

Eine sichere Beziehung als Basis für den Therapieerfolg

Es scheint offensichtlich, ist es aber nicht: Fühlt man sich bei der Therapeutin oder beim Therapeuten nicht ganz wohl, sollte man sich nach jemand anderem umsehen. Ein sicheres Verhältnis ist zentral.



In der Craniosacral Therapie steht die Gestaltung einer sicheren Beziehung auf Augenhöhe im Zentrum der Begegnung zwischen Klientinnen und Klienten und ihren Therapierenden. Sie ist die Basis für ein vertrauensvolles und wertschätzendes Miteinander auf dem Weg zu nachhaltiger Genesung.

Das Gefühl von Sicherheit steht in engem Zusammenhang mit der Genesung. Strukturen im Körper können sich dadurch wieder auf Gesundheit, Wachstum und Wiederherstellung ausrichten. Konkret heisst das: Je sicherer und aufgehobener sich Menschen fühlen, desto besser können Prozesse der Selbstwahrnehmung und Selbstregulation gefördert werden. Entsprechend wichtig ist es, dass Klientinnen und Klienten sich im therapeutischen Kontext sicher fühlen.

Grundvoraussetzung für den Erfolg einer Therapie ist dabei, dass sie sich wahrgenommen und verstanden fühlen – kognitiv wie emotional. Das beruhigt das Nervensystem und unterstützt seine Regulation. Sicherheit entsteht somit zu einem grossen Teil über Beziehung.

GEMEINSAMES ERFORSCHEN UND REFLEKTIEREN

Craniosacral Therapierende besitzen zwar Expertise und bringen die nötige Fachkompetenz mit, es sind jedoch die Klientinnen und Klienten, die Experten

ihrer selbst sind. Deshalb finden Behandlungen immer dialogisch statt, gemachte Erfahrungen werden gemeinsam erforscht und reflektiert. Dabei achten die Therapierenden auf eine empathische, wohlwollende, wertfreie und zugleich authentische Haltung. Es werden nicht nur Symptome, Schmerzen und Herausforderungen thematisiert, sondern Klientinnen und Klienten vollständig wahrgenommen. So stellen die Therapierenden Fragen nach Ressourcen und erfolgreichen Bewältigungsstrategien und orientieren sich an der jedem Menschen innewohnenden Gesundheit.

Zuflucht, Hoffnung und neue Möglichkeiten – diese Faktoren bilden laut dem Trauma-Therapeuten Peter Levine eine Atmosphäre von relativer Sicherheit. Ziel der Therapierenden ist es, eine solche Atmosphäre zu gestalten. Diese wird gefördert, indem sich Klientinnen und Klienten nicht nur behandelt, sondern aktiv in den Prozess einbezogen fühlen. Entsprechend werden sie angeleitet, selbst kompetent zu werden und zu ihrer Genesung beizutragen. Dies fördert ihre Fähigkeit zur Selbstregulation.

VON KÖRPERWAHRNEHMUNG ZUR SELBSTWAHRNEHMUNG

Körperbewusstsein ist eine Voraussetzung für Selbstbewusstsein. Klientinnen und Klienten werden durch achtsame Berührung, die bekleidet auf

einer Therapieliege stattfindet, bei der Erforschung ihrer Körperwahrnehmung unterstützt.

In den 60- bis 90-minütigen Behandlungen können sich Klientinnen und Klienten für den Moment innerlich entlasten. Der Kontakt zu den Therapierenden bestätigt, dass sie bei ihren inneren Prozessen vertrauensvoll und wohlwollend begleitet werden. So entsteht ein Gefühl von Sicherheit. Durch diese Erfahrungen gelingt es auch ausserhalb der Therapiesitzung besser, diesen ausgeglichenen Zustand wiederzufinden.

Ein sicheres therapeutisches Setting bietet Übungsmöglichkeiten, um neue Erfahrungen zu machen, die ins reale Beziehungsumfeld der Klientinnen und Klienten transferiert und erprobt werden können. Zum Gefühl von Sicherheit trägt auch bei, dass die Kosten einer Behandlung transparent sind, ein klarer zeitlicher Rahmen vorliegt, der Orientierung gibt und Themen wie Vertraulichkeit, Datenschutz und die berufliche Schweigepflicht mit Klientinnen und Klienten an- und abgesprochen werden.

Sollten Sie sich nach einigen Sitzungen bei Ihrem therapeutischen Fachpersonal nicht wohlfühlen, verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl und suchen sie weiter nach qualifizierten Therapierenden, beispielsweise auf der Liste von Cranio Suisse®.

Therapierende mit fundierter Ausbildung finden Sie unter: www.craniosuisse.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Craniosacral Therapie ist eine Methode der Komplementär Therapie. Sie wirkt auf körperlicher, emotionaler, psychischer und sozialer Ebene. Die Methode hat sich bei Beschwerden und Krankheiten bewährt und dient der Linderung von Ängsten und Erschöpfungszuständen. Sie stärkt das Immunsystem und unterstützt die Rehabilitation nach Unfällen und Operationen. Ihre Wirkung wurde in mehreren wissenschaftlichen Studien belegt (s. Newsroom von www.craniosuisse.ch).

KONTAKT

Cranio Suisse®

Hermetschloostrasse 70/4.01 · 8048 Zürich

T: +41 (0)44 500 24 25

E: contact@craniosuisse.ch



**cranio
suisse®**

Wenn Stille bewegt...