



Methodenbeschreibung Craniosacral Therapie

Kurzbeschrieb

Die Craniosacral Therapie geht von der Erkenntnis aus, dass die Cerebrospinalflüssigkeit im Gehirn und Rückenmark rhythmisch pulsiert und dass sich diese rhythmische Bewegung im gesamten Organismus fortsetzt und ihm lebenswichtige Impulse vermittelt. Craniosacral Therapeutinnen und Therapeuten erspüren diesen Rhythmus mit ihren Händen und können sanfte Impulse in den Organismus geben, die es ihm erlauben, ein neues Gleichgewicht zu finden und Selbstheilkräfte in Gang zu setzen.

Hintergrund und Philosophie

Die Craniosacral Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie, welche von Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917) im Jahre 1874 begründet wurde. Still hatte als erster die zentrale Bedeutung der Gehirn- respektive Cerebrospinalflüssigkeit für den Organismus erkannt. Sie wird in den Gehirnkammern (Ventrikeln) erzeugt und schützt, nährt 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 empfand sie im Hirn, den Hirnhäuten, der Cerebrospinalflüssigkeit, der Wirbelsäule und im Kreuzbein (Sacrum). Weil diese Bewegungen von der Lungenatmung und vom Herz-Kreislaufsystem unabhängig sind, und er ihnen eine zentrale Bedeutung zuschrieb, bezeichnete er sie als Primären Respirationssystemmechanismus.

Im Verlauf von jahrzehntelangen Studien fand Sutherland heraus, dass es eine Kraft gibt, welche diese unwillkürlichen rhythmischen Bewegungen des Primären Respirationssystemmechanismus in Gang setzt und aufrechterhält. Er nannte sie Potency und den Träger dieser Kraft Breath of Life, Lebensatem. Die Wirkungsweise des Lebensatems wird im Primären Respirationssystem zum Ausdruck gebracht. Besondere Bedeutung kommt dabei den Fulcra zu, energetischen Angelpunkten, um die sich die Körperprozesse organisieren, sowie den Stillpunkten, in denen die rhythmischen Bewegungen des craniosacralen Systems in einen Zustand der Stille kommen.

Der amerikanische Forscher und Osteopath Dr. John E. Upledger (geb. 1933) verwendete Ende der 1970er Jahre erstmals den Begriff Craniosacral Therapie – zusammengesetzt aus den Worten „Cranium“ für Schädel und „Sacrum“ für Kreuzbein – und machte die Methode einem grösseren Publikum bekannt.

Heute werden die unterschiedlichen Rhythmen und Bewegungen des craniosacralen Systems je nach Tempo und Qualität mit verschiedenen Begriffen benannt: Cranialer Rhythmischer Impuls (CRI), Mid Tide, Potency Tide, Long Tide. Diese rhythmischen Bewegungen sind am ganzen Körper spürbar. Ein freies Fließen der Cerebrospinalflüssigkeit ermöglicht, dass Nervensystem und Muskeln, Faszien, Organe, Knochen und alle Gewebe im menschlichen Organismus optimal miteinander kommunizieren. Die verschiedenen Qualitäten des Cranialen Rhythmischen Impulses (CRI) geben zudem Auskunft über den Zustand des Organismus auf all seinen Ebenen, über Spannungen, Funktionsstörungen und strukturelle Veränderungen im Nervensystem, an Faszien, im Gewebe, an Organen, Muskeln und Knochen.

Therapie – Wirkungsweise - Arbeitstechniken

In der Craniosacral Therapie wird in Einzelsitzungen gearbeitet. Am Anfang der Behandlung stehen eine ausführliche Befunderhebung und die Information der Klient/innen über die Therapiemethode und den geplanten Behandlungsverlauf.

Während der Behandlung liegen die Klient/innen in bequemer Kleidung auf der Behandlungsliege. Es kann jedoch auch im Sitzen, Stehen, in Bewegung (vor allem bei Kindern) oder am Boden gearbeitet werden.

Durch feine Berührungen (Palpation) und durch Lauschen auf die Rhythmen des craniosacralen Systems erkennt, beurteilt und behandelt die Therapeutin oder der Therapeut Spannungsmuster im Bindegewebe, in Organen, in Muskeln und Knochen. Die Therapierenden nehmen mit ihren Händen die subtile Bewegung der Cerebrospinalflüssigkeit und deren unterschiedliche Qualitäten wahr und unterstützen mit ihrer Aufmerksamkeit und feinen Impulsen den Selbstheilungsprozess der Klientinnen und Klienten.

Stauungen und Blockaden im craniosacralen System geben den Therapierenden Hinweise, wo sie die Klientin oder den Klienten als nächstes berühren sollen. So entsteht eine Art Dialog zwischen den Händen der Therapeut/innen und dem Körper der Klient/innen.

Wird ein Fulcrum erspürt, so wird dem Körpersystem mittels feiner manueller Impulse und/oder Kommunikation mit dem Gesamtsystem ermöglicht, die dort gehaltene Energie zu befreien. Wenn dies geschieht, nimmt die Therapeutin oder der Therapeut wahr, wie sich der gesamte Organismus in seinem neuen Gleichgewicht organisiert.

Angesprochen werden das Nervensystem und der gesamte Körper in seinem bioenergetischen Feld bis hinein in die Körperzellen, ebenso wie die Beziehungen der einzelnen Körperebenen zueinander. Die Therapie folgt dem Ziel des Gesamtorganismus, durch die körpereigenen Regulationsmechanismen und die Selbstheilungskräfte einen ausgeglichenen Zustand zu schaffen.

Die Sitzungen können durch Gespräche begleitet und unterstützt werden. Häufig entstehen jedoch auch längere ruhige Momente. Die Behandlungsdauer hängt von der jeweiligen Klientin respektive dem jeweiligen Klienten ab. Meist dauert eine Behandlung ca. eine Stunde – bei Kindern und Säuglingen oft weniger lang.

Während der Behandlung können Reaktionen auf verschiedenen Bewusstseinssebenen auftreten. Zum Beispiel können vergangene Erlebnisse oder Bilder, Gedanken, Körperempfindungen und/oder Gefühle bewusst werden. Diese Prozesse begleiten die Therapierenden auch verbal und vor allem ressourcenorientiert, das heißt, sie stärken die gesunden Anteile im Organismus und im Bewusstsein der Klient/innen.

Für die Zeit zwischen den Behandlungen und/oder nach abgeschlossener Therapie vermitteln die Therapierenden ihren Klientinnen und Klienten bei Bedarf Selbsthilfeübungen. Die Selbsthilfe verhilft ihnen zu besserer Selbstwahrnehmung und Eigenverantwortung und fördert ihr Verständnis der Salutogenese.

Grenzen

Die Craniosacral Therapie darf nicht oder nur bedingt angewendet werden in Situationen, bei denen eine Erhöhung des Druckes im Schädel vermieden werden muss, bei Hirnaneurysmen sowie unmittelbar nach Schädel-Hirnverletzungen, Hirninfarkten und Hirnblutungen.

Bei Risikoschwangerschaften, bei psychischen Erkrankungen sowie bei bösartigen Tumoren darf die Craniosacral Therapie nur mit besonderer Vorsicht, mit mehrjähriger Berufserfahrung und eventuell nach Absprache mit anderen Personen des Gesundheitswesens angewendet werden.