

# WAS IST CRANIOSACRAL THERAPIE?

Die Craniosacral Therapie

## Mit Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertfreiheit

**Mindestens ein Drittel der Bevölkerung litt schon einmal unter Rücken-Nackenschmerzen. Gerade wenn die herkömmlichen Therapien nicht die gewünschte Linderung der Beschwerden bringen, erkundigen sich die Betroffenen oft nach komplementären Alternativen.**

Als eine der meistgefragtesten Methoden in der Schweiz, hat sich mittlerweile die Craniosacral Therapie etabliert. Seit September 2015 ist sie eine anerkannte Methode der Komplementär-Therapie auf eidgenössischer Ebene. Die anerkannten Therapeutinnen tragen den geschützten Titel Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom. Die craniosacrale Behandlungsform wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. William Garner Sutherland auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) zur «Cranialen Osteopathie» weiterentwickelt. Dr. John E. Upledger, amerikanischer Forscher und Osteopath, prägte den Begriff Craniosacral Therapie in den 70ern. Dieser setzt sich aus den Wörtern Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen.

### Effektiv und sicher

Frau Dr. Heidemarie Haller aus den Kliniken Essen-Mitte bewies in einer randomisierten placebokontrollierten Studie (2016) sehr eindrücklich, dass die Craniosacral-Therapie hilft. Viele Klienten suchen aufgrund von Rücken-Nackenschmerzen eine Therapeutin auf. Sehr oft er-



Die Selbstheilung wird aktiviert.

z.Vg.



Die Craniosacral Therapie hilft wissenschaftlich belegt zur Behandlung chronischer Nackenschmerzen.

z.Vg.

lebten sie nach den Behandlungen eine wesentliche Verbesserung der Beschwerden. Trotz wachsender Evidenz für die Wirksamkeit von Craniosacral Therapie zur Schmerzbehandlung, blieb die spezifische Wirksamkeit der Therapie unklar.

Die Studie bescheinigt eindrücklich, dass sich die Craniosacral Therapie als sehr effektiv und sicher für die Reduktion von chronischen Nackenschmerzen erweist. Bis zu drei Monaten nach Interventionsende waren eine Verbesserung der funktionalen Einschränkungen und der Lebensqualität nachweisbar. Craniosacral Therapie hilft somit wissenschaftlich belegt zur Behandlung chronischer Nackenschmerzen.

Die beiden Pole Schädel und Kreuzbein bilden mit den Gehirn- und den Rückenmarkshäuten (Membranen) eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit (Liquor) rhythmisch pulsiert. Dieser Rhythmus überträgt

sich auf den gesamten Körper und beeinflusst die Entwicklung und Funktionsfähigkeit des ganzen Menschen. Veränderungen in diesem System geben die nötigen Hinweise für die therapeutische Arbeit mit den betroffenen anatomischen und energetischen Strukturen.

Dr. Sutherland machte eine weitere Entdeckung: Er stellte fest, dass hinter den rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit eine Kraft ist, die diese Bewegungen in Gang setzt. Diese Kraft nannte er Primäre Atmung oder Lebensatem - der Zündfunke, der das System in Gang bringt.

### Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus

Dieser Aspekt der Craniosacral Therapie wurde von Franklyn Sills aufgenommen und weiterentwickelt. Der Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus und ist direkt mit der Lungenatmung (sekundäre Atmung) und der Gewebeatmung des zent-

ralen Nervensystems verbunden, welche die gesamten Körperfunktionen regulieren. Somit haben wir heute mit der Craniosacral Therapie eine ganzheitliche Behandlungsform mit unterschiedlichen Ansätzen, die sich optimal ergänzen.

### Gesundheit geschützt, Ressourcen gestärkt

Die Craniosacral Therapie ist eine Körperarbeit, bei der mit grösster Sorgfalt, Achtsamkeit und Wertfreiheit der Persönlichkeit der Klientin begegnet wird. Praktizierende unterstützen dabei die Klienten mit feinen manuellen Impulsen, welche eine Eigenregulierung des Körpers einleiten, auf dem Weg zur Selbstheilung. Die Gesundheit im Menschen wird unterstützt, Ressourcen gestärkt, so dass positive Veränderungen stattfinden können. Die Behandlungsform kann bei Menschen jeden Alters (vom Neugeborenen bis hin zum betagten Men-

schen) angewendet werden, sogar wenn diese in sehr schmerzvollem oder gebrechlichem Zustand sind. Der Beruf der Craniosacral Therapeutin ist ein Beruf aus dem Gebiet der Komplementärtherapie, der durch eine mehrjährige, berufs begleitende Ausbildung erworben wird. Er setzt also eine Grundausbildung oder eine Maturität voraus. Seit September 2015 ist die Craniosacral Therapie eine anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Über eine Höhere Fachprüfung auf Tertiärstufe kann der Titel «Komplementärtherapeutin mit eidg. Diplom» erlangt werden. Der Schweizerische Berufsverband Cranio Suisse® ([www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)) setzt sich für die Qualität in Aus- und Weiterbildungen ein. Auf der Therapeutinnenliste finden sich daher nur Praktizierende, die die strengen Anforderungen an Aus- und Weiterbildungen des Berufsverbandes erfüllen.

[www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)