**Craniosacrale Therapie**

# Sanfter Händedruck gegen Körperblockaden

## Manuelle Medizin liegt im Trend. Zu den Methoden, die mit Händen heilen, zählt auch die craniosacrale Therapie. Die sanfte Körperarbeit soll die Selbstheilungskräfte des Organismus aktivieren und Verspannungen lösen

Das wichtigste Instrument sind die Hände, und in denen muss extremes Fingerspitzengefühl stecken. Denn Craniosacral-Therapeuten spüren einem Körperrhythmus ihres Patienten nach, der nur mit viel Übung zu tasten ist: den pulsierenden Bewegungen der Flüssigkeit, die Gehirn und Rückenmark umspült. Von der Fingerfertigkeit des Behandlers profitiert der Patient gleich mehrfach. Das sanfte Aufsetzen der Finger im Gesicht oder das Berühren des Hinterkopfes mit den Händen löst ausgesprochen angenehme Gefühle aus. Ziel der kaum spürbaren Manipulationen ist es aber, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren, das Körperbewusstsein des Patienten zu schulen, Verspannungen zu lösen und eine tiefe Entspannung zu fördern.

**Zwischen Schädel und Kreuzbein lässt sich eine Druckwelle fühlen**

Behandlungsformen, die allein mit sanftem Händedruck versuchen Blockaden im Körper zu beseitigen, liegen im Trend. Immer mehr Menschen, die über verspannte Muskeln, Kopfschmerzen oder stressbedingte Störungen klagen, suchen auf sanfte Art ihre Beschwerden zu lindern. Von der Nachfrage nach Alternativen profitiert auch die craniosacrale Therapie, deren Grundlagen der US-amerikanische Chirurg Dr. John E. Upledger in den 70er Jahren entwickelt hat.

Bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts entdeckte der amerikanische Arzt Dr. William G. Sutherland, dass zwischen den einzelnen Schädelknochen eine feine, subtile Beweglichkeit besteht. Inzwischen ist belegt: Die Schädelknochen haben an ihren Nähten tatsächlich Spiel von etwa einem Millimeter, sind also in ganz geringem Umfang beweglich. (Mit Religion hat „craniosacral“ übrigens nichts zu tun. Die Therapie heisst so, weil schwerpunktmässig zwischen dem Schädel – lateinisch cranium – und dem Kreuzbein – lateinisch Os sacrum – behandelt wirt).

**Craniosacral-Therapeuten müssen viele Jahre lernen**

Mit den Hirnhäuten und der Rückenmarksflüssigkeit bilden Schädel, Wirbelsäule und Kreuzbein zusammen das craniosacrale System. Als Grenzmembran dient dabei die ziemlich unelastische Hirnhaut, die Hirn und Rückenmark umhüllt. Sie ist an verschiedenen Stellen im Schädel, an Wirbeln und auch am Kreuzbein befestigt. „Aus diesem Grunde pflanzt sich der craniosacrale Rhythmus wellenförmig über den ganzen Körper fort. Allerdings ist er nur mit geduldiger Übung überall zu erspüren“, weiss Maria Martin, ausgebildete Craniosacral-Therapeutin und Dozentin für Craniosacrale Therapie am Upledger Institut Schweiz.

„Ich habe Jahre gebraucht, bis ich den Rhythmus wahrgenommen habe“, gibt Matthias Mösle, Psychologe und Leiter des Upledger Instituts Schweiz, zu. Im Gehirn werden täglich zirka 500 Milliliter Hirnflüssigkeit freigesetzt. Rhythmisch soll sich dieser Prozess als eine Art Druckwelle vom Gehirn bis zum Kreuzbein hin fortsetzen. Normalerweise strömt die Hirnflüssigkeit mit zirka acht

bis zwölf Zyklen pro Minute und ist somit langsamer als der Puls des Herzens mit 60 bis 80 Zyklen pro Minute oder als der Atem-Rhythmus mit 12 bis 20 Zyklen. Erfahrene Hände – Sutherland sprach von „denkenden, fühlenden, sehenden und wissenden Fingern“ – nehmen diesen subtilen, eigenständigen Rhythmus des Körpers wahr und spüren, wenn der Energiefluss irgendwo verlangsamt oder erhöht ist.

**Störungen im craniosacralen Rhythmus können krank machen**

Blockaden im craniosacralen System – zum Beispiel durch Verspannungen, Entzündungen oder Unfälle – können den Rhythmus stören und zu verschiedensten gesundheitlichen Problemen führen: Kopfweh, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen, Schwindelzustände, Kiefergelenkprobleme, Stress-Symptome. „Viele Gesundheitsstörungen lassen sich so durch die craniosacrale Therapie erklären und behandeln“, sagt Maria Martin. Auch bei Hyperaktivität, Lernproblemen oder Entwicklungsstörungen von Kindern kann die Methode hilfreich sein. Die sanfte Körperarbeit wird zudem zur Gesunderhaltung empfohlen, um Körper und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und psychosomatischen Beschwerden vorzubeugen.

Ganz behutsam dehnt, zieht und drückt der Therapeut oder die Therapeutin. Die feinen Berührungen an den Schädelnähten, der Schädelbasis und am Membransystem des Gehirns sollen das craniosacrale Pulssystem beeinflussen. Ziel ist es, den Rhythmus zu harmonisieren, die Durchblutung aller Körpergewebe zu verbessern, Starrheiten zu lösen und so eine grössere Beweglichkeit von Muskeln, knöchernen Strukturen und Gelenken zu erreichen.

**Erinnerungen an frühere Verletzungen schwinden**

Mit den Händen spürt der Therapeut zudem den Bewegungen des Bindegewebes nach und ermöglicht so den Zugang zu tiefen Erinnerungen und Verletzungen. „So lassen sich alte Verletzungen, die zum Beispiel durch einen Sturz, Unfall oder nach Schock entstanden sind, aus dem Zellgedächtnis löschen“, erläutert Matthias Mösle, einen weitern wichtigen Teil der Therapie, die in der Schweiz NaturärztInnen, med. MasseurInnen, PhysiotherapeutInnen und ÄrztInnen anbieten. Eine Therapiesitzung kostet zirka Fr. 100.--. Ob die Krankenkasse die Kosten übernimmt, sollte jeder Patient im Einzelfall abkären.

Maria Martin bietet Nicht-Therapeuten ShareCare-Seminare an, welche mit dem Erlernen von ein paar entscheidenden Techniken besser für ihre eigene Gesundheit und auch für die ihrer Lieben sorgen möchten. Diese Ein-Tages-Seminare setzen keinen medizinischen Hintergrund oder spezielles Wissen von Anatomie oder Physiologie voraus.

**Adressen**

Allgemeine Informationen über Therapie, ShareCare-Seminare und Anschriften von Therapeuten und Therapeutinnen ihrer Nähe erhalten Sie bei:

**Gsundheits-Praxis**
Rheinstrasse 49
4410 Liestal
Tel. 061 901 10 83
mail@gsundheits-praxis.ch
www.gsundheits-praxis.ch

**Upledger Institut Schweiz**
Salita Renecone 12
6616 Losone
Tel. 091 780 59 50
Fax 091 780 59 51
mail@upledger.ch
www.upledger.ch