

# Minimaler Druck löst Spannung

Die Craniosacral-Therapie spürt Blockaden im Körper auf und lindert so Rückenleiden

**Neunzig Prozent aller chronischen Rückenschmerzen sind unspezifisch. Das heißt, es findet sich keine klare Ursache. Stress kann eine unter vielen sein und vor allem zu schmerzhaften Verspannungen führen. Hier kann die Craniosacral-Therapie helfen. Sie ist eine sanfte, manuelle Behandlungsform, die einen Teilbereich der Osteopathie darstellt. Ihr Ziel: Blockaden lösen.**

■ Es geht um das Sicheinlassen und Loslassen, darum, sich in andere Hände zu begeben und ihnen zu vertrauen. „Nur so ist völlige Entspannung und Regeneration möglich“, sagt Almut Althaus. Sie ist Craniosacral-Therapeutin in Kassel. Ihre Hände legen sich sanft auf meinen Körper, berühren kaum merklich Schädelknochen, Wirbelsäule und Becken. Mit sanften Manipulationen will sie körpereigene Abläufe bei mir beeinflussen, Blockaden lösen und Gewebespannungen mindern.

Sie versucht, die körpereigenen Rhythmen bei mir zu erspüren. Diese sollen durch die Eigenbewegung von Gehirn und Rückenmarkshäuten zustande kommen – bedingt durch Verschiebungen und Pulsieren der Flüssigkeit, die Gehirn und Rückenmark umgibt.

„Ziel der craniosacralen Techniken ist es, Blockaden der natürlichen Bewegungsspielräume aufzuspüren und zu beseitigen“, erklärt mir Almut Althaus das Prinzip genauer. „Wenn es gelingt, die ursprüngliche Beweglichkeit von Gewebe und Organen wiederherzustellen, bessern sich die Symptome.“

## Wie funktioniert die Behandlung?

Jede Sitzung beginnt mit einem Gespräch über meine aktuellen Beschwerden und Bedürfnisse, wir sprechen beim ersten Mal auch über Vorerkrankungen und Lebensumstände. Danach lege ich mich ganz entspannt auf eine Liege. Almut Althaus setzt sich hinter mich ans Kopfende und beginnt, mit ihren Händen die verschiedenen Punkte meines Körpers zu ertasten. Das Ertasten der Qualität des craniosacralen Rhythmus ist

vergleichbar mit dem Pulsfühlen. Spürt Almut Althaus eben Blockaden auf, korrigiert sie mit minimalem Druck beispielsweise die Position von Schädel- und Kieferknochen, Gelenken, Becken und Kreuzbein – und löst so quasi den „Knoten“.

Bei einer erfolgreichen Therapie sollte der Patient merken,

in der Muskulatur, der Druck auf den Gelenken verlieren sich.

## Wo wurde die Therapie entwickelt?

Die Craniosacral-Therapie wurde um 1940 von dem amerikanischen Osteopathen William G. Sutherland entwickelt und seit Ende der 1970er-Jahre von Dr. John Upledger aus Florida als eigenständige Therapieform verfeinert. Es handelt sich um eine Arbeit am Pulssystem der Flüssigkeit, die Gehirn und Rückenmark nährt und schützt.

## Was kostet die Behandlung?

Eine Sitzung dauert zwischen 30 und 60 Minuten und kostet im Durchschnitt 60 Euro. Therapeuten können Physiotherapeuten, Heilpraktiker oder auch Ärzte mit Facharztausbildung sein; ein medizinischer Grundberuf ist für die Ausübung der craniosacralen Therapie gesetzlich vorgeschrieben. Die Leitlinien des Craniosacral Verbandes Deutschlands fordern, dass die Ausbildung in craniosacraler Therapie mindestens 630 Ausbildungsstunden umfassen sollte.

Private Krankenversicherungen übernehmen die Kosten je nach abgeschlossenem Ver-



Behandlung der Schulterpartie mit der Craniosacral-Therapie

Foto: [www.cranioverband.org](http://www.cranioverband.org)

wie sich betroffene Körperregionen entspannen und die Beschwerden bessern, und der Therapeut die reduzierte Gewebespannung registrieren.

Auch wenn die zugrunde liegenden Zusammenhänge und Grundlagen wissenschaftlich nicht belegt sind, so verspüre ich wie viele Patienten nach einigen Sitzungen eine Besserung meiner Rückenbeschwerden, die Schulter und die Lendenwirbel scheinen beweglicher, die Verspannungen und Schmerzen

Die Rückenmarksflüssigkeit bewegt sich in einem System aus Membranen, die sich vom Schädel (Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) ausdehnen.

Das Verfahren wirkt sich positiv auf das Nerven-, Hormon- und Immunsystem sowie den Bewegungsapparat aus. Gute Erfolge werden bei Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen verzeichnet, ebenso bei Tinnitus, stress- und spannungsbedingten Störungen.

trag. Auch mehrere gesetzliche Krankenkassen zahlen osteopathische Behandlungen ganz oder teilweise. Manche Versicherungen machen es für eine Kostenübernahme zur Bedingung, dass ein ärztlicher Osteopath die Leistung erbringt. Es ist in jedem Fall sinnvoll, vor Beginn einer osteopathischen Behandlung bei der Krankenkasse nachzufragen, welche Beträge übernommen werden und welche für den Patienten anfallen.

Helga Kristina Kothe