

**JETZT
NEU!**

Osteopathie für zu Hause

Durch Mithilfe zum
Therapieerfolg

Andrew Taylor Still

Die Gesetze seiner Vision

Craniomandibuläre Dysfunktion

in der osteopathischen Praxis





Craniosacrale Osteopathie

Mit der Craniosacralen Therapie kam ich erstmals in Kontakt, als meine Tochter im Alter von vier Jahren vom Roller gefallen war und sich eine Gehirnerschütterung zugezogen hatte. Über Wochen und Monate klagte sie über starke Kopfschmerzen, obwohl laut Kinderarzt alles ausgeheilt und wieder gut war. Eine Bekannte riet mir, mit meiner Kleinen eine Craniosacral-Therapeutin aufzusuchen - das tat ich dann auch. Während der Behandlung blieb mein Kind ruhig und entspannt liegen und schlief schließlich ein. Als sie erwachte, ging es ihr sehr gut. Die Kopfschmerzen waren von diesem Moment an verschwunden und kamen nicht wieder. Die Behandlung wurde über mehrere Termine fortgesetzt, der Wortlaut meiner Tochter war: „Oh Mama, ist das schön!“. So wurde ich neugierig und legte mich selbst auf die Liege der Therapeutin. Und dies war für mich schließlich eine Offenbarung.

So unglaublich das klingen mag, aber ich bin damals aufgestanden und wusste: Das will ich lernen! Gleich am nächsten Tag habe ich mich für einen Einführungskurs in Craniosacraler Therapie angemeldet. Es folgte eine vierjährige Ausbildung mit Abschluss. Damals fiel der Startschuss für meine gesamte heutige Tätigkeit. Die Craniosacrale Methode hat mich nicht mehr losgelassen, und ich freue mich jeden Tag auf meine Arbeit.

DIE CRANIOSACRALE METHODE

Bei der Craniosacralen Therapie handelt es sich um eine Arbeit, die sich am Rhythmus der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, auch Liquor genannt, orientiert. Die Methode nimmt Bezug auf die Worte „cranium“ (Schädelbein) und „sacrum“ (Kreuzbein) und hat sich als eigenständige, ganzheitliche und nicht-invasive manuelle Therapieform aus der Osteopathie heraus entwickelt. Man kann sie als „Kunst der achtsamen Berührung“ verstehen.



© Ksenia | stock.adobe.com

Der craniosacrale Rhythmus ist ein Medium, über das dafür gesorgt werden kann, dass auf allen Ebenen des Körpers Entspannung herbeigeführt wird. Dadurch können die Selbstheilungskräfte unterstützt werden, sodass sich der Organismus wieder besser selbst regulieren kann.

URSPRÜNGE DER CRANIOSACRALEN OSTEOPATHIE

Die Anfänge der craniosacralen Methodik lassen sich in den Vereinigten Staaten von Amerika verorten. Ihr Urvater war der Arzt William Garner Sutherland (1873-1954), der in Kirksville (Missouri) an der American School of Osteopathy studierte. Hier unterrichtete Andrew Taylor Still, der Begründer der Osteopathie.

Sutherland postulierte und erforschte über Jahrzehnte die Beweglichkeit der Schädelknochen zueinander, u.a. indem er Selbstversuche unternahm und diese dokumentierte. Hierfür konstruierte er eine Art Helm mit diversen Schraubmechanismen, über die er punktuell Druck auf einzelne Schädelplatten ausüben konnte. Er stellte fest, dass er neurologische Symptome entwickelte oder veränderte Bewusstseinszustände erfuhr, z.B. Seh- und Gleichgewichtsstörungen, depressive oder manische Episoden bis hin zu Wahnvorstellungen oder Ohnmachtsanfälle, je nachdem, an welchen Stellen seines Kopfes Druck ausgeübt wurde. Aus diesen Erkenntnissen heraus entwickelte er sein eigenes Behandlungskonzept, die Craniale Osteopathie (osteopathy in the cranial field), die er im Laufe der Jahre immer weiter verfeinerte. Während zu Beginn eher der mechanische Ansatz im Vordergrund stand, wurde seine Vorgehensweise mit der Zeit sanfter und feiner. Sutherland bezeichnete den von ihm beschriebenen craniosacralen Rhythmus als „Atem des Lebens“ oder Primären Respiratorischen Mechanismus (PRM).

Erst in den letzten Jahrzehnten erfuhren Sutherlands Forschungen den gebührenden Respekt, nachdem der Chirurg John E. Upledger aufgrund eigener Beobachtungen diese aufgegriffen und weiterentwickelt hatte. Von ihm wurde der Begriff „Craniosacrale Therapie“ erstmals genutzt. Heute werden Sutherlands Erkenntnisse und die daraus abgeleitete Craniosacrale Methode immer häufiger in osteopathische Behandlungen integriert.

HINTERGRUND DER CRANIOSACRALEN THERAPIE

Ein Antrieb für Sutherland, seine Arbeit in einen tieferen Kontext zu stellen, soll u.a. ein Erlebnis gewesen sein, das mit seiner ländlichen Prägung und dem damit verbundenen bäuerlichen Charakter zusammenhing. So soll er seine Kinder an einem Herbsttag zur Kartoffelernte geschickt haben. Als diese mit gefüllten Körben nach Hause kamen, forderte er sie erneut zur Ernte auf mit dem Hinweis: „Grabt weiter!“ Die Kinder gruben tiefer, und erneut kamen Kartoffeln zum Vorschein. Auch ein dritter Anlauf brachte noch einmal Kartoffeln hervor.

Das Wissen Sutherlands im landwirtschaftlichen Kontext können wir für die Craniosacrale Arbeit in mehrfacher Hinsicht verwenden:

Zum einen, indem wir uns stets fragen, wenn wir eine Struktur behandeln: Was ist noch davon betroffen, welche Strukturen behandle ich zudem mit? Es bedeutet, nicht nur das Offensichtliche zu berücksichtigen, sondern auch zu versuchen, das Versteckte in eine Behandlung zu integrieren.

Zum anderen ist es ratsam, wenn wir eine vermeintliche Läsion behandeln bzw. korrigieren wollen, dass wir ebenfalls überlegen, ob es sich dabei um ein rein körperliches Phänomen handelt oder ob seelische und geistige Aspekte mitberücksichtigt werden wollen. Dies erfordert eine noch größere Achtsamkeit und bringt eine höhere Verantwortung mit sich im Hinblick auf invasive Korrekturen.

Wenn wir uns zuletzt einer Läsion widmen (sprich: der ersten Kartoffelernte), dürfen wir uns natürlich stets fragen: Ist es realistisch, alles auf Anhieb in Balance bringen zu können („alle Kartoffeln auf einmal zu ernten“).

DER CRANIOSACRALE RHYTHMUS

Der synonym verwendete Primäre Respiratorische Mechanismus (PRM) ist laut Sutherland allen anderen Lebensrhythmen, wie z.B. Atem- und Herzrhythmus, übergeordnet. Es handelt sich dabei seiner Meinung nach um den ersten Körperhythmus, der sich im Leben installiert, und den letzten, der im Sterben zum Erliegen kommt.

Die Grundbewegungen des craniosacralen Rhythmus drücken sich in zwei Phasen aus: der Inspirationsphase oder Flexion und der Expirationsphase, auch Extension genannt. Zwischen den einzelnen Phasen gibt es einen Moment der Pause, das Neutral. Es sei angemerkt, dass die Worte Inspiration und Expiration nichts mit dem physiologischen Atemrhythmus zu tun haben, sondern sich rein auf den Begriff „Atem des Lebens“ beziehen.

Nach Sutherland lässt sich das Primäre Respiratorische System über fünf Aspekte beschreiben:

- die Fluktuation der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Fluktuation = wiegen, wallen, hin- und herschwanken) – diese ist beeinflussbar durch die Kompression des vierten Ventrikels und das Herbeiführen eines Stillpunktes
- die inhärente Motilität von Gehirn und Rückenmark
- das reziproke Spannungsmembransystem der Dura mater (Spannungsverhältnisse auf einer Seite wirken sich auf einen anderen Punkt aus), d.h. die Dura koordiniert die Bewegung von Dura und Kreuzbein sowie die Bewegung der Schädelknochen zueinander
- die Beweglichkeit der Schädelknochen in ihren Nähten
- die Beweglichkeit des Kreuzbeins (Sacrum) zwischen den Darmbeinen (Ilien)

(vgl. Liem: Craniosacrale Osteopathie, Thieme Verlag)

ZUR ANATOMIE

Die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) hat die wichtige Aufgabe, unser Zentrales Nervensystem zu schützen, zu nähren und zu stützen. Sie befindet sich im Subarachnoidalraum zwischen Arachnoidea und Pia mater (mittlerer bzw. innerer Hirnhaut). Die mittlere Hirnhaut liegt der äußeren, harten Hirnhaut (Dura mater) an, die als eine Art Organkapsel verstanden werden kann. Sie kleidet den Schädel innen aus und ist mit diesem verbunden. Außerdem besteht eine Fixierung am Foramen magnum, dem 2. und 3. Halswirbel und dem 2. Kreuzbeinsegment.



© yodiyim | stock.adobe.com



© Dan Race | stock.adobe.com

Der Liquor wird in den Ventrikeln (Flüssigkeitskammern) des Gehirns durch Filtervorgänge in den Plexi choroidei gebildet (ein Adergeflecht im Gewebe der Ventrikel). Das Bilden und Verteilen dieser Flüssigkeit in Gehirn und Duralschlauch setzt unsere Strukturen in Bewegung: Knochen, Muskeln, Faszien, Organe, Nerven etc. Genau das nehmen wir wahr, wenn wir mit den Schädelknochen des Kopfes arbeiten und dessen Anschwellen in der Inspirationsphase (Flexion) und Abschwellen in der Expirationsphase (Extension) fühlen. Um diese Bewegung erspüren zu können, müssen die Schädelnähte frei und beweglich sein. Es sind kleinste Bewegungen, die sich zyklisch mehrere Male pro Minute abspielen.

Damit die Bewegung eine Symmetrie erhält, sind weitere Strukturen wichtig: die Gehirnmembranen-Sichel (Falx cerebri) mit Anhaftung über der Nase, zwischen den Augenbrauen an der Crista galli und am Hinterhauptswulst der Protuberantia occipitale, sowie die Gehirnmembran des Zeltes (Tentorium) mit Anhaftung an den Felsenbeinkämmen. Die Sichel teilt die Gehirnhälften, während das Zelt das Groß- vom Kleinhirn trennt. Diese Membrane sorgen dafür, dass sich die craniosacrale Bewegung im Kopf gleichmäßig verteilt. Ist eine Knochenplatte blockiert, bremst oder verändert sich der craniosacrale Rhythmus. Die Membrane versuchen, einen Spannungsausgleich herzustellen, der sich bis zum Kreuzbein fortsetzen kann, d.h. die Bewegung des Hinterhauptes überträgt sich auf das Kreuzbein.

FOKUS UND ROLLE DES THERAPEUTEN

Die Arbeit des Therapeuten besteht u.a. darin, diesen Rhythmus aufzuspüren und durch sanfte, gleichzeitig tiefgehende Berührung zu harmonisieren und auszugleichen. Die Verbindung zwischen den peripheren und den körpernahen Regionen ist das Bindegewebe. Mögliche Spannungsmuster und Blockaden in diesen Bereichen beeinflussen sich gegenseitig.

Bei der Optimierung des Primären Respiratorischen Systems arbeiten wir jedoch nicht allein mit dem craniosacralen Rhythmus (ca. 12 Zyklen pro Minute) auf der biomechanischen Ebene, sondern auch über den biodynamischen Ansatz mit tieferliegenden Rhythmen auf der Gezeitenebene, der Mid-Tide (ca. 3 Zyklen pro Minute) und der Long-Tide (1 Zyklus pro ca. 90 Sekunden). Diese langsameren Rhythmen haben sich bei der Behandlung vieler körperlicher Beschwerden und Traumata als nachhaltig wirkungsvoll erwiesen.

Verbale Begleitung und feine Achtsamkeit sind hilfreiche Mittel, um eine gute Behandlung abzurunden. Durch diese Präsenz entsteht ein heilsamer Raum.

Der Blick des Behandlers richtet sich in erster Linie auf das, was fließt und beweglich ist. Deshalb ist der craniosacrale Rhythmus Ausdruck von Gesundheit, wenn er sich harmonisch und kraftvoll zeigen kann. Wir versuchen, mit dieser Gesundheit zu arbeiten, sie zu stabilisieren und zu verstärken. Krankheit zu finden ist relativ einfach – Gesundheit zu unterstützen sollte unser Behandlungsfokus sein.

ABLAUF EINER BEHANDLUNG

Eine Sitzung dauert in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten, der Patient bleibt hierbei angezogen und macht es sich liegend bequem. Der Therapeut ertastet an verschiedenen Körperstellen einfühlsam den craniosacralen Rhythmus und

nimmt mit diesem Kontakt auf, um Informationen über Harmonie, Gleichmäßigkeit und Qualität zu erhalten. Ein sanfter Druck des Behandlers (meist nur wenige Gramm) soll dem Körper dazu verhelfen, wieder zu seiner Balance zurückzufinden. Mit welchem der drei Rhythmen des Primären Respiratorischen Systems gearbeitet wird, hängt vom Therapeuten und seinem Wahrnehmungsfeld ab.

Abstand und Häufigkeit der Termine richten sich nach dem Beschwerdebild. Eine Behandlungsfolge von fünf Sitzungen im Abstand von ein- bis zweimal pro Woche hat sich bewährt. Auch ist es ratsam, nicht zu lange zu warten, bis sich eine Situation dramatisch verschlechtert hat, sondern bereits bei den ersten Anzeichen den Therapeuten des Vertrauens aufzusuchen.

Die meisten Patienten kommen von sich aus regelmäßig wieder, um sich zu stabilisieren oder einfach nur, weil es ihnen guttut, denn in der Regel wird die Behandlung als äußerst entspannend und befriedend empfunden. Dass man als Therapeut hierbei möglicherweise entstehende Abhängigkeiten vermeidet, ist selbstverständlich.

Insgesamt ist diese Therapieform eine sehr gute Möglichkeit, auf allen Ebenen Entspannung und Gesundheit zu unterstützen und darüber Körper, Geist und Seele wieder in ein harmonisches Gleichgewicht zu führen.

Im Laufe der vielen Jahre, während denen ich nun schon mit dieser wundervollen Methode arbeite, durfte ich eine Reihe spannender Erfahrungen machen, von denen ich hier zwei kurz erläutern möchte.

FALLSTUDIE 1: CRANIOSACRALE ARBEIT BEI AUTISMUS

Herr M. ist 43 Jahre alt, hat autistische Züge und lebt zurückgezogen. Er hat einen starken Rundrücken und klagt immer wieder über Rücken- und Kopfschmerzen. Es besteht bei ihm eine geistige Beeinträchtigung, aber er kann sich artikulieren und selbstständig bewegen. In Phasen der Anspannung neigt der Patient dazu, sich selbst zu verletzen, ist jedoch anderen gegenüber nicht aggressiv.

Ich arbeite mit ihm seit 10 Jahren in einem Abstand von 6-8 Wochen und mit längeren Behandlungspausen. Mein Schwerpunkt liegt dabei in der Arbeit mit den Tiden (Mid- und Long-Tide). Dies gibt ihm das Gefühl, nicht bedrängt oder zu stark berührt zu werden, genug Raum für sich zu haben und sich entfalten zu können, was ihm sehr guttut. In dieser Zeit hat sich sein Zustand dahingegen stabilisiert, dass er sich kaum mehr selbst verletzt. Herr M. geht inzwischen offen auf seine Umgebung zu. Die Rückenschmerzen tauchen ab und zu noch auf, verschwinden aber nach einer Behandlung wieder. Der Rundrücken ist unverändert, Kopfschmerzen bestehen kaum mehr.

FALLSTUDIE 2: CRANIOSACRALE ARBEIT BEI LIPÖDEM

Frau P. ist 77 Jahre alt und leidet unter einem Lipödem mit Lipomen am ganzen Körper, einer Lordose sowie starken Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich. Die Patientin kommt seit geraumer Zeit wöchentlich zur Behandlung. Der Arbeitsschwerpunkt liegt in der Harmonisierung der großen transversalen Faszien Beckenboden (mit den Leistenlymphknoten), Zwerchfell (mit Ductus thoracicus, Cisterna chyli/Milz) und Brustkorbeinlass (mit Achsellymphknoten), der Ent-





© karelnoppe | stock.adobe.com

spannung von Atlas-Occiput und den nuchalen Lymphknoten. Ich arbeite hierbei minimalinvasiv, gebe also wenig Input und bleibe auf der Flüssigkeitsebene, verbunden mit dem craniosacralen Rhythmus. Im weiteren Behandlungsverlauf widme ich mich dem Gefäßsystem und arbeite mit dem Gefäßbaum, um das Herz-Kreislauf-System zu harmonisieren. Hier bevorzuge ich wieder die Rhythmen von Mid- und Long-Tide. Frau P. geht regelmäßig nach den Behandlungen auf die Toilette, um Wasser zu lassen. Alles gerät wieder in Fluss.

Laut Aussage der Patientin hat sich das Lipödem inzwischen stabilisiert, und es geht ihr so gut wie lange nicht mehr. Sie ist wieder aktiv, hat eigenständig ihr Gewicht deutlich reduziert und wieder viel mehr Freude am Leben. Die Schulter- und Rückenschmerzen sind nahezu verschwunden.

INDIKATIONEN

Erfahrungsgemäß hat sich die Craniosacrale Therapieform als besonders wirksam bei allen Arten von Schmerzzuständen erwiesen. Hierzu gehören Kopfschmerzen, Migräne, Rücken- und Gelenkschmerzen, Rheuma, Fibromyalgie u.v.m. Zum Ausgleich bei Belastungssyndromen, Stress und Erschöpfung ist die Craniosacrale Arbeit ebenfalls sehr erfolgsversprechend. Auch im Rahmen der Stabilisierung des Immunsystems und bei metabolischen Erkrankungen wie Bluthochdruck ist die Methode geeignet. Informationen zu wissenschaftlichen Studien über Craniosacrale Arbeit finden sich auf der Website des Craniosacral Verband Deutschland e.V. (CSVD).

HerbaChaud®

Das natürliche Wärmepflaster



- ✓ 100% natürliche Wirkstoffe
- ✓ lange, konstant bleibende Tiefen-Wärmewirkung (wärmt mindestens 12 Stunden)
- ✓ bei Allergikern ideal in der Anwendung
- ✓ für chronische Schmerzen geeignet, weil auch bei längeren Behandlungszyklen keine Nebenwirkungen auftreten

medizinbaum.de

Gesundheitstipp

Testsieger

Gesundheitstipp Test Nr. 2/2022



12h
Wärme

Die Kräfte der Natur



NEU
EINFÜHRUNGSANGEBOT
8x 2er Packung
für € 49,99 exkl. MwSt.
inkl. Thekensteller im Verkaufswert
von € 135,20 inkl. MwSt. auf
www.medicinbaum.de
Gültig bis 31.10.2023

KONTRAINDIKATIONEN

Natürlich sollte man die Craniosacrale Therapie immer auch in einem größeren Kontext sehen und nicht als Allheilmittel verstehen. Sie ist jedoch eine sehr gute Möglichkeit, den Patienten ein besseres Allgemeinbefinden zu vermitteln, um sich im eigenen Körper wieder zu Hause zu fühlen.

Nicht geeignet ist die Craniosacrale Methode bei Erkrankungen des Nervensystems, z.B. einer Psychose oder Depression. Auch Menschen mit erhöhtem Gehirndruck, Gehirnblutungen, raumfordernden Prozessen (Tumore) und Thromboseneigung sollten eventuell andere Therapieformen wählen – dies ist in einem persönlichen Gespräch abzuklären. Ist der Zustand akut, ist die Craniosacrale Arbeit kontraindiziert.

FAZIT

Insgesamt hat die Craniosacrale Methode einen festen Platz im Spektrum der therapeutischen Behandlungsansätze eingenommen und erfährt in den letzten Jahren einen regelrechten Boom. Dies erklärt sich meiner Meinung nach damit, dass diese Behandlungsform sowohl durch Absichtslosigkeit, Achtsamkeit und Zartheit wie auch durch Genauigkeit in der Berührung (punktuellem Druck oder Zug von wenigen Gramm) gekennzeichnet ist. Der Therapeut erwartet nichts von seinem Klienten – er geht mit seinen Händen bloß in einen tiefen Dialog und nimmt sich Zeit. Alles darf sein.

Dieses „So-sein-dürfen“ gibt den Menschen die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, wieder zu sich selbst zu finden und sich entfalten zu können. Stille hat dabei einen wesentlichen Anteil. Auch wenn wir die Behandlung angemessen verbal begleiten, kann es sein, dass es in und um uns ganz still wird, vor allem bei der biodynamischen Arbeit. Es ist das Heilwerden aus dem tiefsten Inneren heraus, um das es geht – und dieses Potenzial schlummert in jedem von uns.



Silke Beck

Heilpraktikerin, Craniosacrale
Therapeutin mit Lehrbefugnis, Mitglied
in Craniosacral Verband Deutschland e.V.
craniobeck@yahoo.de

Lactobact
PREMIUM



NEU! JETZT MIT
VERBESSERTER
REZEPTUR
GESUNDHEIT BEGINNT IM DARM.

Mit 11 wissenschaftlich
dokumentierten Bakterienstämmen

**IDEAL ZUM
DARMAUFBAU**

NUR EINE KAPSEL
TÄGLICH!



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder unter www.hlh-biopharma.de

PZN 18487422 | UVP: 39,80 €

HLHBioPharma
Gemeinsam für eine gesunde Zukunft