

# Craniosacrale Therapie

## Was ist Craniosacrale Therapie

Cranio Sacrale Therapie ist ein Teil der Osteopathie. Sie wird eingesetzt u. a. bei:

Traumen, Depression, Hyperkinetisches Syndrom, Kopfschmerzen, Migräne, Narben nach Operationen und Verletzungen, Schlaflosigkeit, Schwindel, Tinnitus, Trigeminusneuralgie, Wirbelsäulenpathologien, begleitend bei Kieferkorrekturen. Die Erfolge sind sehr gut.

## Wie wirkt die Craniosacrale Therapie

Dr. W. G. Sutherland hat aus den Vorlagen von Dr. Still ein Verfahren entwickelt, mit dem durch eine Entspannungstechnik das Cranio Sacrale System behandelt wird. Die Osteopathie geht davon aus, dass es einen eigenen Kreislauf der Cerebrospinalflüssigkeit (Gehirnflüssigkeit) zwischen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) gibt. Durch die Harmonisierung dieses craniosacralen Rhythmus können Spannungen abgebaut, Schmerzen gelindert und Blockaden gelöst werden.

Mit der craniosacralen Therapie kann ein Heilungsprozess eingeleitet oder wirkungsvoll unterstützt werden. Es soll aber einen notwendigen Arztbesuch nicht ersetzen. Optimal ist die Zusammenarbeit mit Hausarzt, Internist und/oder Psychologen/-therapeut.

## So steht es im Fachbuch

Zentrum des Cranio-Sacralen-Systems ist der Liquor (Rückenmarksflüssigkeit). Er umfließt Gehirn und Rückenmark und bildet somit ein Polster zwischen Nervengewebe und umgebenden Schädel- und Wirbelsäulenknöchel. Der Liquor schafft das Milieu für die Entwicklung und Ernährung des Zentralnervensystems vom Moment der embryonalen Entwicklung bis zum Tod.

Umgeben wird der Liquor innerhalb der genannten Strukturen wiederum von den Gehirnhäuten (dünne Bindegewebshäute, Dura Mater, Pia Mater u. Arachnoidea), die ein Auslaufen durch die angrenzenden Knochen verhindern. Der Liquor wird in den Ventrikeln (Gehirnkammern = 4 spezielle mit Liquor gefüllte Räume im Gehirn) gebildet und entlang des gesamten Systems von den Gehirnhäuten resorbiert, es ergibt sich eine abwärts gerichtete Flüssigkeitsbewegung. Diese Abwärtsbewegung wiederum unterliegt einer Pulsation, d.h. der Druck dieser Flüssigkeit nimmt in einem kontinuierlichen, regelmäßigen Rhythmus abwechselnd zu und dann wieder ab (Flexion und Extension). Die Schädelknochen befinden sich in einer ständigen, sehr feinen Bewegung, um sich den steten Veränderungen des Flüssigkeitsdrucks anzupassen (Schädelatmung). Wenn die freie Beweglichkeit der Wirbelsäule oder der Schädelknochen durch Restriktionen (membranöse, schwer dehnfähige Fixierung) oder Blockaden eingeschränkt ist, so kann der Liquor nicht frei pulsieren. Es kommt zu Störungen im Cranio-Sacralen-System, eine umfassende Symptomatik kann sich entwickeln. Die Dura Mater (äußere Gehirnhaut) ist fest verbunden mit allen anderen Bindegewebshäuten (Fascien), welche im ganzen menschlichen Körper alle Gewebe, alle Muskeln, Gelenke, Knochen und Organe umgeben.



Das Bindegewebe hat verbindende, stützende und ernährende Funktion. Dieses gegenüber seiner Umgebung bewegliche, jedoch nur geringfügig dehnfähige Gewebe setzt die Impulse des Cranio-Sacralen-Rhythmus über den ganzen Körper fort. Somit lässt sich der Cranio-Sacrale-Rhythmus nicht nur an der Wirbelsäule und am Schädel, sondern auch an Händen und Füßen und an jeder beliebigen Stelle des Körpers tasten.

### **Ziel der Therapie des Cranio-Sacralen Systems**

Normalisierung der nervalen Funktion, die beeinträchtigt sein kann durch eine mangelhafte Blutversorgung,  
Abbau einer Überreizung in Folge von Läsionen im Bereich der Schädelnähte (dies ist der wesentliche Einfluss),  
Normalisierung der Reaktion auf Stress,  
Normalisierung der Zirkulation,  
Verbesserung der Homöostase,  
Ausgleich der Spannung aller Körperfaszien.

### **Vorgehensweise für die erste Behandlung**

Ein Vorgespräch mit dem Therapeuten ist sinnvoll, auch, um abzuklären, „ob die Chemie stimmt“. Wenn man sich nicht mag, kann man das Geld auch gleich in ein schönes Abendessen zu zweit investieren! Darüber hinaus wird das Beschwerdebild durchgesprochen. Man liegt mit einer Decke gut zugedeckt auf einer Liege, je nach Absprache vollständig oder mit Unterwäsche bekleidet. Es wird mit dem cranio-sacralen Rhythmus durch leichtes Handauflegen gearbeitet (ein/e gute/r TherapeutIn fragt, ob er bestimmte Stellen berühren darf!). Der Rhythmus ist für TherapeutInnen am ganzen Körper tastbar (wie leichte Pulswellen) und für den Klienten zunehmend selbst erspürbar. Es wird entweder direkt am Schädel gearbeitet, am Kreuzbein o. an bestimmten Punkten wie Nacken, Hals, Brustbein, Magen oder nacheinander an allen gemeinsam.

Das Release beginnt. TherapeutIn (von außen) und PatientIn (von innen) arbeiten nun gemeinsam an den Hindernissen auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden, um die Blockaden der craniosacralen Strukturen entweder zu beseitigen oder bewusst zu machen und so ein immer tiefer gehendes Verständnis des Zusammenspiels des Gesamtorganismus (Körper, Geist und Seele), zu erreichen.

In dieser Zeit können Gedanken, Bilder oder Farben vor dem inneren Auge auftauchen. Diese können mit bestimmten Gefühlen gekoppelt sein, die jetzt ihren Lauf nehmen. Man kann weinen, stöhnen, schreien, lachen - alles, was zu diesem Bild passt, kommt. Dass es nicht traumatisch da bleibt, ist Aufgabe der/des Therapeutin/en.

Wichtig zu wissen ist: Den Körper lassen, zulassen, was passiert, nicht eingreifen. Das kann man lernen. Man sollte nach der Behandlung noch eine Ruhezeit von 10 - 15 Minuten einplanen. Zum einen muss der Körper die - von ihm selbst - zur Verfügung gestellten neuen Informationen verarbeiten, zum anderen ist es auch für den Kreislauf sinnvoll. CST ist eine Technik, die im Innern unseres Körpers arbeitet, da kann das plötzliche Aufstehen schon mal Schwindel verursachen.



Am Tag der Behandlung sollte möglichst auf starke körperliche Belastung, wie z.B. Sport, schwere Haus- oder Gartenarbeit etc., verzichtet werden. Hilfreich ist oft Hinlegen und eine Runde schlafen. Deshalb für Berufstätige erst nach Dienstschluss geeignet.

### **Wirkungsweise der Craniosacrale Therapie**

Die aufgetauchten Bilder verdichten sich im Laufe der Tage zu konkreten Gedanken. Man kann sie bearbeiten und ablegen. Das kann mit Tränen, aber auch mit Gleichmut oder Zufriedenheit passieren. Vergleichbar mit einem Aktenordner: Ablage zusammen sammeln, sortieren, lochen (oder anders rum) und in die jeweiligen Ordner tun. Da sind sie nun, abgelegt, bei Bedarf präsent, aber nicht mehr vorrangig. Der Körper findet mit Hilfe einer/s guten Therapeutin/en nach und nach zu seinem eigenen guten Rhythmus zurück.

### **Kritische Betrachtung und Nebenwirkungen**

So sanft diese Therapie auch ist, so darf sie nicht angewendet werden bei einer akuten Blutung im Schädelinneren (z.B. Schlaganfall, Schädelverletzung, Aneurysma) und nicht bei einer so genannten Hernienbildung an der Medulla oblongata. Bei Epilepsie gibt es unterschiedliche Meinungen. Auch ist unter Umständen eine psychotherapeutische Begleitung nahe liegend, die aufkommenden Gefühle und Gedanken zu besprechen und zu bearbeiten.