



## Craniosacral Balancing® - Ein ganzheitlicher Ansatz

von Bhadrena. C. Tschumi

Das Gedicht eines Kursteilnehmers:

*“Unwinding the Soul  
Healing the Goal  
The Body knows  
The Spirit grows”*

Heute morgen stand dieses Gedicht im Training an der Tafel. Eine Teilnehmerin drückt darin ihre Erfahrung in der Ausbildung in Craniosacral Balancing® aus. Es zeigt sehr genau, wie multidimensional Craniosacral Balancing® wirkt und mit wie vielen verschiedenen Ebenen eine Person in Kontakt kommen kann, wenn sie eine Behandlung nimmt oder ein Training mitmacht. Craniosacral Balancing® ist eine praktische Körperarbeit, die dank ihrer Subtilität und Tiefe sowohl physische als auch emotionale, geistige und spirituelle Ebenen erreicht und so zu Wachheit und Heilung führt.

Eine Person, die eine Behandlung erhält und auf einem Massagetisch liegt, mag es oft, die sanfte Berührung des Praktizierenden spüren. Durch diese Berührung können wir einen Zugang zu einem inneren Raum finden und Verbindung mit einem medizinischem Kernsystem, dem cranosacralem System aufnehmen.

Anatomisch kann dieses cranosacrale System(CSS) so beschrieben werden, daß es als ein zusammenhängendes System den Kopf(Cranium) über die Wirbelsäule mit dem Kreuzbein (Sacrum) verbindet. Es wird von diesen Knochen und den Membranen an ihrer Innenseite, die wie eine flexible Haut die Flüssigkeit der Cerebrospinalflüssigkeit (CSF) in sich bewahren, umgeben. Mit dieser Flüssigkeit, ihrem subtilen Rhythmus, ihrer Qualität und ihrer Energie tritt der Praktizierende in Verbindung. Tatsächlich kann man die Bewegungen der einzelnen Schädelknochen spüren und sie unterstützen, sich zu regulieren und in Einklang zu kommen.

Aber man sollte nicht davon ausgehen, daß wir uns jetzt in der cranosacralen Arbeit nur mit dem Schädel und dem Kreuzbein beschäftigen, das wäre ziemlich beschränkt und einseitig.

### **Der gesamte Körper, das gesamte Wesen werden berührt**

Dr. W. Sutherland entdeckte zu Beginn dieses Jahrhunderts, daß das CSS mehrere verschiedene Rhythmen besitzt, mit denen es sich ausdrückt und mit denen es Knochen und Faszien am übrigen Körper in Bewegung versetzt. Er nannte die Cerebrospinalflüssigkeit „flüssiges Licht“ und ihre heilenden Eigenschaften die „höchste Potenz“ im menschlichen Körper, den Platz wo „Seele und Körper sich treffen“, den „Atem des Lebens“.

Nach über zwanzig Jahren Erfahrung von Arbeit an Menschen können wir einfach nicht die Tatsache ignorieren, daß die respektvolle und sanfte Berührung in der Arbeit mit dem CSS und dem Craniosacralen Rhythmus (CSR), die in die Verschiebungen und Veränderungen im Körper und in der Tiefe der Person selbst hineinspürt ganz verschiedenartige Auswirkungen auf Leute haben kann:



Angefangen bei der Erleichterung körperlicher Schmerzen und Auflösen von Trauma über Arbeit an inneren Prozessen und innerem Wachstum bis hin zu Meditation und Entspannung. Wir betrachten eine Behandlungssitzung als eine Reise. Eine Reise in die innere Welt, auf der wir dem Nicht-Bewußten näher kommen. Eine Sitzung kann das Nicht-Bewußte zu Bewußtsein bringen, und schon der Umstand, daß ein Problem ans Licht gebracht wird, unterstützt den Heilungsprozess.

## Heilung geschieht auf vielen Ebenen

### Der Rollerunfall

Zwei Teenagermädchen fahren zusammen auf einem Motorroller. An einer Ampel verliert die Fahrerin das Gleichgewicht und beide fallen hin, wobei der Roller auf ihnen landet.

Zum Glück ist ihnen nichts wirklich Schlimmes passiert. Einem Mädchen schwell langsam das Gesicht zu und verfärbte sich blau. Die Fahrerin zog sich am Bein Schürfwunden, Verbrennungen und eine Verstauchung zu. Beide buchten einige Sitzungen bei einem Therapeuten in Craniosacral Balancing® und berichteten hinterher über ihre Erfahrungen. Auf der physischen Ebene machten beide eine tiefe Erfahrung wie sich Schockzustände auflösten, wobei die Körper zu zittern und zu beben begannen, um sich schließlich in Entspannung aufzulösen.

Aber beide fanden zu ganz unterschiedlichen emotionalen Inhalten Zugang.

Die Fahrerin hatte starke Schuldgefühle, weil sie den Unfall verursacht hatte. Sie mußte zunächst durch Tränen und Kindheitserinnerungen, wie sie Freunde verloren hatte, hindurchfinden, bevor sie mit sich selbst Frieden schliessen konnte

Das zweite Mädchen durchlebte eine Krise, weil sie sich vorher zum ersten Mal in ihrem Leben schön gefunden hatte und jetzt hatte sie sich verletzt. Sie fand sich mit ihrem schwarz-blau-gelb geschwollenen Gesicht entstellt. Außerdem kam sie während dieser Sitzung an den Ursprung ihrer scheinbaren Wertlosigkeit. Sie erkannte den Glaubenssatz in einem tieferen Zusammenhang und verhalf sich zu mehr Raum und Heilung.

Beide spürten, wie ihre Körper ungewöhnlich schnell heilten, die Schwellung zurückging und das Bein aufhörte, wehzutun. Sie schrieben die schnelle Heilung und das tiefere gegenseitige Verständnis ihrer jeweiligen Prozesse der craniosacralen Behandlung zu.

### Der Anfang einer langen Reise

Zum ersten Mal hörte ich das Wort "craniosacral" 1980, als ich eine Praxis für Körperarbeit in Amerika führte. Es war wie ein Murmeln im Wind in der Gemeinde der Körpertherapeuten, daß etwas Neues angekommen war.

In meiner ersten Einzelbehandlung spürte ich eine tiefgehende Auflösung von Schmerzen und Energiemustern. Zum ersten Mal wurde meinem Ischiasschmerz, den ich schon seit Monaten hatte, auf sanfte Weise begegnet. Hinterher hatte ich kaum noch Schmerzen und ein tiefes Erlebnis, gehört und gesehen worden zu sein.

Die zweite Sitzung führte zu einer Erweiterung meines inneren Raums, einem Frieden, einer Weichheit, zu Meditation. Ich hatte angebissen. Wie kann ich diesen Ansatz lernen?



Zu dieser Zeit war die einzige Schule, die professionellen Körpertherapeuten craniosacrale Therapie lehrte, das Upledger Institut. Sie war bis dahin nur Osteopathen zugänglich gewesen. Mehrere Jahre lang widmete ich alle meine Zeit und Energie dem Erlernen und Verständnis dieses alten Körpersystems. Ich hatte damals noch keine Ahnung, daß Craniosacral Balancing® sich einmal in der ganzen Welt verbreiten würde. Ich fuhr weiter fort, die Kunst der craniosacralen Berührung zu lernen, indem ich an Trainings teilnahm und Sitzungen gab und selbst erhielt, und begab mich dabei tief in das Geheimnis des Seins, das mich immer noch nach sechzehn Jahren in Staunen versetzt.

Ich lernte Kinder und Babys zu behandeln, die an Down Syndrom, spastischer Lähmung, Wasserkopf, Hyperaktivität, Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten litten. Ich behandelte Erwachsene, die völlig überstresst waren, die an Kiefergelenkssyndromen, chronischen Schmerzen, Tinnitus, Migränekopfschmerzen, Nebenhöhlenentzündungen, Rückenschmerzen und posttraumatischem Syndrom litten. Ich erlebte mit, wie das Ausbalancieren und Wiederherstellen des craniosacralen Rhythmus neue Gesundheit und Lebendigkeit brachte. Ich machte die Erfahrung, wie das Wesen einer Person durch sanfte Arbeit am Kopf und am Körper wieder in den Fluß kommt. Ich wurde Zeuge, wie ein medizinischer Ansatz der Körperheilung in unerforschte Felder der Seele und des Seins hineinreicht.

Bald erhielt ich eine Einladung nach Poona in Indien, um diese Arbeit in der Osho Commune zu lehren. Hier in diesem Feld von Bewußtsein blühte eigentlich alles erst zu einer unglaublich starken und geerdeten Therapieform auf, dem Craniosacral Balancing®.

Viele Menschen aus allen möglichen Ländern von unterschiedlicher Herkunft wollten es erlernen und so lernte ich denn wiederum selber von vielen Leuten, von jedem Klienten und Teilnehmer.

### **Sei offen für das Unmögliche**

Eine junge Mutter brachte ihren 16 Monate alten Sohn mit zu einer Sitzung. Tylor war auf den Kopf gefallen, hatte damals stark geblutet und die Leute um ihn herum waren in Angst und ziemlicher Panik gewesen. Als sie zwei Wochen später zur Behandlung kamen, war die Wunde fast verheilt. Ich konnte an jeder beliebigen Stelle an seinem Körper arbeiten, was er sichtlich genoß. Aber es war einfach unmöglich, den Teil seines Kopf zu berühren, der noch das Trauma in sich trug.

Fast am Ende der Sitzung nahm Tylor ganz plötzlich meine Hand und legte sie auf den Kopf seiner Mutter auf – genau an die Stelle, an der er selber seine Verletzung hatte. Er wurde ganz still und saß auf dem Schoß seiner Mutter, während die Mutter und ich die Behandlung am Kopf fortsetzten. Die Mutter stellte sich vor, daß Öffnung und Loslassen möglich sei, während beobachten konnte, wie sich das Stirnbein mit Weiten und Anheben ausdrückte.

Tylor blieb ganz still sitzen mit einem typisch introspektiven Gesichtsausdruck, so als ob er etwas innen drin beobachten würde. Als das Stirnbein der Mutter losließ, atmete er tief durch, lächelte und ging weg, um mit seinem Spielzeug zu spielen.



Man kann nie wissen, in welcher Form Heilung eintritt. Das lehrt uns, flexibel zu bleiben und dem scheinbar Unmöglichen zu vertrauen.

### **Mutter und Kind**

Craniosacral Balancing® wirkt sich sehr vorteilhaft auf schwangere Frauen, Frauen während der Wehen und Neugeborene aus.

Während der Arbeit mit den Babys können wir spüren, wie sie das Trauma der Geburt auflösen und wie sie sich dann mit der neuen unbekanntem Umgebung anfreunden. Die wirkungsvolle Art der Behandlung von Babys ist den Schädel zu mehr Raum und Ausgeglichenheit zu ermutigen. Die Kompression, die dem Kopf während der Geburt zugemutet wurde, hat vielleicht gewisse Unregelmäßigkeiten in Gestalt und Form hinterlassen, die wiederum die Entwicklung des Zentralnervensystems beeinflussen könnten. Wir können den Kopf dabei unterstützen, eine ausgeglichene Gestalt und eine spannungsfreie Form anzunehmen, die viele frühkindliche Probleme wie Koliken, Verdauungsstörungen, Atemprobleme und Ohrinfektionen auflöst. Bei früher Behandlung könnten wir dem Baby und seiner Familie sogar eine Menge Leid ersparen.

### **Vorsorge**

Wenn wir uns der Vorsorge von Neugeborenen zuwenden, ist es wirklich schwierig zu beweisen, was passiert wäre, wenn...

Wir wissen, daß Babies mit einer Neigung zu Koliken nach der Behandlung wieder schlafen können, daß das andauernde Schreien nachlässt und sich zu mehr Ruhepausen zwischendurch hinentwickelt, sowie daß sich die Verdauung verbessert.

Nach unserer Erfahrung spricht auch das Immunsystem sehr gut auf craniosacrale Arbeit an. Das Nervensystem wird ausgeglichen und Fehlfunktionen, die mit einem unausgeglichene oder übererregten Nervensystem zusammenhängen, können heilen. Das endokrine System wird gestärkt und so können zum Beispiel Übergangszeiten wie die Wechseljahre erträglich gemacht werden.

Wir können hier nur über die vielen Fällen Zeugnis ablegen, in denen die craniosacrale Arbeit tatsächlich Symptome behoben, Flexibilität wiederhergestellt und Zirkulation und Fluß der Flüssigkeit verbessert hat. Angesichts all der Menschen, die wir selber behandelt haben, der Berichte von anderen, der Forschung, die bis heute stattgefunden hat und der Artikel, die soweit verfasst wurden, können wir mit Gewißheit sagen: craniosacrale Behandlungen zu erhalten wirkt präventiv, wie eine Art Wartung, die man vornehmen muß, um dem System sein gesundes Funktionieren bewahren zu helfen.

### **Und die Reise geht weiter**

Wir haben über viele Jahre Erfahrungen gesammelt, unser Erlerntes und unser Verständnis vertieft, unsere Aufzeichnungen verglichen, und auf dieser wohlfundierten Grundlage begannen wir, Craniosacral Balancing® auf der ganzen Welt zu verbreiten. Viele Leute sind zu Praktizierenden und Lehrern ausgebildet worden. Um die Verständigung und die Verbindung untereinander zu erleichtern, haben wir das International Institute for Craniosacral Balancing® gegründet.

January 98