



Hände als Zuhörer

Handflächen auf den Körper legen, lauschen und so körperliche und seelische Verletzungen lindern. So lautet die Kurzformel für die Cranio-sacral-Therapie. Wer die Methode ausprobiert, findet sie wohltuend und heilsam. Doch Wunder kann auch sie nicht vollbringen.

Text *Isabelle Meier*

Oder ist es gar eine Art Ebbe und Flut, die im Körper herrscht?

Was ist Craniosacral-Therapie?

Die Craniosacral-Therapie ist anfangs des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie (Knochenheilkunde) entstanden. Sie geht davon aus, dass in den Gehirn- und Rückenmarkshäuten zwischen den beiden Polen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) die Gehirnflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Diese Bewegung wird als eine Kraft gesehen, die das ganze Körpersystem in Gang bringt und «alle lebenden Organismen durchströmt, verbindet und belebt», wie es die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral-Therapie Cranio Suisse schreibt. Ob diese rhythmische Bewegung tatsächlich existiert, ist in der Schulmedizin umstritten.

Der Patient liegt etwa eine Stunde in Alltagskleidern auf dem Massagetisch. Der Therapeut berührt sanft den Körper, vorwiegend am Schädel,

Rumpf und Kreuzbein. Dabei «lauscht» er dem Craniosacral-Rhythmus und «harmonisiert» ihn. Dadurch sollen Blockaden gelöst, die Selbstheilungskräfte und die Körperwahrnehmung angeregt werden. Die Liste der Beschwerden, die gelindert werden, ist lang: Craniosacral-Therapie soll bei Krankheiten und nach Unfällen, bei Schleudertrauma, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Asthma hilfreich sein. Aber auch bei psychischen Problemen wie Burn-Out oder Depressionen. Die Therapie kann auch bei Babys und Kindern angewendet werden. Die Kosten werden von der Zusatzversicherung bezahlt, eine Behandlung dauert rund 50 Minuten und kostet zirka 100 Franken.

Therapeuten finden Sie unter www.craniosuisse.ch

Von aussen betrachtet, geschieht nichts: Regungslos liegt der Patient auf dem Massagetisch, während der Therapeut seine Hände an Kopf und Rücken legt. Doch liegt man selbst auf dem Tisch, sieht die Sache anders aus. Es passiert nämlich viel: Unter den Händen des Therapeuten wird die Haut warm, sie kribbelt und zieht. Dann wird mir etwas schwindlig, der Raum beginnt leicht zu wanken. Nach kurzer Zeit ist der Spuk vorbei, ich fühle mich entspannt.

Was ist da passiert? «Der Körper hat sich nun wahrscheinlich selber reguliert,» erklärt Daniel Agustoni, Leiter des Sphinx-Craniosacral-Instituts in Basel und Dozent an der Heilpraktikerschule Luzern. Vermutlich habe sich im Gleichgewichtssystem etwas verändert.

Dass sich der Körper selber «reguliert», steht im Zentrum der Craniosacral-Therapie. Der anfangs des 20. Jahrhunderts entstandenen Methode liegt die Annahme zugrunde, dass sich der Körper selber heilen kann – er muss nur dazu angeregt werden. Das versuchen die Heilpraktiker, indem sie mit den Händen dem Craniosacral-Rhythmus «lauschen» und ihn mit kaum spürbaren Bewegungen ausgleichen. «Der Rhythmus zeigt, wo der Körper und seine subtilen Energien frei fließen und wo Blockaden vorliegen», erklärt Agustoni. Fließt die Energie frei, so «reguliert und harmonisiert sich der Körper bis auf die Zellebene selber», wie Agustoni sagt.

Synchron mit dem Atem

Der sogenannte Craniosacral-Rhythmus ist etwa zehnmal langsamer als der Herzschlag. Wenn keine Blockaden vorliegen, ist er angeblich im ganzen Körper spürbar. Sogar noch Stunden nach dem Tod soll er

pulsieren. Die Existenz dieses Rhythmus ist in der Schulmedizin umstritten: Unbestritten ist zwar die Existenz der Hirn- und Rückenmarkflüssigkeit, dass diese aber die Schädelknochen bewegen kann und damit eine im ganzen Körper spürbare Bewegung auslöst, ist nicht erwiesen. Auch Craniosacral-Therapeuten sind sich nicht ganz einig, was diesem Rhythmus zugrunde liegt. Verursacht die Schwankung der Hirnflüssigkeit dieses langsame Pulsieren? Oder ist es gar eine Art Ebbe und Flut, die im Körper herrscht? Jedenfalls braucht es viel Übung und Spürsinn, bis man den Rhythmus fühlt: «Ich habe ihn erst nach vielen Stunden üben gespürt», sagt Daniel Agustoni, «man muss in tiefe Entspannung gehen und sich mit dem Atemrhythmus synchronisieren, dann wird man vom Craniosacral-Rhythmus abgeholt.»

Klingt esoterisch. Das dachte sich auch der 62-jährige Riet Grass aus dem Zürcher Oberland, als er zum ersten Mal von der Craniosacral-Therapie hörte. Da ihm aber seine Ärztin diese Behandlung empfahl, war seine Neugier geweckt. «Es hat mir unheimlich viel gebracht», sagt er heute. Im Jahr 2002 hatte er einen schlimmen Skiunfall. Seine Beine waren siebenfach gebrochen, das Schlüsselbein verletzt und die Halswirbelsäule verschoben. Nach mehreren Operationen musste er zuerst wieder laufen lernen. «Danach war alles aus dem Lot geraten und verspannt», erzählt er. Kopfschmerzen und Müdigkeit in den Beinen plagten ihn zusätzlich. Mit der wöchentlichen Craniosacral-Therapie lösten sich die Verspannungen und die Kopfschmerzen nahmen ab. Trotzdem: Nach jahrelanger Behandlung sind die Beschwerden zwar gelindert worden, weg sind sie aber nicht. «Man muss Geduld haben. Es wird nicht schon nach den ersten Sitzungen besser», sagt Riet Grass. Sein Fazit: «Es tut dem Körper und dem Geist einfach gut.»

Gespeicherte Verletzungen

Jeder Unfall, jede Narbe, jede Entzündung sei als Erinnerung im Körper gespeichert, erklärt der Therapeut Daniel Agustoni. Egal, ob dieser Unfall gerade erst geschehen sei oder ob man als Kind vom Velo gefallen sei. «Wenn man in tiefer Entspannung ist, meldet sich das Zellgedächtnis und erinnert sich an diese Erlebnisse. So kann man sie abschliessen», sagt Agustoni,

«das ist sehr erleichternd und setzt Energien frei, die wieder für die Selbstregulation zur Verfügung stehen.» Auch seelische Verletzungen und Traumata werden mit der Craniosacral-Therapie mitbehandelt: Eine Belastung wie zum Beispiel eine Scheidung könne sich körperlich in einem Vermeidungsmuster äussern: man atmet weniger oder «bunkert sich ein», so Agustoni. Ob der Klient die seelischen Belastungen ansprechen möchte, entscheidet er selber. «Es gibt Leute, die nur auf der körperlichen Ebene entspannen wollen», sagt Agustoni. Behandelt wird die Seele automatisch: «Jedes Gefühl schlägt sich auch im Körper nieder», sagt Monika Keller, Craniosacral-Therapeutin in Zürich und in Kreuzlingen. Angst beispielsweise könne sich in einem verspannten Nacken äussern. Behandelt man den Nacken, passe sich automatisch auch etwas mit der Angst. «Ob diese Veränderung bewusst oder unbewusst vom Klienten wahrgenommen wird, ist offen», sagt Keller.

Sanfte Berührung

Das kann Angelika Lehmann (Name geändert) bestätigen. «Durch die tiefe Ruhe kommt man mit dem zugrunde liegenden Problem in Kontakt», sagt die 52-jährige Berufsschullehrerin aus Basel. Vor zwei Jahren entzündete sich bei ihr plötzlich ein Nervenstrang bei der Halswirbelsäule. Die Schmerzen waren fast unerträglich, sagt sie. Sie konnte nicht schlafen und nur noch in Zeitlupentempo gehen, da jede Erschütterung schmerzte. Da die Lehrerin im Schulterbereich fast keine Berührung ertragen konnte, kam für sie nur eine sanfte Behandlung infrage. «Die Therapie habe ich als zurückhaltend und liebevoll erlebt», erzählt sie, «ich habe eine hohe Präsenz der Person gespürt, die behandelt. Gleichzeitig lässt sie einem Raum.» Heute geht es ihr bedeutend besser. Wie stark die Besserung auf die Craniosacral- oder auf die Akupunkturbehandlung zurückzuführen ist, der sie sich gleichzeitig unterzogen hat, weiss sie nicht. Klar ist für sie aber: «Die Craniosacral-Therapie hat wesentlich zur Heilung beigetragen.»

Wunder darf man aber auch von der Craniosacral-Therapie nicht erwarten. Annette Wirthlin aus Zug hat seit längerer Zeit diffuse Schmerzen in den Füßen, wenn sie sie belastet. Die Ärzte sind ratlos.

Durch das ständige Vermeiden des Schmerzes beim Laufen verkrampfen sich von Zeit zu Zeit auch die Hüfte und die Füße. «Es hat mir geholfen, die Verkrampfung zu lösen», so die 36-Jährige, «es konnte aber nichts daran ändern, dass meine Füße bei Belastung schnell schmerzen.»

Hilft aktives Bewegen mehr?

Auch dass man als Patient nur passiv da liegt, ist nicht jedermanns Sache. «Mir fehlt die Aktivität», meint eine Physiotherapeutin aus dem Zürcher Unterland, die sich in Craniosacral-Therapie weitergebildet hat. Sie hält die Methode zwar für ein gutes Mittel zur Entspannung. Um Beschwerden zu lindern, ist ihrer Meinung nach aktive Bewegung oft hilfreicher. Daniel Agustoni kann nachvollziehen, dass Craniosacral nicht für jeden die richtige Wahl ist. Wer eine invasive Therapie erwarte, sei nicht am richtigen Ort, sagt er.

Auch wenn der Patient während der Therapie von aussen gesehen passiv ist, so geht die Methode trotzdem davon aus, dass der Patient aktiv über die Wirkung entscheidet. «Was entstehen soll, entsteht», lautet das Konzept. Jede Blockade habe auch eine Funktion, lautet die Auffassung. Schiebt man so nicht einfach die Schuld dem Patienten zu, wenn die erwartete Wirkung nicht eintritt? «Man kann sich nur selbst heilen», ist Craniosacral-Therapeutin Keller überzeugt, «wir bieten dem Klienten an, dass sich etwas verändert. Ob das dann auch geschieht, liegt nicht in unseren Händen.» ♦

Buchtipps

⇒ Daniel Agustoni:
«Craniosacral-Rhythmus. Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie», Kösel-Verlag, München 2010, Fr. 44.50

⇒ John E. Upledger:
«Auf den inneren Arzt hören. Eine Einführung in die Craniosacraltherapie», Heinrich Hugendubel Verlag Kreuzlingen 2007, Fr. 31.90