

Hintergrundwissen der Cranio-sacral-Therapie

Die Hirnhäute bewegen sich nach den Vorstellungen Sutherland's in einem langsamen Rhythmus und unterstützen so die Entwicklung, Wachstum und Funktionsfähigkeit des Gehirns während der embryonalen Entwicklung und darüber hinaus. Das Nervenwasser schützt unser Hirn und Rückenmark, stellt diese Nahrung zur Verfügung und sorgt dafür, dass deren Stoffwechselabfallprodukte abtransportiert wird.

Das Nervenwasser wird in den Ventrikeln (Gehirnkammern = 4 spezielle mit Liquor gefüllte Räume im Gehirn) gebildet und entlang der gesamten Wirbelsäule und dem Gehirn von den Gehirnhäuten resorbiert. Daraus entsteht eine abwärts gerichtete Flüssigkeitsbewegung, die einem bestimmten Rhythmus unterliegt. Der Druck des Liquors nimmt in einem kontinuierlichen, regelmäßigen Rhythmus abwechselnd zu und dann wieder ab. Die Schädelknochen befinden sich dabei in einer ständigen, sehr feinen Bewegung und passen sich dem wechselnden Rhythmus der Hirnhäute an (Schädelatmung). Der Craniosacrale Rhythmus beträgt ca. 6-12 Zyklen pro Minute. Diesen kann man am ganzen Körper tasten, insbesondere aber da, wo die Hirnhäute fest mit den Knochen verbunden sind (Schädel, Wirbelsäule, Sacrum). Kommt es zu einer Blockade der freien Beweglichkeit der Wirbelsäule oder der Schädelknochen, kann der Liquor nicht frei pulsieren, so die Hypothese.

Die Craniosacral-Behandlung soll das autonome, das zentrale Nervensystem als auch den Bewegungsapparat unterstützen. Sie spricht wohl unsere Selbstregulation, Selbstheilungskräfte und Immunstärke an und sorgt für einen ausgeglichenen Craniosacral-Rhythmus. Die subtile Unterstützung der natürlichen Bewegung der Schädelknochen und aller Körperflüssigkeiten ermöglicht mehr Raum und Eigenbewegung im gesamten Gehirn. Das verbessert die Funktion aller betroffenen Systeme. Unter anderem profitieren nach Beobachtungen einzelner Therapeuten die Hirnarterien von der Weitung an ihren Eintrittsstellen und auch die Hirnnerven und Venen erhalten mehr Raum an ihren Austrittsstellen.

Vorgehensweise für die erste Behandlung

Es erfolgt ein Vorgespräch mit dem Therapeuten um abzuklären, „ob die Chemie stimmt“. Darüber hinaus wird das Beschwerdebild durchgesprochen. Der zu Behandelnde liegt, meist angezogen, mit einer Decke gut zugedeckt auf einer Liege. Es wird mit dem craniosacralen Rhythmus durch leichtes Handauflegen gearbeitet. Der Rhythmus ist für Therapeut/innen am ganzen Körper tastbar ähnlich leichter Pulswellen. Es wird entweder direkt am Schädel gearbeitet, am Kreuzbein oder an bestimmten Punkten wie Nacken, Hals, Brustbein, Magen oder nacheinander an allen gemeinsam.

Der/die Therapeut/in (von außen) und Patient/in (von innen) arbeiten nun gemeinsam an den Blockaden/Störungen durch intensives Hineinspüren und Erfahren, um die Blockaden der craniosacralen Strukturen entweder zu beseitigen oder bewusst zu machen. So wird ein immer tiefergehendes Verständnis des Zusammenspiels des Gesamtorganismus erreicht.

Es ist möglich, dass in dieser Zeit Gedanken, Bilder (auch aus der Kindheit, Vergangenes) oder Farben vor dem inneren Auge auftauchen. Diese können mit bestimmten Gefühlen gekoppelt sein, die u. U. noch einmal gelebt werden. Diese Gefühle darf man, ja sollte man sogar Raum geben. Weinen, stöhnen, schreien, lachen - alles, was zu diesem Bild passt, ist

erlaubt und sollte nicht wieder unterdrückt werden. Wir als Therapeuten begleiten diese Reaktionen und achten darauf, dass diese nicht zur Belastung werden.

Wichtig zu wissen ist: Den Körper lassen, erlauben, was passiert, nicht eingreifen – das Gefühl auch mal aushalten - das ist es, was man wieder lernen muss.

Anschließend sollte nach der Behandlung noch eine Ruhezeit von 10 - 15 Minuten eingeplant werden. Dies hilft dem Körper, die - von ihm selbst - zur Verfügung gestellten neuen Informationen zu verarbeiten. Auch für den Kreislauf und auch für die Seele kann es sinnvoll sein, sich noch eine Weile ins Wartezimmer zu setzen oder im Umkreis der Praxis spazieren zu gehen. Trinken ist ebenfalls sehr wichtig, um die Flüssigkeiten im Fluss zu halten.

Wirkungsweise der Craniosacralen Therapie

Die aufgetauchten Bilder und Themen verdichten sich im Laufe der nachfolgenden 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 zusammensammeln, sortieren, lochen (oder anders rum) und in die jeweiligen Ordner abheften. Da sind sie nun, abgelegt, bei Bedarf präsent, aber nicht mehr vorrangig. Sollte es hierbei zu Schwierigkeiten kommen, kann eine begleitende Psychotherapie helfen.

Tamara Kirst
Heilpraktikerin
Naturheilpraxis