

SERIE:

Alternative Therapien und Heilmethoden – Teil 3:

Craniosacrale Therapie ~ Die Kunst der behutsamen Berührung



Sanfter Druck und behutsame Berührungen sind der Hauptbestandteil der Craniosacralen Therapie. Das Ziel dieser Methode ist nicht die Behandlung eines Symptoms, sondern die Arbeit mit einem ganzen System, das stimuliert oder beruhigt wird, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu unterstützen.



Alles im Leben ist Rhythmen unterworfen. Der menschliche Körper macht da keine Ausnahme. Dass unser Herz in einem bestimmten Takt schlägt und auch der Atem eine bestimmte Frequenz hat, ist hinlänglich bekannt. In Ruhephasen schlägt das Herz zwischen 60- und 80-mal in der Minute und wir atmen 15- bis 20-mal ein und aus. Es gibt noch einen weiteren Rhythmus in unserem Körper, den wir nicht wahrnehmen: der *craniosacrale* Rhythmus. Gehirnflüssigkeit (Liquor oder auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt) und Rückenmarksflüssigkeit sowie alle Membrane, die Gehirn und Rückenmark umhüllen, bewegen sich in einem zyklischen Rhythmus ebenso wie die Schädelknochen 5- bis 12-mal in der Minute. Dabei ziehen sie sich zusammen und dehnen sich wieder aus, ähnlich wie bei Ebbe und Flut. Doch im Gegensatz zur Atem- und Herzfrequenz verläuft der *craniosacrale* Rhythmus homöostatisch, das heißt, er verändert sich auch beispielsweise bei körperlicher Anstrengung und Aufregung nicht.

Bewegliche Schädelplatten

Der Schädel ist kein starres unbewegliches Knochengebilde. Davon war der amerikanische Arzt und Osteopath William Garner Sutherland (1873 – 1954) schon Anfang des vorigen Jahrhunderts überzeugt. Im Selbstversuch untermauerte er diese These, indem er seine Schädelknochen fixierte und dabei gravierende physische und psychische Veränderungen feststellen konnte. Sutherland wies nach, dass der menschliche Schädel aus einem dynamischen Plattensystem besteht, das sich in einem harmonischen Zustand zyklisch ausdehnt und zusammenzieht. Seine Entdeckung und Forschungen gerieten jedoch erst einmal in Vergessenheit.

Bis Anfang der 1970er Jahre der Chirurg und Osteopath John Upledger Sutherlands Ansatz wieder aufgriff. Er assistierte einem befreundeten Neurochirurgen bei einer Operation. Dabei sah Upledger, wie die sich im Rückenmark befindlichen Membranen pulsier-

Entspannung der Nackenmuskulatur und der Schädelbasis. Foto: Sphinx Craniosacral Institut



Schädelbasis und Hinterhauptsbein entspannen. Foto: Sphinx Craniosacral Institut



Scheitelbeine berühren und dem Craniosacralrhythmus lauschen. Foto: Sphinx Craniosacral Institut

ten. Monate später stieß er auf Sutherlands Erklärung, sich bewegende Schädelknochen seien für dieses Phänomen verantwortlich.

Das Druckausgleichsmodell

Dr. Upledger forschte weiter und kam auf das so genannte Druckausgleichsmodell als Begründung für die Vorgänge im craniosacralen System. Dieses System ist die Verbindung des Schädels (cranium) mit Rückenmark und Kreuzbein (sacrum) und die darin zirkulierende Flüssigkeit. Ist nicht genug davon vorhanden, führt das zu Blockaden und Stauungen, die sehr schmerzhaft sein können. Können sich hingegen Wirbelsäule und Schädelknochen frei bewegen, kann der Liquor ungehindert pulsieren, was zur Balance und Harmonie führt.

Basierend auf diesen Erkenntnissen entwickelte Upledger sein therapeutisches Konzept, das er Craniosacral Therapie nannte. Upledgers Ansatz folgt dabei der Vorstellung, dass das Nerven- und Flüssigkeitssystem bei einem kranken Menschen eingeschränkt ist und durch die Behandlung wieder ins Gleichgewicht gebracht werden muss.

System- statt symptomorientiert

Die nicht-invasive Behandlung wird manuell, also mit den Händen durch Druck und sanfte Berührungen auf verschiedene Bereiche des Körpers wie an den Schädelknochen, am Kreuzbein (vorletztes Knochensegment der unteren Wirbelsäule) oder an der Wirbelsäule ausgeführt. Dabei geht der Therapeut system-

Im Gegensatz zur Atem- und Herzfrequenz verläuft der craniosacrale Rhythmus homöostatisch. Er verändert sich auch bei körperlicher Anstrengung und Aufregung nicht.



Handposition zur Entspannung von Kreuzbein und Hinterhauptbein in Seitenlage. Foto: Sphinx Craniosacral Institut

anstatt symptomorientiert vor. Alle für die Behandlung wichtigen Parameter kommen aus dem craniosacralen System, dessen Rhythmus im ganzen Körper spürbar ist. Dabei sammelt der Therapeut Informationen über den Gesundheitszustand seines Patienten. Das erfordert im wahrsten Sinne Fingerspitzengefühl – weil er dem, was er erspürt, vertrauen muss.

Obwohl keine Symptome behandelt werden, nimmt die Methode trotzdem Einfluss auf das Wohlbefinden des Patienten, indem sie Blockaden und Verspannungen löst und stimulierend wirkt mit dem Ziel, die individuelle Harmonie im Körper wieder herzustellen.

Ein schwacher Druck stimuliert und aktiviert, während ein starker Druck hemmt und eine physiologische Sperre oder Blockade verursachen kann. Deshalb wird in der Craniosacral Therapie vor allem mit schwachem Druck gearbeitet. Dabei wird nie mehr als 5 Gramm Druck auf die jeweilige Körperpartie ausgeübt.

Bindegewebe

Mit der Zeit fand Dr. Upledger heraus, dass auch das Bindegewebe einen großen Einfluss auf Spannungen im craniosacralen System

verursachen kann. Das Bindegewebe wirkt wie eine Art feinmaschiges Netz, das den Organismus zusammenhält. Lässt an einer Stelle dieses Netzwerks die Spannung nach oder nimmt stark zu, wirkt sich das auf den gesamten Körper aus. Die Grundsubstanz des Bindegewebes umhüllt jede einzelne Zelle. „Insofern ist das Bindegewebe das wichtigste Verbindungsglied zwischen den Zellen einerseits und den Bahnen für die Versorgung im Blut, Lymphe und Nerven andererseits“, erklärt der Therapeut Gert Groot Landeweer. Alle Stoffe, die aus der Blutbahn kämen und zu einer Zelle gelangen sollen, müssten diese Grundsubstanz durchqueren. Was natürlich auch für alle Abfallprodukte des Körpers gilt, die von den Zellen in die Blutbahnen und ins Lymphsystem zurückwandern. So wie Veränderungen im Spannungsverhältnis des Bindegewebes auf den ganzen Körper wirken, so haben sie auch Auswirkungen auf jede einzelne Zelle.

Das Bindegewebe verläuft von oben nach unten durch den Körper und wird dabei durch vier „Querstrukturen“ (Groot Landeweer)



Nackebereich und Schädelbasis entspannen. Foto: Sphinx Craniosacral Institut

beeinflusst, die das Gewebe quetschen: Beckenboden, Zwerchfell, Schulter-Hals-Nacken-Bereich und das Zungenbein. „Dr. Upledger hat bei der Behandlung der quer verlaufenden bindegewebigen Strukturen die Erfahrung gemacht, dass das Einhalten der Reihenfolge von unten nach oben vorteilhaft ist“, so Groot Landeweer. Durch die Behandlung wird das Bindegewebe zum einen ange-regt und zum anderen weicher.

Indirekte Technik

Im ersten Schritt – der indirekten Technik – wird die Blockierung in den Bereich geschoben, in den sie sich leichter dirigieren lässt. Erst dann erfolgt die Bewegung in die entgegengesetzte Richtung. Warum dies die Vorgehensweise der Wahl ist, erklärt folgendes Beispiel, das jeder selbst testen kann. Nehmen wir an, wir wollen die Finger der geballten Faust eines anderen Menschen auseinander ziehen. Schnell stellen wir fest, wie sich dessen Widerstand erhöht. Wir schaffen es nicht, die Faust zu öffnen. Das wäre die direkte Vorgehensweise. Die indirekte Technik geht von innen nach außen vor, indem die Faust erst nach innen gedrückt wird. So verringert sich der Widerstand und die Finger lassen sich aus der Faust herausklappen.

Möglichkeiten und Grenzen

Die Craniosacral Therapie kann immer dann eingesetzt werden, wenn es um Beschwerden oder Symptome geht, die auf das Nerven- und Hormonsystem zurückgeführt werden können. Beispielsweise Migräne, Kopfschmerzen, chronische Nacken- oder Rückenschmerzen, Konzentrationsproblemen, Lern-, Sprach- oder Leseschwächen, Übermüdung, Erschöpfung, Verspannungen, Dysfunktionen des zentralen Nerven- oder Hormonsystems, funktio-

nelle vegetative Störungen, Stress, orthopädische Rückenprobleme sowie bei Säuglingen bei koordinativen Störungen und Geburtstraumata.

An seine Grenzen stößt der Ansatz, wenn auch nach mehrmaliger Behandlung keine Besserung eintritt. Nicht angewendet werden sollte die Craniosacral Therapie bei: Entzündungen, Blutungen, Hämatomen, Ödemen und Blutgefäßerweiterungen (Aneurysmen) in der Wirbelsäule, im Gehirn und im Herzen; Frakturen der Wirbelsäule, des Schädels und des Kreuz- oder Steißbeins, allen Erkrankungen, die durch Dehnungen oder Druck verschlimmert werden könnten, und Stauchungen des Rückens oder Gehirnerschütterungen.

Selbstbehandlung

Die effektivste Art der craniosacralen Anwendung ist die bei einem erfahrenen Therapeuten. Kleinere Beschwerden, wie Verspannungen, Kopfschmerzen oder Einschlafschwierigkeiten lassen sich jedoch auch sehr gut selbst behandeln.

Allerdings sind „Selbstbehandlungen ohne therapeutische Begleitung keinesfalls zur Selbsttherapie bei Krankheiten oder nach Unfällen, Schock oder Traumata geeignet“, warnt der Körpertherapeut Daniel Agustoni. Sollten bei einer Selbstbehandlung starke Gefühle aufkommen, mit denen man sich überfordert fühlt, sei professionelle Hilfe ebenfalls angezeigt, meint der Experte.

Wer sich selbst behandeln möchte, sollte sich eine ruhige Umgebung suchen. Der Raum sollte gut gelüftet, aber nicht zu kalt sein. Wer schnell friert, kann sich dicke Socken anziehen und eine Decke bereitlegen. Die ausgewählte Kleidung muss locker sitzen. Die Übungen können im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden.

Sie umfassen Dehn- und Streckbewegungen, Selbstmassagen, Zentrierungs- und Atemübungen sowie Druckausübung auf bestimmte Punkte.

Behandlung bei Tieren

Alle Säugetiere haben ein craniosacrales System. So lässt sich die Methode auch sehr gut an Hunden, Katzen und Pferden anwenden. „Bei Pferden eignet sich die craniosacrale Behandlung besonders in Kombination mit der Tellington Methode“, weiß Daniel Agustoni. Der von ihm erwähnte Tellington Touch ist eine Methode, die mit Druck- und kreisenden Streichbewegungen arbeitet.

Will ein Tierheilpraktiker bei seinen vierbeinigen Patienten die Craniosacral Therapie anwenden, muss er sehr behutsam vorgehen. Sie darf dem Tier nicht aufgezwungen werden. Wenn sie die Behandlung genießen, entspannen sie sich sehr schnell, gähnen oder fangen an, zu schmatzen und zu schlecken. Oft zeigen sie auch an, wo sie berührt werden möchten, wenn sie sich in eine bestimmte Position drehen. Haben sie genug, ziehen sie sich zurück.

„Katzen mögen diese Art der Berührung, beispielsweise in der Region am Hinterhaupts- und Kreuzbein oder im Nacken- und Kaumuskelbereich“, so Agustoni. „Oft zeigen sie deutlich, wo sie wie lange berührt werden möchten, begleitend von Schnurren, Gähnen und Einsinken in tiefe Entspannung, ähnlich einem Halbschlaf.“

Abschließend weist der Experte noch einmal darauf hin, dass „wir die Berührung und Behandlung anbieten, jedoch nichts aufzwingen.“

Claudia Hötzendorfer

Teil IV in Visionen 05/2008: Physiotherapie

WEITERE INFORMATIONEN

Upledger Institut Deutschland
Schwartauer Landstr. 114 – 118
23554 Lübeck, Tel. 04 51/4 79 95 - 0
www.upledger.de
E-mail: institut@upledger.de
Homepage: Gert Groot Landeweer
www.grootlandeweer.de

Daniel Agustoni
Sphinx-Craniosacral-Institut
Postfach 692, CH-4003 Basel
Tel. +41 (0)61-274 07 74
Fax +41 (0)61-274 07 75
www.craniosacral.ch
E-mail: sphinx@craniosacral.ch

BUCHTIPPS

Daniel Agustoni: *Craniosacral-Rhythmus* (Kösel 2006, 368 S., 29,95 Euro)
Daniel Agustoni: *Craniosacral Selbstbehandlung* (Kösel 2004, 174 S., 19,95 Euro)
Gert Groot Landeweer: *Einführung in die Craniosacrale Therapie* (Irisiana 2007, 286 S., 22,- Euro)
John F. Upledger: *Auf den inneren Arzt hören – Einführung in die Craniosacral-Arbeit* (Ullstein 2007, 188 S., 8,95 Euro)

HÖRTIPP

Daniel Agustoni: *Craniosacral Selbstbehandlung* (Kösel 2006, 1 CD, 69 Min., 17,95 Euro)