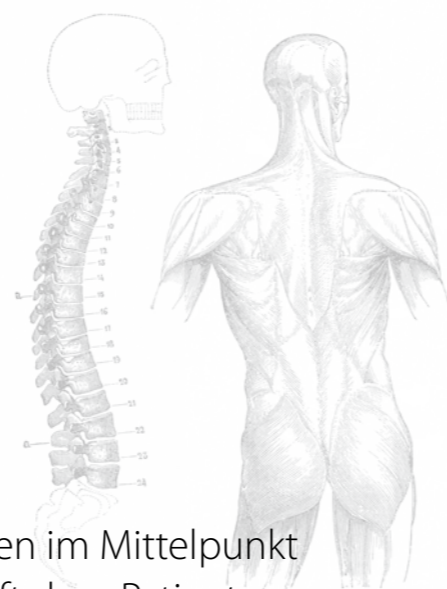




Das Gespür für feinste Pulse



Zarte, vom Schädel ausgehende Rhythmen stehen im Mittelpunkt der **Craniosacralen Therapie**. Der Behandler hilft dem Patienten, aufmerksamer in sich hinein zu lauschen. Ein Erfahrungsbericht.

OBWOHL DIESE BEHANDLUNG den Schädel (Cranium) und das Kreuzbein (Sacrum) im Namen trägt, beginnt Susanne Sußner ihre Arbeit nicht an diesen beiden Polen der Wirbelsäule. Links neben mir sitzend legt sie stattdessen behutsam ihre Hände an mein Knie und meine Schulter. Dann wird sie ganz still, und ich weiß aus dem Vorgespräch, dass sie jetzt ihre Wahrnehmung weitert und zugleich auf den craniosacralen Rhythmus meines Körpers ausrichtet. Dieses feine Pulsieren breitet sich über den Liquor (die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit), die Faszien, das Blut und die

Lymphflüssigkeit bis in jede Zelle aus und macht für den Therapeuten wahrnehmbar, welche Gewebe harmonisch schwingen und welche nicht. Auch ich lausche in mich hinein. Durch heftige Hustenanfälle während einer Bronchitis habe ich mir eine Zerrung oder etwas Ähnliches im Bereich des linken Schulterblattes zugezogen. Es schmerzt bei jeder Bewegung und stört auch meinen Schlaf.

Fluss der Lebensenergie

So ruhig liegend wie jetzt spüre ich die Stelle eigentlich nicht, aber trotzdem passiert da nach einer Weile etwas.

Der Schmerz scheint sich zu „regen“ und sich ein Stück in Richtung Wirbelsäule auszudehnen. Dann spüre ich plötzlich einen Druck auf der Kehle, der sich bis zu den Ohren zieht. Ich erzähle Susanne Sußner davon. Sie fragt, wie ich diesen Druck wohl loswerden könnte, und ich denke spontan: „Aushusten.“ Einen echten Hustenreiz verspüre ich allerdings gerade nicht. Stattdessen kommt es kurz darauf ganz von allein zu einem wohlthuend tiefen Atemzug – ein Zeichen dafür, dass das vegetative Nervensystem immer mehr auf Entspannung umschaltet. Das macht viele heilsame

Prozesse überhaupt erst möglich. Bisher hat die Therapeutin ihre Hände nicht bewegt und auch sonst äußerlich betrachtet nichts „gemacht“. Tatsächlich ist es ihr sehr wichtig, nicht manipulativ in das System Körper einzugreifen, auch nicht auf energetischer Ebene: „Die Rolle des Praktizierenden liegt vor allem darin, wahrzunehmen und Präsenz zu schaffen“, sagt Sußner. „Wenn ich zum Beispiel eine Einschränkung bemerke, kann ich den Patienten nach seinem Empfinden für die Stelle fragen. Seine Aufmerksamkeit dorthin zu richten, kann bereits etwas verändern.“ Sie betrachtet den Craniosacralen Rhythmus ebenso wie dessen Entdecker William Gardner Sutherland (siehe Kasten) als Puls einer Lebensenergie, die entweder kraftvoll und frei fließend sein kann oder aber blockiert und gestaut.

Starkes Trostgefühl

Nach einer Weile kündigt Susanne Sußner an, zum Sacrum zu wechseln. Sie schiebt ihre Hand unter mein Kreuzbein und verändert deren Position so lang, bis es angenehm für mich ist. Das Druckgefühl auf der Kehle taucht erneut auf, zieht jetzt aber eher

zur Nase. Meine Aufmerksamkeit wechselt zur Hand unter meinem Po, deren Finger sanft zu pulsieren scheinen. Ich bin jedoch sicher, dass sie still liegen – vermutlich nehme ich das Klopfen des Blutes in den Spitzen wahr. Irgendwann fühlt es sich an, als fließe das Druckgefühl aus dem Kopf an der Vorderseite der Wirbelsäule entlang in Richtung Becken ab. Zum Schluss schiebt Sußner eine Hand von rechts unter den Schmerzpunkt und legt die andere etwas unterhalb des Nackens auf. Vor allem diese Berührung löst ein überraschend starkes Trostgefühl in mir aus. Vielleicht ist das eine ganz alte Erinnerung, denn an dieser Stelle werden ja Babys typischerweise gehalten. Ich wende mich innerlich dem Schmerz zu und hätte Frau Sußner am liebsten gebeten, dort starken Druck auszuüben. Doch ein neuer Gedanke hält mich zurück: „Das geht auch anders.“ Ich fühle, wie der schmerzenden Stelle etwas von der Seite her zufließt – als ob die Muskulatur besser durchblutet würde, aber doch anders. Mit den Worten „Meine Hände verabschieden sich jetzt“, beendet Susanne Sußner die Behandlung. Ich fühle

Rhythmus zwischen Schädel und Kreuzbein

Um das Jahr 1900 beschrieb der amerikanische Osteopath William Gardner Sutherland erstmals zarte rhythmische Bewegungen des knöchernen Schädels, die er auch bei den Hirnhäuten, dem Liquor (Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit), der Wirbelsäule und dem Kreuzbein wahrnehmen konnte. Der Begriff Craniosacrale Therapie wurde um 1970 von dem amerikanischen Osteopathen John E. Upledger geprägt, der auch viele Behandlungstechniken entwickelte und verfeinerte.

Praktizierende Therapeuten finden Sie zum Beispiel über den Craniosacral-Verband Deutschland unter www.cranioverband.org oder 0521/5229747. Die Kosten für die Behandlungen sind unterschiedlich, Sie sollten jedoch mit rund 70 Euro pro Sitzung rechnen.

mich sehr wohl, auch wenn der Schmerz noch da ist. Die Wirkung zeigt sich am nächsten Tag: Die Schmerzintensität hat sich mehr als halbiert. Und ich bin dankbar für die Erfahrung, dass man nicht immer mit Druck dagegen halten muss – es geht auch anders. /Kirsten Segler



Die Hände des Behandlers greifen nicht manipulierend ein, sondern lenken die Aufmerksamkeit des Patienten auf die Stellen, an denen der craniosacrale Puls blockiert ist.

Fotos: ZU_09/stock.com; Craniosacral Verband Deutschland