



Diplom-Pädagogin
Heilpraktikerin
Anerkannte Lehrende
Master-Praktizierende
Schule des Craniosacral Verband
Deutschland CSVD e.V.

Craniosacrale Therapie: Von Kraft und Sanftheit des Meeres im Körper

Elisabeth Bohrer©

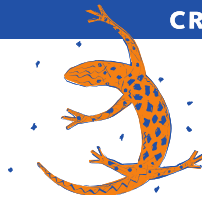
Die Craniosacrale Therapie ist mehr in der sinnlichen Erfahrbarkeit als in der Welt der geschriebenen Wörter zu Hause. Ich hoffe dennoch, dass es mir gelingt, diese Behandlungsmethode informativ zu beschreiben:

Die Craniosacrale Therapie ist eine sanfte Form der Körperarbeit, bei der die craniosacrale Bewegung des Organismus im Mittelpunkt steht. Wie Herzschlag und Atmung gehört sie zu den Grundrhythmen des Körpers. Sie hat verschiedene Qualitäten, die mit regelmäßiger Wellenbewegung eines ruhigen Meeres, seiner Gezeitenbewegung oder mit „dynamischer Stille“ vergleichbar sind. Überall am Körper sind diese Bewegungen wahrnehmbar, am Deutlichsten aber an Schädel und Wirbelsäule.



Die Craniosacrale Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie und bezieht sich anatomisch-physiologisch auf ein System, dessen zentraler Bereich sich vom Schädel (Cranium) bis zum Kreuzbein (Sacrum) erstreckt. Weiter gefasst ist es ein „Konzept einer dynamischen Tätigkeit..., das die Schädelknochen, die Meningealmembran, die zerebrospinale Flüssigkeit, das intrakranielle Gefäßsystem, die Entwicklung des Gehirns, die Bewegung der Körperflüssigkeiten, den Muskeltonus und die Funktionen des gesamten körpereigenen Bindegewebes umfaßt...“ (aus: 'Lehrbuch der Kraniosakral-Therapie' von Dr. J. Upledger).

In der Arbeit mit dem craniosacralen System gibt es heute unterschiedliche Ausrichtungen, die sich in ihrer Essenz auf den Begründer der craniosacralen Osteopathie, William Garner Sutherland (1873-1954), und dessen jahrzehntelangen Studien beziehen. W.G. Sutherland war ein Schüler von Andrew Taylor Still (1828-1917), dem Begründer der Osteopathie. Aus osteopathischer Sicht wird der menschliche Organismus als 'drei in eins' gesehen: ein Körper enthält drei Systeme (Knochen-Muskel-Faszien-, Eingeweide- und craniosacrales System), die miteinander vielschichtig - unter anderem durch Nerven, Blutgefäße und Bindegewebe - verbunden und deshalb wiederum eins sind. Mit „sehenden, fühlenden, denkenden Fingern“ (A.T. Still) wird den Prozessen des Körpers gelauscht und seine selbstregulativen Kräfte werden



behandelnd unterstützt. Das setzt fundierte anatomische und physiologische Kenntnisse, eine praxisbezogene intensive Ausbildung, eine gewisse Fingerfertigkeit und die Fähigkeit zu innerer Ruhe und Stille voraus.



Sutherland nannte die feine rhythmische Bewegung, die er erspürte und erforschte, „primär respiratorischen Mechanismus“: eine Bewegung wie eine tiefe und langsame Ein- und Ausatmung aus dem Zentrum des zentralen Nervensystems, die ganz früh in der Embryonalzeit, also vor der Lungenatmung, bei allen Lebewesen mit Gehirn und Rückenmark entsteht. Während der Lebenszeit bleibt dies ein stabiler Grundzyklus, der auch noch kurz nach dem biologischen Tode spürbar ist.

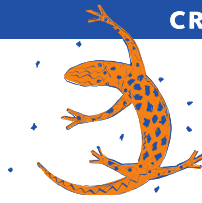
Sutherland bezeichnete diesen Vorgang auch als „Atem des Lebens“. Er fühlte in ihm die Lebenskraft an sich, die - von Flüssigkeit getragen - ihre rhythmisch pulsierende Kraft durch Membranen, Knochen, Muskeln, Nerven, innere Organe bis in Aura und Universum sowie zurück fließen lässt.

Wie sich Licht der Sonne und des Mondes im Meer spiegeln veranlasste ihn zu den Metaphern „Flüssiges Licht“ in der Flüssigkeit oder „Flüssigkeit in der Flüssigkeit“ für diesen „Atem des Lebens“.



John Upledger erklärt diesen Körperrhythmus mit der Produktion und Resorption der Hirn- und Rückenmarkshautflüssigkeit, dem liquor cerebrospinalis = Zerebrospinalflüssigkeit (Druckausgleichsmodell). Aber trotz seiner wissenschaftlichen Forschungen in den achtziger Jahren ist bis heute der Ursprung noch nicht eindeutig geklärt. Das in weiten Kreisen der Bevölkerung noch unbekannte craniosacrale System ist immer noch von etwas 'Geheimnisvollem' umgeben.

Sicher ist, dass der Liquor, der zwischen zwei Häuten rund um das zentrale Nervensystem (Gehirn und Rückenmark) zirkuliert, die Kraft der craniosacralen Bewegung trägt. Er wird in den Hirnventrikeln, natürlichen Hohlräumen im Gehirn, gebildet und ist als die übertragende Substanz des craniosacralen Rhythmus anzusehen. Der Liquor steht in Kontakt mit allen anderen Körperflüssigkeiten. Im Grunde genommen sind alle diese Flüssigkeiten eine einzige in verschiedenen Formen und Zusammensetzungen - Liquor wird z.B. aus arteriellem Blut gefiltert und geht ins Lymph- und venöse System über. Die Bewegung dieser Flüssigkeit ist Leben, entsprechend dem Grundsatz der Osteopathie „Life is Motion“.



Flüssigkeit ist eine elementare Lebenssubstanz:

- ein menschlicher Körper als Makroorganismus besteht zum größten Teil, bis in jede Zelle als Mikroorganismus, aus Wasser
- der Liquor ist in seiner Zusammensetzung dem Meerwasser sehr ähnlich
- Gehirn und Rückenmark werden zart umhüllt von der weichen Hirn- und Rückenmarkshaut (pia mater), den spinnweb-artigen Fäden der arachnoidea mater und der straffen, aber elastischen Hülle der harten, der dura mater. Alle Anteile schwimmen im Liquor und werden von ihm genährt und geschützt
- die Schädelknochen, ausgekleidet mit der straffen bindegewebigen Hülle der harten Hirnhaut, gleiten auf dem Liquor wie die Kontinentalplatten auf dem Erdmagma.

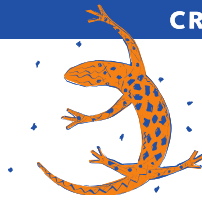
Grundlage jeder Behandlung in der Craniosacralen Therapie ist der Kontakt der Behandler/in mit der craniosacralen Bewegung als Ausdruck der Lebenskraft von Patient und Patientin.

Der kraftvolle Rhythmus ist zugleich langsam und zart. Kontakt mit ihm braucht leichte und sanfte Berührung. Die Hände sind die Instrumente für diese Wahrnehmung, mit mehr mentaler als körperkräftiger Einladung wird die Eigenbeweglichkeit des Körpers gefördert und die Auflösung von Einschränkungen dieser Beweglichkeit unterstützt.

Der Kontakt durch diese Berührung findet also nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf sensitiver, energetischer und nichtbewusster Ebene beider Beteiligten statt. So entsteht eine vielfältige und interaktive Beziehung.

Das Wirkungsfeld ist breit gefächert:

- Lösung von Blockaden und Spannungsmustern in Bindegewebe/Faszien, Muskulatur, Gelenken und inneren Organen,
- Anwendung bei Migräne, Kopfschmerzen, neurologischen Störungen,
- sowie hormonellem Ungleichgewicht, Rückenleiden, Seh- und Hörstörungen, Kiefergelenksbeschwerden, Verdauungsproblemen etc.
- Tiefgehende Ausgleichs- und Entspannungswirkung
- Bearbeitung von Unfall- und Stressfolgen aller Art
- Begleitung bei der Bewältigung von physischen und emotionalen Traumata.



Wo Einschränkungen zu finden sind und sich die craniosacralen Bewegung nicht frei entfalten kann, wird durch feine Impulse die Kompetenz körpereigener Selbstregulation eingeladen, angeregt, unterstützt und gefördert. Dies kann erfolgen mit Hilfe von dekomprimierenden und ausgleichenden Techniken, somato-emotionaler Prozessbegleitung sowie mentaler und energetischer Unterstützung. Wenn sich Restriktionen oder Blockaden lösen, zeigt sich erweiterte, ausgeglichene und freie, ursprüngliche Beweglichkeit.

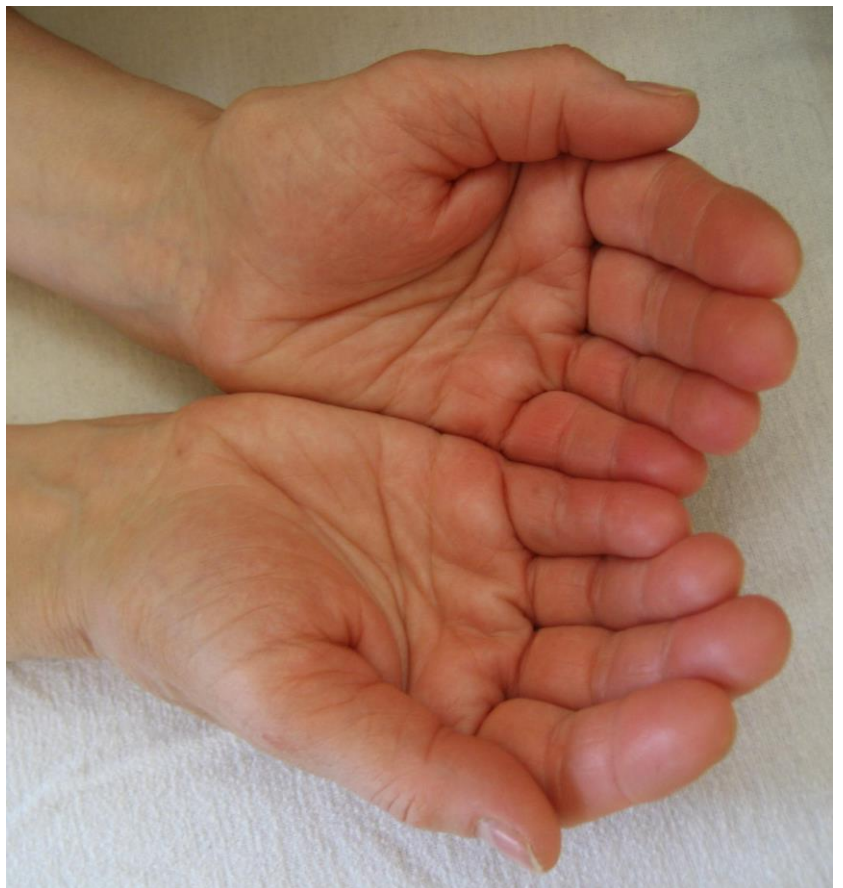
In der Anamnese sind das eigene Heranwachsen als Fötus und Embryo, Geburt und Kindheit sowie die weitere Entwicklung von Interesse, da vergangene Einflüsse Grundlage für aktuelle Beschwerden sein können (z.B. Einfluss von Unfällen, Krankheiten oder des Geburtsvorgangs auf Schädel und Wirbelsäule).

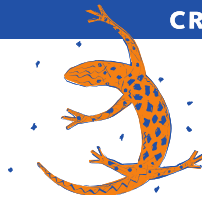
Was ein/e Behandler/in bei Diagnose und Therapie wahrnimmt und evaluiert hängt einerseits neben den erworbenen diagnostischen und technischen Fähigkeiten stark vom Eingestimmtsein, der inneren Haltung und der eigenen inneren Präsenz ab. Zum anderen spielt das, was ein/e Patient/in mitbringt, eine große Rolle.

Die therapeutische Präsenz sollte so stark und haltend wie nötig und so zurückgenommen wie möglich sein, um Raum und Zeit, Feld und Vertrauen für die Lösungen bis hin zu Mikroentspannungen der kleinsten Fasereinheiten zu ermöglichen.

Die Craniosacrale Therapie arbeitet ressourcen- und prozessorientiert. Schon der Kontakt mit dem craniosacralen System ist Kontakt mit einer der großen Kraftquellen

des Körpers, die als permanente stabilisierende Basis während der Behandlung gehalten werden kann. Bei einer Behandlung kann ein Prozess unterschiedliche Qualitäten haben und sich auf verschiedenen Ebenen (bewusst, nichtbewusst, somatisch, emotional, energetisch, mental) abspielen. Diese Ebenen können auch miteinander verbunden werden. Als Therapie wird dabei die Begleitung dieser Prozesse, die sowohl verbal als auch nonverbal geschehen kann, verstanden.





Es kann aber auch zu einem Eintauchen in eine innere Tiefe kommen: langsam und allmählich erfüllt während der Sitzungen oft eine besondere Stimmung die Atmosphäre im Raum, wenn eine Begegnung im Bereich der Wort- und Zeitlosigkeit und darin eine umfassende Entspannung in der Stille stattfindet, die heilsam wirkt.

Rückmeldungen in meiner langjährigen Praxis- und Ausbildungstätigkeit bestätigen immer wieder, dass die sanfte, nicht-invasive und grenzenrespektierende Berührungsqualität sehr anspricht, vor allem Frauen, Kinder und Personen mit traumatischen Erfahrungen. Gewiss spielt dabei auch eine Rolle, dass diese Erfahrungen in geschützten Räumen möglich sind, die in ihrer Ausstrahlung, Atmosphäre, Energie und Spiritualität schützend, stärkend und aufbauend wirken.

Die Craniosacrale Therapie bietet sowohl Behandlung von Beschwerden und Körpererfahrung als auch Möglichkeiten, ehrliche und intensive Subjektivität finden und entwickeln zu können - beides trägt zu mehr Lebensqualität bei.

Deutschsprachige Einstiegsliteratur:

- Agustoni, Daniel: Craniosacral Rhythmus. Praxisbuch zu einer sanften Körpertherapie
- Arnold, Anthony: Rhythmus und Berührung. Eine Einführung in die Cranio-Sacral-Therapie
- Kern, Michael: Die Weisheit im Körper. Der biodynamische Ansatz der Craniosacral-Therapie
- Liem, Torsten; Tsolodimos, Christine: Osteopathie. Die sanfte Lösung von Blockaden
- Löwe, Ramraj Ulrich: Craniosacrale Heilkunst
- Upledger, John: Auf den inneren Arzt hören