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

Medienmappe Cranio Suisse®

Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie · Société Suisse de Thérapie Craniosacrale · Associazione Svizzera per la Terapia Craniosacrale
Hermetschloostrasse 70/4.01 · 8048 Zürich · Telefon 044 500 24 25 · contact@craniosuisse.ch · www.craniosuisse.ch

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

Medienmappe Cranio Suisse®

Sehr geehrte Medienschaffende

Das Anliegen von Cranio Suisse® ist es einerseits die Qualität der Craniosacral Therapie in Ausbildung und Praxis zu sichern und anderseits diese Methode der KomplementärTherapie, Ihre Einsatzfelder und Ihre Wirkung bekannt zu machen. Letzteres ist der Grund, weshalb wir für Sie eine Medienmappe mit den wichtigsten Informationen zusammengestellt haben.

Sie finden darin Hintergründe zur Entstehungsgeschichte und zur Wirkung der Craniosacral Therapie wie auch zur Entwicklung des Berufsbildes und der eidgenössischen Anerkennung im Jahr 2015 auf Tertiärstufe. Dass die Wirksamkeit der Craniosacral Therapie wissenschaftlich belegt ist, bestätigt eine preisgekrönte Studie, die Sie ebenfalls in der Beilage finden. Darin wird der Craniosacral Therapie bei chronischen Nackenschmerzen eine erhebliche Schmerzreduktion und eine Verringerung von funktionellen Einschränkungen attestiert. Zudem wurde der Nachweis erbracht, dass auch die Ängstlichkeit der Klientinnen und Klienten durch die Therapie reduziert werden konnte.
Des Weiteren haben wir für Sie einen Text verfasst, der auf der Erfahrung eines unserer Mitglieder beruht. Er vermittelt Ihnen einen Eindruck des Einsatzes der Craniosacral Therapie bei einem Schleudertrauma. Gerne geben wir diesen Text zum Abdruck frei, unterstützen Sie aber auch beim Verfassen eines auf Ihre Bedürfnisse angepassten Textes.
Zum Abschluss finden Sie einige uns zur Verfügung gestellte Rückmeldungen von Klientinnen und Klienten unserer Craniosacral Praktizierenden.

Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®, mit Sitz in Zürich, vertritt seit 2005 in der Öffentlichkeit und in den berufspolitischen Organisationen die Interessen von aktuell über 1'200 aktiven Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten in und ausserhalb der Schweiz. Damit ist er der grösste Verband im Bereich der KomplementärTherapie in der Schweiz und das Qualitätslabel für Craniosacral Therapie.

Wir würden uns freuen, wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie sich anhand der vorliegenden Informationen für einen Beitrag über die Craniosacral Therapie begeistern könnten.
Gerne stehen wir Ihnen für Fragen, weiterführende Kontakte, Bildmaterial etc. zur Verfügung.

Zürich, Januar 2020, aktualisiert Dezember 2021

Alexandra von Arx
Medienkontakt Cranio Suisse®
medienkontakt@craniosuisse.ch
+41 76 516 70 28

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

Inhalt Medienmappe Cranio Suisse®

(Inhalte ebenfalls auf www.craniosuisse.ch)

- **Beschreibung Craniosacral Therapie.....4**
  - Was ist Craniosacral Therapie?
  - Die Entstehung der Craniosacral Therapie
- **Informationen zur Berufsbildung.....9**
  - KomplementärTherapie; Höhere Fachprüfung; Eidg. Diplom
- **Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit.....11**
- **Für ein starkes Immunsystem.....13**
- **Therapieerfolg dank einer sicheren Beziehung.....16**
- **Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®..19**
- **Erfahrungsbericht.....20**
  - Schleudertrauma
  - Baby
  - Demenz
- **Rückmeldungen von Klientinnen und Klienten.....31**
- **Bildmaterial.....34**

Stand: Dezember 2021

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

Was ist Craniosacral Therapie?

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der KomplementärTherapie. Sie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die ihren Klientinnen* sanfte Impulse zur Stärkung der innewohnenden Gesundheit anbietet. Sie unterstützt die Selbstheilungskräfte und die Findung eines neuen, gesunden Gleichgewichts im Gesamtorganismus.

Der Begriff 'Craniosacral' beschreibt den Bereich des menschlichen Körpers zwischen Cranium (lateinisch für 'Schädel') und Sacrum (lateinisch für 'Kreuzbein'). Dieser Bereich ist zentral für unsere Gesundheit – bilden doch die beiden Pole Cranium und Sacrum mit der Hirn- und Rückenmarkshaut eine Einheit, in welcher die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Diese Flüssigkeit, auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt, nährt, bewegt, belebt und schützt unser Gehirn und Nervensystem.

In der Craniosacral Therapie wird mit verschiedenen Rhythmen gearbeitet. Craniosacral Therapeutinnen nehmen mit ihren Händen die subtile Bewegung der Cerebrospinalflüssigkeit und andere unwillkürliche rhythmische Impulse in ihren unterschiedlichen Qualitäten wahr und unterstützen deren Regulation.

Im Dialog mit dem Organismus

Unfälle, Stürze, Verletzungen, Krankheiten oder seelische Schocks können die verschiedenen Rhythmen im Körper beeinträchtigen. Durch aufmerksames Lauschen und feine Berührungen erkennt die Craniosacral Therapeutin Blockaden und Spannungsmuster im Bindegewebe und deren Faszien, in Organen, in Muskeln, Knochen und anderen Strukturen. Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klientin werden diese von innen her gelöst. Sanfte Impulse werden angeboten, welche Selbstregulationsprozesse anregen und unterstützen. Achtsam wird mit der Intelligenz des Körpers zusammengearbeitet. Zwischen den Händen der Therapeutin und dem Organismus der Klientin entsteht eine Art Dialog. Der gesamte Körper und sein bioenergetisches Feld werden dabei angesprochen. Craniosacrale Behandlungen wirken bis auf die Ebene der Körperzellen. Sie haben eine ausgleichende Wirkung im Nervensystem, stärken die innewohnende Gesundheit, den Ausdruck regulierender Zyklen und die Findung eines neuen, gesunden Gleichgewichts im Gesamtorganismus der Klientin.

Stärkung der Selbstkompetenz

Die Craniosacral Therapie kann bei Menschen jeden Alters angewendet werden, vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen. Sie lässt sich mit allen Therapieformen kombinieren und wirkt ergänzend zur Schulmedizin. Die Craniosacral Therapie stärkt die Selbstwahrnehmung und die Genesungskompetenz ihrer Klientinnen. Sie bietet Unterstützung bei Beschwerden und Krankheit, in belastenden Lebenssituationen, fördert die Rehabilitation nach Krankheit oder Unfall und die Regulation des Bewegungsapparats, der

Organe, des Lymphsystems, des Hormonsystems und des vegetativen und zentralen Nervensystems. Sie hilft bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtrauma, bei Schlafproblemen, Erschöpfungszuständen, Depressionen und stressbedingten Beschwerden sowie Störungen des Immunsystems. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Wirkungen sein.

Craniosacral Therapie ist eine seit 2015 eidgenössisch anerkannte Methode der KomplementärTherapie, deren Ausbildung auf tertiärer Bildungsstufe mit einer höheren Fachprüfung abschliesst und zum Titel KomplementärTherapeutin, KomplementärTherapeut mit eidg. Diplom führt.

Behandlungsablauf

In der Craniosacral Therapie wird in Einzelsitzungen gearbeitet. Zu Beginn der Behandlung erfolgt eine ausführliche Befunderhebung sowie eine umfassende Information zur Therapie. Ein wichtiges Ziel ist dabei auch die Schaffung einer vertrauensvollen Basis.

Während der Behandlung liegt die Klientin in bequemer Kleidung in der Regel auf einer Liege. Es kann auch im Sitzen, im Stehen, am Boden oder in Bewegung (vor allem bei Kindern) gearbeitet werden. Die Behandlung dauert meist zwischen 60 und 90 Minuten – bei Kindern und Säuglingen oft kürzer.

Verschiedene Handpositionen kommen in achtsamer Absprache zur Anwendung. Mit der klaren Ausrichtung auf das Gesunde wird der Raum geöffnet, in dem der Körper in tiefe Entspannung und Stille eintauchen kann. Dabei können Erinnerungen an Erlebnisse, Gedanken, Bilder, Körperempfindungen und Gefühle ins Bewusstsein kommen. Therapeutinnen begleiten diese Prozesse ressourcen- und lösungsorientiert, sowohl auf Körperebene wie im begleitenden Gespräch. Ziel ist, die gesunden Anteile im Organismus und im Bewusstsein der Klientin zu stärken. Das Benennen der Wahrnehmungen kann die Klientin in ihrer Selbstkompetenz stärken.

Für die Zeit zwischen den Behandlungen und/oder nach abgeschlossener Therapie vermitteln Craniosacral Therapeutinnen ihren Klientinnen bei Bedarf Selbsthilfeübungen. Diese dienen der nachhaltigen Stärkung der Selbstwahrnehmung und der Genesungskompetenz und fördern zugleich die Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit.

Die Grenzen der Therapieform

Gewisse Techniken der Craniosacral Therapie dürfen nicht oder nur in Absprache mit anderen medizinischen Fachpersonen des Behandlungsteams angewendet werden. Dies gilt bei erhöhtem Hirndruck, Dissektionen im Kopf- oder Halsbereich oder unmittelbar nach Schädel-Hirnverletzungen, Hirninfarkten und Hirnblutungen. Ebenso bei Risikoschwangerschaften,

psychischen Erkrankungen oder bösartigen Tumoren, wo besondere Vorsicht und mehrjährige Berufserfahrung Voraussetzung sind.

Ausführliche Methodenbeschreibung

Eine weiterführende detaillierte Beschreibung der Geschichte der Craniosacral Therapie, ihres zugrundeliegenden theoretischen Modells und ihres Therapiekonzepts finden sich in der Methodenidentifikation «Craniosacral Therapie» von Cranio Suisse®, der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie. Auf Grundlage dieser Methodenbeschreibung hat die Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (OdA KT) die Craniosacral Therapie in den Beruf der KomplementärTherapie aufgenommen.

Kostenerstattung bei Zusatzversicherung

Bei Vorliegen einer entsprechenden Zusatzversicherung erstatten Krankenkassen einen Anteil an die Kosten der Behandlungen. Bei der Behandlung von Unfallfolgen empfiehlt sich das vorgängige Einholen einer Kostengutsprache beim Unfallversicherer.

* Die weibliche Form wird stellvertretend für beide Geschlechter verwendet.

Die Entstehung der Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie hat sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus zu einer heute weltweit etablierten, eigenständigen Methode weiterentwickelt.

Die Craniosacral Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie, welche von Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917) im Jahre 1874 begründet wurde. Still erkannte als erster die zentrale Bedeutung der Gehirn- respektive Cerebrospinalflüssigkeit für den Organismus. Diese wird in den Gehirnkammern (Ventrikeln) erzeugt und schützt, nährt, belebt und entschlackt Hirn, Rückenmark und Nerven. Darüber hinaus ist sie ein wichtiger Informationsträger.

Um 1900 nahm Dr. William Garner Sutherland (1873-1954), ein Schüler von Dr. Still, rhythmische Bewegungen des Schädels (Cranium) wahr. Er erfühlte sie im Hirn, den Hirnhäuten, der Cerebrospinalflüssigkeit, der Wirbelsäule und im Kreuzbein (Sacrum). Weil diese Bewegungen zyklisch, aber von der Lungenatmung und vom Herzkreislaufsystem unabhängig sind, und er ihnen eine zentrale Bedeutung zumass, bezeichnete er sie als Primären Respirationsmechanismus.

Die Wirkung des Lebensatems

Im Verlauf von jahrzehntelangen Studien fand Sutherland heraus, dass es eine Kraft gibt, welche diese unwillkürlichen rhythmischen Bewegungen des Primären Respirations-mechanismus in Gang setzt und aufrechterhält. Er nannte sie Potency und den Träger dieser Kraft Breath of Life – Lebensatem. Der Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus und reguliert alle Körperfunktionen. Besondere Bedeutung kommt den Fulcra zu, energetische Angelpunkte, um die sich die Körperprozesse organisieren, sowie den Stillpunkten, in denen die rhythmischen Bewegungen des craniosacralen Systems in einen Zustand der Stille kommen.

Der amerikanischen Forscher, Arzt, Chirurg und Osteopath Dr. John E. Upledger (geb. 1933) verwendete Ende der 1970er Jahre erstmals den Begriff Craniosacral Therapie – und machte die sanfte Methode einem grösseren Publikum bekannt.

Damit war ein entscheidender Schritt zur Entwicklung der eigenständigen Methode Craniosacral Therapie in Abgrenzung zur Osteopathie getan.

Craniosacral Therapie – eine etablierte, eigenständige Methode

Zeitgenössische Forschende und Dozierende haben den Aspekt des Lebensatems aufgegriffen und die Craniosacral Therapie insgesamt weiterentwickelt.

Heute werden die unterschiedlichen Rhythmen und Bewegungen des craniosacralen Systems je nach Tempo und Qualität unterschieden und mit verschiedenen Begriffen bezeichnet:

Cranialer Rhythmischer Impuls (CRI), Fluid oder Mid Tide, Potency Tide, Long Tide. Sie sind am ganzen Körper spürbar. Die verschiedenen Qualitäten dieser Rhythmen in Bezug auf Intensität, Amplitude, Symmetrie und Frequenz geben Auskunft über den Zustand des Organismus, über zugrundeliegende Muster und deren Folgeerscheinungen und Kompensationen im Körper.

Geprägt von der Geschichte liegt der Craniosacral Therapie heute die Philosophie des ordnenden Prinzips des Gesunden im Menschen und des Ganzheitlichen zugrunde. Die Therapie vertraut auf die Fähigkeit des Organismus zur Selbstregulation – im Bewusstsein, dass Struktur und Funktion sich gegenseitig beeinflussen. Jeder Prozess auf der körperlichen, geistigen, seelischen oder sozialen Ebene wirkt gleichzeitig auf die anderen Ebenen.

Genesung geschieht dabei in Zusammenarbeit von Therapeutin, Therapeut und Klientin, Klient in einer Interaktion, welche die Selbstheilungskräfte stärkt und die Selbstwahrnehmung und Gesundheitskompetenz fördert. Die therapeutische Arbeit ist ressourcenzentriert, lösungsorientiert und prozessbegleitend ausgerichtet.

Die Craniosacral Therapie ist heute auf allen Kontinenten vertreten. Es liegt umfassende Literatur vor. Weitere Informationen finden sich in der Methodenidentifikation «Craniosacral Therapie» von Cranio Suisse®.

Informationen zur Berufsbildung

Von der Craniosacral Therapie zur 2015 eidgenössisch anerkannten KomplementärTherapie auf tertiärer Bildungsstufe.

Dank der Volksabstimmung zum eidgenössisch anerkannten Beruf

Am 17. Mai 2009 hat die Schweizer Bevölkerung den Verfassungsartikel zur Komplementärmedizin angenommen. Im Artikel 118a «Komplementärmedizin» der Bundesverfassung ist u. a. die Kernforderung verankert:

… Schaffung nationaler Diplome und kantonaler Berufszulassungen für nichtärztliche Therapeutinnen und Therapeuten …

Aktive Mitgestaltung der Berufsbildung durch Cranio Suisse®

Als eine der ersten Methoden ist die Craniosacral Therapie am 9. September 2015 von der OdA KT als Methode der KomplementärTherapie anerkannt worden. An diesem Tag ist die von der OdA KT ausgearbeitete Prüfungsordnung (PO) vom Staatssekretariat für Berufsbildung, Forschung und Innovation (SBFI) genehmigt worden. Die Craniosacral Therapie ist in dieser PO als Methode der KomplementärTherapie aufgeführt.

Cranio Suisse® ist als Trägerin der Methodenidentifikation (METID) der Craniosacral Therapie auf eidgenössischer Ebene für die Entwicklung und Positionierung dieser Methode zuständig.

Grundsätzliche Ziele des Berufs

Bei der KomplementärTherapie stehen der Mensch und sein Genesungsprozess im Mittelpunkt. Die grundsätzlichen Ziele des Berufs sind im Berufsbild festgelegt:

- Stärkung der Selbstregulation
- Förderung der Selbstwahrnehmung
- Stärkung der Genesungskompetenz

Voraussetzungen

Der Weg zur KomplementärTherapeutin/ zum KomplementärTherapeuten mit eidgenössischem Diplom, Methode Craniosacral Therapie erfordert:

- Abgeschlossene Ausbildung auf Sekundarstufe II
- Ausbildung in KomplementärTherapie, Methode Craniosacral Therapie mit Abschluss Branchenzertifikat
- Höhere Fachprüfung HFP

Ausbildungsteile für Abschluss Branchenzertifikat Methode Craniosacral Therapie	**Lern-/Kontaktstunden**
Fachspezifische Ausbildung Methode Craniosacral Therapie	1'250/500
Methodenspezifischer Eigenprozess	60/24
Tronc Commun KomplementärTherapie - Berufsspezifische Grundlagen - Sozialwissenschaftliche Grundlagen - Medizinische Grundlagen inkl. Nothilfe und KlientInnensicherheit	 150/56 300/104 500/180
KomplementärTherapie – Praktikum	250/41
Kompetenzorientierte schriftliche Abschlussarbeit	150/4
Total	2'660/909

Kriterien zur Aufnahme bei Cranio Suisse®

Cranio Suisse® nimmt auf Antrag Craniosacral Therapie Praktizierende auf, welche eine umfassende, in der Regel über drei Jahre dauernde, berufsbegleitende Ausbildung in Craniosacral Therapie abgeschlossen haben, welche die Kriterien des Cranio Suisse® Abschlussreglements erfüllt.

Mitglieder von Cranio Suisse® unterliegen der Fortbildungspflicht. Durch die Aufnahme in den Verband erlangen sie Stimm-, Antrags- und Wahlrecht.

Informationen zu den genauen Anforderungen finden Sie auf der Webseite www.craniosuisse.ch.

Wissenschaftliche Studien belegen die Wirksamkeit

Die Craniosacral Therapie hilft bei chronischen Nackenschmerzen. Dies bestätigt eine wissenschaftliche Studie, die 2016 mit dem Holzschuh-Preis ausgezeichnet wurde. Die Studie zeigt zudem, dass durch die sanfte Therapie auch die Ängstlichkeit der Patienten abgenommen hat.

Nackenschmerzen können quälend sein. Jeder Zweite ist davon im Laufe seines Lebens mindestens einmal betroffen, jeder Zehnte leidet unter chronischen Beschwerden. Die Folgen sind oft weitreichend, vom Arbeitsausfall bis zum gesellschaftlichen Rückzug. Hier kann die Craniosacral Therapie, bei der mit feinen manuellen Impulsen in achtsamer Begleitung die Eigenregulierung des Körpers angeregt wird, die Schmerzen signifikant lindern. Diese Wirkung wurde nun in einer Studie wissenschaftlich belegt.

Haller-Studie erfüllt höchste wissenschaftliche Anforderungen

Heidemarie Haller und ein Forscherteam der Universität Duisburg-Essen haben 2016 mit einer Studie nachgewiesen, dass Craniosacral Therapie die Intensität von chronisch unspezifischen Nackenschmerzen signifikant senken kann. Ebenfalls konnten sie eine deutliche Verringerung von funktionellen Einschränkungen belegen. Längere schmerzfreie Intervalle, weniger Kopfschmerzen, weniger Schwindel, verbesserter Schlaf – so die Ergebnisse. Die Studie, die den höchsten wissenschaftlichen Anforderungen genügt, überrascht zudem mit dem Nachweis, dass auch die Ängstlichkeit der Klienten erheblich reduziert werden konnte.
Ebenfalls konnten eine klinisch relevante Verbesserung der körperlichen Lebensqualität und des globalen Zustandes festgestellt werden. Eine aufrechtere Körperhaltung und gesteigerte Körperachtsamkeit, emotionale Lösungsprozesse, Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht, Einsicht in Krankheitszusammenhänge und ein gesteigertes Selbstwirksamkeitsgefühl waren das Resultat. Infolge vegetativer Regulations- und Lernprozesse zeigten sich darüber hinaus positive Veränderungen auf perzeptiver, emotionaler, kognitiver und behavioraler Ebene, die sich bis in sozio-ökonomische Dimensionen auswirkten. Die mit dem Forschungspreis der Holzschuh-Stiftung ausgezeichnete Studie wurde mit 54 Klienten durchgeführt, die im Durchschnitt mehr als neun Jahre an Nackenschmerzen litten. Die Hälfte der Klienten erhielten im wöchentlichen Rhythmus acht 45-minütige Craniosacral Behandlungen, die andere Hälfte Placebo.

Weitere Studien zur Wirksamkeit bei ADHS, Migräne, Schlafstörungen

Nebst der Studie Haller wurden in den letzten Jahren vermehrt Studien zur Wirksamkeit von Craniosacral Therapie veröffentlich. Zu nennen sind beispielsweise eine Studie aus dem Jahr 2013, die belegen konnte, dass Craniosacral Therapie ergänzend zu herkömmlicher Behandlung bei Frauen mit schwangerschaftsbedingten Schmerzen im Beckengürtel signifikant die Beeinträchtigung im Alltag reduzieren und die morgendliche Schmerzintensität

senken konnte. Eine weitere Studie aus dem Jahr 2013 liefert erste Hinweise auf die Wirksamkeit von Craniosacral Therapie bei Kindern mit ADHS. Ähnliche Resultate liegen vor bei der Behandlung von Migräne, Fibromyalgie, Demenz, Autismus-Spektrum-Störungen, Multiple Sklerose und andere neurologische Erkrankungen, Schlafstörungen, Tennisellenbogen (laterale Epicondylitits) et al. Sie finden Zusammenfassungen einiger Studien auf unserer Webseite oder auf der Seite von The International Alliance of Healthcare Educators.

Die vollständige Studie «**Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H*, Lauche R, et al.** University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» ist in englischer und deutscher Sprache zu finden unter www.craniosuisse.ch.

Craniosacral Therapie für ein starkes Immunsystem

Stress erhöht die Infektionsanfälligkeit und schwächt das Immunsystem. Die komplementärtherapeutische Methode der Craniosacral Therapie kann hier mit ihrem ganzheitlichen, ressourcenorientierten Ansatz Unterstützung anbieten. Sie fördert die Selbstwahrnehmung und stärkt die Selbstregulation und Genesungskompetenz ihrer Klientinnen und Klienten, was sich positiv auch auf das Immunsystem auswirkt.

In einer Welt, in der immer mehr von uns Menschen verlangt wird und wir mit grossen Veränderungen umgehen müssen, ist Stress für viele alltäglich geworden. Die Weltgesundheitsorganisation WHO bezeichnet chronischen Stress gar als eine der grössten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Covid-19 hat viele Menschen zusätzlich verunsichert und ihnen das Gefühl von Kontrolle, Sicherheit und Planbarkeit wenigstens vorübergehend genommen. Auch das kann Stress bewirken.

Stress schwächt das Immunsystem

Alle Arten von Stress, ob ausgelöst durch einen Unfall, eine Prüfung, einen Umzug, einen Todesfall oder eben durch die Unsicherheit, die ein noch wenig erforschter Virus mit sich bringt, führen zu einer Anpassungsreaktion unseres Körpers. Er wechselt in einen kräftezehrenden Überlebensmodus und produziert Stresshormone, die uns kurzfristig leistungsfähiger machen, jedoch zugleich auch zu einem erhöhten Puls und Blutdruck führen können. Bleibt der Stress über längere Zeit bestehen, so können die Auswirkungen auf den Gesamtorganismus tiefgreifend sein. Antikörper und Lymphozyten können mengenmässig wie auch bezüglich ihrer Stärke abnehmen. Studien haben zudem gezeigt, dass Stress zu einer erhöhten Infektionsanfälligkeit führt, die Wundheilung verlangsamt und ganz allgemein das Immunsystem beeinträchtigt. Mittlerweile wird erforscht, inwieweit Stress für verschiedene Krankheiten wie Krebs, Depressionen und Demenz anfällig macht.

Verknüpfung von Nerven- und Immunsystem

Insbesondere der noch relativ junge, interdisziplinäre Forschungsbereich der Psychoneuroimmunologie (PNI) liefert hierzu wichtige Erkenntnisse. Die Psychoneuroimmunologie beschäftigt sich mit den Wechselbeziehungen zwischen dem Nervensystem, dem Hormonsystem (Endokrinium), dem Immunsystem und psychischen, beziehungsweise psychosozialen Prozessen. Forschungsergebnisse belegen, dass nicht nur das Nervensystem die Leistungsfähigkeit der Immunabwehr beeinflusst, sondern eine aus der Balance geratene Immunabwehr häufig auch Hirnprozesse ins Schleudern bringt. «Psyche, Gehirn und Immunsystem sind eng miteinander verknüpft», weiss auch der Arzt und Psychotherapeut Prof. Dr. Dr. Christian Schubert, der im Bereich der Psychoneuroimmunologie forscht. Verknüpfungen zwischen diesen Systemen bestehen auf mehreren Ebenen. Gut bekannt ist die Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse

(HPA-Achse). Der Hypothalamus ist integraler Bestandteil des zentralen Nervensystems und gleichzeitig eine endokrine Drüse. Über die Hypophyse steuert er die Funktion der peripheren endokrinen Drüsen wie der Nebenniere und der Schilddrüse. Das Zentrum dieser psychoneuroimmunologischen Regulierung mit Hypothalamus, Hypophyse, Epiphyse und Amygdala liegt beim limbischen System um das dritte Hirnventrikel herum. Hier setzt die Craniosacrale Therapie an.

Orientierung am Gesunden

Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der KomplementärTherapie, die sich darauf spezialisiert hat, das freie Fliessen der in den Hirnventrikel produzierten Cerebrospinalflüssigkeit (CSF) zu unterstützen. Diese Flüssigkeit nährt, bewegt, belebt, reinigt und schützt Gehirn und Nervensystem. Antrieb, Ausdruck, Symmetrie, Frequenz und Intensität der zirkulierenden CSF geben der Craniosacral Therapeutin Auskunft über den Zustand des Organismus, über zugrundeliegende Muster und deren Folgeerscheinungen und Kompensationen im Körper. Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klienten begleitet die Therapeutin im gesamten Körper – im Nervensystem, in einzelnen Organen, Faszien, Membranen, Knochen und anderen Körperstrukturen – das Lösen von Blockaden und Spannungsmuster von innen her. Durch die Orientierung an der innewohnenden Gesundheit der Klienten und feine Leitung und Anregung wird die Selbstregulierung angestossen und die Selbstheilungskräfte werden aktiv. Körperliche und seelische Prozesse können damit ins Gleichgewicht finden.

Verbesserte Selbstregulation und Regeneration

Klienten nehmen während einer Craniosacral Therapie Behandlung in der Regel wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen und er zur Ruhe kommt. Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich und Gefühle haben Raum da zu sein. Es kommt zu einer wesentlichen persönlichkeitsfördernden Selbstwahrnehmung. In den Ruhephasen verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühlhormonen (Dopamin, Oxytocin, Serotonin, Endorphine). Mehr Ordnung, Ruhe und Balance können in einem sicheren, geschützten Raum einkehren. Vor allem durch die positive Selbstwahrnehmung kann sich das Nervensystem wieder besser regulieren, was eine Regeneration des gesamten Organismus ermöglicht und fördert.

Studie belegt Reduktion von Schmerzen und Ängstlichkeit

Die wohlwollende Präsenz einer Therapeutin unterstützt die Selbstregulation der Klienten zusätzlich. In der Gemeinsamkeit eines erlebten Prozesses erhöht sich der Tonus des Vagusnervs, was wiederum die parasympathische Aktivität anregt und dadurch stressreduzierend wirkt. Das hat auch die mit dem Holzschuhpreis ausgezeichnete wissenschaftliche Studie von Dr. Heidemarie Haller festgestellt. Sie untersuchte die Wirkung von Craniosacral Therapie bei chronischen Nackenschmerzen und fand heraus, dass nicht nur diese signifikant gelindert, sondern als Nebeneffekte auch der Schlaf der Probanden

verbessert und ihre Ängstlichkeit erheblich reduzierte werden konnten. Wie es in der Studie heisst, gingen mit Entspannungsphänomenen auf struktureller Ebene «auch emotionale Lösungsprozesse einher, die als Erleichterung und Befreiung empfunden wurden. Patienten beschrieben Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht. Die Schmerzen erschienen jetzt weniger bedrohlich und weniger als Last.»

Zusammenarbeit mit den Selbstheilungskräften

Einer der Begründer der Craniosacral Therapie, Dr. William Garner Sutherland (1873-1954), entdeckte und erforschte einen subtilen rhythmischen Mechanismus im Körper, den er als Primärer Respirationsmechanismus bezeichnete. Der Breath of Life – Lebensatem – ist Sutherland's Metapher für diese regulierende, vitale Kraft, die sämtliche Zellen und Flüssigkeiten bewegt und lebenslang die Information von Ganzheit, Einheit und Gesundheit in jeden Aspekt des menschlichen Körpers trägt. Die Craniosacral Therapie orientiert sich als eine ganzheitliche, ressourcenorientierte und prozessbegleitende therapeutische Methode an diesem Breath of Life, dem Ausdruck einer universellen Lebenskraft, und beobachtet und begleitet seine rhythmische Bewegung. In einem System, das entspannt und reguliert ist, funktioniert auch die Immunabwehr leichter und besser. Craniosacral Therapie wirkt allgemein positiv auf das Immunsystem und kann gleichzeitig spezifisch zu dessen Stärkung angewandt werden.

Die vollständige Studie «Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H, Lauche R, et al. University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» ist in englischer und deutscher Sprache zu finden unter www.craniosuisse.ch.

Weshalb hängt der Therapieerfolg von einer sicheren Beziehung ab?

Die Craniosacral Therapie stellt die Beziehung zwischen Klient*in und Therapeut*in ins Zentrum. Wie macht sie das und warum ist das so wichtig für die Genesung? Ganz nebenbei beantwortet Ihnen dieser Artikel auch die Frage, weshalb Sie in einer Therapie nicht bleiben sollten, wenn Sie sich mit Ihrer Therapeutin, Ihrem Therapeuten nicht ganz wohl fühlen. Beziehungsweise weshalb Ihre Genesung effizienter und nachhaltiger von statten geht, wenn Sie Ihrer Therapeutin, Ihrem Therapeuten vertrauen, sich von ihr/ihm verstanden, wertgeschätzt und ernstgenommen fühlen.

Es herrscht Einigkeit darüber, dass es einen Zusammenhang gibt zwischen dem Gefühl von Sicherheit und der Genesung. Denn nur auf einem sicheren Boden können sich Strukturen im Körper wieder auf Gesundheit, Wachstum und Wiederherstellung ausrichten.[1] Konkret heisst das: Je sicherer und aufgehobener sich Menschen fühlen, desto besser können Prozesse der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation gefördert werden. Entsprechend wichtig ist es, dass Klient*innen sich im therapeutischen Kontext sicher fühlen. Im Folgenden werden anhand von Beispielen aus der Craniosacral Therapie einige Aspekte beleuchtet, die ein Gefühl von Sicherheit unterstützen.

Partnerschaftliche Begegnung auf Augenhöhe

Ein Gefühl von Sicherheit entsteht im therapeutischen Kontext über verschiedene Faktoren und auf verschiedenen Ebenen. Grundvoraussetzung ist dabei immer, dass sich Klient*innen wahrgenommen und verstanden fühlen – kognitiv wie emotional. Das beruhigt das Nervensystem und unterstützt seine Regulation. Das bedeutet, dass Sicherheit zu einem grossen Teil über Beziehung entsteht. Dem entspricht, dass unzählige Studien insbesondere aus der Psychotherapie zum Schluss gekommen sind, dass die therapeutische Beziehung entscheidend für den Erfolg oder Misserfolg einer Therapie ist. Und zwar ganz unabhängig davon, welches Verfahren und welche Methoden konkret angewendet werden.[2] Aus diesem Grund steht auch in der Craniosacral Therapie die Beziehung im Zentrum und zwar als eine partnerschaftliche Begegnung auf Augenhöhe.

Gemeinsames Erforschen und Reflektieren

Craniosacral Therapeut*innen sind zwar die Expert*innen in ihrer Methode und bringen die nötige Fachkompetenz mit. Klient*innen aber sind die Expert*innen ihrer selbst und bringen die nötige Selbstkompetenz mit. Deshalb wird in der Craniosacral Therapie auch

[1] Vgl. Rosenberg, 2018: Der Selbstheilungsnerv. Insbesondere auch das Vorwort von Stephen W. Porges.
[2] Siehe hierzu u. a. die Metastudie von Horvath, Flückiger, Del Re & Symonds von 2011. Oder die Studien von Orlinsky, Grawe & Parks von 1994 und Horvath & Symonds, 1991.

nicht von Patient*innen gesprochen, sondern von Klient*innen. Und deshalb finden Craniosacral Therapie Behandlungen immer dialogisch statt. Nicht nur die Therapieziele werden zusammen erarbeitet, fortlaufend überprüft und angepasst, auch die gemachten Erfahrungen werden gemeinsam erforscht und reflektiert. Dabei haben Therapeut*innen eine empathische, wohlwollende, wertfreie und zugleich authentische Haltung. Und sie haben darauf zu achten, dass nicht ausschliesslich Symptome, Schmerzen und Herausforderungen thematisiert werden, sondern Klient*innen sich vermehrt in ihrer Ganzheit wahrnehmen können. So stellen Craniosacral Therapeut*innen beispielsweise Fragen nach Ressourcen und bisherigen erfolgreichen Bewältigungsstrategien und orientieren sich damit zu der jedem Menschen innewohnenden Gesundheit.

Befähigende Mitgestaltung des Prozesses

Gemäss dem Trauma-Therapeuten Peter Levine ist es die Aufgabe von Therapeut*innen, eine Atmosphäre von relativer Sicherheit zu schaffen, die Zuflucht, Hoffnung und neue Möglichkeiten vermittelt. Das Sicherheitsgefühl wird gefördert, indem sich Klient*innen nicht nur behandelt, sondern eben wirklich aktiv in den Prozess einbezogen fühlen. Entsprechend werden Klient*innen in der Craniosacral Therapie immer wieder mit kleinen Übungen befähigt und angeleitet, selber kompetent zu werden und dadurch selbstwirksam zu ihrer Genesung beizutragen. Dies fördert wiederum ihre Fähigkeit zur Selbstregulation. Craniosacral Therapeut*innen helfen zudem ihren Klient*innen, die Botschaften des Körpers wahrzunehmen und zu verstehen und daraus gezielt Sicht- und Handlungsweisen abzuleiten, um den eigenen Genesungsprozess zu unterstützen.

Von der Körperwahrnehmung zur Selbstwahrnehmung

In der Craniosacral Therapie werden Klient*innen beispielsweise nicht nur mit Fragen und Übungen, sondern auch durch achtsame Berührung, die bekleidet auf einer Massageliege stattfindet, bei der Erforschung ihrer Körperwahrnehmung unterstützt. Berührung bedeutet Beziehung. Berührung hilft, den eigenen Körper zu spüren. Mit dem eigenen Körper in Verbindung zu sein, bedeutet, das eigene Selbst zu fühlen und damit auch die eigenen Bedürfnisse und Grenzen. Sich selber zu spüren, in Beziehung und in Abgrenzung zu einem Gegenüber, stärkt das Gefühl von Sicherheit und zugleich das Gefühl von Selbst. In diesem Sinne ist Körperbewusstsein eine Voraussetzung für Selbstbewusstsein. Doch den Körper zu spüren, ist für viele Klient*innen eine Herausforderung oder sie spüren ihn oft nur partiell.

Stück für Stück ins Vertrauen

Durch ein achtsames Absprechen und sanfte, ruhende Berührungen können sich Klient*innen während einer Craniosacral Therapie Behandlung für einen Moment innerlich entlasten. Aktivitäten in ihrem Körper verlangsamen sich, Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich und Gefühle haben Raum da zu sein. Zugleich bestätigt ihnen sowohl der verbale Kontakt wie auch der Kontakt über die Hände der Therapeut*innen, dass sie bei ihrem inneren Prozess nicht alleine sind, sondern vertrauensvoll und wohlwollend begleitet

werden. Dadurch kann ein Gefühl von tiefer Verbundenheit und Einheit entstehen – ein Gefühl von Sicherheit und Getragenwerden. Das ermöglicht mehr Orientierung und das Finden eines neuen inneren Gleichgewichts. Durch solche bewussten und integrierten Erfahrungen gelingt es auch ausserhalb der Therapiesitzung besser und nachhaltiger, diesen ausgeglichenen, leichteren Zustand wiederzufinden.

Klarheit schafft Sicherheit; Sicherheit schafft Gesundheit

Ein sicheres therapeutisches Setting bietet in vielfacher Hinsicht erste Übungsmöglichkeiten, um neue, allenfalls auch korrigierende Erfahrungen zu machen, die danach ins reale Beziehungsumfeld der Klient*innen transferiert und erprobt werden können. Zum Gefühl von Sicherheit trägt auch bei, dass beispielsweise die Kosten einer Behandlung transparent sind, dass ein klarer zeitlicher Rahmen vorliegt, der Orientierung gibt und dass Themen wie Vertraulichkeit, Datenschutz und die berufliche Schweigepflicht mit Klient*innen an- und abgesprochen werden.

So gilt in jedem Fall: Sollten Sie sich nach einigen Sitzungen bei Ihrem Therapeuten, Ihrer Therapeutin nicht wirklich sicher und verstanden fühlen, suchen Sie ungeniert weiter. Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken. Cranio Suisse® führt übrigens eine Liste mit qualifizierten, sich regelmässig weiterbildenden Therapeut*innen.

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

Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®

Wir vertreten und unterstützen unsere Mitglieder

Die in der Schweiz weit verbreitete Craniosacral Therapie wird von rund 1'600 Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten praktiziert. Davon sind über 1'200 beim Berufsverband Cranio Suisse® registriert. Rund ein Viertel davon sind im Besitz eines eidgenössischen Diploms KomplementärTherapie.
Die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie, Cranio Suisse®, mit Geschäftsstelle in Zürich, vertritt seit 2005 in der Öffentlichkeit und in den berufspolitischen Organisationen die Interessen ihrer Mitglieder. Zu den Mitgliedern zählen Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten sowie derzeit 9 Ausbildungsinstitute, welche unterschiedlich ausgestaltete Ausbildungen, Kurse und Fortbildungen anbieten. Als Berufsverband unterstützt Cranio Suisse® seine Mitglieder mit einer breiten Palette von Dienstleistungen.

Wir sichern Qualität

Cranio Suisse® ist **das** Qualitätslabel für Craniosacral Therapie in der Schweiz und führend in der KomplementärTherapie. Der Berufsverband agiert pro-aktiv und sichert auf eidgenössischer Ebene die Qualität und Entwicklung der Craniosacral Therapie in Ausbildung und Praxis und macht die Möglichkeiten der Craniosacral Therapie als Methode der KomplementärTherapie bekannt.

Unser Leitbild

- Wir bieten unseren Mitgliedern (Therapeutinnen und Therapeuten sowie Ausbildungsinstituten) exzellente, bedürfnisorientierte Dienstleistungen.
- Wir machen Craniosacral Therapie als sanfte und sich an Ressourcen orientierende komplementärtherapeutische Methode in der Öffentlichkeit bekannt.
- Transparent und verantwortungsvoll fördern wir das Vertrauen in diese achtsame Therapieform.
- Wir pflegen einen respektvollen Umgang und gestalten Begegnung in Anerkennung und Wertschätzung.

Unsere Struktur

Als oberstes Gremium fungiert die alljährliche Mitgliederversammlung. Die Mitglieder wählen den Vorstand mit Präsidium, welcher wiederum einer Geschäftsführung vorsteht. Weiterführende Informationen hierzu finden Sie auf unserer Webseite www.craniosuisse.ch.

Erfahrungsbericht

Craniosacral Therapie bei Schleudertrauma

Den Rhythmus ins Gleichgewicht bringen

Der vorliegende Erfahrungsbericht wurde journalistisch aufbereitet und mit Fachinformationen ergänzt.

Ein Knall und Sybilles Kopf wird erst nach vorn und dann ruckartig wieder zurückgeschleudert. Orientierungslosigkeit. Was ist geschehen? Mit ziemlicher Wucht hat ein Auto das Taxi gerammt, in dem Sybille ohne Gurt auf dem Rücksitz sitzt. Glück gehabt, nichts verletzt – so scheint es zumindest. Zwei Stunden später sitzt sie wie geplant wieder an ihrem Arbeitsplatz. Abends fühlt sie sich erschöpft. Auch am nächsten Tag ist sie nicht auf der Höhe. Sie fühlt sich ausgelaugt und spürt, wie sie ihre letzten Energiereserven benötigt. Beim Mittagessen fragt ihre Tochter, was denn mit ihr los sei, sie wirke so abwesend. Sybille hat keine Antwort. Sie merkt nur, dass sie sich neben den Schuhen fühlt und ihr alles zu viel ist. Am nächsten Morgen kann sie den Kopf nicht mehr bewegen. Da wird ihr klar, dass sie handeln muss. Umgehend vereinbart sie einen Termin bei ihrem Hausarzt. Auf dem Weg zu seiner Praxis fühlen sich ihr Nacken- und Schulterbereich hart und steif wie ein Brett an. Die Schmerzen strahlen in den ganzen Rücken aus.

Ihr Arzt untersucht sie sorgfältig und kann doch nichts finden. Die Röntgenbilder zeigen weder Knochenbrüche noch Gelenksverletzungen. Aufgrund der Schilderung des Auffahrunfalls vermutet er ein Schleudertrauma und empfiehlt Sybille in die Craniosacral Therapie zu gehen, weil mehrere seiner Patienten damit gute Erfahrungen gemacht hätten. Zudem erwähnt er eine neuere Studie, die die Wirkung von Craniosacral Therapie bei Patienten mit chronischen Nackenschmerzen belegt. Nicht nur deren Schmerzen hätten signifikant abgenommen, auch der Allgemeinzustand der Patienten habe sich verbessert.*

Den Körper als «Ganzes» verstehen

Sybille wartet nicht lange. Im Internet sucht sie die Nummer einer Craniosacral Therapeutin in ihrer Nähe heraus. Wenig später sitzt sie im Behandlungszimmer und beantwortet Fragen zum Grund ihres Besuchs. Sie schildert den Unfall und wird aufgefordert in ihren Körper hinein zu spüren, um möglichst genau beschreiben zu können, wie sie sich gerade fühlt. Als sie sich in ihrem Schmerz zu verlieren droht, fordert die Therapeutin sie auf ein paar tiefere Atemzüge zu nehmen und ihre Füsse im Kontakt mit dem Boden zu spüren. Eine einfache Übung, die Sybille hilft wieder ins Hier und Jetzt zurückzukommen. Sybille muss auch Fragen nach früheren Verletzungen, Krankheiten und Operationen beantworten. Erst da erinnert sie sich: Sie kennt dieses Gefühl von Nackenschmerz, Erschöpfung und diffuser,

mit Ängstlichkeit gekoppelter Anspannung. Als Jugendliche stürzte sie im Turnunterricht von der Reckstange und es dauerte damals Monate, bis sie sich langsam wieder erholte. Von ihrem Umfeld wurde sie in dieser Zeit manchmal als Simulantin bezeichnet. Doch jetzt fühlt sie sich von ihrer Therapeutin verstanden und ernst genommen.

Während die Therapeutin die Krankengeschichte aufnimmt, fragt sie auch immer wieder, wo oder wie Sybille Kraft tankt und was ihr bisher jeweils in herausfordernden Situationen geholfen habe. Sybille tut es gut, dass sie von der Therapeutin nicht nur auf ihr Gebrechen reduziert wird. Sie erzählt von der Beziehung zu ihrer Tochter, von langjährigen Freundschaften, von der Freude an ihrer Arbeit und den letzten Ferien. Bei der Erinnerung daran, wie sie jeweils in der Morgensonne auf der Bank vor der elterlichen Berghütte ihren Kaffee getrunken hat, muss sie unweigerlich lächeln. Damit sendet sie ihrem Körper unbewusst ein Signal, dass er sich jetzt entspannen darf.

Mit lauschenden Händen

Schliesslich erzählt ihr die Therapeutin etwas über die Craniosacral Therapie. Diese Methode der KomplementärTherapie hat sich Anfang des 20. Jahrhunderts aus der Osteopathie heraus weiter-entwickelt. Der Begriff 'Craniosacral' beschreibt den Bereich des menschlichen Körpers zwischen Cranium, lateinisch für Schädel, und Sacrum, lateinisch für Kreuzbein. Dieser Bereich ist zentral für die Gesundheit – bilden doch die beiden Pole Cranium und Sacrum mit der Hirn- und Rückenmarkshaut eine Einheit, in welcher die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Diese Flüssigkeit, auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt, nährt, bewegt, belebt und schützt unser Gehirn und Nervensystem. In der Craniosacral Therapie wird mit verschiedenen Rhythmen gearbeitet, die im ganzen Körper spürbar sind. Craniosacral Therapeutinnen nehmen mit ihren Händen die subtile Bewegung der Cerebrospinalflüssigkeit und andere unwillkürliche Bewegungen in ihren unterschiedlichen Qualitäten wahr und unterstützen mittels achtsamer Impulse deren Regulation. Die Therapeutin informiert Sybille zum Abschluss auch darüber, dass meist mehrere Behandlungen nötig sind, da es insbesondere bei einem Schleudertrauma wichtig ist langsam vorzugehen, damit das System nicht erneut überfordert wird. Ein sachtes Herantasten an die Dehnbarkeit der Muskulatur und Bänder ist entscheidend. Mit diesem Wissen legt sich Sybille mit einem guten Gefühl auf die Behandlungsliege.

Die Kraft der Stille

Auf Wunsch erhält sie eine Decke und ein Polster für unter die Knie. Erst als sie bestätigt, dass sie sich wohl fühlt, legt die Therapeutin eine Hand unter Sybilles rechtes Schulterblatt und eine Hand unter ihren Oberschenkel und lauscht aufmerksam den feinen inneren Bewegungen. Sie bietet mit dieser Berührung gleichzeitig Halt und Raum an, damit Sybilles System begleitet und langsam den dauerhaften Alarm- und Festhaltemodus des Schockmoments wieder loslassen und sich hin zu einem Gefühl von Sicherheit und Entspannung orientieren kann. In erster Linie gilt es, das System zu beruhigen, damit der

Körper wieder ins Gleichgewicht findet. Sybille fühlt sich tatsächlich mit der Zeit ruhiger. Das teilt sie auch ihrer Therapeutin mit. Sie habe das Gefühl, als würde sie zerfliessen und sich zugleich in den Raum hinaus ausdehnen. Sie spüre nicht mehr, wo genau die Hände der Therapeutin beginnen und wo ihre eigene Haut endet. Das ist typisch für die Methode. Viele Klientinnen und Klienten berichten von tief entspannenden, beinahe meditativen Zuständen während der Behandlung und einem Gefühl der Verbundenheit mit sich und ihrem Körper.

Dann wechselt die Therapeutin die Handposition. Mit einer Hand an der Wirbelsäule und einer Hand am Hinterkopf orientiert sie sich zur Mittellinie. Wie erwartet, begegnen ihr hier ausgeprägte Muskelverhärtungen und Blockaden. Mit sanften manuellen Impulsen unterstützen die Hände Sybilles Körper bei der Selbstregulierung. Die Halswirbelsäule und der Kopf beginnen leicht zu vibrieren und geben so die durch die ruckartigen Bewegungen zugeführte Energie wieder ab. Für heute ist das genug. Nach einer integrierenden Handposition schliessen sie die Sitzung mit einem Gespräch ab. Sybille fühlt sich jetzt wieder mehr in ihrem Körper zuhause. Sie ist zuversichtlich, dass sie mit Unterstützung der Craniosacral Therapie das Trauma überwinden wird. Über einen Zeitraum von mehreren Monaten geht sie fortan in die Craniosacral Therapie.

Weniger Verspannungen und Ängste
Im Falle von Sybille hat die Therapie erreicht, dass die Folgen des Schleudertraumas und die Verspannungen massgeblich verbessert worden sind. Sybille schildert, dass sie sich nach den Sitzungen oft gefühlt habe, als hätte sie zehn Stunden durchgeschlafen. Sie fühlt sich erholt und es fällt ihr auch ausserhalb der Behandlungen leichter in einen Zustand der Entspannung zu gelangen. Dank der inneren Ruhe, die Sybille durch die Craniosacral Therapie erfahren hat, kann sie zudem Angstgefühlen und Stress besser entgegenwirken. Sie kennt ihren Körper, seine Bedürfnisse und Grenzen besser und sie kennt Übungen, die ihr helfen, sich selber zu regulieren. Dadurch fühlt sie sich in ihrem Alltag sicherer und hat an Selbstvertrauen gewonnen.

* Die vollständige Studie «**Craniosacral Therapy for the treatment of chronic neck pain: a randomized sham-controlled trial (2016), Haller H*, Lauche R, et al.** University of Duisburg-Essen & Witten/Herdecke, Germany» ist in englischer und deutscher Sprache zu finden unter www.craniosuisse.ch.
Bereits etwas älter ist die Pilotstudie der Universität Zürich aus dem Jahr 2001, die belegt, dass 7 von 9 Patienten mit Schleudertrauma durch Craniosacrale Behandlungen nahezu vollständig geheilt werden konnten. Eine Zusammenfassung in englischer Sprache von «**Craniosacral Therapy in a series of patients with whiplash injuries and cervical distorsions (2001), Schopper C, von Wenzl B, et al.** Klinik für Neurologie, Universitätsspital Zürich» finden Sie ebenfalls auf der Webseite www.craniosuisse.ch unter der Rubrik Publikationen/Medien.

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, dir 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, wirkt 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 craniosacrales 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 wirke 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 wenige 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.

cranio
SUISSE

Erfahrungsbericht

Craniosacral Therapie bei Demenz

Entlastende Begleitung

Der vorliegende Bericht basiert auf Erfahrungen der Craniosacral Therapeutin Orsolina Bundi-Lehner. Er wurde journalistisch aufbereitet und mit Fachinformationen ergänzt.

Es ist ein schöner Sommernachmittag. Draussen auf der Terrasse geniessen einige Bewohnerinnen und Bewohner der Stiftung *Haus Serena* ihren «Z Vieri Kaffee». Drinnen wartet eine Bewohnerin auf ihre Craniosacral Therapie Behandlung. «Hier wird diese Therapie nicht wie ein Rezept verordnet. Wer eine Behandlung möchte, der darf sie erhalten», erklärt die hier angestellte Craniosacral Therapeutin. Dieses Vorgehen entspricht den Grundsätzen des Kompetenzzentrums *Haus Serena*, das Menschen mit einer Demenzerkrankung einen angemessenen Wohn- und Lebensraum bietet: Individuelle Bedürfnisse werden berücksichtigt, noch vorhandene Ressourcen gefördert und gefestigt. Ziel ist der Erhalt oder die Verbesserung der Lebensqualität und des Wohlbefindens der Bewohnerinnen und Bewohner.

Regulierung des Nervensystems

Die Erfahrungswelt von Demenzkranken zu verstehen und entsprechend darauf zu reagieren, ist von grosser Bedeutung, aber nicht immer einfach. Sehr oft sind Betroffene von einer inneren Unruhe geplagt, welche sich sowohl auf ihr Verhalten als auch auf die Gesundheit in verschiedenster Art und Weise auswirkt. Die Palette ist gross und reicht von Schlaf- und Verdauungsstörungen über Verkrampfungen bis zu Angstzuständen. Gerade die Schlafprobleme wirken sich vielfach negativ aus. Verkürzte Non-REM-Phasen führen dazu, dass Erinnerungen und Informationen des Tages nicht mehr genügend und richtig verarbeitet werden. Chronisch beeinträchtigter Schlaf führt zu reduzierter Aufmerksamkeit, beeinträchtigt das Erinnerungsvermögen und verstärkt die innere Unruhe. Es ist daher zentral, dass Betroffene Momente der Ruhe erleben, in denen sich ihr Nervensystem regulieren kann.

Wohltuend und ausgleichend

Hier setzt die Craniosacral Therapie an: Sie achtet darauf, dass sich Klientinnen und Klienten innerlich entlasten können und ein Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Einheit erfahren. Dies ermöglicht mehr Orientierung und das Finden eines neuen inneren Gleichgewichts. Oftmals gelangen Klientinnen und Klienten während der Behandlung in einen schlafähnlichen Zustand. Die Wirkung bleibt jedoch nicht auf die einzelne Sitzung begrenzt. Bei regelmässigem Behandlungsrhythmus, z.B. wöchentlich, später in grösseren

zeitlichen Abständen, sind oft erfreuliche Verhaltensänderungen sichtbar. Diverse Studien bestätigen eine allgemeine Verbesserung des Schlafverhaltens, was wiederum die Hirnleistung positiv beeinflusst. Bei beginnender wie bereits ausgeprägter Demenz wirkt Craniosacral-Therapie unterstützend.

Die wohltuende und ausgleichende Wirkung von Craniosacral Therapie nehmen auch Aussenstehende wahr: «Ich erhalte viele Rückmeldungen von Angehörigen der Bewohnerinnen und Bewohnern. Sie bedanken sich bei mir, weil sie merken, wie gut diese Therapie ihren Liebsten tut», erzählt die Craniosacral Therapeutin.

Preisgekrönte Studie bestätigt Wirkung

Auch die preisgekrönte wissenschaftliche Studie von Dr. Heidemarie Haller belegt eine Verbesserung des Schlafes durch Craniosacral Therapie. Anhand von Patienten mit chronischen Nackenschmerzen hat sie herausgefunden, dass Craniosacral Therapie sowohl Schmerzen signifikant lindert als auch den Schlaf der Probanden verbessert und ihre Ängstlichkeit erheblich reduziert. Wie es in der Studie heisst, gingen mit Entspannungsphänomenen auf struktureller Ebene «auch emotionale Lösungsprozesse einher, die als Erleichterung und Befreiung empfunden wurden. Patienten beschrieben Gefühle wie Glück, Frieden und Zuversicht.»

Eine bedeutende Entscheidung

Die Therapeutin bestätigt die schmerzlindernde und regulierende Wirkung. Viele ihrer Klientinnen und Klienten weisen gängige Begleiterscheinungen einer Demenzerkrankung auf. In einer Craniosacral Therapie Sitzung können sie die Erfahrung machen, einen Moment bewusst oder unbewusst Entlastung wahrzunehmen. Dadurch gelingt es ihnen auch ausserhalb der Therapiesitzung besser, diesen leichteren Zustand wiederzufinden. Am Beispiel von Herrn R. beschreibt die Craniosacral Therapeutin eindrücklich die tiefgreifende Wirkung. Herr R. erlitt bei einem Sturz einen Beckenbruch. Der darauffolgende lange Spitalaufenthalt führte dazu, dass er immer schwächer wurde. Seine Bewegungen waren stark eingeschränkt, Gehen war kaum mehr möglich. Sein Gesundheitszustand verschlechterte sich zusehends. Schmerzen, Ängste und starke Unruhe nahmen zu. Nach kurzer Zeit wurde Herr R. bettlägerig. Sein Körper versteifte sich immer mehr. Dem Vorschlag einer Behandlung mit Craniosacral Therapie stimmte Herr R. relativ schnell zu.

Stärkung der Selbstheilungskräfte

Die Craniosacral Therapie ist eine Behandlung, die bekleidet und in der Regel im Liegen stattfindet. Die Therapeutin nimmt mit ihren Händen feine, unwillkürliche Rhythmen und deren Qualitäten im System ihres Klienten wahr. Sie erkennt und behandelt mit sanften Berührungen Spannungsmuster und unterstützt mit unterschiedlichen, subtilen Ansätzen den Selbstheilungsprozess von innen her. Ziel ist es, die körpereigenen

Regulationsmechanismen zu stärken und einen ausgeglichenen Zustand in Körper, Geist und Seele zu schaffen.

Vertrauen durch Berührung

Ganz sachte und in kleinen Schritten hat die Craniosacral Therapeutin Zugang zu Herrn R. erhalten. Durch ihre achtsame Absprache und die feinen Berührungen fasste er Stück für Stück Vertrauen. Er konnte mehr und mehr loslassen, sein Wesen wurde ruhiger, seine Atmung tiefer und sein Schlaf besser. Durch die zunehmende innere Ruhe liessen seine Verspannungen allmählich nach und sein steifer Körper wurde dynamischer. Für Herrn R. war dies eine grosse Entlastung. Kleine Bewegungen waren wieder möglich, erst liegend, dann allmählich auch im Sitzen. Körperfunktionen zeigten deutlich eine Normalisierung und Regelmässigkeit, wenn auch in einem gemächlichen Tempo. Eines Tages verspürte er wieder ein Bewegungsbedürfnis und konnte so, wenn auch mit Hilfe, wieder aufstehen. Sogar einige Schritte mit dem Rollator waren möglich. Kognitiv war Herr R. zu dieser Zeit durch seine Alzheimer-Erkrankung sehr eingeschränkt, doch er schien sich weniger zu fürchten und seine letzten Momente im Leben ruhiger, schmerzfreier und angstfreier zu erleben.

Zur Unterstützung des Hormonsystems

Die Craniosacral Therapeutin erzählt, dass sie bei ihren Klientinnen und Klienten oft mit dem Ventrikelsystem in Kontakt tritt. In den Ventrikeln wird der Liquor cerebrospinalis produziert. Dieser versorgt die Hirnzellen mit Nährstoffen, Hormonen und Neuropeptiden. Zudem steht das dritte Ventrikel in enger Verbindung mit dem limbischen System, dem Hormonsystem und mit Strukturen, die wichtig für die Informationsübermittlung, Regulation und Steuerung des Körpers sind. Indem die Therapeutin mit der Craniosacral Therapie die Zirkulation des Liquors begleitet und unterstützt, stärkt sie die Regulation all dieser Strukturen und ihrer Funktionen.

Die innere Ruhe finden

Auch bei Frau S. konnte mit Hilfe von Craniosacral Therapie eine positive Veränderung im letzten Lebensabschnitt beobachtet werden. Frau S. hatte steife Glieder, ihr Körper war geschwächt und jegliche Art von Bewegung war mit starken Schmerzen verbunden. Dies machte sie gereizt und unberechenbar, auch gegenüber ihren Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern. Eine innere Unruhe liess sie trotz Schmerzen auf Stühle und Tische klettern – womit sie sich immer wieder selber in Gefahr brachte. Nachdem sie sich bei einem Sturz einen Halswirbel gebrochen hatte, nahm Frau S. das Angebot der Craniosacral Therapie in Anspruch. Während den Behandlungen lag sie ganz ruhig auf der Liege. Schon nach wenigen Sitzungen war zu spüren, wie sich eine Art Frieden einstellte. Mit der Zeit wurde Frau S. ruhiger. Weder kletterte sie weiterhin auf Stühle, noch bedrängte sie ihre Mitmenschen. Stattdessen ging sie in den Garten, pflückte Blumen und verschenkte diese dann lachend. Eines Tages sass Frau S. mit ihrer Betreuerin im Aufenthaltsraum und spielte

mit ihrer Perlenkette, an der sie sehr hing. Sie schien voller Ruhe und Zufriedenheit zu sein. Auf einmal, ganz bewusst, zog sie die Perlenkette aus und schenkte sie der Betreuerin. In derselben Nacht schlief Frau S. für immer friedlich ein.

Körperliche, psychische und seelische Entlastung

Die Erfahrungen aus dem *Haus Serena* zeigen sehr deutlich die weitreichende Wirkung der Craniosacral Therapie, auch wenn eine Behandlungssequenz nicht immer «Heilung von einer Krankheit» bedeutet. Bei Menschen mit einer Demenzerkrankung liegt die Bedeutung dieser Therapie vor allem in der körperlichen, psychischen und seelischen Entlastung. Oft geht es darum, dass die Klientinnen und Klienten den Weg, den sie bisher gegangen sind, in einer würdevollen, schmerzfreieren, angstfreieren Weise zu Ende gehen können. Dass sie innere Ruhe finden und loslassen können.

Rückmeldungen von Klientinnen und Klienten

Dr. med. Martin Frei-Erb, Allgemeine Medizin FMH, Thun

Ich schätze die Craniosacral Therapie sehr und überweise viele meiner PatientInnen, vor allem ***nach Unfällen mit Beteiligung der Wirbelsäule.***

Ruth Z., Ins

Ich litt während vielen Jahren an sehr heftiger ***Migräne*** *(manchmal wöchentlich bis 4 mal). Nach sorgfältiger Abklärung wurde festgestellt, dass diese Schmerzen vom Nacken her kommen. Mein Arzt meldete mich – auf Grund meiner Einwilligung – bei einer Craniosacral Therapeutin an. Anlässlich der ersten Behandlung war ich etwas skeptisch. Jedoch bereits nach der dritten Behandlung verspürte ich eine Besserung. Nach 2 x 10 Behandlungen waren die Migräne-Anfälle weg. Heute, einige Jahre danach, habe ich hin und wieder Kopfschmerzen, aber keine Migräne.*
Ich bin von dieser Art Therapie voll und ganz begeistert und würde sie allen, die an Migräne leiden, bestens empfehlen.

Erwin F., Ruswil

Ich hatte einen schweren Herzinfarkt, den ich nur dank hervorragend funktionierendem Rettungsdienst SRO und einer optimalen medizinischen Betreuung durch das Bürgerspital Solothurn ohne bleibende Schäden überlebt habe. In der anschliessenden Reha (..) wurde ich mit einem vielfältigen Förderprogramm wieder für das Alltagsleben fit gemacht. Zurück blieben jedoch ***Unsicherheiten, Ängste und Beschwerden im Brust- und Rückenwirbelbereich.***
Bei einer Untersuchung im Kantonsspital Luzern empfahl mir der Kardiologe eine Craniosacral Therapie, die ich bei einer erfahrenen Therapeutin von Cranio Suisse® im Kantonsspital Wolhusen während fünf Therapiesitzungen durchführen durfte.
Die Craniosacral Therapie hat bei mir einiges bewegt. Emotionale Blockaden haben sich gelöst, körperliche Verspannungen im Brust- und Rückenbereich sind zurückgegangen und mein persönlicher Umgang mit dem Ereignis des Herzinfarkts hat sich ebenfalls positiv verändert. Es war eindrücklich, wie die sanfte Therapieform sich wohltuend und nachhaltig auf Körper und Geist ausgewirkt haben.

Sina, bekannte Schweizer Mundartsängerin

Jede Therapie hat ihre Schwerpunkte, die man für sich prüfen muss. Für mich sind Schwingung und „im Fluss sein" wichtig. Dies finde ich auch bei der Craniosacral-Behandlung. Ich weiss heute besser, wie ich meine Energien kanalisieren kann.

Dorothee Knauer, Rödermark

Seit über vier Jahren habe ich regelmässig einen Termin für Craniosacral Therapie.
*Als seit Geburt von **Osteogenesis Imperfecta** stark Betroffene gehe ich (seit ich drei Jahre alt bin) jede Woche zur Physiotherapie und bin mit vielen Therapiemethoden sehr vertraut. Mit über fünfzig Jahren etwas „therapiemüde" geht es vor allem um das Erhalten der Funktionen und Kräfte. Da ist die Craniosacral Therapie eine ganz wunderbare Methode! Erst war ich sehr skeptisch. Es wurde mir alles gut erklärt und wir probierten Verschiedenes aus, anfangs war mir dieser so leichte Druck auch recht unangenehm. Jetzt aber nehme ich jeden Monat einmal einen 60 Minuten-Termin wahr und bin sehr begeistert. Es entspannt und reguliert meinen Muskeltonus und meine Körperhaltung, besonders angenehm wirkt es sich auf meine starken Verspannungen im Hals-, Kiefer- und Nackenbereich aus – ich fühle mich danach immer wie „neu geboren" und schmerzfrei!*
Wichtig erscheint mir, dass ich volles Vertrauen zur Therapeutin habe, um mich ganz fallen lassen zu können und sie agieren zu lassen. So spüre ich, wie mein Körper und ihre Hände „interagieren", durch unsere gegenseitigen Rückmeldungen ist der „Erfolg" immer schneller und besser spürbar. Mein Alltag mit dem vielen Sitzen im Rollstuhl wird wesentlich erleichtert und ich möchte diese Termine nicht mehr missen!

L. Schmied, Meinisberg

*Ich habe über Freunde von der Craniosacral Therapie gehört. Ich konnte mir dazumal nicht richtig vorstellen, wie eine solche Sitzung abläuft und was für Auswirkungen die Behandlung haben kann. Ich litt schon einige Zeit unter unangenehmen (fast) täglichen 2 – 4 stündigen **Kopfschmerzattacken**, sogenannten **Cluster Headaches**, und die Behandlungsideen gingen mir langsam aus. So kam es, dass ich mich für eine Craniosacral Therapie angemeldet habe.*
Die Art der Behandlung hat mir sehr zugesagt, und ich konnte nach der ersten Sitzung schon kleine Erfolge feiern. In jeder Sitzung konnte sich mein Körper völlig entspannen, und auch in den Tagen nach der Behandlung hatte ich das Gefühl, dass mein Körper innerlich weiterarbeitete. Die Zeit ohne Kopfschmerzen wurde von mal zu mal immer länger, was für mich eine grosse Erlösung ist. Medikamente brauche ich zudem nur noch in ganz seltenen Fällen. Im Moment kann ich nicht klagen, ich bin beschwerdefrei :-)))) Das geniesse ich sehr!!

Margreth Bosshard, Frick

*Im April 2012 hatte ich ganz überraschend ein **Ohrenproblem**. Total schwindlig mit Brechreiz erwachte ich früh am Morgen. Die Diagnose war ein Problem im rechten Ohr bedingt durch einen Virus, Stress, Zeckenbiss usw., out of balance war meine Beschreibung. Für eine schnellere und bessere Heilung wurde mir eine Craniosacral Therapie empfohlen. Eine bekannte Therapeutin in unserer Gegend wurde mir empfohlen. Die fünf Sitzungen waren für mich jeweils ein unglaubliches Erlebnis. Nach jeder Stunde ging es mir einfach besser. Ich fühlte mich jeweils stärker und wohler in meinem Körper. Ich war total begeistert von der Arbeit der Therapeutin. So fein und einfühlsam war ihr touch. Ich fühlte mich aufgehoben, wahrgenommen und begleitet. Die ruhige Atmosphäre, die warmen Hände sowie der grosse Respekt meinem Körper, meinem Geist und meiner Seele gegenüber waren grossartig. Es fiel mir sehr leicht mich zu entspannen und die liebevolle Arbeit der Therapeutin dankbar anzunehmen. Glücklich verliess ich jeweils ihre Praxis und freute mich schon auf das nächste Mal.*
Die Craniosacral Therapie kann ich nur empfehlen. Begeistert erzähle ich von meinen Erlebnissen und empfehle die Therapie weiter.

Vanessa Grand, Sängerin, Leuk-Stadt

*Seit Geburt lebe ich mit der Behinderung „Glasknochen". In den Therapiestunden habe ich gelernt meinen Körper richtig wahrzunehmen, zu spüren, ruhiger und ausgeglichener zu werden. Die feinen Bewegungen und die Kontaktaufnahme durch die Therapeutin haben meine **Verspannungen** gelöst und die **Schmerzen** wurden sehr stark gelindert und zeitweise bin ich seitdem sogar schmerzfrei.*

Marianne Mosimann, Reichenbach i/K

*Durch Freunde habe ich von der Craniosacral Therapie gehört. Ich konnte mir dazumal nicht richtig vorstellen, wie eine solche Sitzung abläuft und was für Auswirkungen die Behandlung haben kann. Ich litt schon seit 30 Jahren unter meinen **Nasen-Nebenhöhlen,** die immer verstopft und entzündet waren. Ich konnte die Beschwerden eigentlich nur mit Nasenspray lindern. Da ich eigentlich wusste, dass Nasenspray nicht das richtige ist, habe ich mich für eine Cranio Therapie angemeldet. Ich konnte nach wenigen Sitzungen nachts wieder einmal richtig durchschlafen. Das war für mich wie eine Erlösung.*

Bildmaterial

Cranio Suisse® stellt ihren Mitgliedern und den Medien verschiedene Bilder zur Verfügung. Diese dürfen nur im Kontext der Craniosacral Therapie verwendet werden und sind kostenlos.

Bitte nur mit Copyright-Verweis veröffentlichen: Cranio Suisse®

Das Bildmaterial zum Herunterladen finden Sie auf unserer Webseite www.craniosuisse.ch unter der Rubrik Medienmitteilungen.