



Craniosacrale Biodynamik und das Immunsystem

von Bhadrena Tschumi

Es wird immer wieder beobachtet, dass die craniosacrale Methode eine positive Wirkung auf die Regulierung der Körper-Seele-Geist-Einheit des menschlichen Körpers hat. Zugleich ist sichtbar und spürbar, wie eine craniosacrale Behandlung stressreduzierend wirkt und die Funktionsfähigkeit der autonomen Körpersysteme, wie das Vegetativum, das Immunsystem und das Hormonsystem, unterstützt.

In einer Behandlung nehmen Klientin und Therapeutin gleichermaßen wahr, wie sich Aktivitäten im Körper verlangsamen und setzen, wie sich der Körper mehr Raum nimmt und expandiert. Gedanken werden weniger, die Sinne weiten sich, Gefühle haben Raum da zu sein und das Nervensystem reguliert sich zu einem normal funktionierenden Auf und Ab zwischen Aktivität und Entspannung. Dies ist möglich, weil in einem sicheren, geschützten Raum mehr Ordnung und Ruhe einkehren können, die die Normalisierung des Organismus ermöglichen und fördern. Interessant ist, dass die Wirkung einer Behandlung für einige Klienten entspannend erlebt wird und für andere belebend, je nachdem, auf welche Art und Weise sich der Körper gerade regulieren, regenerieren und ressourcieren muss. Insbesondere die Anfänge einer Behandlung werden jedoch öfters als entspannend erlebt.

In einer Welt, in der immer mehr von uns Menschen verlangt wird und wir mit grossen Veränderungen und Anpassungen umgehen müssen, ist Stress einer der grössten Energieverschwender und Krankmacher. In aussergewöhnlichen Zeiten von Unsicherheit und Ungewissheit erzeugt Stress kräfteraubende Überlebensstrategien, die uns viel abverlangen und eine zehrende und erschöpfende Wirkung auf die Ganzheit des Organismus haben. Stresshormone werden als biochemische Botenstoffe produziert. Diese bewirken die Anpassungsreaktionen des Körpers, die beispielsweise zu erhöhtem Puls und Blutdruck führen und im Körper als Katecholamine (Adrenalin und Noradrenalin) freigesetzt werden. Bei Langzeitstress ist die Auswirkung auf den Gesamtorganismus noch verheerender, weil dann die Stresshormone der Kortikoide über längere Zeit eine komplexe physiologische Belastung erzeugen, die auch das Immunsystem beeinträchtigt.

In einer craniosacralen Behandlung wird deswegen von Anfang an Wert darauf gelegt, dass sich eine wohltuende Entspannung und ein Gefühl von Wärme und fliessender Einheit einstellen können. Als Craniosacral Therapeutinnen orientieren wir uns zur Fähigkeit des Setzens, Weitens, Expandierens des Systems unserer Klientinnen und zum gleichzeitigen Einmitten des Körpers. Dies schafft eine neue Ordnung und Orientierung, ermöglicht eine frische Erfahrung vom Selbst und bringt gleichzeitig eine wichtige Veränderung auf physiologischer Ebene. In dieser Ruhephase verlagert sich die Produktion von Stresshormonen zu sogenannten Wohlfühl-Hormonen (Dopamin, Oxytocin, Serotonin, Endorphine). Dadurch fühlt sich ein Mensch wohler mit sich selber und es wird ein inneres Milieu von Balance geschaffen, das auch das Immunsystem unterstützt und reguliert. Neuroendokrine und autonome Leitbahnen sowie die Immunotransmitter funktionieren und kooperieren dadurch besser. Das Immunsystem ist abhängig von einem gut funktionierenden Vegetativum, Lymphsystem und Endokrinsystem. In einer craniosacralen Behandlung wird darauf geachtet, die Kohärenz und die Zusammenarbeit aller inneren Funktionseinheiten zu unterstützen. Der Zusammenhang vom Nervensystem und dem Immunsystem wird in der Psychoneuroimmunologie erforscht und obwohl viel Information zur Verfügung steht, ist die Anwendung einer manuellen Arbeit, wie derjenigen der Craniosacral Therapie, ein relativ neues Wirkungsfeld, das zur Regulierung der Psychoneuroimmunologie der Klienten beiträgt. Das Zentrum der psychoneuroimmunologischen Regulierung liegt um das dritte Hirnventrikel herum. In der craniosacralen Methode kümmern wir uns um die Cerebrospinalflüssigkeit, die in den Hirnventrikeln produziert und verteilt wird. Der leichte Kontakt durch wissende, spürende und mitfühlende Hände erlaubt eine Tiefenentspannung und eine Rückkehr zu einer normalen Funktionsfähigkeit der Psychoneuroimmunologie.



Wie bereits Dr. Sutherland, der Begründer der Methode, gelehrt hat, sprechen wir die Natur des menschlichen Körpers an. Es kommt ein natürliches Prinzip zur Anwendung, das beschreibt, wie sich ein Organismus selber reguliert, wenn er keine neuen Impulse und Informationen verarbeiten muss. Ein System, das in Ruhe gelassen wird, kommt zu einer besseren inneren Homöostase. Zusätzlich schafft die Präsenz einer Therapeutin, die diesen natürlichen Prozess bezeugt und die Orientierung zur Ganzheit und Einheit des physiologischen Systems beibehält, eine ideale Voraussetzung zur Unterstützung der Selbstregulierung.

In der therapeutischen Gemeinde wird heute viel über Co-Regulierung gesprochen, die sich über die polyvagale Theorie des sozialen Nervensystems erklären lässt. Die Menschen lernen früh in ihrem Leben, sich in der Präsenz von anderen zu regulieren, zu besänftigen und zu normalisieren. Diese soziale Regulierungsfähigkeit besteht bis zum Lebensende und das Dasein einer empathischen, mitfühlenden Person, speziell auch im therapeutischen Bereich, erlaubt neue Erfahrungen zu machen und diese zu integrieren.

Dies geschieht auch in einer craniosacralen Behandlung. In der Gemeinsamkeit eines erlebten Prozesses erhöht sich der Tonus des Vagusnerves, der die sympathische Aktivität bremst und dadurch stressreduzierend wirkt. Gleichzeitig wird die Funktion des Immunsystems günstig beeinflusst. Die Fähigkeit zur Selbstregulierung wird gesteigert und die physiologischen Veränderungen werden über einen Prozess der Selbstwahrnehmung besser nachvollziehbar gemacht. Dies trägt zusätzlich zur Genesung und Heilung bei, denn die Bewusstheit einer gefühlten Wahrnehmung, einer gespürten Sinnesempfindung und eines neu erfahrenen Spürbewusstseins fördert die Selbstregulierung und Selbstkompetenz.

Die verkörperte Selbstwahrnehmung der Klientin hilft mit, das Etablierens eines inneren Gleichgewichtes zu unterstützen, Ressourcen zur Verfügung zu stellen und dadurch insgesamt widerstandsfähiger zu werden.

Die autonomen Systeme reagieren darauf, indem sich ihre Aktivitäten neu kalibrieren und synchronisieren können. Gelassenheit und Gleichmut stellen sich ein, was wiederum eine physiologisch-funktionelle Normalisierung unterstützt.

In der craniosacralen Methode verlassen wir uns zusätzlich auf einen regulierenden Mechanismus, den Sutherland als Primärer Respirationsmechanismus bezeichnet hat. Der subtile innere Ausdruck des Breath of Life – des Lebensatems – ist Sutherland's Metapher für eine regulierende, universelle, vitale Kraft, die sämtliche Zellen und Flüssigkeiten bewegt und lebenslang die Information von Ganzheit, Einheit und Gesundheit in jeden Aspekt des menschlichen Körpers trägt. Diese universelle Lebenskraft wirkt auf die Einheit aller unwillkürlichen Systeme und erinnert sie daran, für die Gesamtheit des Organismus und zur Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichtes zur Verfügung zu stehen.

Als Klientin kann der Wert einer neuen Balance, eines inneren Neutrals erkannt, gepflegt und im Alltag integriert werden. Kleine Momente des Innehaltens, Pausierens und sich an Neutral erinnern, geben den Körperfunktionen Zeit sich zu regulieren; Achtsamkeit hat mehr Raum im täglichen Leben, Stress reduziert sich und das Immunsystem macht seine Arbeit leichter.

Jede craniosacrale Behandlung sollte im Idealfall eine positive Wirkung auf den menschlichen Organismus haben, so dass auch Geist und Seele sich im Gehäuse des Körpers wieder wohler fühlen. Das betrifft auch das Immunsystem: Die nötige Abwehrarbeit wird leichter geschehen können, wenn der Körper sich wohl fühlt, die Seele in Frieden ist und der Geist sich expandieren kann.

Die natürliche Aktivität des Immunsystems ist eher gewährleistet in einem System, das reguliert ist und ein inneres Gleichgewicht aufrecht erhalten kann.

Diese Normalisierung zurück zur natürlichen biologischen Regulierung ist, was Craniosacrale Biodynamik anbietet.