

cranio suisse®

Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie
Société Suisse de Thérapie Craniosacrale
Associazione Svizzera per la Terapia Craniosacrale

Referent *cranio suisse*:

Rudolf Merkel,

- Arzt für Kinderheilkunde (D)
- Praktiziert Craniosacrale Therapie seit 25 Jahren davon an
- Äskulap Klinik Brunnen seit 1992
- Unterricht in Cranio Sacral Therapie seit 20 Jahren

„Kontakt zu Rhythmus und Struktur“



Persönliche Vorstellung

Als Vertreter der Schweizerischen Gesellschaft für Cranio Sacral Therapie möchte ich Ihnen kurz die therapeutische Arbeit eines und einer CS Praktizierenden vorstellen .

Mein Name ist R. Merkel, ich bin Kinderarzt und praktiziere seit 25 Jahren die Craniosacral Therapie... arbeite seit 15 Jahren an der Äskulap Klinik in Brunnen und unterrichte seit 20 Jahren diese komplementärmedizinische Methode.

Folie2: CS SYSTEM

Was bedeutet der Name: Cranio Sacral Therapie

kommt von dem Haupt-behandlungsort

Cranial bezieht sich auf den Schädel als den oberen Pol.

Sacral bezieht sich auf das Kreuzbein (das Sacrum), den unteren Pol. Beide, der untere und der obere Pol bewegen sich synchron miteinander, da sie – vor allem über die Hirnhäute und die Wirbelsäule – miteinander verbunden sind.

Innerhalb von Cranium und Sacrum liegt das zentrale Nervensystem, d. h. das Gehirn und das Rückenmark welche in dem Hirnwasser schwimmen.

Craniosacral Therapie

Jetzt möchte ich Ihnen jetzt einen kleinen Einblick in die Craniosacral Therapie geben – die Zeit die ich habe ist etwa vergleichbar mit der Zeit, die ich habe, wenn ich einem Patient zum ersten Mal begegne und ich ihm nur kurz beschreiben kann was der Inhalt und die Aufgabe dieser Therapie ist.

„Das Zentrale Nervensystem, also Gehirn und Rückenmark, ist ein Organ wie Herz oder Lunge, d. h. ebenso wie Herz und Lunge sich bewegen, bewegt sich auch das Organ Gehirn. Vor allem da es im Hirn-Wasser schwimmt ist eine Bewegung sehr gut möglich. Es bewegt sich allerdings langsamer wie der Atem und diese Bewegung ist nicht mit dem bloßen Auge sichtbar.“

Schädelknochen Dann zeige ich den Patienten diesen bunten Schädel (Folie2), der sehr eindrücklich die Beweglichkeit der Schädelknochen untereinander demonstriert. Diese Flexibilität der Schädelknochen und der Wirbelsäule ist für eine gute Beweglichkeit und damit für ein gutes Funktionieren von Gehirn und Rückenmark sehr wichtig.

Hirnhäute, Ein weiterer Bereich, welcher die Bewegung einschränken kann sind die Hirnhäute.

Eine Einschränkung der Beweglichkeit des Nervensystems kann also vor allem bedingt sein durch

- Die Knochen, diese können in den Nähten blockiert sein.
- Die Hirnhäute, diese können verspannt oder vernarbt sein.

Die Hirnhäute sind übrigens das, was im Bereich Kopf und Wirbelsäule am schmerzempfindlichsten ist.

Die Schädelknochen Wirbelsäule und Kreuzbein sowie die Hirnhäute nenne ich gerne: „Das das Haus, in dem das Nervensystem wohnt“.
Die Beschwerden, welche entstehen sind meist individuell. Die eine hat Kopfschmerzen und Schwindel, die andere hat psychische Beschwerden wie Depressionen.“

F3: KONTAKT

In der praktischen Arbeit nehme ich also durch Berührung mit meinen Händen Kontakt auf zu „dem Haus, in dem das Nervensystem wohnt“.
Das heisst zu den Strukturen der Knochen (Schädelknochen, Kreuzbein Wirbelsäule
und über die Knochen nehme ich indirekt Kontakt auf zu den Hirnhäuten
Weiterhin versuche ich mit den Händen die Bewegungen die im Bereich des Schädels sind wahrzunehmen.
d. h ich nehme Kontakt auf zu der rhythmischen Bewegung des Nervensystems, welche sich auf Hirnhäute und Knochen überträgt

Folie 4: THERAPIE

Wie sieht nun die therapeutische Arbeit aus?

Wenn ich die CSTh praktiziere

1. nehme ich mit den Händen nicht nur Kontakt auf, ich versuche die Schädelknochen, das Kreuzbein subtil zu lösen oder zu mobilisieren.
2. weiterhin nehme ich Kontakt auf zu den rhythmischen Bewegungen am Schädel oder Kreuzbein und gehe mit diesen mit oder verstärke diese sogar. Gerade das Mitgehen mit der Bewegung bringt eine gute Entspannung in Körper und Geist, da die Bewegung des Nervensystems dann mit anderen Körper-Rhythmen in ein harmonisches Verhältnis kommt. Diese spezielle Art der Entspannung gibt dem Klienten den Vertrauenshintergrund verschiedene Mobilisierungen zuzulassen beziehungsweise in den Körper zu integrieren.

So kommt es in der Therapeutischen Arbeit zu einem ständigen Wechselspiel von

MOBILISIERUNGEN–ENTSPANNUNG–MOBILISIERUNG–ENTSPANNUNG

Folie 5: INDIKATIONEN

Bei welchen Beschwerden wird die CSTh empfohlen?

Vorweg ist für sie vielleicht interessant zu wissen, dass die Cranio Sacral Therapie nach der Akupunktur und Massage die Methode ist, die am häufigsten bei den Zusatzversicherungen abgerechnet wurde.

Ich nehme jetzt nur Bezug zu den für mich bewährten Beschwerden.

Wie müssen wir uns einen Behandlungsablauf vorstellen.

Folie7: BILDER

Ich möchte Ihnen jetzt ein einfaches Beispiel einer cranosacralen Behandlung geben:

Ich nehme das Beispiel einer 30-jährigen Patientin Frau M. Frau M ist Architektin., die vor einem von einem Gerüst stürzte. Sie erlitt eine **offene Schädelfraktur** des Hinterhauptsbeines und kam dann 1 Jahr nach ihrem Unfall mit Kopfschmerzen und Sehstörungen in unsere Klinik.

Nach meiner allgemeinen Erklärung der CS Therapie gebe ich der Patientin folgende Erläuterung: „Wenn Sie auf den Hinterkopf gefallen sind, ist es möglich, dass dieser hintere Knochen nicht mehr beweglich ist. Wenn dieser Knochen fixiert ist, wird die Eigenbewegung des Organes Gehirn von aussen eingeschränkt. Die Beschwerden, die entstehen sind meist individuell. Die eine hat Kopfschmerzen und Schwindel, die andere hat psychische Beschwerden wie Depressionen.“

„Ja“ sagt Frau M, „Ich habe nicht nur Kopfschmerzen, meine Kinder sagen mir, ich sei nicht mehr so lustig, vertrage laute Musik nicht und sei schnell gereizt.“

Kontakt und Untersuchung:

Dann bitte ich die Patientin sich auf die Behandlungsliege zu legen und beginne mit der Untersuchung und Behandlung. Bei Frau M. bemerke ich, dass nicht nur das Hinterhauptsbein nicht zu bewegen ist. Ein weiterer Bereich der fixiert ist, ist der Bereich der Nasenwurzel. Diese beiden Bereiche sind nicht nur unbeweglich, sie Knochen übernehmen die Bewegung des Nervensystems nicht bzw. bremsen diese sogar..

Kontakt und Therapie

In dem therapeutischen Teil nehme ich als erstes über die Füße Kontakt auf – ich halte einfach ihre Füße und gebe Ihr Zeit mein Hände an einem relativ neutralen Ort kennen zu lernen. Meinen Studenten/inne sage ich oft beginne nicht dort wo es brennt, d. h ich beginne nicht dort wo der Schmerz ist. Nach ca. 5 Minuten nehme ich ihren Kopf in die Hand, der Kopf fühlt sich an wie eine pralle, gespannte Eisenkugel. Trotzdem suche ich mit meinen Händen Kontakt zu der subtilen rhythmischen Eigenbewegung des Cranio sacral Systems und gehe langsam mit dieser noch schwachen Bewegung mit.

Ich halte weiterhin noch den ganzen Kopf in meinen Händen und warte auf eine tiefere Qualität der Entspannung. Dann erst halte ich mit meinen Fingerspitzen genau und präzise die kleinen Knochen der Nasenwurzeln und beginne diese Knochen im Bereich der Nasenwurzel voneinander zu lösen. Die Atmung der Patientin wird tiefer. Jetzt nehme ich wieder den ganzen Kopf in die Hand und gehe mit der Eigenbewegung des ganzen Schädels mit.

Ich bemerke, dass sich jetzt der Stress auf die Schädelbasis konzentriert. Ich warte auf eine noch tiefere Entspannung.

Sie sehen das Wechselspiel von Entspannungs- und Lösungstechniken.

Jetzt kommt erst der Moment, wo ich den Hinterhauptknochen langsam und vorsichtig löse. Der Atem der Patientin wird noch langsam und tiefer, sie beginnt sogar zu schnarchen.

Nach der Behandlung sagt sie mir:

„ Als Sie vorne an der Stirn waren, habe ich heftige Schmerzen in meinem Hinterhaupt wahrgenommen, dann kamen viele Bilder und ein seltsames Gefühl von Angst, Verlassen sein. Dann bin ich eingeschlafen und habe mir beim Schlaf selber zugeschaut. Ich habe geschlafen und doch meinen tiefen Atem gehört.“

Dies ist eine Beschreibung, die sehr häufig kommt. Also eine Entspannung nicht durch Ablenkung, sondern eine Entspannung, in der wir bewusst dabei sind, vielleicht sogar bewusster werden und aus einer Distanz Spannungen oder Erlebnisse verarbeiten oder Stück für Stück abgeben.

ERGEBNIS: Nach 4 Behandlungen sind die Kopfschmerzen, der Schwindel und die Sehstörungen deutlich besser. Nach weiteren 6 Behandlungen im Abstand von 2 bis 4 Wochen und mit Hilfe der Homöopathie ist sie nicht mehr lärmempfindlich und die Kinder erleben sie nicht mehr als gereizt.

Folie8: DENKENDE HÄNDE

Die Craniosacrale Therapie ist keine neue Erfindung, sie hat ihre Wurzeln in der osteopathischen Medizin, diese wurde um 1870 von dem Arzt Andrew Taylor Still in den USA begründet.

Stills Schüler Dr. W. G. Sutherland entwickelte zwischen 1920 und 1950 den Craniosacralen Aspekt der Osteopathie oder wie wir es jetzt nennen den Bereich der Cranio Sacrale Therapie.

Osteopathische Medizin bedeutet therapeutische Arbeit mit den Händen.

Diese Arbeit ist oft so subtil, dass nach der ersten Behandlung die Patienten fragen ob ich nur mit den Gedanken arbeite.

Das ist eine sehr wichtige Frage.

Zu Anfang sieht es wirklich aus wie Handauflegen oder wie Gedanken Arbeit,

aber ich manipuliere nicht das Gehirn der Patienten mit meinen Gedanken.

Das was ich tue geschieht mit den Händen und ist so subtil, dass es nicht mit den blossen Augen zu sehen ist. Wenn wir aber mit einem Mikroskop z. B. auf die Schädelnähte blicken würden, wären die therapeutischen Bewegung zu sehen.

Nach zwei drei Sitzungen nehmen die Patienten sehr deutlich wahr,

- wie sich Strukturen am Kopf oder im Nacken lösen
- wie sich ihr Geist ihre Gedanken entspannen
- schliesslich nehmen sie auch meine subtilen Mobilisierungen und den Craniosacralen Rhythmus des Nervensystems wahr-

Es ist wichtig hervorzuheben, dass ich als Arzt und Therapeut bei der Arbeit sehr bewusst und aufmerksam in den Händen bin.

1. Meine Hände kennen sehr genau die Anatomie,
2. Sie müssen fühlen, welche anatomischen Strukturen ich direkt und indirekt berühre.
3. Meine Hände müssen erfahren sein um die subtilen rhythmischen Bewegungen wahrzunehmen

Dr. W. G. Sutherland der Begründer der Craniosacralen Arbeit nannte es:

denkende – fühlende – wissende Hände

Hiermit möchte ich erst einmal meine kurze Einführung abschliessen und würde ich freuen wenn einige von Ihnen noch Fragen an mich haben.