

## **Was ist Craniosacral Therapie?**

**Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Sie ist eine ganzheitliche Körpertherapie, die ihren Klientinnen\* sanfte Impulse zur Stärkung der innewohnenden Gesundheit anbietet. Sie unterstützt die Selbstheilungskräfte und die Findung eines neuen, gesunden Gleichgewichts im Gesamtorganismus.**

Der Begriff 'Craniosacral' beschreibt den Bereich des menschlichen Körpers zwischen Cranium (lateinisch für 'Schädel') und Sacrum (lateinisch für 'Kreuzbein'). Dieser Bereich ist zentral für unsere Gesundheit – bilden doch die beiden Pole Cranium und Sacrum mit der Hirn- und Rückenmarkshaut eine Einheit, in welcher die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit rhythmisch pulsiert. Diese Flüssigkeit, auch Cerebrospinalflüssigkeit genannt, nährt, bewegt, belebt und schützt unser Gehirn und Nervensystem.

In der Craniosacral Therapie wird mit verschiedenen Rhythmen gearbeitet. Craniosacral Therapeutinnen nehmen mit ihren Händen die subtile Bewegung der Cerebrospinalflüssigkeit und andere unwillkürliche rhythmische Impulse in ihren unterschiedlichen Qualitäten wahr und unterstützen deren Regulation.

### **Im Dialog mit dem Organismus**

Unfälle, Stürze, Verletzungen, Krankheiten oder seelische Schocks können die verschiedenen Rhythmen im Körper beeinträchtigen. Durch aufmerksames Lauschen und feine Berührungen erkennt die Craniosacral Therapeutin Blockaden und Spannungsmuster im Bindegewebe und deren Faszien, in Organen, in Muskeln, Knochen und anderen Strukturen. Im Zusammenspiel mit dem Organismus der Klientin werden diese von innen her gelöst. Sanfte Impulse werden angeboten, welche Selbstregulationsprozesse anregen und unterstützen. Achtsam wird mit der Intelligenz des Körpers zusammengearbeitet. Zwischen den Händen der Therapeutin und dem Organismus der Klientin entsteht eine Art Dialog. Der gesamte Körper und sein bioenergetisches Feld werden dabei angesprochen. Craniosacrale Behandlungen wirken bis auf die Ebene der Körperzellen. Sie haben eine ausgleichende Wirkung im Nervensystem, stärken die innewohnende Gesundheit, den Ausdruck regulierender Zyklen und die Findung eines neuen, gesunden Gleichgewichts im Gesamtorganismus der Klientin.

### **Stärkung der Selbstkompetenz**

Die Craniosacral Therapie kann bei Menschen jeden Alters angewendet werden, vom Neugeborenen bis hin zum betagten Menschen. Sie lässt sich mit allen Therapieformen kombinieren und wirkt ergänzend zur Schulmedizin. Die Craniosacral Therapie stärkt die Selbstwahrnehmung und die Genesungskompetenz ihrer Klientinnen. Sie bietet Unterstützung bei Beschwerden und Krankheit, in belastenden Lebenssituationen, fördert die Rehabilitation nach

\*Die weibliche Form wird stellvertretend für beide Geschlechter verwendet.

Krankheit oder Unfall und die Regulation des Bewegungsapparats, der Organe, des Lymphsystems, des Hormonsystems und des vegetativen und zentralen Nervensystems. Sie hilft bei Schleuder-, Sturz- und Stauchtrauma, bei Schlafproblemen, Erschöpfungszuständen, Depressionen und stressbedingten Beschwerden sowie Störungen des Immunsystems. Tieferer Schlaf, innere Ausgeglichenheit, erhöhte Konzentrationsfähigkeit, mehr Vitalität und bessere Beweglichkeit können die positiven Wirkungen sein.

Craniosacral Therapie ist eine seit 2015 eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie, deren Ausbildung auf tertiärer Bildungsstufe mit einer höheren Fachprüfung abschliesst und zum Titel KomplementärTherapeutin, KomplementärTherapeut mit eidg. Diplom führt.

### **Behandlungsablauf**

In der Craniosacral Therapie wird in Einzelsitzungen gearbeitet. Zu Beginn der Behandlung erfolgt eine ausführliche Befunderhebung sowie eine umfassende Information zur Therapie. Ein wichtiges Ziel ist dabei auch die Schaffung einer vertrauensvollen Basis.

Während der Behandlung liegt die Klientin in bequemer Kleidung in der Regel auf einer Liege. Es kann auch im Sitzen, im Stehen, am Boden oder in Bewegung (vor allem bei Kindern) gearbeitet werden. Die Behandlung dauert meist zwischen 60 und 90 Minuten – bei Kindern und Säuglingen oft kürzer.

Verschiedene Handpositionen kommen in achtsamer Absprache zur Anwendung. Mit der klaren Ausrichtung auf das Gesunde wird der Raum geöffnet, in dem der Körper in tiefe Entspannung und Stille eintauchen kann. Dabei können Erinnerungen an Erlebnisse, Gedanken, Bilder, Körperempfindungen und Gefühle ins Bewusstsein kommen. Therapeutinnen begleiten diese Prozesse ressourcen- und lösungsorientiert, sowohl auf Körperebene wie im begleitenden Gespräch. Ziel ist, die gesunden Anteile im Organismus und im Bewusstsein der Klientin zu stärken. Das Benennen der Wahrnehmungen kann die Klientin in ihrer Selbstkompetenz stärken.

Für die Zeit zwischen den Behandlungen und/oder nach abgeschlossener Therapie vermitteln Craniosacral Therapeutinnen ihren Klientinnen bei Bedarf Selbsthilfeübungen. Diese dienen der nachhaltigen Stärkung der Selbstwahrnehmung und der Genesungskompetenz und fördern zugleich die Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit.

### **Die Grenzen der Therapieform**

Gewisse Techniken der Craniosacral Therapie dürfen nicht oder nur in Absprache mit anderen medizinischen Fachpersonen des Behandlungsteams angewendet werden. Dies gilt bei erhöhtem Hirndruck, Dissektionen im Kopf- oder Halsbereich oder unmittelbar nach Schädel-Hirnverletzungen, Hirninfarkten und Hirnblutungen. Ebenso bei Risikoschwangerschaften,

psychischen Erkrankungen oder bösartigen Tumoren, wo besondere Vorsicht und mehrjährige Berufserfahrung Voraussetzung sind.

### **Ausführliche Methodenbeschreibung**

Eine weiterführende detaillierte Beschreibung der Geschichte der Craniosacral Therapie, ihres zugrundeliegenden theoretischen Modells und ihres Therapiekonzepts finden sich in der Methodenidentifikation «Craniosacral Therapie» von Cranio Suisse®, der Schweizerischen Gesellschaft für Craniosacral Therapie. Auf Grundlage dieser Methodenbeschreibung hat die Organisation der Arbeitswelt KomplementärTherapie (OdA KT) die Craniosacral Therapie in den Beruf der KomplementärTherapie aufgenommen.

### **Kostenerstattung bei Zusatzversicherung**

Bei Vorliegen einer entsprechenden Zusatzversicherung erstatten Krankenkassen einen Anteil an die Kosten der Behandlungen. Bei der Behandlung von Unfallfolgen empfiehlt sich das vorgängige Einholen einer Kostengutsprache beim Unfallversicherer.

\* Die weibliche Form wird stellvertretend für beide Geschlechter verwendet.