



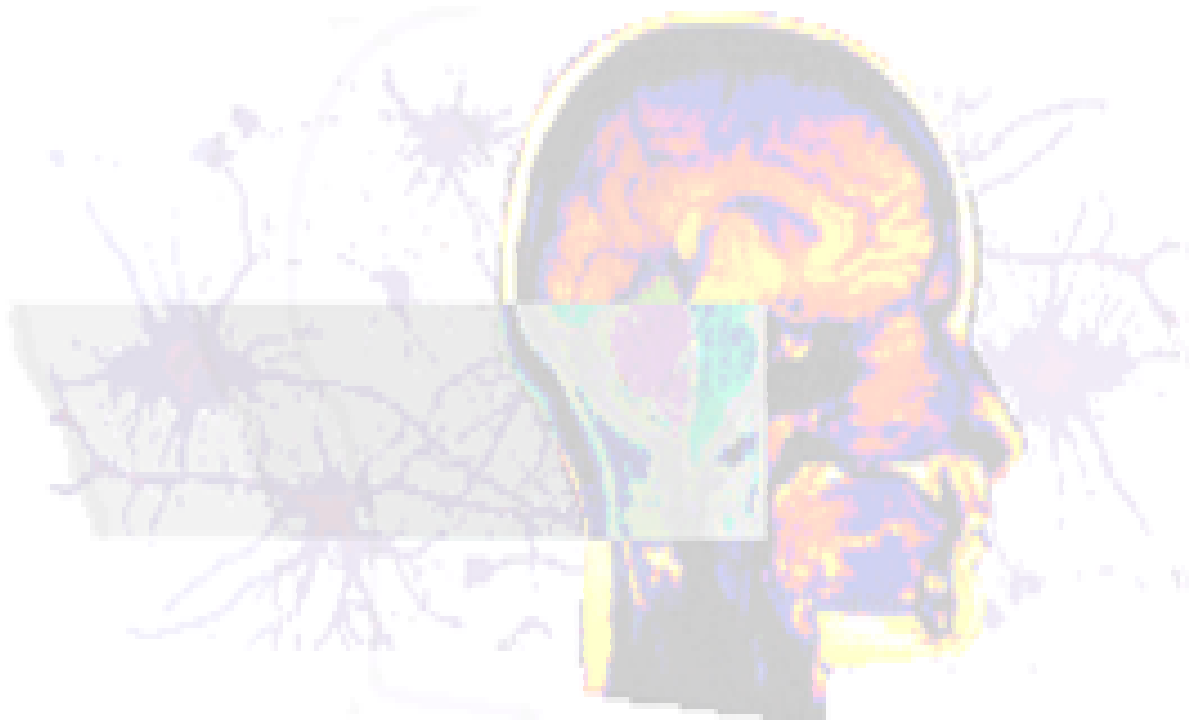
energie-quellen

**In der flüssigen Gegenwart
festgehaltene Vergangenheit lösen
und bewegliche Zukunft einladen**

Diplomarbeit
Cranio-Sacral-Therapie
Sommer 2010

Atma CranioSacral Institut, Münchenstein
Dorothee Van de Poll

Brigitte Witzig
Leistchammweg 7
8872 Weesen



Brigitte Witzig
Praxis
Kniestrasse 54
8640 Rapperswil

Büro
Leistchammweg 7
8872 Weesen
t 055 / 616 51 11
m 079 / 402 45 11

info@energie-quellen.ch
www.energie-quellen.ch



Inhaltsverzeichnis

ZIEL DER ARBEIT	3
MOTIVATION THEMENWAHL	4
KÖRPER-TYPEN	5
VERDICHTETE STRUKTUREN (ENDODERM)	5
DIAPHRAGMEN LÖSEN	5
AUFGESCHWOLLENE STRUKTUREN (MESODERM)	6
STILLPUNKT IN DER EXHALATION	6
KOLLABIERTE STRUKTUREN (EKTODERM)	6
STILLPUNKT IN DER INHALATION	7
INNEWOHNENDER BEHANDLUNGSPLAN	7
ENTWICKLUNG / WACHSTUM DES MENSCHEN	9
ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN GLAUBENSÄTZEN UND NEURONALEN PRÄGUNGEN	10
WIE BILDET SICH DER GEDANKE	10
GEWOHNHEITEN	11
VERÄNDERUNGEN MIT „MENTALEM ANSATZ“	11
VERÄNDERUNGEN MIT „CRANIOSACRALEM ANSATZ“	11
VENTRIKEL ARBEIT	12
ÜBERLEBENSMECHANISMUS SCHUTZ UND WACHSTUM	13
GRENZSTRÄNGE ENTSPANNEN	13
STRESS	14
ARBEIT MIT DEM AUTONOMEN NERVENSYSTEM (ANS)	16
BERUHIGEN DES SYMPATHIKUS / STILLPUNKT IN DER EXHALATION	16
ANREGEN DES PARASYMPATHIKUS / STILLPUNKT IN DER INHALATION	17
ANWENDUNG DER TECHNIKEN	18
ARBEIT IN DER GEGENWART	19
FAZIT DER ARBEIT	20
FOLGEN DER GEDANKEN	20
ANHANG	21
LITERATURVERZEICHNIS	21
AUSZUG VON BEHANDELBAREN GESUNDHEITSSTÖRUNGEN	22



Ziel der Arbeit

- Thema *Zitat Joachim Baur, Warum ich fühle was du fühlst.*
„Wir sollten eine Wachsamkeit dafür entwickeln, welche Eindrücke wir an uns heranlassen, was uns persönlich gut tut und was nicht. Und wir sollten uns aktiver darum bemühen, mehr von dem zu sehen, mehr von dem zu erleben und mehr von dem zu tun, was wir persönlich für schön halten.“
und mehr von dem zu denken, mehr von dem zu sprechen,
möchte ich aus meiner Sicht ergänzen.
- Hypothese Wenn ich als CranioSacral Therapeutin in meiner Mitte, frei von jeglichen belastenden Gedanken, in meinem Herzen mit meiner Kraft verbunden bin, wenn ich mich auf das Positive im Klienten einstimme, dann unterstütze ich das Gute, das Schöne, das Wohltuende, das Lichtvolle. Die Umgebung wird von diesen positiven Aspekten in dem Masse angereichert, dass es Unwohlsein, Fehlstellungen, Verhaftungen, Schmerzen verschiedenster Art zum lindern bringt, ja sogar deren Auflösung und Richtigstellungen bewirken kann, beim Klienten ebenso wie bei der Therapeutin.
- Erkenntnis Im Körperbewusstsein erlebe ich bei mir und meinem Klientel oft, dass wir auf die Schmerzzonen eingestimmt sind und mit den Gedanken dort verhaftet bleiben. Wir sind im Kopf vielfach auf Schmerz, Krankheit und Leiden eingestellt. Dabei hat unser Körperbewusstsein eine einzige Aufgabe, nämlich in dauerndem Ausgleich „mit seinem Umfeld“ zu sein. Das heisst, der Körper versucht Gesundheit herzustellen, in dem er ausgleicht, kompensiert oder neu organisiert.

Diese Unterlagen wurden vorwiegend in der männlichen Form verfasst um die Lesbarkeit zu vereinfachen. (Klient / Therapeutin) Selbstverständlich ist die weibliche Form genau so präsent.



Motivation Themenwahl

Menschen zu beobachten, Menschen zu erleben, Menschen zu spüren bereitet mir grosse Freude. Es macht mich „gwundrig“ wie weit sie sich selber sind, oder wie weit sie ihr „Theaterstück auf dieser Welt“ spielen und sich dabei selbst vergessen, selbst nicht erkennen, das wahre ICH unterdrücken und dadurch in ihren Mustern und Schmerzen gefangen bleiben. Hier achtsam, feinfühlig und klar Hilfe, Begleitung und Unterstützung anzubieten ist wohl die tiefe Sehnsucht im Möglichen meiner Berufung.

In der CranioSacralen Arbeit wird grundsätzlich von einem gesunden Fliessgleichgewicht ausgegangen, dass in jedem Organismus ursprünglich vorhanden ist. Ist dieses Fliessen gestört, wird von einem Ungleichgewicht oder von einem inerten Fulcrum gesprochen.

In meiner Diplomarbeit geht es mir darum, aufzuzeigen, wie wir uns von unserem Umfeld beeinflussen lassen. Noch stärker ausgedrückt, wir werden von unserem Umfeld geformt indem wir dessen Verhalten nachahmen, Wertungen übernehmen und Worte zu unserer eigenen Wirklichkeit machen. Als Umfeld oder Entwicklungs-Felder im engeren Sinne können hier Familie, Erziehung, Religion, Arbeit usw. angesehen werden. Es gibt aber auch viel frühere und feinere Prägungen. Bereits in der pränatalen Phase und bei der Geburt können sich erste körperliche und feinstoffliche Muster bilden.

Die Menschen versuchen wohl bis zu ihrem irdischen Lebensende ihre Persönlichkeit, ihren wahren, leuchtenden Wesenskern zu finden, zu formen und zu leben.

Jeder Mensch entwickelt sich ganz individuell und doch sind einzelne Verhaltensweisen, Ähnlichkeiten oder Affinitäten zu erkennen. Wenn uns zum ersten Mal ein Mensch gegenübertritt, werden wir unwillkürlich suchen, messen und vergleichen, was der Fremde nicht nur in seinen Worten, sondern auch in seinen Gebärden / in seiner Körpersprache und dem allgemeinen Erscheinungsbild zum Ausdruck bringt. So wurde schon früh versucht, eine Typologie über die verschiedenen Menschenbilder zu entwickeln.



Körper-Typen

Aus der Embryologie kennen wir die drei Keimblätter (Endo-, Meso- und Ekto-derm) die sich bereits am 4. Tag in der befruchteten Eizelle (Morula) zu bilden beginnen. Diese Entwicklung der Keimblätter und ihre evtl. daraus entstehenden Bewegungsmuster dienten Stanley Keleman als Basis bei seiner Typenbezeichnung. Er bezeichnete seine 3 Typen als „die verdichtete Struktur“, „die aufgeschwollene Struktur“ und „die kollabierte Struktur“, ausgehend vom Familienumfeld, in welchem die Menschen aufgewachsen sind.

Verdichtete Strukturen (Endoderm)

Zitat Stanley Keleman, Verkörperte Gefühle

„Verdichtete Strukturen finden sich in Familien, die die Pulsation¹ durch falsche Versprechungen und Verrat, Erniedrigung und Zweifel zermalmen. Diese Familien wollen Sklaven als Kinder, die nie ihre Unabhängigkeit gewinnen. Freundlichkeit überlagert Selbstbehauptung und würgt sie ab.

Für die verdichtete Struktur ist die Wiederherstellung der Pulsation wesentlich. Wenn diese Personen ihre Kompaktheit dehnen und umkehren können, lässt sich die Integrität und Unterscheidung der Körperräume wieder herstellen, wodurch sich der Innendruck verringert. Dehnung ist der Schlüssel. Die Beine strecken, den Rumpf verlängern, die kompakte Bindung zwischen Brust und Becken aufheben und die Wirbelsäule weit ausdehnen.“

In der CranioSacralen Arbeit steht uns zum Lösen von Verkrampfungen, Verkürzungen der Strukturen und einem verdichteten Bindegewebe die Entspannung der Diaphragmen als Instrument zur Verfügung.

Diaphragmen lösen

Diaphragmen sind quer verstreute Bindegewebe, die den Organismus zusammenhalten, ihm Stabilität und gleichzeitig Bewegung erlauben. Die uns wohl geläufigste Querstruktur im Körper ist das Zwerchfell. Das Zwerchfell trennt Brust und Bauchbereich. Dieses gilt es nun zu entspannen, zu weiten, zu lösen,

¹ Innere Bewegungen wie Atmung, Blutrhythmus, Cranio-Sacral-Rhythmus usw.



so dass die vertikale innere Beweglichkeit wieder freier, beweglicher fließen kann.

Aufgeschwollene Strukturen (Mesoderm)

Zitat Stanley Keleman, Verkörperte Gefühle

„Aufgeschwollene Strukturen wachsen in Familien auf, die erregbar, verführerisch und manipulativ sind. Der Schwerpunkt liegt auf Nähe und Verschmelzung. Geschwollene Strukturen können lernen, Grenzen und Distanz aufzubauen, indem sie ihre Bauchdecke zusammenziehen und stärken, den Brustraum weiten, ihn vom Bauchraum trennen und inneren Druck erzeugen, der die an- und abschwellige Beweglichkeit wiederherstellt.“

Stillpunkt in der Exhalation

Hier kann die CranioSacrale Einladung zum Stillpunkt in der Exhalation hilfreich sein. Entspannung des ganzen Systems, leer werden, loslassen und eine neuorganisierte Pulsation² entstehen lassen. Aus dieser inneren Ruhe und Entspannung, dem Stillpunkt, beginnt das Wiederfinden des eigenen Selbst, die Neuorganisation der inneren Rhythmen mit dem Herzen. Alles Überflüssige kann losgelassen werden.

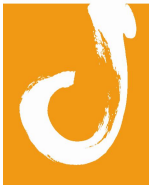
Kollabierte Strukturen (Ektoderm)

Zitat Stanley Keleman, Verkörperte Gefühle

„In Familien, die ihre Kinder verlassen, ihnen mit Gleichgültigkeit begegnen oder sie herabsetzen, entstehen oft kollabierte Strukturen. Diese Strukturen können sich nicht auf- oder ausfüllen und halten nun Ausschau nach Substanz und dem zündenden Funken für ihr inneres Feuer.“

Um die vertikale Peristaltik, die innere Beweglichkeit und die Erregung zu stärken, ist es nötig, dass kollabierte Strukturen ihre Knochen spüren, die Pulsation der inneren Organe anregen und ihre inneren Beutel weiten. Tief einatmen, das Atmen verstärken, handeln, sich Herausforderungen stellen, sich festigen, all das ist notwendig. Der Kopf hebt sich und damit auch die Brust und die Erre-

² Finden des eigenen Rhythmus im Cranialen System



gung des Knochengewebes verlangt nach Straffung der Muskeln, um auf die Erdschwere zu reagieren.“

Stillpunkt in der Inhalation

Unterstützend bei dieser Struktur kann der Stillpunkt in der Inhalation angewendet werden. Hier geht es um die Thematik voll zu werden. Sich auffüllen lassen von den Fluids, annehmen können, genug haben/bekommen dürfen, tief und ganz Einatmen, so dass sich die Strukturen ausdehnen und ausweiten können. Das fühlt sich für den Klienten wie ein endlich ankommen, ein in sich zu Hause sein können, ein ganz werden, ein „ich bin ok so wie ich bin“ an.

Innewohnender Behandlungsplan

In der biodynamischen Cranio-Sacral-Therapie sprechen wir vom innewohnenden Behandlungsplan = tiefe Weisheit des Körpers und den natürlichen Fluidbewegungen. Dieser innewohnende Behandlungsplan ist die Grundlage meiner CranioSacralen Arbeit. Es ist nicht möglich, die im folgenden einzeln beschriebenen Schritte in genau dieser Reihenfolge abzuarbeiten, da gilt es zu erkennen, was möglich ist in den jeweiligen Sitzungen aus Sicht des Systems des Klienten. Was sich immer gleich bleibt, ist der Anfang und das Ende einer Sitzung.

Die CranioSacrale Arbeit kann als Weg beschrieben werden, den der Klient und die Therapeutin gemeinsam gehen. Dazu brauchen sie eine Landkarte (innewohnender Behandlungsplan) mit Wegweisern (Hinweise, was an einer einzelnen Sitzung behandelt werden kann) und Zeit um die Strecke Schritt für Schritt abzulaufen.

Als erstes erfasst die Therapeutin die **Ressource** des Klienten. Im Gespräch versucht sie gemeinsam mit dem Klienten in dessen Körper einen Ort zu finden, wo er sich wohl fühlt, wo er sich weich, warm, zufrieden, ausgeglichen, „flüssig“ fühlt. Mit diesem Ort, den wir Ressource nennen, nimmt die Therapeutin Kontakt auf, sei es mit den Händen oder mental.



Als zweiten Schritt sprechen wir vom „**Wholisitic shift**“ was als ein zusammenfliessen der Fluids zur Ganzheit erfahren werden kann. Es ist ein Moment von tiefem Loslassen, von Kontrolle abgeben, von der Hingabe an ein grösseres Ganzes. Normalerweise haben wir kaum die Geduld, in einem Kontakt zu lauschen, bis sich die innere Ganzheit eines Menschen zeigt. Wir sind es gewohnt, auf alle Ungereimtheiten zu reagieren, ja wir betrachten es sogar als unsere Aufgabe, die Dinge im Klienten „besser zu machen.“ Hier wird hingegen etwas ganz anderes von uns gefordert, wir sollen das Vertrauen aufbringen, dass in all den Geschichten und Wirrnissen, die uns ein System zeigt, eine verborgene Weisheit steckt und dass es dahinter eine unversehrte Ebene gibt, die immer noch vollkommen ist. Oft braucht es mehrere Sitzungen bis ein Wholisitic shift vom Klienten in dieser Tiefe erlebt werden kann.

Das **Engagement** kommt als nächstes. Wenn sich die Fluids zusammenschlossen haben und als Einheit arbeiten, nähren und stärken sie das System und finden dann eine bestimmte Region von Trägheit, in der sich die Fluids engagieren.

Diese Trägheiten nennen wir „**Fulcren**“. Sie können als „Steine“ auf unserer Wegstrecke des innewohnenden Behandlungsplans angesehen werden. Hier werden Bewegungen über einen von der Ganzheit abgespaltenen Punkt organisiert und festgehalten.

Als nächsten Schritt laden wir diese „Stolpersteine“ ein zur Ruhe zu kommen. Sich mit den Zügen und Einschränkungen aus der „Umgebung“ in ein Gleichgewicht zu bringen. Der CranioSacrale Fachbegriff dafür heisst **Balancepunkt**.

Nun versuchen wir, das Gesicht, die Dysfunktion des Steines zu erkennen. Welches Stolpern verursacht er, woher könnte dieses Weghindernis kommen. Z.B. ein gereizter Nerv, ein überempfindlicher Magen, ein verspannter Muskel, eine emotionale Geschichte usw.

Darauf hin wird die **Gestalt** (das Gesicht des Steins) als Ganzes von den Fluids im Gleichgewicht, **Balance-Zustand**, gehalten. Die gefangenen Flüssigkeiten der Gestalt und die freien Fluids der Ressource kommen in ein Fliess-



Gleichgewicht. Die Ressource anerkennt die Gestalt. Sie hält die Gestalt umfassen, ohne sie zu erdrücken und ohne sie weg haben zu wollen. Das ermöglicht ihr, sich selber in Bezug zur Ressource wahr zu nehmen. So kann die Gestalt sich wieder an der Ressource und an der Dynamik orientieren und in ihr aufgehen. Sie wird frei. Die im Fulcrum der Gestalt eingeschlossenen Fluids beginnen in das ganze System ein zu fließen. Dies ist der eigentlich heilende Moment in der biodynamischen CranioSacralen Arbeit.

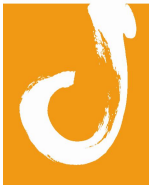
Der vielleicht aktivste Schritt der Therapeutin in der CranioSacralen Arbeit ist die **Hilfestellung**. Unter ihr verstehen wir alles an Impulsen was wir geben können, wenn der Mensch oder das System nicht mehr selber in einen Balance-Zustand kommen kann oder der Balance-Zustand die Lösung nicht von alleine herstellen kann. Diese Impulse können Fragen sein, eine Einladung an Raum und Zeit, ein Verlangsamten des Prozesses oder spezifische Fluktuationstechniken für Knochennähte, Fluids usw.

Und zum Abschluss der Behandlung gilt es, das neu gewordene „Freie“ in den bestehenden Rhythmus zu integrieren, zu sehen ob dort, wo vorher das Fulcrum war, jetzt Dynamik und Fließen ist. Diese **Integration** bedeutet, die gesamten Fluids durch diese freigesetzte Energie anwachsen zu fühlen. Im gesamten System lässt sich erkennen, was wieder ins Fließen gekommen ist.

Entwicklung / Wachstum des Menschen

Im folgenden Text geht es ganz konkret darum zu erkennen, woher unsere Strukturen, Prägungen, Gedankenmuster und Verhalten kommen und wie sie gebildet werden. Ich habe mich hier auf die Einflüsse nach der Geburt beschränkt.

Die ersten 3 Jahre sind für das Kind eine aufregende Zeit der Entdeckungen. Die Entwicklung des Gehirns ermöglicht immer komplexere Handlungen und Gedanken. Etwa zwischen sieben und zehn Monaten wird das Limbische System dem Nerven-Netzwerk zugeschaltet. Das Limbische System steuert unser



emotionales Verhalten. Das heisst, die Erlebnisse des Kindes bekommen eine emotionale Bedeutung.

Nun werden sämtliche Handlungen, Wahrnehmungen, Ereignisse in den Neuronennetzwerken miteinander verknüpft, emotional erlebt und für die Zukunft gespeichert. Da sind Worte, Körperempfindungen, Handlungen, Eltern, Geschwister, Umfeld und vieles mehr ebenso beteiligt wie die eigenen sich neu bildenden Zellverbindungen.

Ab sofort beginnen wir unsere Gedanken in Glaubenssätze oder in Verhaltensmuster umzusetzen, sie in Körperregionen zu verteilen, wo sie als „wahr“ abgelegt werden. Diese Speicherungen beginnen uns ganz natürlich zu steuern. Sie bilden die Grundlage unserer Wahrheit; entweder fördern sie oder behindern sie unsere Entwicklung. Der Motivationstrainer Jürgen Höller sagt, dass wir bis zu unserem 18. Lebensjahr etwa 150'000 solche prägende Glaubenssätze abgelegt haben und ab dann jeden Tag 22 weitere negative Glaubenssätze aufnehmen. Erst wenn diese Glaubenssätze als Strukturen den natürlichen Bewegungsablauf im Körper oder die sozialen Umgangsformen stören, beginnen wir sie wahrzunehmen. Dies zeigt sich in den Körperstrukturen von Stanley Keleman wie weiter oben beschrieben.

Zusammenhänge zwischen Glaubenssätzen und neuronalen Prägungen

Wie bildet sich der Gedanke

Durch unsere Sinne nehmen wir die Eindrücke aus dem Umfeld auf und verknüpfen sie mit bereits angelegten, bekannten Neuronennetzwerken in unserem Gehirn. Der Stirnlappen ist ein Gehirnbereich, der es uns ermöglicht unsere Aufmerksamkeit auf etwas zu richten und uns zu konzentrieren. Wir brauchen ihn, um Entscheidungen zu treffen und um eine klare Absicht zu hegen. Er ermöglicht uns, Informationen aus unserem Umfeld und unseren Erinnerungsspeichern abzurufen, sie zu verarbeiten und andere, neue Entscheidungen zu treffen. Das logisch-analytische Denken findet im Vorderhirn statt.



Gewohnheiten

Entscheidungen treffen wir alles andere als frei. Viele unserer Verhaltensweisen bestehen aus konditionierten, erlernten oder automatischen Reaktionen auf Reize. Und eben diese „Gewohnheiten“ zeigen sich wiederum in unseren verinnerlichteten Körperstrukturen, in unserem physischen und psychischen Verhalten.

Veränderungen mit „Mentalem Ansatz“

Um eine andere Art von Entscheidungen treffen zu können, müssten wir uns bewusst von unserem gewohnheitsmässigen oder körperlichen Verhalten einen Schritt zurücknehmen und zum Beobachter werden. Von diesem distanzierten Blickpunkt aus könnten wir dann auf der Grundlage unsers Kopf- und Bauchhirns sorgfältig abwägen und entsprechend entscheiden.

Aus dem Mentaltraining oder dem NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) geht hervor, dass ein Gedanke seine höchsten Auswirkungen hat, wenn er gesehen (bildlich visualisiert oder gezeichnet) und gespürt (im Körper wahrgenommen) werden kann und der Wille zur Umsetzung (Emotion) gross ist.

So kann der angemessene Einsatz des Bewusstseins einen kranken Körper gesunden lassen, während eine unangemessene Kontrolle der Gefühle einen gesunden Körper krank machen kann.

Veränderungen mit „CranioSacralem Ansatz“

Am eindeutigsten ist die Rolle des **Limbischen Systems**³ für das Gedächtnis. Es integriert äussere und innere Einflüsse und bewertet diese emotional. Das limbische System ist die Zentralstelle des endokrinen, vegetativen und psychischen Regulationssystems. Es verarbeitet Reize aus dem Körperinneren und von aussen. Das limbische System steuert das emotionale Verhalten und ist das Zentrum für Gefühle. Ausserdem ist es an anderen Zentren im Gedächtnis beteiligt. Störungen des limbischen Systems führen zu Störungen der emotionalen Verhaltensweisen.

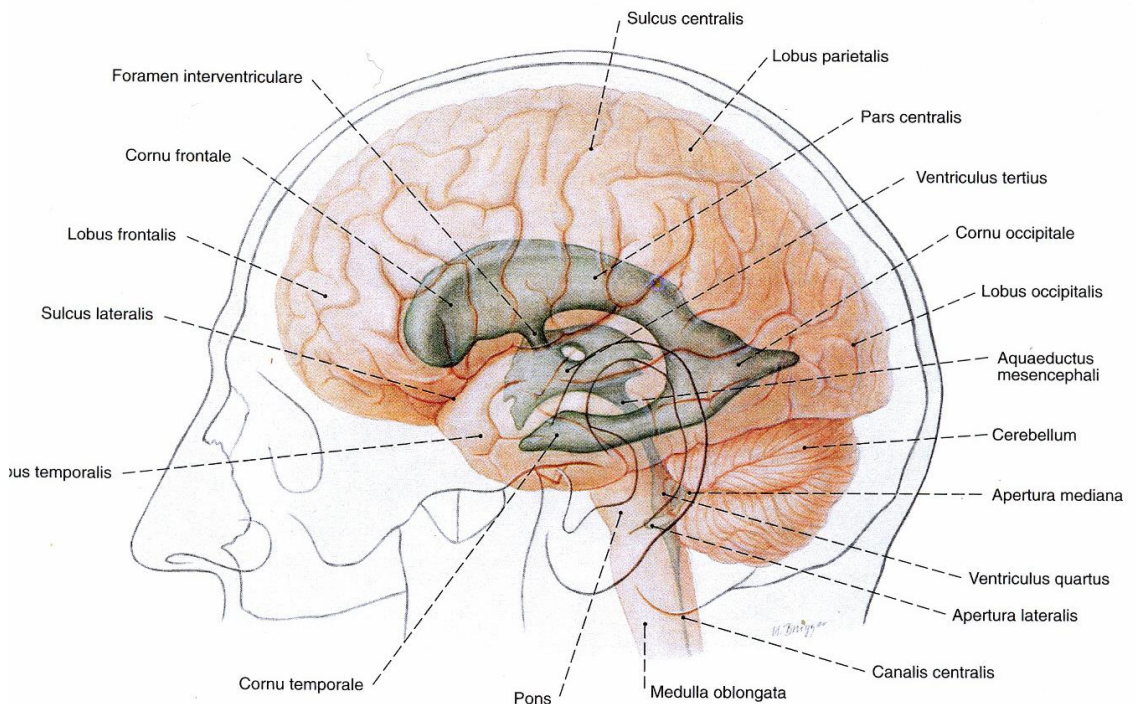
³ Funktionelle Einheit aus Strukturen des Gross-, Zwischen- und Mittelhirns, u.A. Amygdala, Hippocampus, Teile des Hypothalamus



Ventrikel Arbeit

In der CranioSacralen Arbeit haben wir einen wunderbaren Zugang zum limbischen System über die cerebrospinale Flüssigkeit (Liquor). Wenn es uns gelingt, diesen Liquor in Kontakt zu Spannungen in den Nervenkernen des limbischen Systems zu halten, können sich solche restriktiven Prägungen aus dem limbischen System auflösen.

Die Arbeit mit den Ventrikeln ist naturgemäss Ressourcen- und Fluid betont. Wenn wir uns auf dieses Fliesen, auf den Raum in den Ventrikeln fokussieren, lösen wir uns mit Leichtigkeit von den Einschränkungen im Gedanken- und Knochensystem.



Die Amygdala als Teil des limbischen Systems liegt je an den Unterhörnern (Cornu Temporale) der beiden Seitenventrikel. Sie ist eine Nervenkernsammlung in der sich Erinnerungen von aufbauenden, schönen, liebevollen Erlebnissen aber auch Schocks und Traumas speichern. Die Einladung der Amygdala in einen Balancepunkt und Balancezustand kann hier bereits „Wunder“ wirken.

Unser „Lebensantrieb“ sitzt im 3. Ventrikel (Ventriculus tertius). Der Liquor zirkuliert rund um diesen Ventrikel. Die seitlichen Wände halten hier das Leben in



seiner Balance von Wärme und Kälte, Hunger und Sättigung, Wasserhaushalt, Atmung, Wildheit und Zutraulichkeit. Ein Wiederherstellen des ursprünglichen Fließrhythmus oder sogar der Liquorproduktion im 3. Ventrikel ist hier das Geheimnis.

Der 4. Ventrikel (Ventriculus quartus) hat mehrere Öffnungen (Aperturas). Aus diesen Öffnungen fließt der Liquor einerseits in den Zentralkanal des Rückenmarks und andererseits über die seitlichen und mittleren Öffnungen in den äußeren Liquorraum.

Überlebensmechanismus Schutz und Wachstum

Das autonome Nervensystem auch vegetatives Nervensystem genannt besteht aus 2 Bereichen, dem parasympathischen und sympathischen Teil (Parasympathicus und Sympathicus). Dabei wirken beide antagonistisch, z. B. erhöht die sympathische Faser den Herzschlag, während die parasympathische Bahn den Herzschlag senkt.

Unser Überlebensmechanismus ist grob in zwei funktionale Kategorien eingeteilt, in **Schutz und Wachstum**. Im Wachstumsprozess/Gewebeaufbau wird nicht nur Energie verbraucht, sondern auch produziert, dafür ist vor allem das parasympathische Nervensystem zuständig. Es nimmt Nahrung auf und verarbeitet sie in Energie. Die meisten Prozesse laufen in diesem System unwillkürlich, das heisst wenig beeinflussbar von unserem Verhalten ab.

Der Sympathikus ist zuständig für aktive, meist bewusst gesteuerte Bewegungen. Er ist auch zuständig für Stress- und „Kampf- oder Flucht“-Reaktionen. Der Körper stellt sich blitzschnell auf „Bewegung“ ein.

Grenzstränge entspannen

Eine Entspannung der sympathischen Grenzstränge (Spinalganglien) könnte hier aus CranioSacraler Sicht Abhilfe schaffen. Die Grenzstränge verlaufen links und rechts der Wirbelsäule entlang. Es handelt sich dabei um eine Verkettung von Ganglien (Nervenzellkörpern) des peripheren sympathischen Nervensystems.



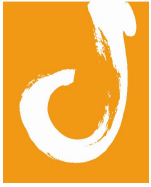
Stress

Das **Schutzsystem gegenüber äusseren Gefahren nennt man die HHN-Achse** (Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrinden-Achse). Ohne Gefahr ist diese Achse inaktiv und das Wachstum gedeiht. Wenn der Hypothalamus jedoch eine äussere Gefahr wahrnimmt, sendet er durch die HHN-Achse ein Signal an die Hypophyse. In der Verantwortung dieser „Meister-Drüse“ liegt es, die 50 Billionen Zellen der Gemeinschaft in Bezug auf diese Gefahr hin zu organisieren. Die Hypophyse reagiert auf die wahrgenommene Bedrohung, indem sie ein Signal an die Adrenalindrüsen sendet, das diese veranlasst, die „Flucht oder Kampf-Reaktion“ des Körpers zu koordinieren.

Die aktivierten Stress-Hormone koordinieren die Funktion der Körperorgane und verleihen uns für die Flucht oder den Kampf zusätzliche Körperkraft.

Wenn der Adrenalin-Alarm ausgelöst wurde, kontrahieren die Stresshormone die Blutgefässe im Verdauungstrakt, damit das nährnde Blut bevorzugt die Arme und Beine versorgt, die uns über Muskelaktion aus der Gefahrenzone bringen können. Normalerweise ist das Blut eher in den Eingeweiden konzentriert. Wenn es von dort in die Extremitäten geschickt wird, um eine Kampf- oder Fluchtreaktion zu unterstützen, werden die Wachstumsprozesse reduziert, denn ohne entsprechende Blutversorgung können die Eingeweide nicht richtig funktionieren. Die Stress-Reaktion behindert die Wachstumsprozesse und die Erholungsphase des Körpers, weil sie die Bildung lebenswichtiger Energiereserven stört.

Das zweite **Schutzsystem des Körpers** ist das **Immunsystem**, welches uns vor Gefahren schützt, die unter unserer Haut stecken, z. B. hervorgerufen durch Bakterien und Viren. Die aktivierte HHN-Achse unterdrückt aber das Immunsystem. Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in Afrika in Ihrem Zelt und leiden unter einer durchfallverursachenden Bakterieninfektion. Plötzlich hören Sie draussen das Knurren eines Löwen. Ihr Gehirn muss sich entscheiden, welches die grössere Bedrohung ist. Es nützt Ihrem Körper gar nichts, die Bakterien zu besiegen, wenn er in der Zwischenzeit von einem Löwen verspeist wird. Also unterbricht der Körper seinen Kampf gegen die Infektion, um seine Energie dafür einzusetzen, dem Löwen zu entkommen.



Die Aktivierung der HHN-Achse schränkt auch unsere Fähigkeit klar zu denken ein. Die Umsetzung von Informationen im Vorderhirn, dem Bereich der Vernunft und der Logik, ist sehr viel langsamer als die reflexhafte Aktivität des Zwischen- und Hinterhirns. Die Stresshormone verengen die Blutgefässe im Vorderhirn und reduzieren damit seine Funktionsfähigkeit zusätzlich.

Die HHN-Reaktion funktioniert wunderbar, wenn es darauf ankommt, mit akutem Stress umzugehen. Dieses Schutzsystem eignet sich jedoch nicht dazu, ständig aktiviert zu sein. In der heutigen Welt bestehen die meisten unserer Stressfaktoren nicht aus akuten, konkreten „Bedrohungen“, die wir eindeutig identifizieren, auf die wir reagieren und die wir dann wieder vergessen könnten. Wir leiden ständig unter einer Vielzahl unlösbarer Sorgen in Bezug auf unser persönliches Leben, unsere Arbeit und unsere durch Kriege und Katastrophen geplagte globale Gemeinschaft. Solche Bedrohungen gefährden zwar nicht unser unmittelbares Überleben, aber sie aktivieren unsere HHN-Achse, was zu einem chronisch hohen Stresshormonspiegel, in der CranioSacralen Sprache zu einem „hoch fixierten Sympathikus“ führt.

Um die schädliche Wirkung eines anhaltend hohen Adrenalinpiegels zu verdeutlichen, nehmen wir das Beispiel eines Wettrennens. Eine bestens trainierte, gesunde Gruppe von Spitzensportlern tritt an die Startlinie. Die Ansage ertönt: „Auf die Plätze!“ Die Läufer knien nieder und richten ihre Füße in den Startblöcken ein. Dann ertönt das Kommando: „Fertig!“ Die Muskeln der Sportler spannen sich an, und sie erheben sich auf Zehen- und Fingerspitzen. Bei dem Kommando „Fertig“ wird in ihren Körpern das Hormon der Fluchtreaktion, Adrenalin, freigesetzt, um die Muskeln auf die anstrengende Aufgabe vorzubereiten, die vor ihnen liegt. Während sie auf das Kommando „Los“ warten, sind ihre Körper aufs Äusserste angespannt. Das „Los“ kommt NICHT. Die Sportler stehen in den Startlöchern, das adrenalinhaltige Blut rauscht durch die Adern und die Körper ermüden durch die Erwartung eines Rennens, das nie stattfindet. Sie können so fit sein, wie sie wollen, kein Mensch kann eine solche Anspannung länger als ein paar Minuten aushalten. Das Nervensystem kollabiert. All die Energie, die vorher aktiviert war für das Rennen, implodiert jetzt nach innen. In diesem Moment geht das System in einen dissoziierten Zustand, d. h. die Wahrnehmung/Gedanken trennen sich vom Körper mit seinen Empfindungen.



Wir leben in einer Welt des „**Auf die Plätze – Fertig.**“ Das erlösende „Los“ bleibt aus. Immer mehr Untersuchungen weisen darauf hin, dass unser angespannter Lebensstil gesundheitsschädigend ist. Zum Glück kommt es nicht in jedem Fall zu einer Implosion.

Oft werden wir merken, dass wir in einem bestimmten Stadium den aktivierten Sympathikus mit der bereitgestellten Energie nicht umsetzen können. Wir können uns nicht so bewegen wie der Sportler, der die Aktivierung der Muskeln durch rennen umsetzt. Oder wir merken, dass wir wenig gute Möglichkeiten haben, aus einem Schock auf natürliche Art wieder in Fluss zu kommen. So wird diese Energie oftmals als „Stolperstein“ im Körpersystem eingelagert.

Arbeit mit dem Autonomen Nervensystem (ANS)

Ein Stillpunkt in der Exhalation der Cranio-Sacralen-Therapie kann Entladungen aus dem Autonomen Nervensystem zum Vorschein bringen, es zuckt, es prickelt, es zieht, es wirbelt, es schmerzt, es fühlt sich taub an etc. Diese Entladungen bedeuten, dass die Spannung jetzt losgelassen wird. Sie ist eine gesunde und natürliche Reaktion, um den eingebundenen, verinnerlichten Stress aus dem ANS zu entlassen. Nachher fühlt sich der Klient oft erleichtert, vergleichbar mit einem Reinigungsprozess.

Beruhigen des Sympathikus / Stillpunkt in der Exhalation

CV-4 = **C**ompression **4**. **V**entrikel

Dieser Stillpunkt zeigt sich in einer Sammlung der Fluids nach Unten. Er fördert das Ganz werden der Fluids im Loslassen, Entspannen und Leer werden, im Einfließen in den Urgrund allen Seins. Es ist ein Stillpunkt zur Auflösung hin. Persönliche Wichtigkeiten treten in den Hintergrund. Unsere Muster, wie wir um etwas kämpfen oder wie wir vor etwas flüchten, hören auf sich um sich selber zu drehen.



Ein Stillpunkt fühlt sich lebendig an. Etwas geht weg, wird losgelassen und etwas baut sich auf. Aus der eigenen inneren Quelle wird eine Ruhe, eine Kraft, eine Einheit oder Klarheit spürbar.

Handpositionen

Es gibt verschiedene Handpositionen die sich für diese Arbeit eignen. Einerseits der „cradle“, dabei liegen die Unterarme der Therapeutin auf und ihre beiden Hände gleiten seitlich an das Hinterhauptbein des Klienten, so dass die Finger möglichst nahe an der Nackenlinie liegen. Dabei geht es um das Lauschen der Fluids nach unten in einer Hingabe, wie wenn der Kopf des Klienten im Wasser auf den Händen der Therapeutin schwimmen würde.

Die Hand unter dem Kreuzbein (Sacrum) eignet sich ebenfalls ausgezeichnet für diese Arbeit in die Exhalation. Damit können sich die Fluids auf die wahrnehmbare „Hilfshand“ am unteren Ende des Kernsystems, in diesem Falle am Sacrum, ausrichten.

Anregen des Parasympathikus / Stillpunkt in der Inhalation

EV-4 = Expansion 4. Ventrikel

Laden wir den Stillpunkt in die Inhalation ein, so fördern wir das Ganz werden der Fluids im Fliessen, in der Fülle, der inneren Dynamik und der Präsenz im physischen Leben. Der Stillpunkt am Ende der Inhalation hilft uns, alle unsere Funktionen voll im Hier und Jetzt zu erfüllen.

Das Kernsystem kann sich physisch und psychisch nähren. Das Selbstbewusstsein wird gefördert, die Glaubenssätze „ich bin“, „ich darf“, „ich kann“ werden gefestigt, nervöse Störungen können verringert werden und Erholungsphasen werden wieder wirksam erlebt.

Auch für diese Arbeit ist die Handposition „cradle“ wie oben beschriebenen empfehlenswert. Es kann sich für den Klienten anfühlen, wie in einer Badewanne zu liegen.



Anwendung der Techniken

All diese Techniken beginnen mit „positiven/fördernden/unterstützenden Gedanken“ an die Ressourcen des Klienten, mit dem Fokus auf Gesundheit, dort wo es fließt, dort wo es sich entwickeln kann.

Als Cranio-Sacral-Therapeutin nehme ich sehr wertschätzend und anerkennend Kontakt mit dem Klienten auf. Der Kontakt beginnt meistens schon bei der Begrüssung, spätestens aber mit der Aufnahme des Gespräches und setzt sich in der Behandlung fort.

Beim Eintreten des Kunden können auffällige Körperbewegungen bereits wahrgenommen werden. Im Gespräch zeigen sich oft erste Glaubenssätze und Werthaltungen die allenfalls auf die Körperstrukturen hindeuten können. Als geübte ZuhörerIn erkennt die Therapeutin, ob die „Grundeinstellung“ der Gedanken eher wachstumsfördernd (positiv) oder eher wachstumshindernd (negativ) geprägt ist.

In unserer Gesellschaft und Entwicklung, aus unserem Empfinden und Fühlen, aus der Evolutionsgeschichte heraus ist unser Verhalten bei einem Schmerz oder Mangel auf dessen Auswirkungen fokussiert. Wir sehen zuerst unseren Mangel, unseren Schmerz, die Ablehnung und vergessen, wo wir uns stark und gut fühlen.

So ist eine erste primär begleitende Arbeit, die Bewusstseinsarbeit auf der Gedanken-Ebene ein wichtiges Instrument. Durch das gesprochene Wort zeigen sich die Gedankenmuster. Durch Wiederholungen von Mustern werden Neuronennetzwerke verstärkt, gefestigt und neu abgelegt, auf der mentalen wie auf der physischen Ebene. Die negativen Vernetzungen können genauso gut aufgelöst werden wie sich neue Neuronennetzwerke bilden können. Es ist wunderbar, wie unser Körper die Fähigkeit hat, Wachsen, Gedeihen und Geniessen wieder zu finden.

Dann wird die Arbeit wie weiter vorne beschrieben gemäss dem innewohnenden Behandlungsplan fortgesetzt.



Arbeit in der Gegenwart

Die Arbeit mit dem **ANS** (**A**utonomes-**N**ervensystem) scheint mir in der heutigen Zeit ein zentrales Anliegen zu sein. Nervenarbeit ganz allgemein wird einen grossen Stellenwert einnehmen: Entspannung von Hirn-Nerven, Arbeit mit dem Peripheren Nervensystem wie Rücken-Nerven und der Grenzstränge. Das **Membransystem** als Ur-Mutter des CranioSacralen Systems gilt es ebenfalls an allen möglichen Stellen zu entspannen. Z. B. im Kopf die Falx und das Tentorium, in der Wirbelsäule die Spinale Dura oder eben die Knochen- und Organmembranen. Aus der **Ventrikelarbeit** heraus ist es möglich, Liquorflüssigkeitsproduktion, Dynamik und Rhythmus anzuregen; auch das wird vermehrt wichtig werden, z. B. bei Burn- oder Boreoutsymptomen.

Im Moment der Behandlung sind der Klient und die Therapeutin in der Gegenwart. Es wird wahrgenommen was jetzt ist, was sich jetzt zeigt, was jetzt behandelt werden möchte oder behandelt werden kann.

Die „Schäden, Blockaden, Verspannungen, Disharmonien, Krankheiten“ oder wie immer wir den „Stolperstein“ benennen wollen, kommen aus der Vergangenheit. Auf Grund einer nicht verarbeiteten Situation, z. B. einer Überforderung des Nervensystems, wurde die „überschüssige Energie“ eingekapselt. Durch das Auflösen der Muster kann die Energie, die Fluids, jetzt frei werden und in Zukunft wieder frei, in ihrem natürlichen Fluss, fliessen. Damit können sich Fehlstellungen im physischen oder Fehlverhalten im psychischen Bereich auflösen und durch neue Gedankenmuster, sowie neue physische Bewegungsformen wieder neu ausrichten oder neu bilden.

*Zitat Rollin Becker, **Leben in Bewegung & Stille des Lebens**)*

„Unser Körper funktioniert aus einer natürlichen Instabilität heraus. Er versucht sich durch ständiges Ausgleichen an seinem Umfeld im Gleichgewicht zu halten. Dies ist eine wichtige Grundannahme als Voraussetzung zur Behandlung.“ Das Vorhandensein vollständig freier Bewegung in einem Wesen, und zwar auf allen Ebenen, war für Rollin Becker eine Umschreibung des Zustandes den er Gesundheit nennt. Um Klienten zu helfen, ihre Gesundheit wieder herzustellen, muss man daher alles, was eine freie Bewegung behindert, lösen.



Fazit der Arbeit

**Hypothesen-
erkenntnisse** Wenn ich also jedes Mal, bevor ich einen Klienten behandle mich in ein positives Bewusstsein einstimme und mit dem Flüssigen, Beweglichen, Positiven im Klienten in Verbindung trete, anerkenne ich seine Gesundheit. Dieses Anerkennen kann bereits ein Teil der Gesundung bewirken. Die CranioSacrale Behandlung beginnt bei der Beweglichkeit und Gesundheit. Es verändern sich die Muster, die Bewegungen der Fluids beim Klienten und bei mir als Therapeutin in ähnlichem Masse.

**Ziel meiner
zukünftigen
Arbeit** Ich werde mehr von dem was mir persönlich gut tut an mich heranlassen. Ich werde mehr von dem denken, sprechen, sehen, erleben was ich persönlich für schön halte. Es freut mich, dass ich den Beruf als Cranio-Sacral-Therapeutin ausüben darf, so bin ich bereits „von Berufes wegen“ in dieser wohlwollenden Umgebung tätig.

**Folgen der
Gedanken** Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Deine Worte!

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Deine Handlungen!

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Deine Gewohnheiten!

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter!

Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal! (Talmud)



Anhang

Literaturverzeichnis

Typ	Titel	Autor	Verlag ISBN
Körpertypen	Verkörperte Gefühle Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen	Stanley Kelemann	Kösel 3-466-34275-9 vergriffen
Bioenergetik	Die Spiritualität des Körpers	Alexander Lowen	Heyne 3-453-04767-2
Verhaltens- änderung	Warum ich fühle was du fühlst	Joachim Baur	PIPER 9 783453 615014
	Das Gedächtnis des Körpers	Joachim Baur	PIPER 978-3-492-24179-3
	Intelligente Zellen	Bruce H. Lipton	KOHA 978-3-936862-88-1
	Spreng deine Grenzen	Jürgen Höller	Econ 3-430-14815-4
Wissenschaft	Leben in Bewegung & Stille des Lebens	Rollin Becker	HEROLD 978-3-936679-58-8
	Das vernetzte Gehirn	Norbert Herschko- witz	HUBER 3-456-84264-3
	Bleep An der Schnittstelle von Spiritualität und Wissen- schaft	William Arntz Betsy Chasse Mark Vicente	vak 978-3-935767-84-2
CranioSacral- Literatur	Lehrbuch sathya	Dorothee und Elfin Van de Poll	wurde in der Ausbildung abgegeben, nicht käuflich
	Craniosacral Rhyth- mus	Daniel Agustoini	IRISIANA 3-89631-278-2
	Auf den inneren Arzt hören	John E. Upledger	IRISIANA 3-7205-2497-3
	Rhythmus und Berüh- rung	Anthony Arnold	Goldmann 9 783442 142033



Auszug von behandelbaren Beschwerden

Es gibt schlechthin **keine** Krankheit oder auch nur Unpässlichkeit, bei der nicht Veränderungen des autonomen Nervensystems beteiligt sind. Die Palette reicht dabei vom leichten Kopfschmerz bis hin zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie z.B. ein Herzinfarkt.

Beschwerden, bei denen Cranio-Sacral Therapie helfen kann

Sympathikus

- überspannter Zustand
- Herzkreislaufstörungen
- Neigung zu Herzinfarkt
- Neigung zu hohem Blutdruck
- erhöhte Atemfrequenz
- hoher Pulsschlag
- Kopfweh und Migräne
- Trigeminus-Neuralgie
- kein Appetit
- Kiefergelenksyndrom
- Malokklusion (Unter- und Oberkiefer passen nicht aufeinander)
- Zahnschmerzen / Zähneknirschen
- Nervosität
- Entzündungen
- hohes Fieber
- fixierte Augen (vergrösserte Pupillen)
- Überwachsamkeit
- Magengeschwür, Gastritis, Kolitis
- zurückgezogene Schultern
- vorgestreckte Brust
- vorgestreckter Nacken
- steif gehaltener Rücken
- Rückenschmerzen
- angespannte Muskeln
- zugehaltener Anus

Parasympathikus

- wenig Fluids im System
- mangelnde Vitalität
- Lethargie
- niedriger Blutdruck
- unterkühlter Zustand
- chronische Müdigkeit
- Schlafkrankheit
- Schlafstörungen
- zu viel Essen
- Verdauungsstörungen
- dauernde Angstzustände
- unsicheres Auftreten
- nach innen gerichteter Blick
- leicht gebückte Körperhaltung nach vorne
- eingezogene Schultern
- nach innen gezogenes Sternum (Hühnerbrust)
- gespanntes Zwerchfell
- abgeschwächtes Einatmen
- eingezogener Bauchnabel
- wenig Entscheidungsfreudigkeit
- eher Mitläufer im Team

Die Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit