

Craniosacral-Therapie

Der sanfte Weg zur Heilung

Eine Informationsbroschüre von Heilpraktiker Rainer A. Weber

Inhaltsverzeichnis

1. Die Craniosacral-Therapie (kraniosakrale Osteopathie).....	2
2. Das Craniosacral-System.....	2
3. Störungen im Craniosacral-System.....	4
4. Therapie über das Craniosacral-System.....	5
4.1 Ruhe-Punkt (still-point).....	5
4.2 Lösung der Duralmembran und der Diaphragmen.....	6
5. Anwendungsgebiete.....	7
6. Zusammenfassung und Schlusswort.....	8

1. Die Craniosacral-Therapie (kraniosakrale Osteopathie)

Dr. Upledger Im Jahr 1971 assistierte der Arzt Dr. John E. Upledger bei einer Wirbelsäulenoperation. Obwohl es eine sehr komplizierte Operation war, seine Aufgabe war recht einfach. Die Wirbelsäule ist von einer Gewebsmasse umgeben, der sogenannten Duralmembran. Upledger sollte diese Membran mit zwei Zangen bewegungslos festhalten. Doch er geriet in Verlegenheit: es gelang ihm nicht, denn sie wollte nicht stillhalten.

Bei näherer Betrachtung stellte er fest, dass er die Membran deshalb nicht bewegungslos festhalten konnte, weil sie rhythmisch pulsierte.

*das
Craniosacral-
System* Was Upledger scheinbar entdeckt hatte, war ein weiteres pulsierendes physiologisches System, das unabhängig von Kreislauf und Atmung eigenständig funktioniert: das Craniosacral-System (oder auch: Kraniosakrales System).

*Dr.
Sutherland* Dr. Upledger's "Entdeckung" war eigentlich eine Wiederentdeckung: Ein Dr. Sutherland hatte das Craniosacral-System bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts untersucht. Upledger's weitere Beobachtungen und Forschungen bestätigten Sutherland's Ergebnisse, und er baute in den folgenden Jahren sowohl die theoretischen Hintergründe als auch die praktische Umsetzung weiter aus.

*weltweite
Ausbreitung* Sehr schnell hatte sich dann die Craniosacral-Therapie vom Ursprungsland USA aus auf Europa, Australien, Südamerika und auf den Fernen Osten, v.a. Japan und Indien ausgebreitet.

In Mitteleuropa gewinnt sie in naturheilkundlich orientierten Praxen und Kliniken zunehmend an Bedeutung. Immer mehr Osteopathen und Chiropraktiker, Körper- und Psychotherapeuten, fortschrittlich arbeitende Ärzte und Heilpraktiker integrieren diese tiefgreifende Form sanfter Ganzheitstherapie in ihre Arbeit.

Und deren Patienten genießen die wohltuenden, heilenden Auswirkungen.

Bezeichnung Die Bezeichnung Craniosacral-System bezieht sich auf die beiden wichtigsten anatomischen Bestandteile des Systems: der Schädel (Cranium) und die Wirbelsäule mit ihrem untersten Ende, dem Kreuzbein (Sacrum).

2. Das Craniosacral-System

*Gehirn,
Rückenmark
und Nerven* Das Gehirn als zentrale Schalt- und Steuerstelle des Nervensystems kommuniziert mit dem gesamten Körper über spezialisierte Nervenstränge, die eine direkte Verbindung zwischen Gehirn und Organen herstellen. Diese Nervenstränge bilden eine unmittelbare Fortsetzung des Gehirns und führen aus dem Schädel durch den Rückenmarkskanal (im Zentrum der Wirbelsäule) in die einzelnen Körperbereiche.

*schützende
Flüssigkeit* Ebenso wie das Gehirn sind diese Nervenstränge des Rückenmarks in eine Flüssigkeit (zerebrospinale Flüssigkeit oder Liquor) eingebettet, die dem Schutz, der Stoß- und Schwingungsdämpfung, sowie der Versorgung des Nervengewebes mit Nährstoffen dient. Diese Gehirn und Rückenmark umhüllende Flüssigkeit wiederum befindet sich innerhalb einer speziellen Membranhaut, der sogenannten Duralmembran.

- Duralmembran* Die Duralmembran ist wie eine Art Ballon geformt, der im Inneren des Schädels befestigt ist. Dieser Ballon geht an der Unterseite des Schädels in einen Schlauch über, welcher in der Wirbelsäule im Rückenmarkskanal nach unten führt und am unteren Ende, am Kreuzbein, endet.
- das Craniosacral-system* Gehirn und Rückenmark "schwimmen", geschützt durch die zerebrospinale Flüssigkeit, im Inneren des geschlossenen Craniosacral-Systems.
Zu diesem System gehören auch die Schädelknochen, die (im Gegensatz zur vorherrschenden Ansicht der Schulmedizin) nicht fest zusammengewachsen sind, sondern in geringem Maße beweglich sind. Sie reagieren auf Druckausübung mit leichten Verschiebungen. Außerdem gehören die Wirbelsäule selbst (Wirbel, Bandscheiben), das Kreuzbein (mit Steißbein), sowie weiches und knorpelartiges Bindegewebe zum Craniosacral-System.
- Bindegewebe* Die Duralmembran als bindegewebige Haut ist mit den tiefsten Schichten des Bindegewebes (sog. Faszien) verbunden, welche den Körper von Kopf bis Fuß durchziehen. Auf diese Weise hat das Craniosacral-System sowohl mit der Muskulatur und dem Skelett, als auch mit dem Nervensystem und anderen Körpersystemen (z.B. dem Immunsystem) innigste Verbindung.
- Gehirn- und Rückenmark-flüssigkeit* Die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit wird in speziellen Kammern (Ventrikel) im Gehirn selbst produziert.
Während dieses Vorgangs bewirkt die Flüssigkeit eine Ausdehnung der Duralmembran, die ihrerseits die Nähte, die die Schädelknochen verbinden, ausdehnt. Diese Erweiterung der Duralmembran breitet sich durch die ganze Wirbelsäule bis zum Kreuzbein aus und resultiert in einer ganz leichten „Ausdehnung und Aufweitung“ des gesamten Körpers. Die Flüssigkeit wird solange produziert, bis ein gewisser Druck erreicht ist. Dann wird die Produktion eingestellt.
Anschließend absorbiert der Körper einen Teil der Flüssigkeit im Gehirn und im Rückenmarkskanal wieder; die Schädelknochennähte und der ganze Körper "ziehen sich infolgedessen ganz leicht zusammen".
Durch zyklische Wiederholung dieser Vorgänge entsteht ein sehr subtiler gezeitenähnlicher Pulsrhythmus, der langsamer als der Herzpuls ist. Die normale Frequenz beträgt 6 bis 12 Impulse pro Minute; sie ändert sich nicht bei körperlicher Bewegung, Gefühlen, Entspannung, etc.
- Zusammenfassung* Das **Craniosacral-System** ist ein zentrales hydraulisches Körpersystem, das von der Duralmembran umgeben und mit der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit gefüllt ist.
Im Zentrum dieser Flüssigkeit liegen geschützt Gehirn und Rückenmark. Die Flüssigkeit pulsiert in einem Rhythmus von 6 bis 12 Impulsen pro Minute. Dadurch bewirkt sie ein sich zyklisch wiederholendes leichtes Ausdehnen und Zusammenziehen der Schädelknochennähte sowie des gesamten Körpers um die Wirbelsäulenachse.
Das Craniosacral-System liefert das innere Milieu für die Entwicklung, das Wachstum und die Funktionstüchtigkeit des Gehirns und des Rückenmarks, vom Beginn der menschlichen Embryonalentwicklung bis zum Tod.

3. Störungen im Craniosacral-System

Das Craniosacral-System kann aus vielen verschiedenen Gründen aus dem Gleichgewicht geraten.

Verletzungen Körperverletzungen an der Schädeldecke oder an anderen Teilen des Systems (Schädel, Wirbelsäule, Kreuzbein mit Steißbein) wirken sich natürlich nachteilig aus. Eine Vielzahl von Menschen hatte irgendwann einmal eine mehr oder weniger ernsthafte Verletzung am Kopf. Die meisten Menschen sind schon einmal auf ihr Steißbein gefallen, wobei das Kreuzbein "beschädigt" wurde.

Verspannung durch Schonhaltung Die Spannung von solchen und anderen Verletzungen ist auch nach vielen Jahren bis zu einem gewissen Grad immer noch vorhanden, weil der Körper sich den ursprünglichen Schmerz merkt, um beim nächsten Mal schneller reagieren zu können. Er hält die Spannung zum Schutz, damit es nicht wieder passiert, aufrecht, was sich oftmals leider als Entzündungen, Schwellungen und Unbeweglichkeit äußert.

In fast allen Fällen entsteht aus dieser meist unbewussten, eigentlich "gutgemeinten" Schonhaltung gerade das Gegenteil: die Neigung zu weiteren Verletzungen an genau derselben Körperstelle nimmt zu.

Stress und Körperverspannungen Auch Stress jeglicher Art und Verspannungen im Körper können durch die Muskeln und das Bindegewebe auf die Duralmembran und somit auf das Craniosacral-System wirken, dessen Beweglichkeit dadurch eingeschränkt wird.

körperliche Störungen Spannungen und Schonhaltungen der faserigen Bindegewebe führen zu spür- und sichtbaren körperlichen Störungen unterschiedlichster Art:

- anormale Ausrichtung von Knochen und Knochenstrukturen
- Einengung und somit Funktionsbeeinträchtigung von Organen und Gefäßen
- Bewegungseinschränkung von Muskeln und Gelenken

Verspannung im Bindegewebe Immer wiederkehrende Schmerzen, Neigung zu wiederholt auftretenden Verletzungen an derselben Stelle sowie Muskelverspannungen, die auch durch Massage-techniken nicht endgültig behoben werden können, sind eindeutige Hinweise auf solche Verspannungen in den Bindegewebsstrukturen des Körpers.

Sehr bekannt ist auch die Tatsache, dass eine chiropraktische Neuausrichtung ("Einrenken") oftmals nur kurzzeitige Erleichterung verschafft. Der Hintergrund: das verspannte Bindegewebe, v.a. im Bereich der symptomatischen Störstelle, verschiebt den Knochen langsam wieder aus seiner Optimalposition heraus.

Auch die Bindegewebsschichten, die das Gehirn und die Wirbelsäule umhüllen, sind bei fast allen Menschen aufgrund meist schon lange vorhandener Spannungen zusammengezogen und "verkrampft".

Raum schaffen Wenn man jedoch an den Begrenzungen und Verspannungen des Bindegewebs-systems arbeitet, kann man es öffnen und buchstäblich mehr Raum für das Zentrale Nervensystem (Gehirn, Rückenmark und Rückenmarksnerven) schaffen.

Entspannung breitet sich aus Entspannung im "Kern des Körpers" führt dazu, dass sich auch der übrige Körper entspannt. Die Entspannung und Lösung breitet sich aus und reicht überallhin: bis zu den Muskeln, den Organen, der Haut – bis zum Fühlen und Denken.

4. Therapie über das Craniosacral-System

- 2 Säulen* Eine vollständige und umfassende Craniosacral-Therapie steht auf zwei Säulen:
1. Die Herbeiführung des "Ruhe-Punktes" ("still-point").
 2. Die Entspannung und Lösung der Duralmembran und der Diaphragmen.

4.1 Ruhe-Punkt (still-point)

Craniosacral-puls Wie schon zuvor beschrieben, bewirkt der wechselnde Druck im Schädel und in der Wirbelsäule leichteste rhythmische Verschiebungen der Schädelknochen und der restlichen Körperstrukturen. Der gesamte Organismus bewegt sich sanft wellenförmig im Einklang mit dem Craniosacral-Rhythmus.

sanfter Druck stoppt den Puls Diesen äußerst feinen Rhythmus kann man mit den Händen spüren; besonders gut unter dem Kopf an der Schädelbasis im Bereich des vierten Ventrikels (Gehirnkammer). An diesem Punkt wird bei einer Craniosacral-Behandlung ein ganz geringfügiger Druck ausgeübt, der die Bewegung des Pulses verhindert.

Wenn dieser leichte Druck beibehalten wird, muss die Flüssigkeit innerhalb des geschlossenen Systems der Duralmembran neue Wege finden. Dies unterstützt eine Aufdehnung und Neuorientierung der Membran bis direkt in die Ebene der Gehirnzellen hinein. Das ganze System bewegt sich entsprechend und kommt an einem gewissen Punkt plötzlich zum Stillstand.

innere Stille Es tritt dann tatsächlich innere Stille ein, die vom Patienten oft als "sanftes und wohliges Nach-innen-sinken", als ein inneres Loslassen bezeichnet wird. In diesem Zustand kann das System für eine Zeit von wenigen Sekunden bis zu einigen Minuten bleiben, bis es von selbst wieder zu pulsieren beginnt. Der Therapeut greift dabei nicht ein.

Entspannung des Craniosacral-Systems Die Herbeiführung dieses sog. "Ruhe-Punktes" ist die Basistechnik zur allgemeinen Entspannung des Craniosacral-Systems und zur Auflösung von Spannungen im Bindegewebe.

Sie stellt eine kurzzeitige, völlig ungefährliche, therapeutische Unterbrechung des Craniosacral-Pulses dar, die es dem System erlaubt, seine Aktivität zur optimalen Wirkung auf den Körper zu reorganisieren.

Ruhe-Punkt tritt auch natürlich auf Forschungen haben gezeigt, dass sich dieser "ruhende Punkt", neben der Herbeiführung durch den Therapeuten, auch außerhalb einer Behandlung von Zeit zu Zeit auf natürliche Art und Weise bei jedem Menschen einstellt.

Dies geschieht immer dann, wenn im Zellsystem gespeicherte emotionale und körperliche Verletzungen sich auflösen und somit ausheilen. Wenn das Gewebe bereit ist, die Spannung von alten Verletzungen loszulassen, kommt das Craniosacral-System kurzzeitig zum Stillstand.

Dasselbe geschieht, wenn Emotionen freigesetzt werden, die mit dieser Verletzung zu tun haben.

Heilungsprozesse Der "Ruhe-Punkt" tritt also zuweilen ganz natürlich auf; in der therapeutischen Anwendung wird er gezielt zur Auslösung und Aktivierung von Heilungsprozessen herbeigeführt.

Spannungen lösen Diese Technik wird schon zu Beginn der Sitzung angewendet, da sie sich auf das ganze System auswirkt:
Man kann damit schon in den ersten Minuten eine Menge Spannungen loswerden.

Danach wird mit gezielteren Methoden direkt an speziellen Verspannungen im Craniosacral-System gearbeitet.

Der "Ruhe-Punkt" wird in einer Sitzung mehrmals herbeigeführt.

*tiefe
Entspannung*

Nebenwirkungen treten nicht auf; bei oftmaliger Herbeiführung können tiefe Entspannung und kurzzeitige Schläfrigkeit die Folge sein.

4.2 Lösung der Duralmembran und der Diaphragmen

*feinfühlig
Berührungen*

Über sanfte feinfühlig Berührungen an verschiedenen Punkten des Skelettsystems und aufmerksame Beobachtung werden die feinen wellenförmigen Bewegungen der Körperstrukturen erfasst und so dem Craniosacral-Puls nachgespürt.

*gesundes
Gleichgewicht*

Sehr behutsame und entspannende therapeutische Berührungen und Techniken an Kopf, Wirbelsäule und Bewegungsapparat lösen sanft Verspannungen und Blockaden, und erlauben so die freie Entfaltung des körpereigenen Craniosacral-Pulses. Strukturen und Regulationsabläufe im Körper ordnen sich neu und ein natürliches gesundes Gleichgewicht stellt sich ein.

sanfter Druck

Am Kopf wird die Duralmembran durch sanften äußeren Druck auf die verschiedenen Schädelknochen (5 bis max. 20 Gramm) beeinflusst und zur Entspannung geführt.

Diaphragmen

Am Körperrumpf wird speziell an den Bereichen gearbeitet, wo kreuzweise angeordnete Gewebe, sog. Scheidewände oder Diaphragmen, vorherrschen. Ein typisches Beispiel ist das Zwerchfell, das den Brustraum vom Bauchraum trennt. Weitere wichtige Diaphragmen befinden sich im Beckenraum, im Schultergürtel und im Übergangsbereich vom Hals zum Kopf. Auch auf diese Körperbereiche wird mit den Händen des Therapeuten unter Beachtung der Körperreaktionen sanfter Druck ausgeübt.

*heilender
Einfluss*

Grundsätzlich ist festzustellen, dass die Craniosacral-Therapie in jedem Moment nur soviel auf den Körper einwirkt, wie dieser selbst es zulässt. Und genau diese sanfte Wirkungsweise, sowie die Möglichkeit, auf die Zentrale aller körperlichen Prozesse, auf das Zentrale Nervensystem, heilend Einfluss zu nehmen, ist der Schlüssel zur Auflösung und Löschung von spannungserzeugenden Speicherungen, Schmerzen und Erkrankungen im Zellsystem des Körpers.

*körperliche
Neu-
ausrichtung*

Der Patient kann die körperliche Neuausrichtung oft als leichtes Fließen, Kribbeln oder als zarte Wellenbewegungen und allerfeinste Spontanbewegungen erfahren. Der Körper regeneriert sich und eine tiefe heilende Entspannung wird spürbar. Der gesamte Organismus erhält Impulse zur Revitalisierung und Gesundheit.

5. Anwendungsgebiete

Die Craniosacral-Therapie gewinnt ihre große Bedeutung aus ihrer erstaunlichen Vielseitigkeit und ihrem breiten Anwendungsspektrum.

*wirkt heilend
in alle Ebenen
hinein*

Aufgrund der zentralen Position und Funktion des Craniosacral-Systems, sowie seiner engen Verbindung mit sämtlichen anderen Körpersystemen, wirkt die Craniosacral-Therapie heilend in alle Ebenen und Strukturen des Menschen hinein.

Sie erreicht bei der Behandlung vieler unterschiedlicher Störungen und Symptomen körperlicher, geistiger und seelischer Art überzeugende Erfolge.

*Anwendungs-
gebiete*

Typische Anwendungsgebiete sind Disharmonien und Erkrankungen

- des zentralen und peripheren Nervensystems,
- des Bewegungsapparates (bestehend aus Knochensystem, Muskulatur, ...),
- des zentralen Stützapparates (Schädel, Wirbelsäule mit Bandscheiben, ...),
- des Bindegewebssystems,
- der Psyche (Traumata, Ängste, Depressionen, ...),
- etc.

Zum Beispiel:

- Wirbelsäulenschäden und -störungen,
- Verstauchungen und Zerrungen,
- chronische und immer wiederkehrende Schmerzen,
- Rheuma, Arthritis,
- Gelenksverletzungen,
- Verspannungen,
- Schleudertrauma,
- Kopfschmerzen, Migräne
- Infektionen,
- Depressionen,
- Ängste,
- u.v.m.

*Stress-
bewältigung*

Außerdem ist die Craniosacral-Therapie eine sehr effektive Methode zur Bewältigung von Stress im modernen Alltag; eine wirksame Möglichkeit zur Wiederherstellung der "autonomen Flexibilität" (laut Dr. Upledger) d.h. der Fähigkeit des autonomen Nervensystems, effektiv und harmonisch auf Stress und Herausforderungen zu reagieren.

*Kombination
mit anderen
Heilverfahren*

Sowohl als alleinige Therapieform im Rahmen eines umfassenden Therapieprozesses als auch in Kombination mit anderen alternativen Heilmethoden – die Craniosacral-Therapie entfaltet ihre heilsame Wirkung aufgrund ihrer speziellen zentralen Arbeitsweise – auch ungeachtet der Einflüsse eventueller anderer (auch schulmedizinischer) Behandlungsformen.

Eine Kombination mit anderen Heilverfahren ist durchaus möglich und sinnvoll.

6. Zusammenfassung und Schlusswort

Die Craniosacral-Therapie bildet eine Brücke zwischen der konventionellen Medizin und alternativen, naturheilkundlichen Methoden.

Sie ist eine ganzheitlich arbeitende und wirkende Therapieform, die die anatomischen und biophysikalischen Gegebenheiten des menschlichen Körpers als Grundlage nimmt und auf sanfte Art und Weise heilenden Einfluss darauf ausübt.

Sowohl die physisch-körperlichen Strukturen des Menschen, als auch die emotionalen und geistigen Aspekte, die untrennbar damit verbunden sind, werden behandelt.

Dadurch bietet die Craniosacral-Therapie eine Fülle von Chancen zu Heilung und Wohlbefinden für Körper, Seele und Geist.

Weitere Informationen und Copyright:

Rainer A. Weber
Alternativ-Therapeut, Heilpraktiker

heil-sein@gmx.ch

www.heil-sein.ch