

# Sanfte Berührungen mit grosser Wirkung

23. OKTOBER 2024

**Die Craniosacral Therapie hilft mit sanften Berührungen, das innere Gleichgewicht wieder herzustellen. Dabei wird das Körperbewusstsein gestärkt und die Selbstheilungskräfte aktiviert.**

Blanca Bürgisser



© Cranio Suisse

Die Craniosacral Therapie hat ihre Wurzeln in der Osteopathie. Im Verlauf des 20. Jahrhunderts hat sie sich zu einer eigenständigen komplementärmedizinischen Methode entwickelt. Ausschlaggebend dafür war Dr. William Garner Sutherland, der um 1900 rhythmische Bewegungen im Körper entdeckte. Die Kraft hinter diesen Bewegungen nannte er den Breath of Life, was so viel bedeutet wie Lebensatem. Erstmals verwendet wurde der Begriff Craniosacral Therapie Ende der 1970er-Jahre vom Forscher und Arzt Dr. John E. Upledger. Er war es auch, der die Methode einem breiten Publikum bekannt machte.

Der Namensteil «Craniosacral» setzt sich aus den lateinischen Begriffen für Schädel (Cranium) und Kreuzbein (*Sacrum*) zusammen. Damit weist der Name auf die Einheit des Schädels und des Kreuzbeins zusammen mit den Gehirn- und Rückenmarkshäuten hin. Denn zwischen diesen zirkuliert die Gehirnflüssigkeit rhythmisch. Und dieser craniosacrale Rhythmus überträgt sich auf den ganzen Körper. Der Ursprung hinter diesem craniosacralen Rhythmus ist der Breath of Life und bildet den Kern der Craniosacral Therapie. Der Breath of Life zeigt sich im Körper als Primäre Respiration, die sich mit unterschiedlichen Qualitäten und Rhythmen ausdrückt. Man kann sie sich vorstellen, wie ein Atem, der durch den ganzen Körper strömt. Dies kann sich unterschiedlich ausdrücken und wahrgenommen werden. Die Behandlung wird von den Klient\*innen als angenehm und entspannend empfunden, manchmal sind feine Bewegungen im Körper spürbar oder es kann auch ganz still und ruhig werden.

Die Craniosacral Therapie bewirkt eine Regulierung des Nervensystems, was zu Stressabbau und tiefer Entspannung führt. Schmerzen oder nervliche Spannungen werden gelindert. Körperfunktionen werden verbessert und der natürliche Heilprozess unterstützt. Auch das emotionale Gleichgewicht und Wohlbefinden verbessert sich.

## Körper, Geist und Seele stärken

Die Craniosacral Therapie ist eine ganzheitliche Methode der Komplementärtherapie. So wird in der Craniosacral Therapie also nicht nur der Körper betrachtet, sondern das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. «Dabei liegt der Fokus stets auf dem Gesunden», erklärt Andrea Keller, Craniosacral Therapeutin aus Thun. Denn das Ziel ist es die bereits vorhandenen Ressourcen zu stärken und die Selbstheilungskräfte des Menschen zu fördern. Das Gesunde ist nämlich auch bei Krankheit, Beschwerden und Problemen immer präsent. Es ist die vitale Kraft, die uns durch das ganze Leben stützt und aufrechterhält.

## Vielfältige Anliegen

Die Craniosacral Therapie arbeitet mit sanften Berührungen am Körper. Durch diese spüren die Craniosacral Therapeut\*innen den Breath of Life. Sie fühlen dabei allfällige Blockaden oder Spannungen und können diese mit gezielten Berührungen wieder lösen. «Dabei wird kein Druck ausgeübt. Denn bereits durch sanfte, achtsame Berührungen beginnt die Primäre Respiration wieder ungehindert zu fließen und das innere Gleichgewicht wird wieder hergestellt», betont die Craniosacral Therapeutin Andrea Keller.

Die Anliegen, bei denen die Craniosacral Therapie helfen kann, sind enorm vielfältig. Das sieht Andrea Keller auch in ihrer Praxis. Die Patient\*innen kommen beispielsweise aus Gründen wie Stress, Burn-out oder Schlafproblemen. Aber auch Schmerzen aller Art und Verspannungen sind häufige Beschwerden, wegen denen sich die Leute an die Craniosacral Therapeutin wenden. Nach Unfällen, insbesondere bei Schleudertrauma, kann die Craniosacral Therapie Unterstützung bieten. Aber auch eine Schwangerschaftsbegleitung oder Hilfe bei hormonellem Ungleichgewicht sind gängige Anliegen. Dabei können die Patient\*innen in jedem Alter vorbeikommen, vom Baby bis ins hohe Alter ist die Behandlung möglich.



© Cranio Suisse

Die Craniosacral Therapie beginnt stets mit einem Gespräch. Bei der ersten Sitzung handelt es sich um eine Bestandesaufnahme und bei den weiteren Therapiestunden wird angeschaut, wie sich die Situation entwickelt hat. Während der Behandlung liegt die Person in bequemer Position auf der Liege, meist in Rückenlage. Andrea Keller arbeitet dann mit verschiedenen Handpositionen. Dabei kann es sein, dass sie in einer Berührung zehn Minuten oder länger verweilt. Jede Handposition ist sowohl Evaluation wie auch Behandlung. Basierend darauf, was die Craniosacral Therapeutin spürt, wählt sie die nächste Handposition. Die Behandlung kann im Stillen oder begleitet von einem Gespräch ablaufen. «Der Austausch mit den Klient\*innen kann helfen, ihre Wahrnehmung zu stärken und das Körperbewusstsein zu fördern», erklärt Andrea Keller. Denn wenn sich die Patient\*innen gewisser Muster bewusst werden, ist es einfacher, diese zu durchbrechen und die eigenen Bedürfnisse zu spüren.



**Andrea Keller** ist Craniosacral Therapeutin mit eigener Praxis in Thun. Für angehende und praktizierende KomplementärTherapeut\*innen bietet sie Supervisionen an. Eine weitere Leidenschaft von ihr ist Yoga, das sie seit vielen Jahren unterrichtet.

[www.craniosacral-thun.ch](http://www.craniosacral-thun.ch)

[www.yoga-prana.ch](http://www.yoga-prana.ch)