

Craniosacral-Therapie

Sanfte Impulse für die Gesundheit



Ursprünglich Lehrerin für kreative Fächer, arbeitet Liliane Fehlmann heute als Craniosacral-Therapeutin in eigener Praxis in Lenzburg sowie in einer interdisziplinären Gesundheitspraxis in Zürich. Auf einfühlsame Art und Weise behandelt sie ein breites Spektrum von Gesundheitsstörungen. Ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit ist die Betreuung von Schwangeren und die Arbeit mit Kindern.

Kontakt: Liliane Fehlmann, Tel. 062 891 04 17,
lilianefehlmann@bluewin.ch

Was ist Craniosacral-Therapie?

Craniosacral-Therapie beschäftigt sich mit dem System vom Cranium, dem Schädel, bis zum Sacrum, dem untersten, dreieckigen Knochen der Wirbelsäule. Diese beiden Pole bilden mit dem Gehirn und den Rückenmarkshäuten eine Einheit, in welcher die Gehirnflüssigkeit – der Liquor – rhythmisch pulsiert. So wie die Chinesen anhand des Pulses diagnostizieren und ihre Therapie entsprechend gestalten, erfüllen Craniosacral-Therapeuten den Fluss oder den Rhythmus des Liquors. Das gibt uns Hinweise für die mögliche Therapie.

Ähnlich wie das Blut im Gehirn pulsiert also auch die Hirnflüssigkeit in einem eigenen Kreislauf?

Der Liquor entsteht mitten im Hirn und fliesst von dort über verschiedene Ausgänge im Nackenbereich in ein äusseres Membransystem, welches auch das Hirn umfasst. Dieses Membransystem verlässt den Schädel über das grosse Schädelloch und reicht bis zum Sacrum. Es ist doppelt angelegt. Zwischen diesen Membranen oder Häuten befindet sich eine glasklare Flüssigkeit. Bei einer Operation kann man sie sehen und auch den Rhythmus, den sie hat.

Als Craniosacral-Therapeutin fühlen Sie dieses Pulsieren am Kopf und entlang des Rückenmarks?

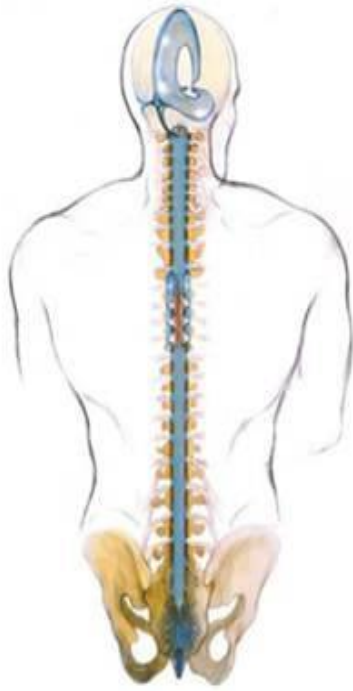
Diesen Rhythmus kann man überall erfühlen, vor allem natürlich am Kopf und am Kreuzbein. Er setzt sich jedoch im Körper fort. Zwar zirkuliert die Flüssigkeit nur im craniosacralen System, also zwischen Schädel und Sacrum, aber die Bewegung oder der Rhythmus überträgt sich via Knochen und andere anatomische Strukturen bis zu den Zehenspitzen.

Und was fühlen Sie aus dem Rhythmus dieser Flüssigkeit?

Wenn irgendwo zum Beispiel ein Muskel zusammengezogen ist, dann hat dieser Rhythmus Schwierigkeiten, sich dort fortzusetzen. Das wird ihn an einer weiter entfernten Stelle beeinträchtigen. Er wird dort schwächer oder gar nicht vorhanden sein. Wenn ich etwas Derartiges finde, zum Beispiel, wenn ich an den Füßen berühre, kann ich gleichsam zurückgehen und schauen, wo die Blockade liegt.

Zuerst einmal spüren Sie also, wo etwas aus dem Gleichgewicht ist?

Es gibt verschiedene Therapieansätze. Man kann natürlich schauen, wo es nicht stimmt und da so etwas wie eine „Reparatur“ versuchen oder veranlassen. Man könnte aber den Fokus auch darauf richten, wo alles in Ordnung ist. Die Fachrichtung der Craniosacral-Therapie, die ich praktiziere, richtet sich eher an Gesundheit aus. Da besteht das Ziel



*Das
cranio-
sacrale
System
reicht vom
Schädel
(Cranium)
bis zum
Steissbein
(Sacrum).*

darin, zum einen gesunde Anteile zu stärken und bewusst zu machen und zum anderen jenen Stellen, die nicht so gut funktionieren, Gesundheit oder einen optimaleren Zustand anzubieten.

Wie geht dieses Anbieten vor sich?

Die Craniosacral-Therapie ist nicht eine Therapie, die manipulativ arbeitet, also die Knochen wieder in eine optimale oder in eine von uns als normal definierte Position bringt. Wir arbeiten oft mit diesem Anbieten. Währenddem ich berühre, gebe ich in meine Hände eine Art Einladung, sich in eine optimalere Position zu bewegen. Dann warte ich einmal ab. Was macht das System? Wenn es sich in eine gute Richtung bewegt, dann gehe ich sehr gerne mit den Händen mit.

Wenn diese „Einladung“ angenommen wird, heisst das zum Beispiel, ein Muskel entspannt sich oder ein Organ arbeitet wieder besser oder eine Bandscheibe verschiebt sich sogar in die Position, wo sie eigentlich hingehört?

Das ist das, was wir uns vorstellen. In Wirklichkeit ist es nicht immer so. Wenn manchmal ein Muskel über lange Zeit in einer Position stark angespannt ist, dann kann es

sein, dass er zuerst einmal in eine Gegenposition geht, in ein Gegenteil, und sich erst danach in eine gesündere oder sich wohl anfühlende Mitte einschwingen kann. Da sind die Wege ganz individuell und von Fall zu Fall unterschiedlich.

Was ist ein Gegenteil? Erschlafft zum Beispiel ein zuvor verspannter Muskel völlig?

Ja, das kann sein. Oder er sucht sich zuerst einmal eine andere Position, die noch nicht ganz die optimale ist. Wir folgen dem und schauen, wohin uns dieser Weg führt. Wir unterstützen sozusagen den Muskel oder auch einen Knochen auf seinem Weg. Wir zeigen jedoch nicht: du musst dorthin gehen. Mit anderen Worten: Wir führen meistens nicht, sondern wir begleiten eher und respektieren den ganz eigenen und individuellen Weg zu mehr Wohlbefinden oder Gesundheit.

Das heisst aber auch, dass sie gute anatomische Vorstellungen des menschlichen Körpers haben müssen? Sie wissen genau, welches Organ, welcher Muskel, welcher Knochen jetzt angesprochen ist und einen Prozess durchläuft?

Wenn ich irgendwo an einer anatomischen Struktur arbeiten will, dann benötige ich entsprechende Kenntnisse. Wenn ich zum Beispiel spüre, dass sich ein Sinus, ein venöser Hirnblutleiter, meldet und Schwierigkeiten hat, dann habe ich gleichzeitig eine Vorstellung des Sinussystems. Ich weiss auch, wie dort zum Beispiel das venöse Blut fliesst.

Es ist ja eigentlich eine sehr feine Arbeit. Bedingt das auch Klientinnen und Klienten, die entsprechend feinfühlig sind und die in einem solchen Prozess gut mitgehen können?

Ich mache oft die Erfahrung, dass Klienten, wenn sie kommen, das Gefühl haben, das sei ein wenig so wie Handauflegen, und die sich sonst nicht viel darunter vorstellen können. Craniosacral-Therapie ist meines Erachtens aber auch eine der besten Wahrnehmungsschulungen. Meine Aufgabe als Therapeutin ist es auch, den Menschen, der zu mir

kommt, anzuleiten wahrzunehmen. Wenn er das will, wird seine Wahrnehmung so ebenfalls verfeinert. Da sind sehr schöne Ergebnisse möglich.

Mit welchen Beschwerdebildern kommen die Klienten zu Ihnen, die sich besonders gut für eine Craniosacral-Therapie eignen?

Zu mir in die Praxis kommen sehr viele Kinder, aber auch Leute mit sämtlichen Schmerzzuständen im craniosacralen System. Hier gibt es zahlreiche Indikationen, die auch bei Cranio Suisse (www.cranio-suisse.ch) aufgelistet sind. Ich arbeite viel mit Schwangerschaft und Geburt, mit Kindern mit Lernstörungen oder mit Menschen mit Stresssymptomen, die mit Anforderungen in ihrem Leben nicht mehr zurechtkommen. Zudem habe ich Klienten mit Schleudertraumen, oder auch solche mit Tinnitus habe ich schon behandelt.

Gerade Kinder sind wahrscheinlich besonders dankbar, mit ihnen zu arbeiten, im doppelten Sinn?

Jedenfalls sind sie besonders ehrlich. Das ist für mich das Schöne an der Arbeit mit Kindern. Es hat etwas mit meiner Vorgeschichte zu tun, dass ich viel mit Kindern arbeite. Ich habe erstens selber sieben Kinder geboren und fünf davon ins Leben begleitet. Zudem war mein erster Beruf Lehrerin. Von daher sind mein Interesse an Kindern und mein Bedürfnis, mich mit Kindern auseinanderzusetzen, eigentlich schon gegeben. Durch die vielen eigenen Schwangerschaften und meine Vorgeschichte kann ich Frauen in dieser Lebensphase gut verstehen und begleiten.

Sie begleiten also auch schwangere Frauen und nach der Geburt Mutter und Kind?

Ja, sofern das gewünscht ist. Häufig sind Frauen, die ich bereits während der Schwangerschaft begleite, anschliessend nicht zwingend auch Kundinnen mit ihrem Kind. Diejenigen, die vorwiegend mit Kleinkindern kommen, bringen oft eine eher unangenehme oder schwierige Geburtsgeschichte mit. Das Kind hat entsprechende Symptome: Dreimonatskoliken, Unruhe, Schreien.



Besonders gerne und häufig arbeitet Liliane Fehlmann mit Kindern.

Als Folge von Geburten mit schwierigen Verläufen? Oder was waren dort die Ursachen?

Verdauungsschwierigkeiten zum Beispiel haben häufig etwas damit zu tun, dass Kinder bei Geburtsschwierigkeiten mit Hilfsmitteln wie der Saugglocke geholt werden. Dann werden Membranen verzogen, was auch Auswirkungen auf den Verdauungstrakt hat. Natürlich ist bei einer schwierigen Geburt zudem der Stresspegel sehr hoch, sowohl beim Kind als auch bei der Mutter, was sich ebenfalls vielfältig und besonders auf die Verdauung auswirken kann. Auch eine Zangengeburt kann einen Einfluss auf die Schädelstrukturen und die Hirnflüssigkeit haben.

Von Kaiserschnitt-Geburten weiss man, dass sie heute häufiger sind als früher. Trifft das auch auf Saugglocken- oder Zangengeburt zu – auch als Folge der „schmerzfreien Geburt“, bei der dann unter Umständen die Wehen zu schwach sind?

Wie diese Raten tatsächlich sind, kann ich als Craniosacral-Therapeutin schlecht beurteilen. Bei mir landen vor allem jene Geburtsgeschichten, die schwierig waren. Ich behandle einige Saugglocken- und Zangengeburt. Aber der grössere Anteil sind Kaiserschnittgeburten, die Schwierigkeiten entwickeln. Das muss allerdings nicht bei jeder Kaiserschnittgeburt so sein. Es gibt Kaiserschnittgeburten, die gut eingeführt werden,

die geplant sind, bei denen die Eltern unterstützt werden und wo auch versucht wird, mit dem noch ungeborenen Kind Kontakt aufzunehmen. Die können dann sehr gut verlaufen.

Obwohl im Gegensatz zu einer Spontangeburt die natürliche Hormonausschüttung fehlt, ist es also für das Kind eine etwas weniger grosse Belastung, wenn es gut auf eine Kaiserschnittgeburt vorbereitet wird?

Auf einer psychologischen Ebene kann man die Mütter anleiten, mit ihrem Kind immer in Verbindung zu bleiben. Das hat wieder mit der Wahrnehmungsschulung zu tun, mit dem Gefühl und der emotionalen Sicherheit, in Verbindung mit dem Kind zu sein und das eigene mit seinem Verhalten abzustimmen. Wichtig ist auch die Bondingphase, also die Bindephase direkt nach der Geburt. Sie kann man bei Kaiserschnitt-Kindern ebenfalls sehr gut anleiten, damit sie mit möglichst wenig Stress konfrontiert werden.

Und wie ist es mit älteren Kindern, die zu Ihnen in die Therapie kommen?

Sie kommen zum Teil, wenn sie verhaltensauffällig werden oder gewisse Lernschwierigkeiten sichtbar werden. Auch hier hat die Geburtsgeschichte häufig einen Zusammenhang mit späteren Problemen. Da gehe ich ebenfalls zurück und schaue zum Beispiel, welcher Sinn warum beeinträchtigt ist. Wie war die Geburt, gab es da eine Situation, bei der dieser Sinn unter Stress geriet? Wichtiger ist jedoch: Was kann ich tun, um den entsprechenden Sinn wieder zu fördern?



Der Kopf, das Cranium, wird in der Cranio-sacral-Therapie oft berührt.

Sind es nebst der Geburt auch andere Einflüsse, die bei Kindern eine Rolle spielen und Störungen mit verursachen können?

Es ist immer eine systemische Arbeit, das heisst, das Umfeld ist bei Kindern in hohem Mass mitentscheidend. Es ist nicht selten, dass vor allem auch kleinere Kinder anzeigen, dass sie zwar Symptome haben, aber nicht wirklich therapiebedürftig sind, sondern dass vielleicht ein Elternteil die Therapie nötiger hätte.

Es ist also immer das ganze System, das wichtig ist. Da spielen sicherlich auch die gesellschaftlichen Bedingungen eine Rolle, nebst den familiären Strukturen auch die Ernährung, die Reizüberflutung etc.?

Ich bin Lehrerin für kreative Fächer. Bezogen auf den Umgang mit Kreativität haben wir auch als Gesellschaft ein ganz eigenartiges Muster entwickelt. Man weiss aus Forschungen, wie wichtig es für Kinder ist, dass sie relativ lange formlos zeichnen können. Wichtig ist für sie, nicht bloss Häuschen und Herzchen oder Blümchen zu zeichnen, sondern einfach gestalterische Bewegungen zu üben, Farben und vielleicht verschiedene Techniken auszuprobieren, aber das nicht zur Perfektion zu treiben. Offen sein, der Kreativität Raum geben, stets neuen Möglichkeiten begegnen, sich inspirieren lassen, all das gilt es zu üben, am besten bis hinein in die ersten Schuljahre.

Dafür gewähren wir unseren Kindern oft keinen Freiraum mehr?

Ja, wir machen in Kindergärten und Schulen häufig das Gegenteil, geben Vorgaben, durch das Abzeichnen und Ausmalen. All das ist eigentlich kontraproduktiv in Bezug auf die Kreativität und behindert die Gehirnentwicklung. Kinder, die Anleitung erhalten, ihre Kreativität und Intuition zu benützen, die sich frei und kreativ entfalten, denen gelingt es besser, sich im Leben zurechtzufinden.

Auch die Tendenz zur immer früheren Einschulung und zum Vermitteln von immer noch mehr kognitiven Fähigkeiten ist wahrscheinlich nicht allzu förderlich?

Das stimmt. Aus handfester eigener Erfahrung weiss ich, dass wir in unserem Schulsystem die Tendenz haben, die kreativen Fächer hinauszukippen. Textiles Werken, Zeichnen etc. werden gestrichen. Auch andere Fächer, in denen es um Kreativität geht, werden klein gehalten, damit Sprachen und Mathematik viel Raum einnehmen können. Im Prinzip ist das hirnanatomisch gesehen ein Wahnsinn. Das kann nicht funktionieren. Die Hände zum Beispiel, die viel neurologischen Platz in der Hirnrinde beanspruchen, werden in kreativen Fächern geschult.

Sie können das nun therapeutisch immerhin auffangen und vielleicht auch versuchen, das Umfeld entsprechend zu verändern und damit dem Kind möglichst wieder eine neue Perspektive zu geben?

Ja. Ich rege sehr viel an. Am Anfang einer Stunde zeichne ich meistens mit den Kindern oder spiele mit ihnen während fünf bis zehn Minuten. Die Informationen, die ich daraus erhalte, stelle ich anschliessend häufig der Familie zur Verfügung. Ich leite sie zum Beispiel an, anstatt fernzusehen mit den Kindern eine halbe Stunde interaktiv zu zeichnen. Das ist eine Form von Zeichnen, bei der man miteinander in Verbindung und in Bezug ist. Die meisten Familien übernehmen das sehr gern.

Craniosacral-Therapie, wie Sie sie praktizieren, ist somit eigentlich etwas sehr, sehr Umfassendes?

Für mich ist es die kreativste Arbeit überhaupt. Aber ich habe natürlich ein hohes Element an gestalterischer Arbeit, das ich ebenfalls mit berücksichtige. All die Erkenntnisse und Erfahrungen, die ich während meiner Ausbildung und während meiner Lehrtätigkeit gemacht habe, integriere ich natürlich in meiner Praxis. Ich nütze das aber vorwiegend für nachher in der Körperarbeit, um Hinweise zu kriegen, an welchen Stellen des Körpers Arbeit notwendig ist.

Wie zum Beispiel?

Bei Kindern ist es recht spannend, dass sie etwa eine Krone zeichnen als Hinweis auf Kopfarbeit, die in der therapeutischen Arbeit



Die craniosacral Praktizierenden begegnen der Persönlichkeit des Klienten mit Respekt, Einfühlungsvermögen und Achtsamkeit. Die Berührungen sind leicht, fein und werden 5 bis 15 Minuten aufrecht erhalten.

Gewicht erhalten kann. Anstatt dass ich zuerst einen Fusskontakt, einen Beckenkontakt und danach einen Kopfkontakt mache, kann ich anhand einer solchen Kinderzeichnung möglicherweise direkt am Kopf einsteigen. Ich übernehme solche Hinweise natürlich nicht eins zu eins, sondern überprüfe auch am Körper, ob es wirklich angezeigt ist.

Wie sieht es mit der Zusammenarbeit mit anderen therapeutischen Systemen und im Besonderen mit der Schulmedizin aus?

Zur Schulmedizin habe ich wenig Verbindungen. Ich arbeite in Zürich in einem Gesundheitszentrum mit, wo auch eine Schulmedizinerin tätig ist. Aber das ist ein Zentrum, in dem Schulmedizin, Alternativmedizin und Komplementärtherapie im Team zusammenarbeiten. Dort habe ich diesen Austausch zur Schulmedizin, kann nachfragen und Erfahrungen und Erkenntnisse austauschen. Sonst bekomme ich ab und zu Überweisungen von verschiedenen Ärzten, die ihren Patienten sagen, sie sollten doch einmal bei mir vorbeikommen. Aber so wirklich im Austausch mit der Schulmedizin bin ich hier nicht.

Wie viele Therapien sind ungefähr nötig, bis Sie einen Prozess als abgeschlossen erachten?

Das ist sehr unterschiedlich. Es gibt zum Beispiel Leute, die seit Jahren kommen, aber nicht in engem Abstand, sondern sich immer

mal wieder eine solche entspannende Therapie leisten. Ich mache dabei immer eine Auftragsklärung, bei welcher derjenige, der mich aufsucht, sagt, was er gerne erreichen will. Wenn das erreicht ist, dann ist die Therapie abgeschlossen, ausser er oder sie würde ein neues Ziel definieren. Das ist selten, aber möglich.

Was jedoch ist eine übliche Zahl von Sitzungen in einem Behandlungszyklus?

Wenn jemand mit einem Schleudertrauma kommt, kann ich mit der betreffenden Person wahrscheinlich nicht in zwei Sitzungen soweit kommen, dass sie keine Beschwerden mehr hat. Mit Kindern aber arbeite ich zwischen zwei- bis fünfmal. Falls eine Behandlung dann nicht abgeschlossen werden kann, folgt eine Standortbestimmung. Ich tausche mich mit den Eltern und natürlich auch mit dem Kind aus und wir bestimmen die weitere Behandlung und Begleitung. Ein Behandlungszyklus umfasst also rund fünf Behand-

lungen. Mehr als zehnmal ist bis jetzt noch niemand zu mir gekommen.

Werden die Behandlungskosten von Zusatzversicherungen übernommen?

Das hängt davon ab, wie eine Therapeutin arbeitet. Ich bin beim Erfahrungsmedizinischen Register EMR für Craniosacral-Therapie registriert. Viele Krankenkassen sind dort angeschlossen. Sie übernehmen dann, wenn die Klienten eine Zusatzversicherung haben, gewisse Leistungen. Es liegt in der Pflicht der Therapeutin, ihre Klienten entsprechend zu instruieren und darauf aufmerksam zu machen, dass sie abklären sollen, wie stark die Therapie finanziell unterstützt wird. Wenn jemand in einer Krankenkasse ist, die beim EMR nicht dabei ist, oder keine Zusatzversicherung für Komplementärmedizin hat, dann muss die betreffende Person die Therapie oft selber bezahlen.

Herzlichen Dank für diesen interessanten Einblick in Ihre vielfältige Tätigkeit!

Interview: Hans-Peter Studer
Bilder: HPS und www.craniosuisse.ch

**Historische Ursprünge
der Craniosacral-Therapie**

Die craniosacralsche Behandlungsform wurde anfangs des 20. Jahrhunderts von Dr. William Garner Sutherland auf der Basis der Osteopathie (Knochenheilkunde) zur „Cranialen Osteopathie“ weiterentwickelt. Der Name Craniosacral-Therapie wurde in den 70er Jahren desselben Jahrhunderts erstmals vom amerikanischen Forscher und Osteopathen Dr. John E. Upledger geprägt. Dr. Sutherland hatte festgestellt, dass hinter den rhythmischen Bewegungen der Gehirnflüssigkeit eine Kraft steht, die diese Bewegungen in Gang setzt. Er nannte sie primäre Atmung oder Lebensatem. Dieser Aspekt der Craniosacral-Therapie wurde von Franklyn Sills aufgenommen und weiterentwickelt. Der Lebensatem drückt sich im ganzen Körper aus und ist direkt mit der Lungenatmung (sekundäre Atmung) und der Gewebeatmung des zentralen Nervensystems verbunden, welche die gesamten Körperfunktionen regulieren.