



Foto: Chris Miesch

Mit Sanftheit in die Tiefe

Die Craniosacral-Therapie arbeitet mit den rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit, die im ganzen Körper spürbar sind. Mit ihren leichten Berührungen bewirkt die Methode Erstaunliches bei Schleudertraumata, Migräne, Schlafproblemen und anderen Beschwerden.

Er war schon immer ein Wildfang. Der 12-jährige Davide aus Nänikon kann sich noch gut an seine Hirnerschütterungen erinnern, die er als kleiner Junge durchmachte. Fünf waren es im

VON MITRA DEVI

Ganzen. «Einmal bin ich beim Turnen auf den Hinterkopf gestürzt», erzählt er, «ein anderes Mal auf dem nassen Boden des Hallenbads ausgerutscht.» Später passierte es beim Schlittschuh-

Fotos: Mitra Devi

laufen – er landete mit dem Kopf auf dem Eis. Das Ungewöhnlichste, berichtet seine Mutter, sei gewesen, als er eines Nachts einfach aus seinem Kajütenbett gefallen war. «Er hatte geträumt, er sei in einem schwankenden Schiff.»

Die Anzeichen für eine Hirnerschütterung waren jeweils offensichtlich. Wenn der Junge erbrechen musste, blass und schlapp wurde und unter Kopfschmerzen litt, fuhr seine Mutter sofort ins Krankenhaus mit ihm. «Im Uni-Spital Zürich kannten sie mich schon», erinnert sie sich. Sie übernachtete jedes Mal mit ihrem Sohn auf der Station. Obwohl ihr die Ärzte versicherten, sie müsse sich über mögliche Spätfolgen keine Sorgen machen, war ihr das Ganze nicht geheuer. Als Davide mit der vierten Hirnerschütterung im Spitalbett lag, entschied sie sich, zusätzlich zur Schulmedizin etwas zu unternehmen. «So etwas ist für den Kopf einfach nicht gesund, sagte ich mir.»

KÖRPER UND SEELE REAGIEREN OFT GEMEINSAM

Nachdem sie von ihrer Schwägerin von der Craniosacral-Therapie erfahren hatte, brachte sie Davide zu einer Sitzung. Er sprach gut darauf an. Die sanften Berührungen machten ihn so ruhig, dass er während der Behandlung einschlieft, etwas, was ihm sonst tagsüber nie passierte. Die Therapeutin sah das als gutes Zeichen, dass sich sein System entspannte. Seine Kopfschmerzen verschwanden allmählich. Noch ein einziges Mal stürzte er auf seinen Kopf, danach endete die Serie seiner Hirnerschütterungen.

«Wie die Methode genau wirkt, weiss ich nicht», sagt seine Mutter. «Aber sie hat mich überzeugt.» So sehr, dass sie sich einige Jahre später wegen Nervosität und Spannungszuständen selber behandeln liess. Es sei für sie ein stilles, aber starkes Erlebnis gewesen. «Als die Therapeutin auf der Höhe meiner schmerzenden Bandscheiben arbeitete, sah ich vor meinem inneren Auge eine intensive azurblaue Farbe. Dann begann ich auf einmal zu weinen. Und das war gut so. Die Verspannungen in meinem Rücken und in meiner Psyche hatten etwas miteinander zu tun.»

PULSIERENDE BEWEGUNG VON KOPF BIS FUSS

Was ist nun die Craniosacral-Therapie und wie wirkt sie? Der Name hat nichts Mystisches an sich, wie man vielleicht vermuten könnte, sondern setzt sich aus den beiden Begriffen Cranium

(Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) zusammen. Anfang des 20. Jahrhunderts setzte sich der Amerikaner Dr. William G. Sutherland mit den Strukturen und Funktionen der Schädelknochen auseinander, insbesondere mit den Nähten, den so genannten Suturae, die die einzelnen Knochen miteinander verbinden. In Selbstversuchen fand er heraus, wie bestimmte Bereiche auf Druck reagierten: Anders, als die traditionelle Medizin damals lehrte, entdeckte Sutherland, dass die Knochen des Kopfes nicht starr und verkalkt, sondern leicht beweglich sind. Er fand entlang der Wirbelsäule, von den Schädelknochen bis zum Kreuzbein, ein feines, rhythmisches Pulsieren, das etwas langsamer als der Herzschlag war. Nach weiteren Experimenten gründete er die Schädelknochenkunde «Craniale Osteopathie».

In den 70er Jahren entwickelte der Osteopath Dr. John E. Upledger daraus die Craniosacral-Therapie. Er hatte bei einer Operation am offenen Gehirn die kleinen Bewegungen der Hirnhaut zum ersten Mal gesehen. Diese Wellenbewegung der Gehirnflüssigkeit (Liquor), die im menschlichen Körper etwa acht- bis zwölfmal pro Minute ertastet werden kann, ist in Verbindung mit allen Organen, Muskeln und dem Gewebe.

ANWENDUNGSBEREICHE UND INDIKATIONEN

In einer Craniosacral-Behandlung geht der Therapeut oder die Therapeutin mit wenig Druck und langsamen Bewegungen vor. Oftmals wird nicht am Bereich der Beschwerde selber gearbeitet, sondern am Kopf oder an den Füßen. Das subtile Drücken, Streichen und Halten beeinflusst dabei nicht nur den Schmerz- oder Entzündungsherd, sondern spricht das ganze System an, das aus dem gewohnten Gleichgewicht geraten ist. Eine Sitzung dauert in der Regel eine Stunde. Die zu behandelnde Person behält dabei ihre Kleidung an und liegt in den meisten Fällen auf einem Massagetisch, je nach Situation ist jedoch auch eine sitzende oder stehende Haltung angezeigt. Die Methode unterscheidet sich dadurch deutlich von der Physiotherapie, Chiropraktik und von Massage-techniken.

Besonders hilfreich ist die Therapie nach Unfällen und Krankheiten des Bewegungsapparates wie beispielsweise Schleudertraumas, Muskel- und Gelenkproblemen, bei Störungen des Lymph-, Immun- und Hormonsystems, aber auch zur Unterstützung belastender Lebenssituationen wie Depressionen und Erschöpfungszuständen. Hyperaktive Kinder mit Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten profitieren ebenso von der Craniosacral-Therapie wie Frauen mit Menstruationsbeschwerden. Kopfschmerzen, Migräne, Schlafprobleme, Asthma und Allergien sind weitere Indikationen für eine Behandlung.

SCHWEIZERISCHE GESELLSCHAFT FÜR CRANIOSACRAL THERAPIE

Im Jahr 2005 entstand aus drei verschiedenen Verbänden die Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie Cranio Suisse® in Zürich. Mit ihren fünfzehn Ausbildungsinstituten und rund achthundert Therapeuten und Therapeutinnen ist Cranio Suisse® damit – nach der Shiatsu Gesellschaft Schweiz – der zweitgrösste Methodenverband der Komplementärmedizin.

Seit der Gründung dabei ist Bruno Kapfer, erst als Mitglied, inzwischen als Präsident der Gesellschaft. Der gebürtige Österreicher war als Jurist tätig, arbeitete viele Jahre im Asylbereich und bei der Caritas, als er im nahen Familienkreis miterlebte, wie die Craniosacral-Therapie die Begleitscheinungen einer ernsten Krankheit linderte. Das faszinierte ihn, er bildete sich zum Therapeuten aus. Inzwischen arbeitet er, nebst seiner juristischen Tätigkeit bei der Opferhilfe und seiner Aufgabe als Präsident von Cranio Suisse®, in einer Gemeinschaftspraxis in Bern.

Der 12-jährige Davide und seine Mutter konnten sich von der subtilen Kraft der Craniosacral-Therapie überzeugen. ▶



Sein Praxisraum ist schlicht eingerichtet, eine Kerze brennt, in einem Kännchen dampft ein Kräutertee. «Immer mehr Ärzte verschreiben Craniosacral-Therapie», berichtet er. «Die Zusammenarbeit der Komplementär- und Schulmedizin ist sehr wertvoll.» Die Behandlung könne schon nach kurzer Zeit den Ursprung eines Leidens positiv beeinflussen, fährt er fort. Manchmal dauere sie jedoch auch länger. Nach drei bis vier Sitzungen bespricht Kapfer mit seinen Klienten jeweils die Veränderungen, Verbesserungen oder allfällige kurzfristige Erstverschlimmerungen. «Auch diese können dazu gehören.»

FÜR SÄUGLINGE GEEIGNET

Kontraindikationen, erklärt Bruno Kapfer, gebe es nur wenige, doch diese müsse man ernst nehmen. Ein klarer Fall seien frische Verletzungen, die sofortige medizinische Eingriffe brauchten, wie zum Beispiel Brüche. Nach der Operation kann dann die Craniosacral-Therapie den Heilungsverlauf fördern. Eine absolute Gegenanzeige seien akute frische Schädel-Hirnverletzungen und Hirninfarkte, und Vorsicht sei bei bösartigen Tumoren geboten. Allenfalls zur Schmerzreduktion könne die Therapie hier beitragen. Auch Behandlungen während Beginn und Ende einer Risikoschwangerschaft müssen sorgfältig überwacht werden. Craniosacral-Therapie kann eine wertvolle Unterstützung für Schwangere sein. Da sie aber dazu beiträgt, dass die «Dinge ins Fließen kommen», besteht bei Prob-

Bruno Kapfer ist Präsident der Cranio Suisse. Daneben arbeitet er als Craniosacral-Therapeut in einer Gemeinschaftspraxis in Bern.

Info-Kasten

Der Berufsverband für Craniosacral Therapie Cranio Suisse® stellt an seine Therapeutinnen und Therapeuten hohe Ansprüche. Über 1000 Stunden Ausbildung sind nötig, 300 davon widmen sich dem medizinischen Grundwissen. Mindestens 100 Behandlungen muss vorweisen, wer sich Craniosacral-Therapeut/in nennen will.

*Cranio Suisse, Hochfarbstrasse 2, 8006 Zürich
Tel. 043 268 22 30, www.craniosuisse.ch*

lemschwangerschaften ein geringes Risiko für eine Früh- oder Fehlgeburt, sofern eine vom Organismus bereits eingeleitet wurde.

Ohne Bedenken kann Kapfer eine Behandlung bei Säuglingen empfehlen. «Babys sind noch so weich und offen, die Craniosacral-Therapie mit ihren achtsamen Berührungen ist geradezu für sie gemacht. Allerdings braucht ein Therapeut besondere Kenntnisse der kindlichen Entwicklung.» Meist sind nur wenige Stunden nötig, um ein Kleinkind, das zum Beispiel übermässig schreit, zur Ruhe kommen zu lassen und sein Nervensystem positiv zu stimulieren. Wie bei älteren Kindern und Erwachsenen, werden auch bei Säuglingen verschiedene Bereiche gleichermaßen angesprochen. Ganz nach dem Verständnis der Craniosacral-Therapie, die den Menschen als Einheit von Körper, Seele und Geist betrachtet. ■

