

**Die Craniosacral Therapie hat sich bei der Behandlung von diversen Schmerzbildern und Krankheiten und bei der Linderung von Ängsten und Erschöpfungszuständen bewährt. Sie stärkt zudem das Immunsystem und unterstützt die Rehabilitation nach Unfällen und Operationen. Sie kann zur Förderung des Gleichgewichts zwischen Körper, Geist, Seele und Umwelt beitragen.**



## Von Stress und Angst ins Vertrauen

Ein Patient, nennen wir ihn Herr P., leidet unter Stress und damit einhergehend immer wieder auch unter Ängsten, körperlicher Unruhe, Schlafstörungen, Schweissausbrüchen und Atembeschwerden. Seine Ärztin empfiehlt ihm, es einmal mit Craniosacral Therapie zu versuchen, da eine Studie von Dr. Heidemarie Haller belegt hat, dass Craniosacral Therapie nicht nur chronische Schmerzen nachhaltig lindern kann, sondern auch belastende Ängste und Schlafprobleme. Nach den Behandlungen beschrieben die Probanden Gefühle wie «Frieden und Zuversicht».

### Sichere und wohlwollende Begleitung

In seiner ersten Craniosacral Therapie Sitzung erzählt Herr P. der Therapeutin von seinen Symptomen. Während er erzählt, fordert die Therapeutin ihn mehrmals auf, innezuhalten und nachzuspüren, welche Gefühle und Körperempfindungen das Erzählen auslöst. Werden Herzklopfen und Enge im Hals zu intensiv, leitet sie ihn gezielt zu einer seiner Ressourcen. Einmal ist es das Spüren des Bodens unter den Füßen, einmal macht sie mit ihm eine kleine Atemübung. Zudem reflektiert sie ihm wichtige Aussagen zurück. Dadurch fühlt sich Herr P. ernstgenommen und verstanden.

### Sich spüren heisst auch, eigene Grenzen erkennen

Die Craniosacral Therapie unterstützt ihre Klient\*innen nebst empathischer, verbaler Begleitung insbesondere durch achtsame Berührung. Berührung im geschützten Rahmen hilft, den eigenen Körper zu spüren. Dadurch kann oftmals ein Zugang geschaffen werden zu dem, was Menschen unter der Oberfläche beschäftigt – seien das verdrängte Sorgen oder Belastungen im Alltag. Gemeinsam können diese erforscht und so langsam transformiert werden. Den eigenen Körper zu spüren bedeutet, sich und damit auch die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu fühlen.

**Die Craniosacral Therapie ist eine eidgenössisch anerkannte Methode der Komplementärtherapie. Zusatzversicherungen erstatten in der Regel einen Teil der Kosten.**

### Gefühle und Körperwahrnehmungen erhalten Raum

Nach dem Einstiegsgespräch legt sich Herr P. auf die Behandlungsliege. Rasch spürt er, wie sich Aktivitäten in seinem Körper verlangsamen. Sein Atem vertieft sich. Gedanken werden weniger und seine Sinne weiten sich. Doch sobald Herr P. beginnt etwas loszulassen, schreckt er auf. Erinnerungen tauchen auf. Sein Puls beschleunigt sich und seine Atmung wird oberflächlich. Immer wieder bestätigt ihm die Therapeutin mit Worten und über den Kontakt der Hände, dass er sicher ist und wohlwollend begleitet wird. Sie lädt ihn ein, sich im Hier und Jetzt zu orientieren und im Raum umzusehen. Ganz langsam werden die Momente der Ruhe länger.

### Ruhephasen stärken die Immunabwehr

In solchen Ruhephasen verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühlhormonen. Das Nervensystem kann sich wieder besser regulieren und der gesamte Organismus regenerieren. Dadurch kann auch die Immunabwehr wieder besser funktionieren.

### Stück für Stück ins (Selbst-)Vertrauen

Am Schluss der Sitzung fühlt Herr P. sich etwas ruhiger und gelassener. Dank weiterer solcher bewussten und integrierten Erfahrungen wird es ihm im Verlaufe der Zeit auch ausserhalb der Therapiesitzungen besser gelingen, einen ausgeglicheneren, leichteren Zustand (wieder) zu finden. Ausserdem hat er zusammen mit seiner Therapeutin individuelle Bewältigungsstrategien erarbeitet, die ihn in seinem



Alltag und in Momenten von Stress und Angst nachhaltig unterstützen. Dadurch fühlt sich Herr P. weniger ausgeliefert. Er beginnt, sich und seinem Körper wieder mehr zu vertrauen und lernt wieder auf ihn zu hören.

*Ausgeprägte Angststörungen oder Stresssymptome sollten psychologisch/psychiatrisch begleitet werden. Craniosacral Therapie kann als körperorientierte Therapie ergänzend helfen.*

Weitere Informationen: [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

**cranio  
suisse**<sup>®</sup>

**Cranio Suisse**<sup>®</sup> Schweizerische Gesellschaft für Craniosacral Therapie  
Hermetschloostrasse 70/4.01, 8048 Zürich  
Telefon 044 500 24 25, [contact@craniosuisse.ch](mailto:contact@craniosuisse.ch)