

# Die Cranio – Sacral – Therapie

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine sanfte, manuelle Form der Körperarbeit, die schwerpunktmäßig am Schädel (Cranium), entlang der Wirbelsäule und am Kreuzbein (Sacrum) durchgeführt wird.

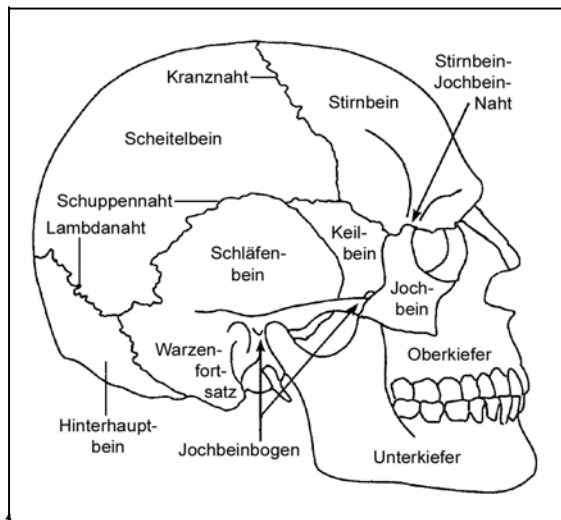
© by Matthias Eubel

## Geschichte

In den Jahren 1793 und 1824 entdeckten zwei britische Anatomen<sup>1</sup> die Verknöcherung des menschlichen Schädels bei der Leiche, d.h. die Auflösung der Nähte zwischen den einzelnen Schädelknochen.

Aufgrund dieser Entdeckung hält die englischsprachige Medizinliteratur bis heute an dem Glauben fest, der menschliche Schädel verknöchere mit dem Ende des Wachstums (13. – 19. Lebensjahr) und sei im Erwachsenenalter ein festes und starres Gebilde.

In der italienischsprachigen Medizinliteratur wurde diese Meinung schon lange revidiert.



## Schädelknochen- und Nähte

Mittlerweile gibt es eine Reihe wissenschaftlicher Untersuchungen, die eine minimale Beweglichkeit der einzelnen Schädelknochen beim Erwachsenen belegen. Mikroanatomische Untersuchungen der Schädelnähte (Suturen) bestätigen eine bindegewebige Unterbrechung des Knochengewebes.

Angeregt durch die auffallende Anordnung der Schädelknochen begann in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts der amerika-

nische Osteopath<sup>2</sup> Dr. W. G. Sutherland seine Forschung am menschlichen Schädel. Er war überzeugt, die Anordnung der Nähte könne nur durch die Beweglichkeit der Schädelknochen einen Sinn ergeben. Mittels eines selbstkonstruierten Helmes, der die Schädelknochen bis zur Unbeweglichkeit fixierte, schlußfolgerte Sutherland aus den entstehenden Symptomen die Notwendigkeit der Schädelknochenbeweglichkeit.

Dr. John E. Upledger setzte Sutherlands Arbeiten in den 50er und 60er Jahren fort. Er entdeckte die Rolle der Hirnhäute und des Bindegewebes in diesem System und entwickelte das therapeutische Konzept der „Cranio-Sacral-Therapie“<sup>3</sup>.

## Anatomie

Zentrum des Cranio-Sacralen-Systems ist der Liquor (Rückenmarksflüssigkeit). Er umfließt Gehirn und Rückenmark und bildet somit ein Polster zwischen Nervengewebe und umgebenden Schädel- und Wirbelsäulenknochen.

Der Liquor schafft das Milieu für die Entwicklung und Ernährung des Zentralnervensystems vom Moment der embryonalen Entwicklung bis zum Tod.

Umgeben wird der Liquor innerhalb der genannten Strukturen wiederum von den Gehirnhäuten<sup>4</sup>, die ein Auslaufen durch die angrenzenden Knochen verhindern.

Der Liquor wird in den Ventrikeln<sup>5</sup> gebildet und entlang des gesamten Systems von den Gehirnhäuten resorbiert. Es ergibt sich eine abwärtsgerichtete Flüssigkeitsbewegung.

Diese Abwärtsbewegung wiederum unter-

<sup>2</sup> Osteopathie = Lehre vom Bau der Knochen

<sup>3</sup> Cranium = Schädel, Sacrum = Kreuzbein; Beschreibung des anatomischen Gebietes, in dem die Cranio-Sacral-Therapie wirkt

<sup>4</sup> dünne bindegewebige Häute (Dura Mater, Pia Mater und Arachnoidea)

<sup>5</sup> Gehirnkammern = 4 spezielle mit Liquor gefüllte Räume im Gehirn

<sup>1</sup> 1783 Monro, 1824 Kellie / Edinburgh (Schottland)

liegt einer Pulsation, d.h. der Druck dieser Flüssigkeit nimmt in einem kontinuierlichen, regelmäßigen Rhythmus abwechselnd zu und dann wieder ab (Flexion und

#### Die Pulsation des Liquors

Die Ursache für die Pulsation der Rückenmarksflüssigkeit ist nicht eindeutig geklärt. Wahrscheinlich jedoch liegt dieser Pulsation ein Regulationsmechanismus zugrunde, wie er auch aus verschiedenen anderen menschlichen Systemen bekannt ist, z.B. dem Endokrinum (Hormonsystem). Der Liquor wird in den Plexus Chorioidei (spezielles Sekretionsgewebe) in den Ventrikeln gebildet. Sobald ein bestimmter Druck im Liquorraum erreicht ist, geben Druckrezeptoren ein Signal zur Beendigung der Liquorproduktion. Aufgrund der kontinuierlichen Resorption von Liquor sinkt der Druck langsam und gleichmäßig, ist ein minimaler Schwellenwert erreicht, geben Rezeptoren ein Signal zur erneuten Liquorproduktion

Extension). Diese Pulsation mit einer Frequenz von 6 – 12 Bewegungen pro Minute nennt man den „Cranio-Sacralen Rhythmus“.

Die Schädelknochen befinden sich in einer ständigen, sehr feinen Bewegung, um sich den steten Veränderungen des Flüssigkeitsdrucks anzupassen (Schädelatmung).

Wenn die freie Beweglichkeit der Wirbelsäule oder der Schädelknochen durch Restriktionen<sup>6</sup> oder Blockaden eingeschränkt ist, so kann der Liquor nicht frei pulsieren. Es kommt zu Störungen im Cranio-Sacralen-System, eine umfassende Symptomatik kann sich entwickeln.

Die Dura Mater (äußere Gehirnhaut) ist fest verbunden mit allen anderen Bindegewebshäuten (Fascien), welche im ganzen menschlichen Körper alle Gewebe, alle Muskeln, Gelenke, Knochen und Organe umgeben. Das Bindegewebe hat verbindende, stützende und ernärende Funktion. (Man kann sich dieses

Bindegewebssystem wie einen schweizer Käse mit riesigen Löchern vorstellen, in denen die Organe, die Muskeln etc. eingebettet liegen).

Dieses gegenüber seiner Umgebung bewegliche, jedoch nur geringfügig dehnfähige Gewebe setzt die Impulse des Cranio-Sacralen-Rhythmus über den ganzen Körper fort.

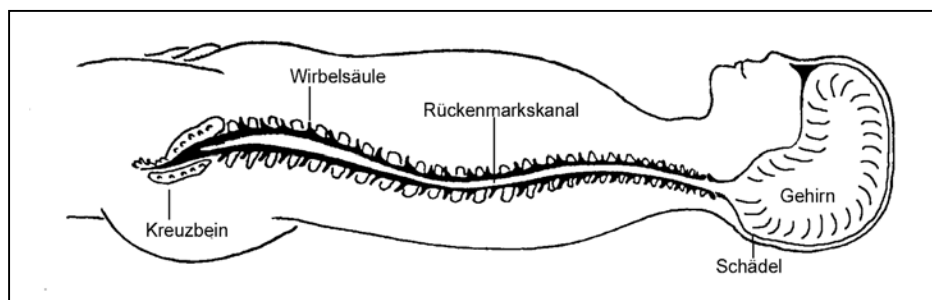
Somit läßt sich der Cranio-Sacrale-Rhythmus nicht nur an der Wirbelsäule und am Schädel, sondern auch an Händen und Füßen und an jeder beliebigen Stelle des Körpers tasten.

#### Somato-Emotional-Release

Die Behandlung von Bindegewebsfascien nimmt in der Cranio-Sacralen-Therapie eine besondere Rolle ein.

Dr. J. E. Upledger stieß bei seiner Arbeit durch Zufall auf das Phänomen des „Gewebedächtnisses“.

Traumen, z.B. durch Sturz, Schlag, Operationen oder sehr prägende seelische Streßmomente oder auch schon durch die Geburt, führen, wenn sie vom Körper nicht direkt verarbeitet und aufgelöst werden, zu Verhärtungen im umgebenden Bindegewebe. Der Körper speichert die Information und die Energie des auslösenden Ereignisses im Bindegewebe, er kapselt sie



#### Anatomie des Cranio-Sacralen-Systems

ein<sup>7</sup>, das Ausheilen des Traumas wird verhindert.

Langfristig führen solche Bindegewebsverhärtungen zu Änderungen im Bewegungsapparat und in der Körperhaltung, aber auch zu Beeinträchtigungen innerer Organe.

Solche Bereiche lassen sich mit viel Spürsinn ertasten. Sie werden „Energiezysten“ genannt.

<sup>6</sup> Restriktion = membranöse, schwer dehnfähige Fixierung

<sup>7</sup> Der Energieerhaltungssatz der Physik besagt: Energie kann gespeichert oder umgewandelt werden, geht jedoch nie verloren.

„Somato-Emotional-Release“ bezeichnet innerhalb der Cranio-Sacral-Therapie verschiedene Techniken zur Lösung dieser

#### **Das Gewebegedächtnis**

Die Erfahrung, daß der Körper psychische und physische Traumata speichert, ist auch Grundlage vieler anderer Therapien.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin beispielsweise spricht man von Xue- und Qi Stagnationen in traumatisch besetzten Körperteilen.

Insbesondere körperorientierte Psychotherapien arbeiten über die körperlichen Manifestationen traumatischer Ereignisse.

Energiezysten. Die Erinnerungen an das auslösende Ereignis können aktiviert und geheilt werden.

#### **Diagnose und Therapie**

Während einer Behandlung untersucht der Therapeut sowohl die Pulsation des Cranio-Sacralen-Rhythmus in Hinblick auf Symmetrie, Frequenz (Anzahl pro Minute), Amplitude (Stärke der Bewegung) und Qualität, als auch die freie Beweglichkeit der Schädelknochen und der Wirbelsäule und den Tonus bzw. die Beweglichkeit wichtiger Bindegewebsfaszien im Körper. Die Cranio-Sacral-Therapie bietet eine Reihe von Techniken, um Blockaden und Restriktionen zu mildern bzw. völlig aufzulösen. Stets wird dabei sehr sanft und vorsichtig gearbeitet, die Handbewegungen des Therapeuten sind in der Regel kaum wahrnehmbar.

Knöcherne Blockaden der Schädelnähte beispielsweise werden einem Druck oder Zug von 5 - 10 gr ausgesetzt. Dieser minimale Reiz, über eine Zeit von einigen Sekunden bis einigen Minuten aufrechterhalten bewirkt eine Lockerung des verbindenden Bindegewebes und ermöglicht es den Knochen, in Ihre ursprüngliche, physiologische Form zurückzukehren.

Eine Behandlung mit Cranio-Sacraler-Therapie dauert 30 – 60 Minuten. Der Patient bleibt während der Behandlung bekleidet, in der Regel liegt er entspannt auf dem Rücken.

#### **Indikationen**

Das Indikationsspektrum der Cranio-Sacralen-Therapie ist sehr groß, da das Cranio-Sacrale-System wie bereits erwähnt über Faszien im Zusammenhang

mit allen Organen des menschlichen Körpers steht.

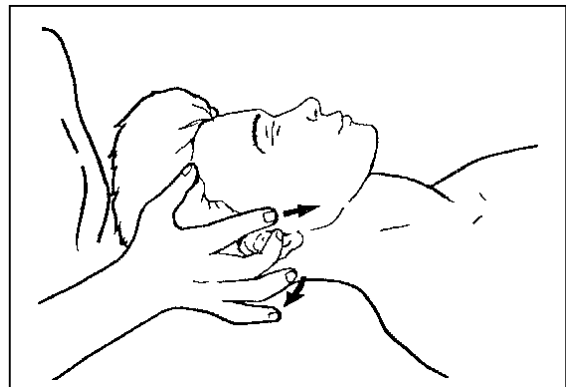
Nebst neurologischen, pädiatrischen, und vielen orthopädischen Erkrankungen als Hauptindikationen lassen sich auch Innere und einige gynäkologische Erkrankungen mit Cranio-Sacraler-Therapie behandeln.

Die Indikation zur Therapie mit Cranio-Sacralen Techniken wird in erster Linie aus dem Befund der ersten Behandlung gestellt, nicht zwingenderweise aus der Diagnose des Patienten.

Finden sich gravierende Störungen im Cranio-Sacralen-System, so ist eine Behandlung angezeigt. Wenn keine Erkrankung vorliegt, wirkt die Beseitigung von Störungen im Cranio-Sacralen-System prophylaktisch.

Bei einigen Erkrankungen lassen sich erfahrungsgemäß immer Störungen im Cranio-Sacralen System finden, so daß diese Erkrankungen dementsprechend gut auf Cranio-Sacrale-Therapie ansprechen:

Cranio-Sacrale-Therapie ist das Mittel der Wahl bei Erkrankungen im Kopf- und Wirbelsäulenbereich wie: Tinnitus, Migräne, andere Kopfschmerzen, Facialispause,



**Jochbein - Schläfenbein - Behandlung**

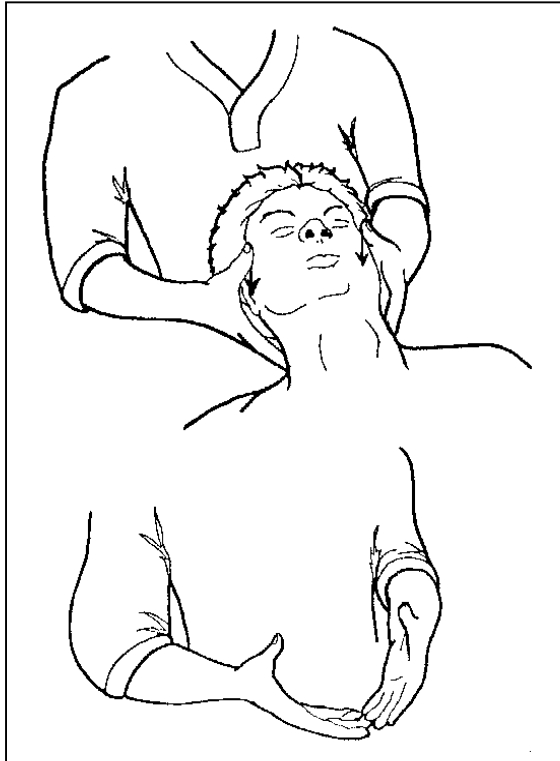
Trigeminusneuralgie, Neuritiden, Seh-Hör- und Geruchsstörungen unterschiedlicher Genese, Zahn- und Kieferbeschwerden, Meningitis, Schleudertrauma, Wirbelsäulenverletzungen, ...

Die Behandlung von Lernschwierigkeiten, Hyperaktivität, Konzentrationsschwierigkeiten, Depressionen, Autismus und geistiger Retardierung zeigt oft sehr gute Ergebnisse.

Die Arbeit mit den Somato-Emotional-Release Techniken ermöglicht es, traumatische Ereignisse sowohl physischer als auch psychischer Art schonend zu aktivieren und zu integrieren.

### Die Cranio-Sacral-Therapie in der Zahnheilkunde und Kieferorthopädie

Bei verschiedenen Beschwerden kann eine Behandlung mit Cranio-Sacral-Techniken im Mundraum erforderlich sein. Störungen im Kieferbereich, verschiedene Zahnbeschwerden wie z.B. Spannungsgedühle, besonders nach Zahnersatz / Prothetik, Zahnfehlstellungen, nächtliches



**Keilbeinbehandlung**

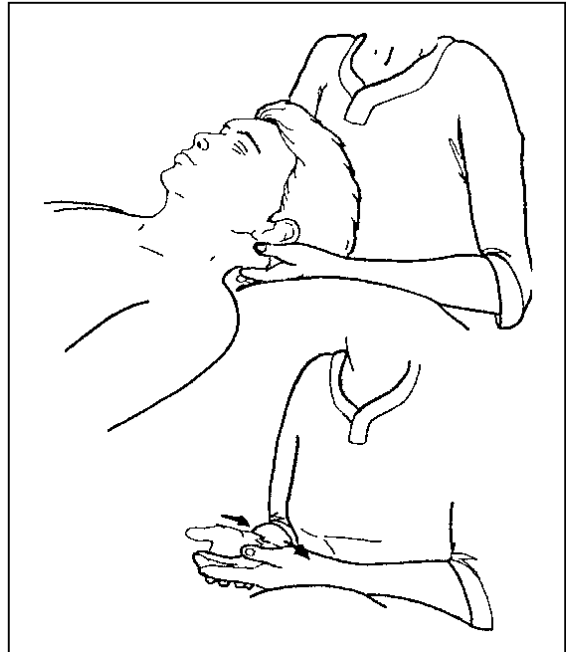
Zähneknirschen und Aufbißbeschwerden, aber auch verschiedene neurologische Erkrankungen im Gesichtsbereich und einige orthopädische Beschwerden können eine solche Behandlung notwendig machen.

Gearbeitet wird dabei ebenso sanft wie bei den übrigen Techniken an Zähnen, Muskeln im Mundraum und an den Knochen der Schädelbasis.

### Kontraindikationen

Prinzipielle Kontraindikationen für die Cranio-Sacrale-Therapie gibt es keine.

Vorsicht ist geboten bei Krebs und bei Epilepsie. Hier kann eine Behandlung je nach klinischem Bild hilfreich sein oder auch kontraindiziert.



**Schläfenbeinbehandlung**

### Quintessenz

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine sehr wirksame aber schonende Methode, in viele komplexe Krankheitsgeschehen heilend einzugreifen.

Die verschiedenen Techniken, die mit größter Sensibilität und viel Spürsinn angewendet werden, haben schon allein durch ihre sanfte und angenehme Art einen tief entspannenden Effekt auf den ganzen Körper.

Die Cranio-Sacral-Therapie berücksichtigt körperliche, psychische und emotionale Aspekte eines Krankheitsgeschehens und bewirkt daher eine ganzheitliche Heilung.

## Naturheilpraxis Matthias Eubel

Hammer Straße 106  
48153 Münster

Tel.: (02 51) 9 74 28 72

Fax: (02 51) 9 74 28 73

[www.m-eubel.de](http://www.m-eubel.de)

[eubel@muenster.de](mailto:eubel@muenster.de)