

Selbstheilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

I. Gehirn – Wirbelsäule - Membransystem und sein Rhythmus

II. Dr. John E. Upledger und das CranioSacrale System

III. Krankheiten und Anwendungsfelder der CranioSacralen Therapie

1. Gehirn – Wirbelsäule - Membransystem

Unter den Knochen des Schädels befindet sich das **Gehirn**, welches gegen äußere Kräfte (Unfälle, Stürze, Druck...) durch **3 Lagen von Membranen** (Meningen / meningeales Membransystem) geschützt wird. Das Gehirn und das Rückenmark der Wirbelsäule bilden das **Zentrale Nervensystem**. Über das Rückenmark werden Informationen über Vorgänge und Reize im Körper dem Gehirn zugeleitet, und das Gehirn teilt dem Rückenmark seine ‚Befehle‘ mit, die vom Rückenmark auf die Nerven übertragen werden. Es handelt sich also um **eine zentrale Schaltstelle des Körpers**.

Das **gesamte Membransystem** ist eine Einheit, die **vom Gehirn** über den **Wirbelkanal** bis zum **Steißbein / Kreuzbein** im Körper liegt. Dieses System wurde von Dr. Upledger¹, dem Gründer der CranioSacralen Therapie (CST), als das << **CranioSacrale System**>> (CSS) definiert. Es besteht nach ihm aus Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit und allen Membranen, die Gehirn und RM umhüllen und schützen, und die sich im Schädelinneren (Cranium) und im Wirbelkanal bis zum Steiß- / Kreuzbein (Sacrum) befinden.

Das Membransystem besteht aus drei Schichten von Membranen, und diese können sich durch eine Gleitflüssigkeit, die **Zerebrospinalflüssigkeit**, die sich im Gehirn bildet, gegeneinander verschieben. Es wird als ‚halbgeschlossenes hydraulisches System‘ definiert.

2. Membransystem und die Rhythmen der zerebrospinalen Flüssigkeit

Die **Dura mater** ist die Bezeichnung für die **äußerste Schicht des ‚meningealen Membransystems‘** (bzw der Meningen)

Insgesamt gibt es 3 Schichten:

- Äußere Schicht Dura Mater
- Mittlere Schicht Arachnoidea

¹ John E. Upledger. Auf den inneren Arzt hören. Eine Einführung in die CranioSacrale Therapie.

Selbstheilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

- Innere Schichte Pia Mater

Die Schichten des Membransystems befinden sich **im Inneren des Rückenmarkkanals (RMK)**. Zum einen bieten sie dem **Rückenmark (RM)** Schutz, zum anderen enthalten sie Blutgefäße, die wichtig sind, um das RM und seine Nervenenden ernähren.

Die innere Schicht des Membransystems (Pia Mater) ist dicht an das Rückenmark angeschmiegt. Zwischen den Schichten fließt dann die **zerebrospinale Flüssigkeit, die eine ölige Beschaffenheit aufweist**. Diese macht nicht nur möglich, dass gegeneinander gerichtete Bewegungen möglich sind, und sie macht auch das Beugen und Drehen der Wirbelsäule (WS) möglich.

Eine Entzündung oder Infizierung der Meningen (Viren, Bakterien) ist sehr schmerzhaft und kann zu starker Behinderung – über Zellschäden - führen und auch tödlich sein.

3. Wirbelsäule und Nerven

Die WS besteht aus einem Stapel von Wirbelkörper (WK), und zwischen 2 WK liegen weichere Bandscheiben als Stoßdämpfer. Die Wirbel sind gegeneinander beweglich, und dadurch sind Bewegungen nach vorn, hinten, links, rechts und um die Längsachse möglich. Auch die Bandscheiben unterstützen diese Beweglichkeit.

Alle Wirbel sind so geformt, dass sie einen durchgehenden Kanal bilden, der vom Schädel bis wenige Fingerbreit über dem Steißbein verläuft. Dieser **Rückenmarkkanal (RMK) schützt das RÜCKENMARK (RM), das sich vom Kopf bis zum Steißbein erstreckt.**²

Durch die Öffnungen zwischen den Wirbeln (Zwischenwirbellöcher) treten Nerven hindurch, die sowohl vom Rückenmark ausgehen als auch zu diesem hinführen (**Rückenmark- oder Spinalnerven**). **Das Nervensystem steuert lebenswichtige Funktionen** wie Atmung, Kreislauf, Verdauungsfunktion usw. Es erfasst Informationen aus dem Körper und der Außenwelt, übermittelt diese an übergeordnete Zentren, verarbeitet und speichert Informationen, und ‚antwortet‘ mit entsprechenden Reaktionen auf körperlich-geistige Anforderungen. Es ist die Grundlage für Bewusstsein, Sprache, Empfindungen, Denken, Antrieb und Kreativität.

4. Rhythmische Stimulation der Hirnrinde und der CranioSacrale Rhythmus

Die **Schädelnähte** bilden ein bewegliches System. **In den Schädelnähten befinden sich Nerven**,. Das heißt, es findet von dort ein **Informationsfluss mit vielen unterschiedlichen Körperbereichen statt**. Die zentrale Funktion von Nerven ist, Körpervorgänge so miteinander zu vernetzen, an- und abzuschalten usw, dass ein gesunder Ablauf aller Organe, Funktionen usw gewährleistet wird.

² Siehe hierzu: John E. Upledger. Auf den inneren Arzt hören. S. 17-21

Selbstheilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

Die **rhythmische Stimulation der Hirnhäute** – welche über die Bildung (=Zunahme) und den Abfluss der Hirnflüssigkeit geschieht - bewirken eine **rhythmische Stimulierung der muskelsteuernden Teile der Hirnrinde**. Dies ist der CranioSacralen Rhythmus des Körpers. Dieser Rhythmus kann im Inneren der Membranen gestört sein durch Unfälle, Krankheiten, Operationen, Stürze... Der CranioSacrale Rhythmus kann vom geschulten CS-Therapeuten empfunden werden. Es ist ein ganz leichter, feines, von „nach-innen“ und „nach-außen“ wendendes, langsames Bewegungsmustern des Körpers, welches weder dem Puls- noch dem Atemrhythmus folgt. Ebenso kann dieser Rhythmus auch - nach einiger Zeit der Hinwendung und Schulung – von Laien empfunden werden. Eine spannende Erfahrung zu einem sehr langsamen Rhythmus in unserem Körper³.

II. Dr. John Edwin Upledger und das CranioSacrale System

5. Dr. John Edwin Upledger – Erforscher des CranioSacralen Systems

Dr. John Edwin Upledger, osteopathischer Arzt und Chirurg, entwickelte in den 70er Jahren die CranioSacrale Therapie (CST). 1983 erschien in Amerika sein Standardwerk zur CST, das später in Deutschland vom Haug Verlag aufgelegt wurde unter dem Titel „Lehrbuch der CranioSacralen Therapie“.

CST ist eine körperbezogene, sanfte osteopathische Therapie. Sie verbessert das funktionelle Vermögen des Nervensystems und des Hormonsystems, was durch klinische Forschungen bestätigt wurde.

Ein CranioSacraler Therapeut arbeitet:

- mit den Händen („manuelle Therapie“)
- mit dem Aufspüren von behindernden Einschränkungen und Verhärtungen im Körper
- mit der Untersuchung und Verbesserung der Funktionen des physiologischen Körpersystems (über das CranioSacrale System)

Grundsätze von John E. Upledger:

- Lebende Organismen sind von Natur aus mit fähigen und hochfunktionalen Überlebensmechanismen ausgestattet, mit denen sie die vielfältigen Herausforderungen der Umwelt bestehen können (angeborene Mechanismen)

³ Groot Landeweer, Gert. Einführung in die CranioSacrale Therapie. Wie man körperliche Blockaden selbst lösen kann. Südwest Verlag München 2010. Hier sind für Laien geeignete (Selbsthilfe-) Übungen aufgeführt, die helfen, den CranioSacrale Rhythmus des eigenen Körpers zu erfahren.

Selbsteilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

- Diese natürliche und angeborene Anpassungsfähigkeit muss verbessert und unterstützt werden, sofern sie Defizite aufweist (zum Beispiel bei einem kranken Körper)
- Die so verbesserte Funktionsfähigkeit des kranken Organismus bringt den menschlichen Körper seiner Genesung ein großes Stück näher

In diesen Grundsätzen sind die wesentlichen Erkenntnisse enthalten, die bekannt sind aus der modernen Forschung zur Entwicklung der Selbstregulationsfähigkeit des Menschen, zu den Selbstheilungsmechanismen, sowie zur Förderung der Resilienz (Widerstandskraft).

6. Begriffe aus der CranioSacralen Therapie und deren Bedeutung:

- Eindringene körperfremde Energie
- Energiezyste ("abgekapselte Energie")
- Rhythmus des Körpers als CranioSacraler Rhythmus
- Rhythmische Stimulierung
- Lösende Körperpositionen
- „SomatoEmotionale Entspannung“

Diese Begriffe haben sich aus der Arbeit von Dr. Upledger heraus gebildet. Er machte 1971 die zufällige Beobachtung **einer bis dahin nicht bekannten rhythmischen Aktivität der Rückenmarkshäute**, als er bei einer Operation eines Kollegen (Neurochirurgie) assistierte. Er sollte die Häute, was ihm zu seiner damaligen Irritation und zum Ärger seines operierenden Kollegen nicht gelang. Diese Beobachtung machte er zum Mittelpunkt seiner weiteren Arbeit und Forschung. In den 70er Jahren kam er dann in seinen Forschungen zu dem wissenschaftlichen Nachweis, dass die Schädelnähte – im Gegensatz zur damals allgemein üblichen Meinung – beweglich sind!

Gemeinsam mit Dr. Zvi Karni, Professor der Biophysik, untersuchte er das **Phänomen „eingedrungener körperfremder Energien“**: Wenn eine äußere physische Kraft auf den Körper einwirkt, wie es zum Beispiel bei Unfällen, Kriegsverletzungen, Stürzen der Fall ist, **kapselt sich im Körper eine Energie ab**, und eine sogenannte **Energiezyste** entsteht. Im Fall von physischen Kräften ist die Energiezyste ein Abdruck physischer Kräfte, eingekapselt und isoliert vom restlichen Körper, also ein Energiestau. Ein lokal begrenztes Gebiet, welches Fehlfunktionen in Form von Schmerzen und krankhafte Störungen verursacht. Nach Dr. Upledger findet dieser Prozess der Abkapselung von Energie mit der Bildung einer Energiezyste im Körper ebenfalls bei Krankheitsprozessen statt⁴.

⁴ Aus der Arbeit mit traumatischen Erlebnissen wird ebenfalls ein analoges (psychisches) Geschehen angenommen: der Stressforscher und Trauma-Therapeut Peter Levine spricht in diesen Fällen vom „freezing“, also dem ‚Einfrieren von traumatischen Fragmenten in Körper‘ / ZNS. Analoges wird durch

Selbstheilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

Im Prozess seiner Arbeit mit erkrankten Menschen entwickelten sich in der CranioSacralen Therapie besondere Methoden zur **Lösung der Energiezyste**, die das „Entschwinden-lassen festgehaltener beziehungsweise fremder Energien“ bewirken. Weitere Methoden der CCT sind die SomatoEmotionale Entspannung, die „Energienlenkung“ beziehungsweise Anwendung heilender Energie durch das aus dem östlichen Kulturkreis bekannte „Heilströmen“ und die manuelle Therapie mit unterschiedlichen Techniken mit und zwischen der Verbindung von Cranium und Sacrum, um Störungen des CranioSacralen Rhythmus zu beheben.

7. Krankheiten und Störungen die behandelt werden können

Zu den erfolgreich über die CranioSacrale Therapie zu behandelnden Krankheitszuständen **bei Erwachsenen** gehören zum Beispiel: die endogene Depression („Depression ohne Anlass“), Kopfschmerzen (auch resistente, langfristige), Migräne, Schwierigkeiten von Mutter und / oder Kind während der Schwangerschaft, der Entbindung oder unmittelbar nach der Geburt, Kiefergelenksyndrom, chronisches Schmerz-Syndrom, Asthma, Arthritis, emotionelle Störungen wie Angstzustände, Skoliose, Chronische Mittelohrentzündung teilweise auch Tinnitus, kleine Schlaganfälle, Sehstörungen, oder auch ein hormonelles Ungleichgewicht, welches sich in Form einer Schilddrüsenunterfunktion, geringen Blutzuckerwerten oder Menstruationsproblemen manifestiert, wenn sich in dem Dura-Mater Membransystem ein größeres Loch befindet.

Laut Dr. Upledger sprechen **Kinder bzw kindliche Symptome** ebenfalls sehr gut auf die CranioSacrale Therapie an: Fiebersenkung bei Infektionskrankheiten (Grippe, Windpocken, Masern),Schlaflosigkeit, Koliken, Asthma, Floppy-Baby-Syndrom (schlaff und kraftlos), Hyperaktivität – sofern dies nicht auf psychologische Gründe zurückzuführen ist - , Nahrungsmittelallergien bessern sich, Atemschwierigkeiten, Anfälle, Lernschwächen, in einzelnen Fällen auch mentale Retardierung, zerebrale Lähmung, epileptische Anfälle, Autismus. Stärkung des Immunsystems und des autonomen Nervensystems.

8. Die Anwendung durch ausgebildete Therapeuten⁵

die Neurowissenschaftliche Forschung von Joseph LeDoux bestätigt, indem Joseph LeDoux die über ein traumatisches Ereignis sich einstellende neue Musterbildung im ZNS mit den Erkenntnissen des frühen Verhaltensforscher Skinner verbindet (Reiz-Reaktions-Ablauf), das heißt, dass ein aktueller Reiz vom ZNS, sofern es eine strukturelle Verbindung im Bereich der Sinne zum traumatischen Erleben gibt, die aktuell-situative Realität nicht mehr unverzerrt abbildet, sondern (synaptisch) das mit dem Trauma entstandene - mit diesem verbundenen - neuronalen Hintergrund im ZNS „antriggert“. Dieses bedingt ein verzerrtes – ein traumaüberlagertes - Muster von Gefühlen/Verhalten, ein in aller Regel ungesundes, den primären Bedürfnissen und Affekten zuwider laufendes Muster.

⁵ „In Deutschland ist der Beruf des Osteopathen gesetzlich bisher nicht anerkannt, und die Bezeichnung ist folglich nicht geschützt. Schlimmstenfalls können sich sogar Laien, die lediglich einige Wochenendkurse besucht haben, <<Osteopathen>> nennen. (...)“ schreibt Torsten Liem, Osteopath und Autor; das gleiche gilt für die CranioSacrale Therapie. Von daher ist es wichtig, sich vorab zu informieren, den Therapeuten zu befragen nach seiner Ausbildung, Zeiten der Ausbildung, wie viele

Selbstheilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

Im Rahmen der CST findet eine manuelle Untersuchung statt. Durch unterschiedliche Behandlungsweisen am Körper wird das CranioSacrale System in ein Gleichgewicht gebracht.

Als Methode fungiert hauptsächlich die manuelle Therapie, das heißt, dass durch sanfte Behandlung des Therapeuten eine Behebung der Einschränkung im CranioSacralen-System stattfinden soll. Um das cranioSacrale System, die Bewegungen der Zerebrospinalflüssigkeit und den Organismus zu harmonisieren, werden unterschiedliche Techniken angewandt: die Nutzung von Schädel- und Beckenknochen als Hebel, „um zum darunterliegenden *Dura-Mater*-System und der Hydraulik des CranioSacralen Systems zu gelangen“⁶, die Ruhepunkttechnik, auch CV-4-Technik⁷ genannt, die <<somatoemotionale Entspannung>>, Körperpositionen, die der Klient einnimmt, und die hilfreich sind, festgehaltene Emotionen zu lösen, die Technik der ‚Energienlenkung‘ beziehungsweise das Heilströmen⁸, die Arbeit mit inneren Bildern sowie mit dem therapeutischen Gespräch. Das Unterrichten von Selbstbehandlungsmethoden während der Behandlung und nach Abschluss der Behandlungen gehört bei der CST ebenfalls zum Repertoire. In der Literaturliste habe ich für Interessierte zwei Werke zu Selbstbehandlungsmethoden aus der CranioSacralen Therapie aufgeführt (Agustoni und Groot Landwehr).

9. Das „10-Schritte Programm“ der Behandlung

Unter einer umfassenden Behandlung wird in der Regel das „10-Schritte-Programm“ verstanden, welches von Dr. Upledger entwickelt wurde. Es beinhaltet, dass alle Strukturen des Körpers, die wichtig sind für Gesundheit und Wohlbefinden und für die Entlastung von Schmerzen, welche sich über eine Störung des CranioSacralen Systems entwickelt haben, systematisch behandelt werden. Insbesondere sind dies die Bindegewebsstrukturen, Rückenmarkshäute der Wirbelsäule, Hinterhaupt- und Beckenstrukturen, Schädel, Gesicht und Ruhepunkte des Körpers.

10. Krankenkassen - Kassenleistung ?

In den USA gibt es eine einheitliche, dem Medizinstudium gleichgestellte Ausbildung in Osteopathie; die CranioSacrale Therapie kann als ein Teilbereich der Osteopathie angesehen werden. Ebenfalls gibt es dort die Möglichkeit der Promotion für den <<Doktor der Osteopathie>> (D.O.). Relativ spät kam diese Behandlungsmethode nach Deutschland. Während in den USA zum Beispiel 1915 die Studiendauer für das Studium der Osteopathie auf vier Jahre festgesetzt wurde, es in England 1917 zur Gründung der ersten europäischen Schule für Osteopathie kam, gibt es in

Jahre Praxistätigkeit / Erfahrungen mit der Methode, sowie auf welchem Grundberuf die CST ausgeübt wird.

⁶ John E. Upledger, Auf den inneren Arzt hören, a.a.o., S. 102

⁷ Eine Technik, die mit dem vierten Ventrikel des Gehirns – eine mit Zerebrospinalflüssigkeit gefüllte Höhlung im hinteren Bereich des Gehirns – fokussiert.

⁸ Eine ausführliche Beschreibung des Heilströmens auf: www.marlieswarncke.de

Selbsteilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

Deutschland erst seit Ende der achtziger Jahre ein berufsbegleitende Ausbildung für Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten.

Trotz den beschriebenen positiven Wirkungen der CranioSacralen Therapie, welche ohne die Aus- und Nebenwirkungen von langfristiger medikamentöser Behandlung auskommt, gehört die Übernahme der Kosten für die CranioSacrale Therapie nicht zu den regulären Kassenleistungen. Einige Krankenkassen bezuschussen die Behandlungen, wobei der Kostenzuschuss je nach Krankenkasse extrem schwankt: eine einzige Kasse bis zu 500 Euro, einige wenige Kassen zwischen 300 und 400 Euro, andere 50 bis 150 Euro.

Als krankheitsbezogene Organisationen sind unsere gesetzlichen Krankenkassen ein eher auf die traditionelle Medizin ausgerichtetes ‚starrs System‘. Als ‚gesundheitsbezogene‘ Organisationen sind in den letzten Jahren – bedingt auch durch Erfolge von ‚Alternativen Heilmethoden‘, Psychosomatik, Östlichen Heilverfahren, Mind-Body-Medizin - langsam dazu übergegangen, kleinere Beträge zur Gesundheitsvorsorge zur Verfügung zu stellen.

11. Literaturhinweise

Agustoni, Daniel. Craniosacral. Selbstbehandlung. Wohlbefinden und Entspannung durch sanfte Berührung. Kösel Verlag, München, 4. Auflage 2007

Groot Landeweer, Gert. Einführung in die CranioSacrale Therapie. Wie man körperliche Blockaden selbst lösen kann. 2010 Südwest Verlag München

Liem, Torsten, Christine Tsolodimos. Osteopathie. Gezieltes Löse von Blockaden. TRIAS Verlag Stgt. 2013

Mensche, Nicole (Hrsg). Biologie. Anatomie. Physiologie. Urban und Fischer Verlag, München 2012, 7. Auflage

Upledger, John. E. Auf den inneren Arzt hören. Eine Einführung in die CranioSacrale Therapie. (2013) Irisana Verlag, München.

Dachverbände Deutschland, Österreich und Schweiz

<https://www.upledger.de/institut/index.php>

Verband der Upledger CranioSacral TherapeutInnen Deutschland-UCD e.V.
Gutenbergstraße 1, Eingang C · 23611 Bad Schwartau
Telefon: (+49) 4 51 - 4 00 38 44
Fax: (+49) 4 51 - 4 07 98 68
E-Mail: verband@upledger.de

<https://www.cranioverband.org>

Craniosacral Verband Deutschland (CSVD) e.V.
Geschäftsstelle, Postfach 21 90 41, D-33697 Bielefeld
+49 (0)521 5229747

[info\(at\)cranioverband.org](mailto:info(at)cranioverband.org)

Selbstheilungskräfte aktivieren durch die CranioSacrale Therapie

<http://www.cranio-austria.at>

<https://www.craniosuisse.ch/de/p37000583.html>

**Dieser Artikel dient der Information und soll keine Anleitung zur Eigenbehandlung darstellen.
Bitte beachten Sie den Disclaimer!**

Weiterbildungsmaterial Systemische Seminare – Marlies Warncke

www.marlieswarncke.de

Verknüpfung mit:

„Heilströmen und Energielenkung“

Interessantes zum Thema:

Pressemitteilung (Zentrums für experimentelle und klinische Forschung, März 2018) zu einem neuen diagnostischen Ansatz für Meningoenzephalitis durch Biomarker in der Hirnflüssigkeit

Biomarker zu veränderten Stoffwechselprodukten in der Zerebrospinalflüssigkeit / Hirnwasser bei der Infektion mit Varizella Zoster-Viren / Gürtelrose.

Informationen: Neuer diagnostischer Ansatz für Meningoenzephalitis durch Biomarker in der Hirnflüssigkeit.

<http://twincore.de/de/infothek/infothek-news-details/news/neuer-diagnostischer-a...>