 begründet wurde. Dr. William Garner Sutherland erkannte um 1900 rhythmische Bewegungen im Schädel und im Liquor cerebrospinalis (Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit), die er als Ausdruck des «Breath of Life» (Lebensatem) bezeichnete. In den 1970er-Jahren prägte Dr. John E. Upledger den Begriff «Craniosacral Therapie», wobei er die prozessbegleitende Arbeit mit somatoemotionalen Mustern integrierte. Die Craniosacral Therapie hat sich seither zu einer ganzheitlichen, ressourcenorientierten und prozessbegleitenden Methode entwickelt, die auch die aktuelle wissenschaftliche Forschung, insbesondere in Bereichen der Neurobiologie und der Embryologie, berücksichtigt.

### **Wirkungsweise**

Die Craniosacral Therapie konzentriert sich auf ein Kernsystem, das Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) verbindet. Sie betrachtet den gesamten Körper als physiologische Einheit und arbeitet mit den unwillkürlichen inneren rhythmischen Bewegungen des Körpers. Diese Rhythmen wirken regulierend auf das ganze Nervensystem, das Immun- und Hormonsystem und auf sämtliche Stoffwechselprozesse. Das Konzept der Stille ermöglicht tiefgehende Regeneration. Die Craniosacral Therapie geht davon aus, dass Körperzellen und Gewebe traumatische Ereignisse und frühe Prägungen speichern können. Sie fördert die Verarbeitung und Integration von diesen im Körpergewebe gespeicherten Erinnerungen.

## **Therapiekonzept**

Die Craniosacral Therapie unterstützt Klient\*innen darin, ihre Selbstregulationskräfte und das eigene Körperspürbewusstsein (Felt Sense) zu stärken. Dazu nutzt die Therapie eine Kombination aus Berührung, Beobachtung, achtsamem Zuhören und prozessbegleitenden Gesprächen. Es wird mit den körpereigenen Rhythmen, dem Phänomen der Stille und der Resonanz zwischen Therapeut\*in und Klient\*in gearbeitet. Der Ablauf einer Behandlung gliedert sich in Begegnen (Kontaktaufnahme), Bearbeiten (Arbeit mit Körper, Flüssigkeiten und vitalen Kräften), Integrieren (des Erlebten) und Transferieren (von Einsichten in den Alltag).

## **Grenzen**

Nicht oder nur bedingt angewendet werden darf die Craniosacral Therapie bei erhöhtem Hirndruck, akuten Schädel-Hirnverletzungen, Hirninfarkten und Hirnblutungen, akuten entzündlichen Prozessen im zentralen Nervensystem und akuten psychotischen Zuständen.

Vorsicht ist geboten bei Beeinträchtigungen des zentralen Nervensystems (z.B. Epilepsie, Parkinson, Multiple Sklerose), Risikoschwangerschaften und psychischen Erkrankungen (diagnostiziert oder Verdacht darauf). In diesen Fällen ist mehrjährige Berufserfahrung erforderlich, gegebenenfalls ist auch eine Absprache mit anderen Gesundheitsfachpersonen notwendig.