

Punkt für Punkt sanft berührt

Seit rund 20 Jahren wird in der Schweiz eine neue Art der Körpertherapie, genannt **Craniosacral-Therapie**, praktiziert. Wissenschaftlich ist sie nicht belegt, trotzdem zeitigt die Methode Erfolge. So wird sie etwa am Unispital Zürich angeboten.

SARAH ZURBUCHEN

Die Therapeutin tastet den Nacken des Babys ab, nimmt den kleinen Kopf in ihre Hände, wiegt ihn hin und her, drückt sanft auf einen Punkt am Hinterkopf: Sie wendet die junge Disziplin der Craniosacral-Therapie (CST) an. Das Baby hat durch die Einwirkung von Zange und Saugglocke bei der Geburt einen so genannten Schiefhals entwickelt, ähnlich einem steifen Nacken. Es kann den Kopf nur auf die rechte Seite drehen und leidet deshalb unter Schmerzen, was zu schlaflosen Nächten für Kind und Eltern führt. Mit der Craniosacral-Therapie kann der Schiefhals auf sanfte Art behandelt werden. Doch die neuartige Methode ist nicht nur für Säuglinge geeignet. Sie wird bei Menschen jeden Alters angewandt. «Es handelt sich um eine sehr feine Behandlungsart», erklärt der Bieler Fachlehrer für Craniosacral-Therapie, Claus Heitmann. An seinem Institut bietet er medizinischen Therapeuten eine Zusatzausbildung an. «Wir gehen davon aus, dass das Wissen um Heilung im Patienten selbst liegt», führt er aus. Ihn habe an der CST vor allem die respektvolle Art und Weise überzeugt, einen Menschen zu behandeln.

Schädel und Kreuzbein

Doch welche Theorie steckt hinter dieser Lehre? Die Wortkreation «Craniosacral» stammt von den Wörtern Cranium = Schädel und Sacrum = Kreuzbein ab. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts machte der Osteopath William Garner Sutherland die Entdeckung, dass Gehirn, Rückenmark und die Gehirn-Rückenmark-Flüssigkeit eine Eigenbewegung haben und in einem Rhythmus pulsieren, der weder mit dem Atem- noch mit dem Herzrhythmus etwas zu tun hat. Dieser «Primärrhythmus»



Die Therapeutin ertastet mit den **Händen** den craniosacralen Rhythmus.

Bild: zvg

Beschwerden

CST kann u. a. helfen bei: Migräne, Rückenproblemen, Schwindelattacken, Lese-/Rechtschreibschwäche, Epilepsie, Kiefergelenksproblemen, Geburtstraumata bei Säuglingen, Tinnitus, Depressionen, Schleudertraumata, urugynäkologischen Problemen. (sz)

INFO: CST-Behandlung u. a. in der Praxisgemeinschaft Bernhard und Blunier, U. Quai 37, Biel. 032 322 27 27

breite sich im ganzen Körper aus und könne von geübten Händen ertastet werden. Wo eine Störung, Krankheit oder alte Verletzung vorliege, zeige sich dieses oft in einem veränderten craniosacralen Rhythmus. Zudem glaubte Sutherland, entdeckt zu haben, dass die einzelnen Schädelknochen nicht starr mitein-

ander verbunden sind, sondern sich innerhalb ihrer gegebenen Strukturen bewegen.

Der amerikanische Osteopath John Upledger entwickelte in den 70er-Jahren die CST weiter. Als er einem Neurochirurgen bei einer Operation an der Halswirbelsäule assistierte, stellte er eine sehr feine Bewegung der Rückenmarkshäute mit einer Frequenz von acht Schwingungen pro Minute fest. Auf diese Erfahrungen stützte er seine weiteren Forschungen und Therapieansätze ab.

Sanfter Druck der Finger

Noch in der heutigen Anwendung lehnt sich die craniosacrale Therapie stark an die Theorie Sutherlands. Alles dreht sich um das System, welches Gehirn und Rückenmark schützt und nährt. Dazu gehören die Hirn- und Rückenmarkshäute, welche Gehirn- und Rückenmarkflüssigkeit und die Knochen des Schädels, der Wirbelsäule und das Kreuzbein umschliessen. Der cranio-

sacrale Rhythmus entsteht laut Upledger möglicherweise durch die dauernde Produktion und Absorption des Liquors. Laut der Theorie kann das freie Fliessen der Bewegung durch Verspannungen, Krankheiten, Unfälle, Traumata und Schock beeinträchtigt oder gestört werden. Die Therapeutin versucht, Dysfunktionen und Stauungen im Körper und am Schädel zu ertasten und mit sanftem Druck der Finger zu lösen.

Skeptische Schulmedizin

Die klassische Medizin grenzt sich gegen die CST ab. Sie kennt beispielsweise keinen «Primärrhythmus», und sie verneint die Theorie, dass die Schädelplatten beweglich sind.

Für Heitmann kein Grund, die Therapie in Frage zu stellen. «Auch ich prüfe Neues immer kritisch», sagt er. «Doch auch in der Schulmedizin ist noch vieles unerforscht.» Heitmann stützt sich auf seine eigenen Erfahrungen ab. In seinen Kursen er-

sprechen die Therapeuten von selbst den Primärrhythmus, und zwar ohne Vorkenntnisse.

Die Erfolge sprechen für sich. «Bei rund 70 Prozent meiner Patientinnen und Patienten resultiert eine Besserung», so der CST-Lehrer. In einer Pilotstudie, durchgeführt am Unispital Zürich, konnte bei sieben von neun Patienten mit Schleudertraumata dank der Craniosacral-Therapie fast vollständige Heilung erreicht werden.

Trotz Skepsis lernen immer mehr Schulmediziner den Nutzen der CST schätzen. Die Methode wird deshalb inzwischen auch in einigen Spitälern, etwa am Universitätsspital Zürich, aber auch in Physiotherapie-Praxen angeboten und im Rahmen der Zusatzversicherungen von den meisten Krankenkassen übernommen.

INFO: Persönliche Beratung am Institut für Integrative Craniosacral-Therapie, Chemin des Voitats 7, Evilard 032 325 50 10. www.ubh.ch