

Craniosacrale Therapie

Über die Arbeit mit der Mitte, biokinetische Kräfte und die Bedeutung der Stille

Text: Ulli Moschen

„Wenn du stille würdest, wäre dir geholfen.“ (Meister Eckhart)

Es gibt viele Methoden zur Behandlung von Rückenbeschwerden oder Schmerzen in der Wirbelsäule – eine besonders sanfte und gleichzeitig nachhaltige Methode ist die craniosacrale Therapie.

Wie der Name schon verrät, konzentriert sich die craniosacrale Therapie besonders auf den Bereich zwischen dem Schädel (lateinisch Cranium) und Kreuzbein (Os Sacrale). Als Begründer der craniosacralen Osteopathie gilt William G. Sutherland, der als junger Osteopathie-Student herausfand, dass die Schädelknochen zueinander beweglich sind. Nach zahlreichen Eigenexperimenten lernte er, die feinen rhythmischen Bewegungen an den Schädeln von Menschen zu erspüren: den so genannten craniosacralen Puls. In weiterer Folge entdeckte er die dazu synchron verlaufende Bewegung des Kreuzbeins. Weiter entwickelt und bekannt wurde die Methode durch John Upledger, der bei einer Operation die rhythmische Eigenbewegung der Gehirn-Rückenmarkshaut (Dura Mater Spinalis) entdeckte.

Die craniosacrale Therapie, die Arbeit mit den rhythmischen Bewegungen von Gewebe und Flüssigkeiten, bildet heute zusammen mit der Arbeit an den Strukturen und an den Organen einen der drei Grundpfeiler der Osteopathie, sie wird aber auch als eigene Methode angewendet. Unterschieden wird dabei in einen biomechanischen oder korrigierenden Ansatz, wie in Upledger vertritt, und einen biodynamischen oder ressourcenorientierten Ansatz, wie ihn Franklyn Sills und James Jealous vertreten.

Die Methode

Bei einer klassischen biodynamischen Behandlung liegt der Klient in Rückenlage auf einer Behandlungsliege. Die Therapeutin berührt mit ihren Händen leicht die Schädelknochen, das Sacrum oder die Füße, nimmt so die Bewegung der Schädelknochen zueinander und die rhythmische Pulsation der Gehirn-Rückenmarksflüssigkeit (Liquor cerebrospinalis oder kurz Liquor) wahr und folgt deren Bewegungen.

Der Liquor entsteht in den vier Hirnventrikeln und wird durch ein Adergeflecht aus dem Blut gefiltert. Er zirkuliert im Zentralkanal, einem schmalen Kanal im inneren der grauen Substanz des Rückenmarks. Der Liquor vollzieht eine langsame rhythmische Auf- und Abwärtsbewegung, die im gesamten Körper zu spüren ist, ähnlich wie Ebbe und Flut, die und deren Muster die Therapeutin zu erspüren lernt.

Biokinetische Kräfte

Es gibt viele Gründe für Fixierungen der Wirbel oder des Gewebes, Spannungen und Faszienvorverklebungen. Traumatische Kräfte aus dem Geburtsprozess können die Bewegung der Flüssigkeiten und die Mobilität des Gewebes ebenso einschränken, wie Stürze, Unfälle, emotionale Traumata, entzündliche Prozesse, Kompensationen aus anderen Regionen des Körpers, degenerative Erkrankungen oder sogar genetische Kräfte. In der (biodynamischen) craniosacralen Arbeit werden solche als gebundene biokinetische Kräfte bezeichnet. Claudia Wenzel ist Klinische- und

Gesundheitspsychologin, bildet an der Uni Krems Musiktherapeutinnen aus und hat den Lehrgang an der Wiener Schule für Craniosacrale Biodynamik absolviert. „Als Therapeutin kann ich die These bestätigen, dass der Körper nicht lügt. Im verbalen Dialog erzählen mir Menschen eine *Interpretation* der Wirklichkeit, also ihrer subjektiven Erfahrungen und Handlungen. Der Körper hingegen bietet einen direkten Zugang zu den Gefühlen der Menschen und somit zu einer etwas „objektiveren“ Sichtweise.“

Egal, ob es sich um Dysfunktionen der Wirbelsäule, Einschränkungen oder Beschwerden in anderen Körperregionen handelt, ob die Peripherie, die Haut oder die Verdauung betroffen sind, ob es um die Nachbehandlung nach einer Operation oder einem Unfall geht, um Narbenentstörung oder ob der Klient an Herzrhythmusstörungen oder Depressionen leidet: Dreh- und Angelpunkt in der craniosacralen Therapie ist die Mitte.

Primäre, flüssige Mittellinie und Sushumna-Kanal

Es wird in drei unterschiedliche Ausprägungen der Mitte unterschieden. Schon bei der embryonalen Entwicklung entsteht die grundlegende Struktur der Mittellinie aus der embryonalen Scheibe. Diese bleibt das ganze Leben hindurch die organisierende Achse für die Zellen und das Bindegewebe. Die Wirbelsäule formt sich entlang dieser so genannten **primären Mittellinie**. Der Liquor im Duralschlauch entspricht der **flüssigen Mittellinie**, diese bildet die organisierende Achse für die Flüssigkeiten. Franclyn Sills, der Begründer der craniosacralen Biodynamik begriff sowohl die primäre als auch die flüssige Mittellinie als einer dritten, der **zentralen Mittellinie**, untergeordnet. Den Begriff Sushumna-Kanal für diese zentrale Mitte übernahm er von der Yoga-Tradition. Im Taoismus oder in der Traditionellen Chinesischen Medizin ist dieselbe Struktur als Chong Mai bekannt, neben Zentral- und Gouverneursgefäß ist dieser einer der übergeordneten Sondermeridiane, aus denen das Meridiansystem gespeist wird.

Salutogenetischer Ansatz

Wie auch immer wir die übergeordnete Struktur bezeichnen, wesentlich für die craniosacrale Arbeit ist, dass sich der Behandelnde nicht auf die oben beschriebenen gebundenen biokinetischen Kräfte und deren Auflösung konzentriert, sondern auf die Mitte. Der craniosacrale Ansatz lenkt die Wahrnehmung nicht auf die Pathologie sondern auf die Ressourcen des Körpers. In der craniosacralen Therapie wird davon ausgegangen, dass der Körper jeweils das bestmögliche Gleichgewicht findet. „Wir geben dem Klienten den Raum, den inneren Arzt wirksam werden zu lassen“, sagt Claudia Wenzel. Die Therapeutin greift nicht in das System ein, sondern vertraut dem inneren Heilungsplan des jeweiligen Klienten. In Kontakt mit der Mittellinie tritt sie in Beziehung mit der grundlegenden embryonalen Kraft, die beständig unsere Form neu organisiert, sie unterstützt diese dabei, sich zu entfalten und die gebundenen biokinetischen Kräfte in den Fluss zu reintegrieren. „Die Auflösung von gespeicherten Inhalten, Erlebnissen und physischen oder psychischen Traumata geschieht dadurch dass sie wahrgenommen werden und an die Oberfläche kommen können“, erklärt Claudia Wenzel.

Das Wesen der Stille

Ebenso wesentlich wie die Rolle der Mitte in der craniosacralen Arbeit ist die Stille. Es geht nicht darum, etwas zu verändern oder etwas zu tun, sondern wahrzunehmen, was ist. Um die minimalen Bewegungen des Gewebes und der Flüssigkeiten zu erspüren, muss auch der Behandler selbst still

werden. Der Klient erreicht im Laufe der Behandlung idealerweise einen tiefen Entspannungszustand. Durch Entladungen des Nervensystems und des Hirnstamms kommt das Nervensystem zur Ruhe, emotionale Inhalte können sich auf sanfte Weise entladen, emotionales Wohlfühl stellt sich ein. Auch die mentale Ebene kann angesprochen werden. Entladungen im zerebralen Kortex können zu Einsichten über die eigene Biografie oder das Selbst führen, und in besonders tiefen Entspannungszuständen kann sich das Gefühl von Verbundenheit mit dem Universum einstellen. Claudia Wenzel: „Die craniosacrale Therapie ist in diesem Sinne eine ganzheitliche Methode, weil sie sich nicht an den Symptomen und kurzfristiger Entlastung orientiert, sondern auf das größere Ganze, die übergeordneten Systeme und deren Selbstheilungskräfte baut und damit nachhaltiger und langfristiger wirkt als symptomorientierte Methoden.“