

Die Craniosacral-Therapie

Die Craniosacral-Therapie zeichnet sich als eine sehr entspannende und sanfte manuelle Behandlungsform aus, die emotionale sowie körperliche Blockaden ausfindig machen und diese lösen kann. Zudem wird sie als Teilbereich der Osteopathie angesehen und zählt wegen der erzielten Wirkung auf Körper und Psyche zu den ganzheitlichen Therapieformen. Der Begriff „craniosacral“ leitet sich von der griechischen Bezeichnung „cranion“ (Schädel) und dem lateinischen Begriff „os sacrum“ (Kreuzbein) ab.

Anfang des 20. Jahrhunderts entdeckte der amerikanische Arzt William Garner Sutherland, dass die menschlichen Schädelknochen nicht unbeweglich sind, sondern leichte rhythmische Bewegungen ausführen, die sich bis zum Kreuzbein fortsetzen. In den 70er Jahren suchte der Chirurg John E. Upledger dann auf der Grundlage anatomischer, physiologischer sowie therapeutischer Beobachtungen intensiv nach Ursachen und Auswirkungen der Bewegungen des craniosacralen Systems und entwickelte anschließend daraus die Craniosacral-Therapie, wie sie in der heutigen Behandlungsform ausgeübt wird. Dieses System setzt sich aus mehreren anatomischen Bestandteilen, wie Knochenstrukturen, Hirnflüssigkeit, Hirnhäuten und bindegewebsartigen Strukturen, die mit den Membranen eng verbunden sind, zusammen.

Der Therapeut versucht bei dieser Behandlung durch entsprechende Berührungen am Körper das rhythmische Pulsieren der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit zu erspüren und darauf entsprechend einzuwirken. Diese Flüssigkeit (Liquor) fließt zwischen Gehirn und Rückenmark und dient unter anderem einer sanften Lagerung der Anteile des zentralen Nervensystems sowie seiner Versorgung mit Nährstoffen. Der Zu- und Abfluss des Liquors sowie die sanften Bewegungen der einzelnen Schädelknochen und des Kreuzbeins können vom Therapeuten am ganzen Körper als Pulsieren wahrgenommen und beeinflusst werden. Blockaden, Spannungen sowie leichte Fehlstellungen im Kreuzbein- oder Schädelbereich können auf diese Weise korrigiert werden. Blockaden führen zu Ausweichmustern, nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf der psychischen Ebene. Der Therapeut ertastet derartige Blockaden und wirkt (nicht durch schmerzhaftes Durchbrechen) auf einfühlsame Weise über längere Zeit auf diese ein, bis es zur Lösung und Entspannung kommt.

In erster Linie ist die Craniosacral-Therapie eine Methode, die vorwiegend bei Schmerz-/ Stress- und Verspannungszuständen zum Einsatz kommt. Zudem umfasst das Therapiekonzept Störungen, wie posttraumatische, postoperative Beschwerden, Schlafstörungen und andere chronische Defizite des Körpers. Ziel der Behandlung ist außerdem, das aus dem Gleichgewicht geratene System zu regulieren und damit den Körper in seinem Selbstheilungsprozess anzuregen.