



Craniosacrale Therapie bei Rückenschmerzen

SEIN 27. Januar 2017

[Gesundheit & Heilung](#)

Die craniosacrale Therapie ist eine ganzheitliche Behandlungsform, die eine Brücke schlägt zwischen manuellen Therapieformen und energetischer Behandlung. Sie bietet die Möglichkeit, über subtile Einflüsse auf Knochen, Hirnhäute und das Flüssigkeitssystem des Körpers dem Nervensystem und der Wirbelsäule Heilungsimpulse zu senden. Dadurch können sich Blockaden lösen, der Körper kommt wieder ins Gleichgewicht und in eine Aufrichtung, so dass sich Schmerzen verringern und oft sogar ganz auflösen.

Von Wolfgang Rühle

In meine Praxis kommen ungefähr ein Drittel der Patienten in erster Linie wegen Rückenschmerzen. Daher möchte ich im Folgenden die Möglichkeiten der Anwendung craniosacraler Prinzipien bei Rückenbeschwerden darlegen und nicht weiter auf das grundsätzlich weite Feld der Behandlungsmöglichkeiten dieser Therapieform eingehen.

Das Wort „craniosacral“ ist zusammengesetzt aus den Begriffen „Cranium“ (Schädel) und „Sacrum“ (Kreuzbein) und beschreibt den Raum, der das Zentrale Nervensystem und seine Umhüllungen beinhaltet: Zwischen Schädel und Kreuzbein befinden sich Gehirn und Rückenmark, schwimmend gelagert im sogenannten Liquor, eingebettet in ein komplexes System aus Hirn- und Rückenmarkshäuten. Das alles befindet sich in einer knöchernen Schutzhülle bestehend aus Kreuzbein, Wirbeln und Schädelknochen. Diese knöchernen

Schutzhülle wiederum wird stabilisiert und ist beweglich durch eine komplexe Struktur aus Muskeln, Sehnen und Bändern.

Rückenschmerzen können aus den vielfältigsten Gründen auftreten. In der Regel entstehen sie aus einer Kombination von Fehlhaltungen und emotionaler Belastung oder durch Unfälle wie zum Beispiel durch ein Schleudertrauma.

In der craniosacralen Therapie gibt es verschiedene Techniken und Herangehensweisen, um effektiv mit Rückenschmerzen zu arbeiten. Sind die Rückenmuskeln sehr stark verspannt, arbeite ich im Vorfeld mit muskulären Drucktechniken; aber das ist nur die Vorarbeit, um einen Zugang zu tieferen Ebenen zu schaffen. Um es mal etwas salopp zu sagen: Unsere Therapieform ist die einzige, die Beschwerden an Wirbelsäule und Rücken von innen her angeht. Von innen her meint, dass der Fokus der therapeutischen Arbeit auf einer Spannungslösung der Dura mater, der harten Hirn- und Rückenmarkshaut liegt, die sich innerhalb des Wirbelkanals befindet und dadurch nicht direkt angefasst werden kann.

Der Dura-mater-Stretch

Die Dura mater ist die Schutzhülle des zentralen Nervensystems, sie verbindet Gehirn und Schädel mit dem Kreuzbein. Fixiert ist sie lediglich im Bereich der obersten Halswirbel und im Kreuzbein. Auf der Strecke dazwischen ist sie gleitend verschieblich gegenüber den Wirbelkörpern und sollte innerhalb der ganzen Wirbelsäule eine freie Beweglichkeit haben.

Die Sichtweise der craniosacralen Therapie geht davon aus, dass fast jede Form von Rückenschmerzen, Wirbelsäulenbeschwerden und letztlich auch von Organbeschwerden mit Bewegungseinschränkungen der Dura mater innerhalb des Wirbelkanals in Zusammenhang steht. Ist die Dura mater wieder freier beweglich, kommt es in den meisten Fällen zu einer deutlichen Besserung oder zum Verschwinden der Beschwerden.



Man bezeichnet diese Becken-Kopf-Verbindung über die Dura mater auch als „Core-Link“, was so viel heißt wie Kernverbindung. Ist diese Kernverbindung frei, dann bedeutet dies, dass die Nervenaustritte nicht belastet sind, dass ein guter Fluss und eine gute Kommunikation

stattfinden kann zwischen Kopf und Becken. Und wenn die Energie frei fließen kann, hat das eine Menge positiver Auswirkungen. Rückenschmerzen verschwinden und man fühlt sich geerdet und mit dem eigenen Körper tiefer verbunden.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Impulsen zu arbeiten, die zum Ziel haben, Spannungen in der Dura mater zu lösen. Die für mich effektivste ist es, mit einer Hand unter dem Kreuzbein des Klienten zu sein und mit der anderen Hand den Bereich des Nackens zu umfassen (siehe Bild unten). Während die Kreuzbeinhand passiv bleibt, macht der Behandler mit der Hand am Nacken einen behutsamen Zug. Er nimmt dabei innerlich Kontakt zur Dura mater der Halswirbelsäule auf, indem er Haut, Muskeln, Wirbel und Dura mater visualisiert. Dann gibt er einen Streckimpuls in dieses System, indem er die Dura mater mit der Nackenhand sanft in Richtung Kopf bewegt.

Ist die Rückenmarkshaut frei beweglich, wird er seinen sanften Zug mit der anderen Hand am Kreuzbein wahrnehmen können. Mit jedem Stretch setzt er einen Lösungsimpuls in die Dura mater. Kommt er nicht zum Kreuzbein durch, geht er mit einer Hand in Kontakt mit dem Areal der Wirbelsäule, das er innerlich als blockiert wahrgenommen hat, nimmt dort Kontakt auf, lässt die Spannung quasi in seine Hand schmelzen und geht dann wieder zurück in die ursprüngliche Position. Das kann er so lange machen, bis sich die Dura mater innerhalb der Wirbelsäule frei anfühlt, und dann ist auf jeden Fall für den Klienten eine Besserung spürbar.

Das Prinzip des Unwinding

Ein wesentlich aktiverer Zugang ist das Unwinding (Entwinden, Entwirren). Ich möchte diese „Technik der Nichttechnik“ am Beispiel einer Schleudertrauma- Behandlung darstellen. Bei einem Schleudertrauma wird der Hals- Nacken-Bereich heftigen äußeren Kräften ausgesetzt. Die in den Körper eingefahrene Kraft steckt irgendwo fest, meist im Nackenbereich. Bei akuten Unfällen ist vor Anwendung dieser Technik unbedingt eine röntgenologische Untersuchung notwendig! Der Behandler nimmt Kopf und Hals des liegenden Klienten in seine Hände und seine ganze Aufmerksamkeit geht in ein Wahrnehmen von kleinsten und auch größeren Bewegungen, die sich zeigen, und er begleitet diese mit seinen Händen, das heißt, er nimmt die Bewegungen des Klienten auf und löst sich von der Vorstellung, selbst bestimmte Bewegungen machen zu müssen.

Die Idee dahinter ist, dass sich eine durch äußere Einwirkung eingefahrene Kraft wieder zu lösen beginnt, wenn der Klient eine gewisse Tiefe der Entspannung erreicht hat und die innere Heilkraft den Raum hat, zu wirken. Nachdem ein gewisses Maß an Vertrauen und Sicherheit entstanden ist, bittet der Behandler den Klienten, mit dem Kopf über die Liege zu kommen (siehe Hauptbild), und die Behandlung wird im dreidimensionalen Raum fortgesetzt. Das Prinzip bleibt dasselbe, begleiten dessen, was sich zeigt, statt bestimmten Behandlungsideen zu folgen. Im Idealfall macht der Hals-Kopf-Bereich ganz langsam wieder die Bewegung, die beim Unfall passiert ist, und die festsitzende Kraft kann sich dadurch wieder lösen. Manchmal kann man mit einer Behandlung schon eine Menge lösen, meist braucht es jedoch mehrere Sitzungen. Ich habe noch nie erlebt, dass diese Art der Behandlung nicht zumindest eine spürbare Besserung der Symptome gebracht hat.

Bei einer der ersten Ausbildungsgruppen, die ich geleitet habe, hatte eine Teilnehmerin drei Tage vor dem Seminar, in dem diese Technik dran war, einen Autounfall mit Schleudertrauma. Sie wollte absagen und ich habe sie überredet zu kommen – unter der Maßgabe, dass die Gruppe von vornherein Rücksicht auf ihren Zustand nimmt. Die Teilnehmerin kam mit schmerzverzerrtem Gesicht und einer Halskrause (damals war es noch

üblich, dass Physiotherapeuten bei einem Schleudertrauma eine Halskrause verordneten, heute hat sich zum Glück das Prinzip der Frühmobilisierung durchgesetzt).

Die Teilnehmerin nahm erst mal nur an den passiven entspannenden Übungen teil, kam im Lauf des Nachmittags schon zur Ruhe und ich habe mich entschlossen, diese Kopfüber-der-Liege-Technik an ihr zu demonstrieren. Was da passierte, bleibt mir unvergesslich. Nie zuvor hat ein Körper unter meinen Händen so klar und deutlich die Unfallbewegungen nachvollzogen, der Kopf drückte nach hinten, dann mit einer seitlichen Drehbewegung nach vorn, dann wieder nach hinten, und dann wurde es ruhiger.

Wenn diese traumatischen Bewegungen im sicher gehaltenen Raum wieder auftauchen, windet sich die Dura mater frei, die Wirbel finden wieder eine bessere Position zueinander und die Muskelspannung kann sich lösen. Die ganze Behandlung dauerte zwanzig Minuten und die Teilnehmerin hatte die subjektive Einschätzung, dass sich Schmerz und Bewegungseinschränkung um 80 Prozent gebessert hatten. Und es blieb so, wie ich einen Monat später beim nächsten Kursteil erfuhr.

Arbeit mit embryonalen Entwicklungsphasen

Vor 26 Jahren, als ich mit meiner Ausbildung in craniosacraler Therapie begann, war die zentrale Person, auf die sich alle bezogen, John Upledger. Unterrichtet wurde überall sein System der sanften Manipulation von Knochen und Dura mater. Auch das Unwinding ist eine von Upledger entwickelte Technik.

Seit Ende der 90er Jahre erlangte eine andere Richtung des craniosacralen Arbeitens große Popularität, die craniosacrale Biodynamik. Diese Form der therapeutischen Arbeit hat den Fokus vor allem auf dem tiefen Kontakt zum Klienten. Die Grundidee ist, dass Heilung mehr über Kontakt als über Manipulation stattfindet. Die craniosacrale Biodynamik ist ohne Bezug zur embryonalen Entwicklung des Menschen nicht denkbar. Sie arbeitet unter anderem mit der Kontaktaufnahme zu bestimmten embryonalen Entwicklungsbewegungen und mit Vorstellungsmodellen wie dem eines „Flüssigkeitskörpers“, zu dem der Behandler Kontakt aufnehmen kann. Die Vorstellung eines Flüssigkeitskörpers ist die Verbindung eines Energiekörpers mit der Tatsache, dass unsere ganze menschliche Formbildung aus dem wabernden, flüssigen Feld der weiblichen Eizelle entstanden ist.

Wir gehen davon aus, dass die ganze embryonale Entstehungsgeschichte in jedem Menschen eingeschrieben ist auf der Ebene des zellulären Gedächtnisses. Und es gibt Möglichkeiten, mit den verschiedenen Ebenen des embryonalen Werdens Kontakt aufzunehmen. Das kann man sich vorstellen wie einen körperlich induzierten Trance-Zustand. Bei Rückenschmerzen zum Beispiel kann der Behandler Kontakt aufnehmen zur sogenannten Chorda dorsalis, einer Vorläuferstruktur der Wirbelsäule. Sie entsteht in der vierten Embryonalwoche und verschwindet wieder mit der Entstehung der Wirbelkörper. Sie weist dem Wachstum von Wirbelsäule und Nervensystem den Weg. Die Kontaktaufnahme mit dieser Urform der Wirbelsäule ist eine Kontaktaufnahme mit der ungehindert und kraftvoll fließenden Lebenskraft, die unsere menschliche Form hervorgebracht hat. Diese Rückbindung des Klienten an seine ursprüngliche formbildende Kraft ist eine therapeutische Methode, die erst seit einigen Jahren im Entstehen ist und deren Möglichkeiten noch lange nicht ausgereizt sind.

Das nächste Jahrestraining startet im Herbst 2017.

Kostenloser Infoabend am Fr, 17. März

Info und Kontakt unter

Tel. 030-88677007

oder

info@cranio-berlin.de

www.cranio-berlin.de

Über den Autor

[Wolfgang Rühle](#) arbeitet seit 1991 als selbständiger Heilpraktiker und leitet seit 1995 Ausbildungen in Craniosacraler Therapie – zuerst an der Paracelsus-Schule Berlin, seit 2001 in eigener Regie.

Kontakt

Tel. 030-88677007

Ein Interview mit Wolfgang Rühle zum Thema Cranioarbeit finden Sie auf www.sein.de/einladung-ins-leben