

PFLAUM

Michael Kern



Die Weisheit im Körper

Der biodynamische Ansatz
der Craniosacral-Therapie

Übersetzt von Laura Waldschütz

Auf die Veröffentlichung dieses Werkes in deutscher Sprache haben viele Menschen lange gewartet: Die *Weisheit im Körper* bietet eine umfangreiche Einführung in den biodynamischen Ansatz der Cranio sacral-Therapie. Diese manuelle Therapiemethode hat ihre Wurzeln in den osteopathischen Traditionen der Medizin und vertraut auf die Lebenskräfte des Körpers und die intrinsische Gesundheit.

Michael Kern zeigt, wie im Körper eingeschlossene Kräfte und angestaute Belastungen des Lebens, die Krankheitsmustern, physischen und psychischen Leiden zugrundeliegen, aufgelöst werden können. *Die Weisheit im Körper* ist ein außerordentlich wertvolles Grundlagenwerk für Studenten, Therapeuten und all jene Leser, die das natürliche Streben des Körpers nach Heilung verstehen möchten.

„Im Körper laufen subtile Heilungsprozesse ab, die von der konventionellen Medizin nur allzu oft übersehen werden und die dringend wieder entdeckt werden müssen. *Die Weisheit im Körper* beschreibt viele dieser Prozesse anhand der Craniosacral-Therapie. Michael Kern plädiert mit seinem Buch dafür, das Thema Heilung aus einer ganzheitlichen Perspektive zu betrachten, einer Perspektive, die alles berücksichtigt, was uns zu Menschen macht – Körper, Geist und Seele. Michael Kerns Fachwissen ist bewundernswert.“

Larry Dossey, M.D., Autor von „Reinventing Medicine“, „Healing Words“ und „Space, Time and Medicine“

Der Autor

Michael Kern (D.O., R.C.S.T., B.C.S.T., M.I.Cr.A., N.D.) ist Craniosacral-Therapeut, Osteopath und Naturheilkundler mit eigener Praxis in London und Gründer des *Craniosacral Therapy Educational Trust* (London), an dem er auch als Senior-Lehrer arbeitet. In dieser Funktion ist er zudem am *College of Osteopaths, an der University of Westminster, in der International Cranial Association and am Centre for Professional Development in Osteo - pathy* tätig. Michael Kern hält Seminare zur Craniosacral-Therapie in Groß - britannien, Italien, Schweden, Russland und in der Schweiz.

Pflaum Verlag

Michael Kern

Die Weisheit im Körper

Michael Kern

**Die Weisheit
im Körper**

**Der biodynamische Ansatz
der Craniosacral-Therapie**

Übersetzung:
Laura Waldschütz

Pflaum Verlag München

Über die Übersetzerin:

Laura Waldschütz ist Heilpraktikerin und ausgebildete biodynamische Craniosacral- Therapeutin. Sie praktiziert in München und ist unter www.laurawaldschuetz.de zu erreichen.

Impressum

CAVE / Warnhinweis:

Bitte beachten Sie: Die medizinische Entwicklung schreitet permanent fort. Neue Erkenntnisse, was Medikation und Behandlung angeht, sind die Folge. Autoren und Verlag haben größte Mühe walten lassen, um alle Angaben dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung anzupassen. Dennoch ist der Leser aufgefordert, Dosierungen und Kontraindikationen aller verwendeten Präparate und medizinischen Behandlungsverfahren anhand etwaiger Beipackzettel und Bedienungsanleitungen eigenverantwortlich zu prüfen, um eventuelle Abweichungen festzustellen.

Bibliografische Information Der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7905-0981-6 (print)

ISBN 978-3-7905-1018-8 (epub)

ISBN 978-3-7905-1019-5 (mobipocket)

© Copyright 2011 by Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG
München • Bad Kissingen • Berlin • Düsseldorf • Heidelberg

Titel der Originalausgabe: Wisdom in the Body
© North Atlantic Books

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Daten verarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Wir übernehmen auch keine Gewähr, dass die in diesem Buch enthaltenen Angaben frei von Patentrechten sind; durch diese Veröffentlichung wird weder stillschweigend noch sonst wie eine Lizenz auf etwa bestehende Patente gewährt.

Satz: Elisabeth Schimmer, Ergoldsbach

Informationen über unser aktuelles Buchprogramm finden Sie im Internet unter: <http://www.pflaum.de>

Inhalt

Geleitwort

Vorwort

Danksagungen

1 Geschichte und Entwicklung der Craniosacral-Therapie

1.1 Die Anfänge

1.2 Der Breath of Life

1.3 Die Verbreitung der Methode

2 Das craniosacrale Konzept

2.1 Die drei „Tides“

2.1.1 Cranialer Rhythmischer Impuls

2.1.2 Mid Tide

2.1.3 Die Long Tide

2.2 Der Groundswell des Breath of Life

2.3 Das holografische Prinzip

2.4 Die Originale Matrix

3 Der Primäre Respirationsmechanismus

3.1 Die Primäre Respirationsbewegung

3.2 Die fünf Kernelemente

3.2.1 Die inhärente Fluktuation der cerebrospinalen Flüssigkeit

3.2.2 Die inhärente Motilität des zentralen Nervensystems

3.2.3 Die Mobilität des Reziproken Spannungsmembransystems

3.2.4 Die Bewegung der Schädelknochen

3.2.5 Die unwillkürliche Bewegung des Kreuzbeins zwischen den Hüftknochen

3.3 Der ganze Körper

4 Der intelligente Körper

4.1 Grundprinzipien

4.2 Zusammenhang zwischen Struktur und Funktion

4.3 Die Einheit des Körpers

4.4 Die innere Quelle der Heilung

5 Erfahrungsmuster

5.1 Fulcren – Drehpunkte der Gesundheit und der Krankheit

5.2 Trägheitsmuster

5.3 Auswirkungen der Trägheit

6 Die Kunst der Diagnose

6.1 Diagnostische Fertigkeiten

6.2 Vorbereitung auf die Behandlung

6.3 Die Kunst der Palpation

6.4 „Konversations“-Fertigkeiten

6.5 Die Kunst der Wahrnehmung

7 Die biodynamische Craniosacral-Behandlung

7.1 Behandlungsziele

7.2 Das Herz des Heilungsprozesses

7.3 Der inhärente Behandlungsplan

7.4 Therapeutische Fertigkeiten

7.5 Spezielle „Konversationen“

7.6 Fertigkeiten im Umgang mit Flüssigkeit

7.7 Stillpunkte

7.8 Anwendung in der Praxis

7.9 Zur Ganzheit zurückkehren

8 Eine holistische Sichtweise der Gesundheit

8.1 Der Ursprung von Krankheit

- 8.1.1 Körperliche Traumata
- 8.1.2 Ernährung
- 8.1.3 Umwelteinflüsse
- 8.2 Das Körper-Geist-Kontinuum**
- 8.3 Körper und Energie**

9 Stress und Trauma

- 9.1** Das Wesen von Stress und Trauma
- 9.2** Physiologische Auswirkungen von Stress und Trauma
- 9.3** Shutdown und Dissoziation
- 9.4** Ressourcen
- 9.5** Fertigkeiten zur Behandlung von Schock und Trauma

10 Schwangerschaft, Geburt und Kinder in der biodynamischen Craniosacral-Therapie

- 10.1** Beginn des Lebens
- 10.2** Pränatales Erleben
- 10.3** Auf die Welt kommen
- 10.4** Ursachen für Komplikationen
- 10.5** Behandlung von Säuglingen und Kindern

11 Sie möchten Craniosacral-Therapeut werden?

Candice Marro R.C.S.T.

Adressen

Glossar

Literatur

Sachverzeichnis

*Zum Andenken an Ethel Blake, meine Großmutter,
für ihre Weisheit, ihre Unterstützung und ihren Käsekuchen.*

*Für Doreen, meine Mutter,
für ihre Liebe und Unterstützung.*

*Für Alena, meine Tochter,
deren Lachen und große, offene Augen mich daran erinnern,
was wirklich wichtig ist.*

Geleitwort

Gesundheit ist universal. Sie ist der Ausdruck universeller Kreativität. Wir leben in einem konstant kreativen Universum, in dem jeder Moment ein Moment der Schöpfung ist, und unser menschliches System ist Ausdruck dieses ständig ablaufenden Schöpfungsprozesses. Die Schöpfung entfaltet ihre Intention über den *Breath of Life*, den Atem des Lebens, ein Begriff, den Dr. William Garner Sutherland prägte, um die Absichten und Taten dieser universellen Schöpfungsintelligenz zu benennen. Diese mysteriöse Intelligenz, die wir Gott oder das Göttliche nennen können, zeigt ihr kreatives Prinzip im Menschen vom Moment seiner Zeugung bis zum Tag seines Todes. Im Embryo drückt sie sich als zelluläre Bewegung und Entwicklung aus.

Dr. Sutherland war ein Verfechter der Ansicht, dass der *Breath of Life* in den Flüssigkeiten des Körpers eine *biodynamische* Kraft generiert, eine ordnende Kraft, welche die Form und Funktion des menschlichen Körper-Geist-Kontinuums leitet. In dieser biodynamischen Kraft ist die ursprüngliche Intention des Menschen als innewohnende Blaupause der Gesundheit enthalten, eine Blaupause, die eine aktive physiologische Aufgabe besitzt. Die Kraft des *Breath of Life* bewahrt den gesunden Zustand jeder Zelle und jedes Gewebes und ermöglicht deren individuelle Funktionen. Innerhalb dieses Vorgangs wird eine Ordnung aufrechterhalten und die Erfahrungen des Lebens werden zentriert und kompensiert. Die Entfaltung des menschlichen Systems ist also ein lebendiger, biodynamischer Prozess, in dem der *Breath of Life* ständig seine kreativen Absichten manifestiert.

In diesem Buch stellt Michael Kern (D.O.) einen craniosacralen Ansatz vor, der die biodynamische Perspektive in einem klinischen Kontext behandelt. Dies ist keine leichte Aufgabe, doch ein solcher Einführungstext war längst überfällig. Der biodynamische Blickwinkel stellt einen Paradigmenwechsel dar: vom Konzept des *Primären Respirationsmechanismus*, innerhalb dessen ein mechanischer, rhythmischer Impuls ausgedrückt wird, hin zu einem dynamischen System gezeitenartiger Bewegungen, in denen sich die ordnenden

Prinzipien des Breath of Life manifestieren. Da in der biodynamischen Sichtweise die Bedeutung dieser Kraft erkannt und verstanden wird, stehen ihr Wirken und die von ihr ausgehenden Kräfte im Mittelpunkt der therapeutischen Arbeit.

Im ursprünglichen cranialen Konzept wird der Primäre Respirationsmechanismus als eine Gruppierung anatomischer und physiologischer Funktionen und Strukturen verstanden, welche die primäre, feine Respirationsbewegung erzeugen. Dieser Mechanismus setzt sich aus folgenden Bestandteilen zusammen:

- ▷ den inhärenten Fluktuationen der cerebrospinalen Flüssigkeit
- ▷ der inhärenten Motilität von Gehirn und Rückenmark
- ▷ der Mobilität der Reziproken Spannungsmembranen
- ▷ der artikulären Mobilität der Schädelknochen und
- ▷ der unwillkürlichen Bewegung des Sacrums (Kreuzbein) zwischen den Hüftknochen.

Die Grundlage für das biodynamische Verständnis des menschlichen Systems bildet ein Perspektivenwechsel, denn durch ihn findet die Vorrangstellung des Breath of Life als treibende und organisierende Kraft Anerkennung. Aus diesem anderen Blickwinkel heraus wird der Mensch als ein „vereinigtes Feld“ betrachtet, das sich gemäß den Vorgaben des Breath of Life organisiert. Somit wandelt sich das Konzept des Primären Respirationsmechanismus, das Gewebe- und Flüssigkeitselemente umfasst, zu einem weiter gefassten System, das die primäre respiratorische Funktion des Breath of Life beinhaltet. Aus dem *Primären Respirationsmechanismus* wird das *Primäre Respirationssystem* mit folgenden Bestandteilen:

- ▷ der Dynamischen Stille im Herzen aller Bewegung
- ▷ der „Potency“ des Breath of Life an sich, welche auch „Long Tide“ genannt wird, eine bioelektrische Matrix, die um die Primäre Mittellinie des Körpers herum organisiert ist
- ▷ der organisierenden und integrierenden Funktion der Potency des Breath of Life in den Flüssigkeiten des Körpers
- ▷ der Organisation der Flüssigkeits- und Gewebssysteme gemäß der Intention des Breath of Life und seiner Blaupause

- ▷ der Primäratmung mit ihren Zyklen von Ein- und Ausatmung, wobei Gewebe, Flüssigkeiten und Potency als Funktionseinheit arbeiten.

Ich kenne Michael nun seit vielen Jahren und weiß, dass er ein hoch qualifizierter Therapeut und erfahrener Lehrer ist. Er kann den Menschen schwierige und komplexe Konzepte sehr gut verständlich machen. Geprägt von seinem eigenen Verständnis der biodynamischen Arbeit und seiner praktischen Erfahrungen legt Michael in den folgenden Kapiteln diese Konzepte auf eine klare Weise dar. Ich betone noch einmal, dass dies keine leichte Aufgabe ist, denn unsere Beobachtungen sind immer von unserem persönlichen Wahrnehmungsprozess und von den gegenwärtig verwendeten Begrifflichkeiten und Terminologien geprägt. Ich denke, Michael hat mit diesem Buch eine bewundernswerte Leistung vollbracht. Schließlich ist es aber an uns selbst, die Reise anzutreten, um diese Phänomene sowohl für uns selbst als auch in Beziehungen zu erfahren und zu erkunden. Dieses Buch ist ein wichtiger Beitrag für unsere Branche, und ich hoffe, dass es viel Beachtung finden wird.

Franklyn Sills, Devon, England

Vorwort

Erstmals begegnete ich der craniosacralen Arbeit vor über zwanzig Jahren, als ich als unzufriedener Studienabbrecher meine ersten Behandlungen bekam. Ich war an einem Scheidepunkt meines Lebens angelangt, der so einschneidend war, dass ich vor Angst wie gelähmt war. Was sollte ich mit meinem Leben anfangen? Über Monate war ich andauernd müde, fühlte eine konstante Enge in meinem Kopf und quälte mich jeden Tag mühsam aus dem Bett. Mein Hausarzt sagte mir, ich hätte mir wahrscheinlich einen Infekt eingefangen, aber als ich seine Praxis verließ, spürte ich, dass er keine Ahnung hatte, was mit mir los war. Zur selben Zeit berichteten gute Freunde enthusiastisch über einen Craniosacral-Therapeuten, der in der Nähe praktizierte. Aus Verzweiflung bat ich ihn um einen Termin und erschien zur Behandlung, ohne eine Vorstellung davon zu haben, was auf mich zukommen würde.

Aus den ersten Behandlungen erinnere ich mich am besten an das Gefühl, endlich „gehört“ zu werden. Mir halfen nicht die beruhigenden Worten oder das Mitgefühl – obwohl ich mir sicher bin, dass auch das dazu beitrug – sondern es lag daran, dass ich noch nie zuvor auf diese Weise berührt worden war. Der Therapeut legte seine Hände auf meinen Kopf, wobei er nur sehr leichten Kontakt aufnahm, und wartete in Stille. Zum Einen hatte ich noch nie eine so sanfte und doch durchdringende Berührung erfahren, zum Anderen hatte ich noch nie einen Kontakt zu einer anderen Person erlebt, der so nah und gleichzeitig so raumgebend war. Es war, als ob ich in diesem Kontakt als Ganzes gehalten wurde – mein Verstand, mein Körper und mein Herz.

Außerdem handelte es sich nicht um einen passiven oder statischen Prozess, denn ich konnte in mir eine kraftvolle Reorganisation wahrnehmen. Zwischen den Händen des Therapeuten und meinem Körper fand eine klare und dynamische Kommunikation statt. Sein Handkontakt war derart passend und angemessen, als ob ein wesentlicher Teil von mir erkannt worden wäre. Langsam spürte ich, dass es etwas anderes als meine eigene Verwirrung und die Enge gab, die mein Körper in sich trug. Ich wurde der Tiefe der Präsenz und der Heilung gewahr und begann, loszulassen.

In Folge der craniosacralen Behandlungen ließ der Druck in meinem Kopf nach, meine Energie kehrte zurück und ich spürte nach und nach wieder festen Boden unter meinen Füßen. Ich wollte verstehen, was geschehen war, und wie es funktionierte. Also belegte ich unterschiedlichste Kurse in ganzheitlicher Medizin – und war begeistert!

Nach meiner Ausbildung bei einigen wunderbaren und erfahrenen Lehrern eröffnete ich eine Praxis. Ich fragte mich jedoch bald, wie es weitergehen sollte. Sollte ich mich für eine lange osteopathische Ausbildung einschreiben und mich voll und ganz dieser Arbeit widmen? Ich beschloss, mir Zeit zum Nachdenken zu nehmen und die Westküste der Vereinigten Staaten zu bereisen. Eines Abends – mein Geld neigte sich dem Ende, und das Gewicht der Entscheidung lastete auf mir – aß ich in einem chinesischen Restaurant südlich von San Francisco. Nach dem Essen brachte mir der Kellner Tee und einen Glückskeks. Die darin enthaltene Nachricht sprang mir förmlich entgegen: *„Den größten Erfolg werden Sie in einem Beruf haben, der dem Dienst der Menschheit gewidmet ist!“*. Weissagung hin oder her, diese Botschaft reichte mir als Bestätigung für meinen Wunsch, Osteopathie zu studieren. Also kehrte ich nach England zurück, um mich einzuschreiben.

Zu meiner Erleichterung und Überraschung und trotz der unzähligen, wissenschaftlichen Arbeiten sowie des vielen Auswendiglernens genoss ich es tatsächlich, wieder auf das College zu gehen. Die Heilkraft der Natur und die unaufhaltsame Weisheit des Körpers faszinierten mich immer stärker. In der Osteopathieschule begann ich, mich mit der craniosacralen Arbeit zu beschäftigen und tauchte tiefer in die Materie ein. Als ich einige Jahre später begann, osteopathischen Studenten und Therapeuten anderer Richtungen craniosacrale Fertigkeiten beizubringen, stellte ich fest, dass ich diese Lehrveranstaltungen eigentlich abhielt, um mein eigenes Verständnis zu erweitern.

Dieses Buch entstand in diesen Jahren des Lehrens, Praktizierens, Lernens und Übens. Es ist mein Anliegen, den craniosacralen Ansatz auf eine Weise zu beschreiben, die es jedem, der etwas tiefer eintauchen will, ermöglicht, zu erfahren, „wie die Dinge funktionieren“. Ich hoffe, dass das Buch eine wertvolle Quelle für Studenten der Craniosacral-Therapie und andere Therapeuten sein wird.

Ich möchte den Leser mit den Grundprinzipien craniosacraler Arbeit vertraut machen, indem ich die Entwicklung der Arbeit, beginnend bei den ursprünglichen Erkenntnissen des Begründers Dr. William Garner Sutherland bis in die heutige Zeit aufzeige. Um verstehen zu können, wie wir mit Krankheiten am Ursprungsort ihrer Entstehung arbeiten können, werde ich die Ebenen der physiologischen Funktionen, welche im Wesentlichen Einfluss auf unsere Gesundheit nehmen, ins Auge fassen. Dieses Buch enthält keine praktischen Anleitungen, denn es ist eher ein Lehrbuch über die Naturgesetze der Heilung und es zeigt, wie diese Prinzipien in der craniosacralen Arbeit eingesetzt werden. Hoffentlich wird dem Leser das immens große Potenzial dieses Ansatzes deutlich, der uns mit der Quelle der Gesundheit wieder in Verbindung bringt.

In den vergangenen Jahren entwickelte sich die craniosacrale Arbeit zu einem der am schnellsten wachsenden Therapieansätze. Immer mehr Menschen, die selbst ein paar grundlegende Erfahrungen damit gemacht hatten, interessierten sich für diese Methode. Patienten jeden Alters und mit einer großen Bandbreite an Leiden wurde mit Hilfe der Craniosacral-Therapie Besserung zuteil. Trotz dieser Erfolge wird immer noch viel diskutiert und gerätselt über die Wirkungsweise der craniosacralen Arbeit. Vielleicht auch weil während der Behandlung – zumindest von Außen betrachtet – nicht viel zu geschehen scheint. Viele Erklärungen, die hierzu bislang erbracht wurden, beleuchten auch nur einen Teil unserer Arbeit. Überlegungen, die den Menschen in Einzelteile zerlegen und damit den Blick für das größere Ganze verlieren, stiften eher Verwirrung.

Dieses Buch präsentiert den *biodynamischen* Ansatz der Craniosacral-Therapie, einen Ansatz, der die Lebenskräfte, die dem Körper innewohnen, und unsere intrinsische Ganzheit anerkennt.¹ In der heutigen Zeit, die von einer materialistischen und mechanistischen Sichtweise beherrscht wird, verlieren wir oft den Blick dafür, dass wir in Wirklichkeit mehr sind als nur eine Ansammlung von Geweben, Knochen und Flüssigkeiten, und suchen tendenziell ausschließlich nach Erklärungen physikalischer Art. Der Kern des craniosacralen Konzepts ist das Wissen um die Lebenskräfte, dem schon Dr. Sutherland höchste Anerkennung zollte. Er bezeichnete diese Kräfte als *Breath of Life*, den Atem des Lebens, und betrachtete ihn als das fundamentale Prinzip für die Aufrechterhaltung der Ordnung und des Gleichgewichts im Körper.

Der biodynamische Ansatz wurde von Praktizierenden wie Rollin Becker, James Jealous und Franklyn Sills weiterentwickelt. Aber auch Erkenntnisse von Praktizierenden benachbarter Gebiete, z.B. der Schulmedizin, der Physik, der spirituellen Lehren, der Psychotherapie sowie anderer Therapieformen werden Sie in diesem Buch finden, denn sie alle tragen zu unserem Verständnis und Wissen darüber, wie wir „funktionieren“, bei.

Mir ist bewusst, dass sich bei der Erklärung der craniosacralen Arbeit viele Fachbegriffe einschleichen und manche der Konzepte schwer mit Worten zu beschreiben sein werden, da sie größtenteils auf Erfahrungswissen basieren und Wahrnehmung immer subjektiv geprägt ist. Deshalb möchte ich mich bereits im Voraus für den Fall entschuldigen, dass Unklarheiten bestehen bleiben sollten. Aber ich hoffe, dass Sie, der Leser und die Leserin, sich trotzdem ermutigt fühlen, eigene Experimente und Nachforschungen anzustellen. Wie schon ein altes Sprichwort sagt: „Ein Fünkchen Praxis ist mehr Wert als eine Tonne Theorie“.

Da manche Fachbegriffe unvermeidlich sind, habe ich der Einheitlichkeit halber versucht, die Sprache der Gründer der Methode zu verwenden.² Es heißt in vielen Kulturen, dass wir die wahre Natur einer Sache verstehen, wenn wir sie bei ihrem wahren Namen nennen.³ Die Craniosacral-Therapie ist unter anderem deshalb so kraftvoll und wirksam, weil sie zum Einen viele Erfahrungsebenen anspricht und zum Anderen gleichzeitig stark auf der Anatomie des Körpers basiert. Also werden Sie auch viele anatomische Begriffe finden, wobei ich versucht habe, diese auf ein Minimum zu reduzieren, um das Buch auch für Laien verständlich zu schreiben.

In der zweiten Auflage wurde der Text überarbeitet und aktualisiert, einige Abschnitte wurden ergänzt und andere wurden umgeschrieben, sowohl um den biodynamischen Ansatz der Craniosacral-Therapie verständlicher zu machen, als auch um eine Brücke zwischen dieser Arbeit und anderen Ansätzen zu schlagen.

Ich hoffe, dass sich niemand daran stört, wenn bei der Beschreibung einer behandelnden Person das männliche Pronomen verwendet wird. Weder hat dies einen sexistischen Hintergrund, noch bedeutet es, dass es keine hoch qualifizierten, weiblichen Craniosacral-Therapeutinnen gäbe. In Wirklichkeit sind Frauen sogar viel besser dazu in der Lage, die palpatorischen Fertigkeiten

und Wahrnehmungsfähigkeiten zu entwickeln, die es für die craniosacrale Arbeit braucht. Bei den Beschreibungen der Patientenerfahrungen wurden die Namen abgeändert, aber das Geschlecht beibehalten.

Für mich war die ganze Arbeit eine Entdeckungsreise. Jeder neue Patient, der in meine Praxis kommt, ist ein Lehrer, dessen einzigartiger Geschichte, die sich in seinem oder ihrem Körper auf intelligente Art und Weise zeigt, ich lausche. Wenn diese innewohnende Intelligenz gesehen und anerkannt wird, können lebendige Fertigkeiten statt bloßer Theorie oder Techniken zum Einsatz kommen. Die biodynamische Craniosacral-Therapie ist in der praktischen Umsetzung im Prinzip simpel. Es geht darum, wie wir der Weisheit, die in unserem tiefsten Inneren existiert, zuhören und sie dabei unterstützen können, eine ausgeglichene Bewegung und die Gesundheit im Leben wiederherzustellen.

Der craniosacrale Ansatz ist ein einfühlsames und kraftvolles Instrument, weil er zu den innersten Schichten der Gesundheit Kontakt aufnimmt. Er ist ein Erkunden der Essenz von Heilung, ein Erkunden, das das Potenzial besitzt, uns zu den tiefsten Wurzeln unseres Seins zu führen.

Michael Kern im Sommer 2010

¹ Anmerkung d. Autors: Den Begriff „biodynamisch“ prägte Dr. Rollin Becker, D.O.

² Anmerkung d. Übers.: Da die Wurzeln der Osteopathie, der Craniosacral-Therapie und des biodynamischen Ansatzes in den englischsprachigen Raum reichen und sich die dort entwickelte Fachsprache in den Ausbildungen und Seminaren größtenteils auch bereits eingedeutscht hat, haben wir uns entschieden, diese Terminologie auch in diesem Buch zu übernehmen. Hinzu kommt, dass viele der englischen Begriffe auch mehrere Bedeutungen in sich vereinen, die bei der Übersetzung verloren gehen würden.

³ Anmerkung d. Autors: Diese Vorstellung findet sich in der indischen Kultur, einigen indianischen Traditionen und dem esoterischen Judentum.

Danksagungen

Meine Anerkennung und mein aufrichtiger Dank gelten Franklyn Sills für seine Unterstützung, meine Ideen zu einem Ganzen zusammenzufügen. Ich schätze die Tiefe und Weite seiner Vision, seinen großen und wichtigen Beitrag zur Craniosacral-Therapie und unsere langjährige Freundschaft wirklich sehr.

Ich verspüre tiefe Dankbarkeit für H.H. Gyalwang Drupka, für das große Geschenk seiner Anwesenheit, für sein grenzenloses Mitgefühl und für seine wertvolle Führung.

Danke an all meine Kollegen des Craniosacral Therapy Educational Trust in London, vor allem danke ich Katherine Ukleja, Steve Haines, Sally Nealon und Colin Perrow für ihr Mitwirken und ihr redaktionelles Feedback.

Aufrichtig danken möchte ich auch Laura Waldschütz für ihren Einsatz bei der Übersetzung dieses Buches in die deutsche Sprache sowie für ihre tiefe Hingabe und Liebe zu dieser Arbeit. Ebenso gilt mein herzlicher Dank Sonja Zurbuchen für ihre wundervolle Unterstützung bei der Übersetzung und ihr fortwährendes Engagement.

Die Wiedergabe der Zitate erfolgt mit freundlicher Erlaubnis folgender Autoren:

American Academy of Osteopathy, Diagnostic Touch: Its Principles and Application (Dr. Rollin Becker D.O., 1963 Yearbook)

Diagnostic Touch: Its Principles and Application, Band 2 (Dr. Rollin Becker D.O., 1964 Yearbook)

Diagnostic Touch: Its Principles and Application, Band 3 (Dr. Rollin Becker D.O., 1964 Yearbook)

Diagnostic Touch: Its Principles and Application, Band 4 (Dr. Rollin Becker D.O., 1965 Yearbook)

The Collected Papers of Viola Frymann (Viola Frymann D.O., 1998)

The Biological Basis for the Osteopathic Concept (Dr. I.M. Korr, 1960 Yearbook)

Growth and Nutrition of the Body with Special Reference to the Head (Dr. A.G. Cathie, 1962 Yearbook)

Dr. James Jealous D.O. Around the Edges (1996) Healing and the Natural World; Interview mit Dr. Jealous, 1997

Dr. Harold Magoun Jr. D.O., F.A.A.O., F.C.A., Osteopathy in the Cranial Field (Harold Magoun D.O., 1. Auflage, Sutherland Cranial Teaching Foundation, 1951)

Osteopathy in the Cranial Field, (Harold Magoun D.O., 3. Auflage; Sutherland Cranial Teaching Foundation, 1976)

Dr. Michael Shea Ph.D., R.C.S.T., Somatic Cranial Work (Shea Educational Group Inc., 1997)

Franklyn Sills M.A., R.C.S.T., Craniosacral Biodynamics Band 1 und 2 (North Atlantic Books, 2001)

Dr. John Upledger D.O., O.M.M., in Craniosacral Therapy (John Upledger and Jon Vredevoogd, Eastland Press, 1983)

Craniosacral Therapy 2, Beyond the Dura (Eastland Press, 1987)

Your Inner Physician and You (North Atlantic Books, 1991)

The Brain Is Born (North Atlantic Books, 1996)

Die Abbildung der Cartoons erfolgt mit freundlicher Erlaubnis der Zeichner:

Gerry Mooney, Dobbs Ferry, NY: The Nervous System (Abbildung 5.3) and Animal Magnetism (Abbildung 8.3).

Biff, London: Craniosacral Therapists in Love (Abbildung 7.1), Text überarbeitet von Michael Kern

1

Geschichte und Entwicklung der Craniosacral- Therapie

Würmer würden kein lebendes Holz essen,
in dem der Saft des Lebens fließt;
Rost behindert nicht das Öffnen eines Tores,
wenn die Scharniere jeden Tag benutzt werden.
Bewegung bringt Gesundheit und Leben.
Stagnation bringt Krankheit und Tod.
*(Sprichwort aus der Traditionellen Chinesischen
Medizin)*

1.1 Die Anfänge

Ich bin fest davon überzeugt, dass Fleisch und Blut weiser sind als der Intellekt. Das Körperunbewusste ist der Ort, an dem das Leben in uns wohnt. Es lässt uns spüren, dass wir lebendig sind, lebendig bis in die Tiefen unserer Seele und irgendwo in Kontakt mit den lebendigen Bereichen des Kosmos stehen.

D.H. Lawrence

Zu Beginn des zwanzigsten Jahrhunderts untersuchte ein Abschlussstudent der Osteopathie namens William Garner Sutherland im Schullabor einen Satz voneinander getrennter menschlicher Schädelknochen. So wie allen Studenten dieser Zeit war auch ihm beigebracht worden, dass sich die Schädelknochen erwachsener Menschen nicht bewegen, weil ihre Suturen (Knochennähte) miteinander verwachsen. Sutherland fiel jedoch auf, dass die Knochen, die er in seinen Händen hielt, offenbar mühelos voneinander zu trennen gewesen sein mussten.

Wie die Kiemen eines Fisches

Während er sich einige der schrägen Kanten der Suturen ansah, auch die der Schläfen- und Scheitelbeine, hatte Sutherland eine Eingebung, die sein weiteres Leben veränderte und ihn wie ein Blitz traf ([Abb. 1.1](#)) (Magoun 1976). Ihm kam die Idee, dass diese Knochennähte wie die Kiemen eines Fisches aussahen und für irgendeine Form von Atembewegung entworfen worden waren. Er verstand weder, woher dieser Gedanke kam, noch war ihm seine Tragweite bewusst, doch er ging ihm nicht mehr aus dem Kopf (Sutherland 1991).

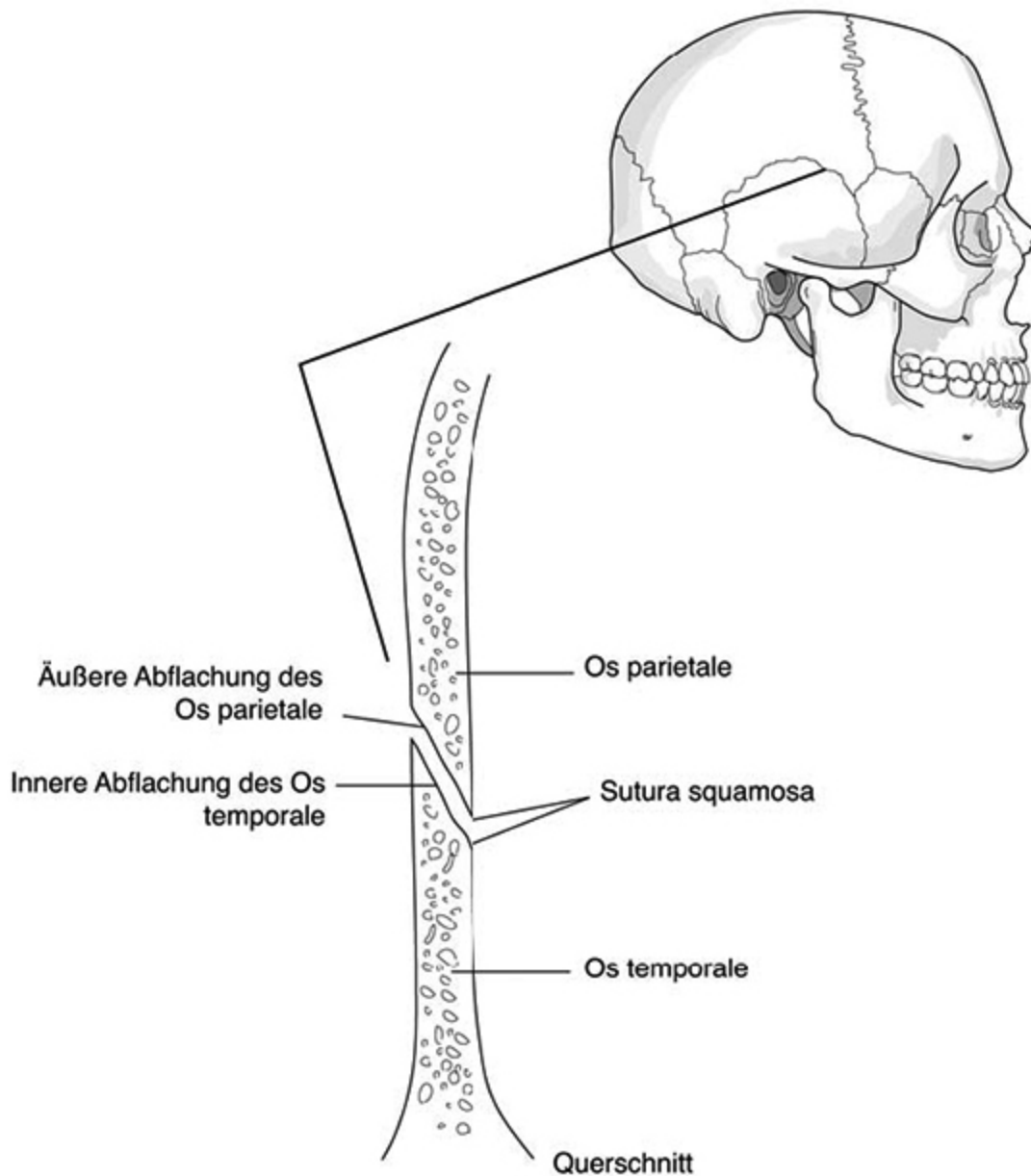


Abb. 1.1 Schräge Kante der Sutura zwischen Schläfen- und Scheitelbein.

Getreu seiner naturwissenschaftlichen Ausbildung suchte Sutherland nach Beweisen dafür, dass sich Schädelknochen nicht bewegten, so wie er es gelernt hatte. Er schlussfolgerte, dass, wenn die Schädelknochen sich bewegten und diese Bewegung verhindert werden könnte, Auswirkungen feststellbar sein müssten. Also entwarf er einen Helm aus Leinenbändern und Lederriemen, die

er in verschiedenen Positionen festziehen konnte, um auf diese Weise jede potenzielle Form der Schädelbewegung zu verhindern.

Die Bewegung der Schädelknochen

Er führte Experimente an seinem eigenen Kopf durch und zog die Riemen erst in die eine und dann in die andere Richtung fest, wovon er innerhalb kurzer Zeit Kopfschmerzen und Verdauungsbeschwerden bekam. Da diese Reaktion nicht seinen Erwartungen entsprach, beschloss er, weiter zu forschen, um mehr herauszufinden. Einige seiner Versuche mit dem Helm führten zu ziemlich schweren Symptomen wie Enge im Schädel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Verwirrtheit. Erstaunlicherweise nahm er ein Gefühl großer Entlastung und eine verbesserte Zirkulation im Schädel wahr, sobald er die Riemen des Helmes in anderen Positionen festzog, er (Sutherland 1967).

Nach vielen Monaten des Manipulierens an seinen eigenen Schädelknochen mit unterschiedlichsten Folgen beendete Dr. Sutherland schließlich seine Forschung, denn er hatte sich davon überzeugen können, dass sich die Schädelknochen Erwachsener tatsächlich bewegen. Zudem hatte er am eigenen Leib erfahren, dass die Schädelbewegungen eine wichtige physiologische Funktion haben mussten. Sutherland widmete die letzten fünfzig Jahre seines Lebens damit, die Bedeutung dieser Bewegung zu erforschen.

Erkenntnisse aus der Historie und aus anderen Kulturen

Obwohl in den meisten westlichen Ländern die Beweglichkeit der Schädelknochen abgestritten wurde, war diese Idee anderen Kulturen nicht fremd. Es existieren verschiedene asiatische Medizinrichtungen, wie z.B. die Akupunktur und Ayurveda, die schon lange von den subtilen Bewegungen im Körper wissen und ihren Ursprung im Fluss der Lebenskraft bzw. in der Lebensenergie sehen. Dieses Wissen war auch schon in der russischen Lehre der Physiologie ein traditioneller Bestandteil, und in Italien lehrten die Anatomen bereits Anfang des 20. Jahrhunderts, dass die Schädelnähte Erwachsener nicht vollständig zusammenwachsen, sondern lebenslang kleinste Bewegungen zulassen (Sperino o.J.).

In Indien übte man seit Jahrhunderten Manipulationen am Schädel aus, und auch die alten Ägypter und Angehörige der peruanischen Paracus-Kultur (2000 v. Chr. bis 200 n. Chr.) entwickelten entsprechende

Behandlungsmethoden (Milne 1995). Der Philosoph und Wissenschaftler Emmanuel Swedenborg beschrieb im 18. Jahrhundert eine rhythmische Bewegung des Gehirns, die sich in regelmäßigen Zyklen von Ausdehnung und Kontraktion zeigt (Swedenborg 1938).

Die Atmung des Gewebes

Bereits zu Beginn seiner Untersuchungen bemerkte Dr. Sutherland, dass er ein unwillkürliches System von „Atmung“ in den Geweben erforschte, das für die Erhaltung der Gesundheit von Bedeutung ist, und dass dessen Fähigkeit, Bewegung auszudrücken, lebendiges von totem Gewebe unterscheidet. Er spürte, dass alle Körperzellen eine rhythmische „Atmung“ zeigen müssen, um optimal funktionieren zu können. Viele seiner Forschungsergebnisse waren das Resultat aus der Kombination profunder Anatomiekenntnisse mit einem feinen Tastsinn und seiner Wahrnehmungsfähigkeit. Er entdeckte, dass die subtilen Atembewegungen mit feinfühligen Händen zu ertasten sind und dass diese Bewegungen viele klinische Informationen liefern.

Ein interdependentes System

Dr. Sutherland erkannte, dass die Bewegung der Schädelknochen in engem Zusammenhang mit anderen Geweben steht und dass das Membransystem, das mit den Schädelknochen an deren Innenseite durchgehend verbunden ist, ein wesentlicher Bestandteil dieses Phänomens ist. Ebenso bedeutsam war seine Feststellung, dass das zentrale Nervensystem und die cerebrospinale Flüssigkeit (C.S.F.), in der das Gehirn schwimmt, eine rhythmische Bewegung zeigen. Teil dieses Systems ist auch das Kreuzbein über seine duralen Verbindungen zum Schädel. Auf diese Weise existiert im Innersten des Körpers eine wichtige „Infrastruktur“, die aus Flüssigkeiten und Geweben besteht und eine sich gegenseitig beeinflussende, feine, rhythmische Bewegung ausdrückt. Als Dr. Sutherland tiefer in die Ursprünge dieser Rhythmen eintauchte, fiel ihm auf, dass nicht von außen einwirkende muskuläre Kräfte für diese Bewegung verantwortlich sind. Er schloss daraus, dass sie von einer „Lebenskraft“ hervorgerufen werden müssen, die dem Körper innewohnt. Diese Kraft bezeichnete er als *Breath of Life*, den Atem des Lebens, ein Begriff aus der biblischen Schöpfungsgeschichte (Sutherland 1967).

1.2 Der Breath of Life

Stellen Sie sich vor, Sie wären eine elektrische Batterie.

Die Elektrizität scheint die Kraft zu besitzen, Sauerstoff zu entzünden oder zu verteilen, woraus wir belebenden Nutzen ziehen.

Wir fühlen uns gut, wenn sich die Elektrizität frei durch unser ganzes System bewegen kann. Ist sie an mancher Stelle abgeschnitten, hat dies Blockierungen zur Folge.

Dr. A. T. Still (1981)

Die dem Körper innewohnende Lebenskraft, den Breath of Life, betrachtete Dr. Sutherland (1967) als Antriebskraft oder Zündfunken hinter den von ihm entdeckten Rhythmen. Andere Therapeuten bezeichneten diese Kraft auch als den Atem der Seele im Körper, in Anspielung auf die Quelle dieses Phänomens. Man geht davon aus, dass der Breath of Life eine feine, aber dennoch starke Kraft, die so genannte *Potency*, in sich trägt, die feine Rhythmen generiert, wenn sie in den Körper eintritt (Sutherland 1991).¹ Dr. Sutherland erkannte, welche außerordentlich wichtige Rolle die C.S.F. für den Ausdruck und die Verteilung der Potency des Breath of Life spielt. Wenn die Potency von der C.S.F. aufgenommen wird, entsteht eine gezeitenartige Bewegung, die man auch als *longitudinale Fluktuation* bezeichnet. Dieser Bewegung kommt eine große Bedeutung bei der Verbreitung des Breath of Life im Körper zu. Solange sie sich ausdrücken kann, ist der Mensch gesund.

Ausdrucksformen von Gesundheit

Dr. Sutherland ging davon aus, dass die Potency des Breath of Life eine grundlegende „Intelligenz“ in sich trägt. Seinen Erkenntnissen zufolge kann der Behandelnde diese intrinsische Kraft zur Unterstützung der Gesundheit wirkungsvoll einsetzen (Sutherland 1967). Die Potency überträgt die lebensnotwendige „Blaupause“ der Gesundheit, die auf zellulärer Ebene als grundlegendes und kraftvolles Ordnungsprinzip wirkt und für das ordnungsgemäße Funktionieren aller Körpersysteme wichtig ist. Ähnliche Konzepte finden sich auch in vielen traditionellen Therapieformen, die ebenfalls ihr Augenmerk auf die ausgewogene Verteilung der Lebenskräfte im Körper richten.²

In einem gesunden System, das sich durch natürliche, ausgewogene und kräftige Rhythmen auszeichnet, wird das lebensnotwendige ordnende Prinzip im Körper harmonisch verteilt. Die rhythmischen Bewegungen sind in erster Linie ein Zeichen der Gesundheit; sie gewährleisten die Verteilung des ordnenden Prinzips des Breath of Life im Körper. Bewegungseinschränkungen können deshalb weit reichende Folgen haben. Aus diesen Überlegungen ergeben sich zwei Grundannahmen der Craniosacral-Therapie:

- ▷ Leben drückt sich als Bewegung aus.
- ▷ Es gibt eine eindeutige Beziehung zwischen Bewegung und Gesundheit.

Dr. Harold Magoun (1951), ein Student und Kollege von Dr. Sutherland, beschrieb das intelligente Wirken des Breath of Life wie folgt:

„Alles Leben offenbart sich in Energie oder Bewegung. In gewisser Weise kann es ohne Bewegung nur den Tod geben. Zudem ist Bewegung wesentlich für die Funktion. Die Bewegung muss jedoch intelligent und zielgerichtet sein, damit sich der lebendige Organismus der Umwelt gegenüber erfolgreich behaupten kann. Folglich muss diese Bewegung von einer höheren Instanz geführt und dirigiert werden. Diese universelle Intelligenz muss hinunter zu jeder einzelnen Zelle oder zum einzelnen Organismus geführt werden. Sonst gäbe es nur Chaos. Aber was ist diese höhere Intelligenz? Wie findet diese Übertragung statt? Niemand weiß es gewiss. Sicher ist, dass es sich bei dieser Intelligenz oder bei diesem ‚Etwas‘ um eine positive und unwiderlegbare Tatsache handelt, die von den größten Wissenschaftlern der Welt immer wieder hervorgehoben wird.“

Die Primäre Respirationsbewegung

Dr. Sutherland nannte das zusammenhängende System aus Geweben und Flüssigkeiten im Inneren des Körpers den „*Primären Respirationsmechanismus*“ (P.R.M., [Abb. 1.2](#)). Da die subtile rhythmische Bewegung dieser Gewebe nicht der willkürlichen Kontrolle der Muskeln unterliegt, wird dieser Mechanismus manchmal auch als „*unwillkürlicher Mechanismus*“ bezeichnet. Den Ausdruck „primär“ verwendete Sutherland, weil diese Bewegung allen anderen Bewegungen zu Grunde liegt und sie eine Manifestation des Lebensstroms selbst ist. Jede Zelle zeigt diese Primäre Respirationsbewegung, im Folgenden *Primäratmung* genannt, ihr ganzes

Leben lang. Viele verschiedene Symptome und Krankheiten sowohl auf körperlicher als auch psychischer Ebene können auf Störungen in der Primäratmung zurückgeführt werden.

Der Körper zeigt natürlich weitere wichtige Rhythmen wie etwa den Herzschlag oder die Lungenatmung. Obwohl auch sie lebenserhaltend sind, stellen sie sekundäre Bewegungen dar, da sie nicht die Hauptursache für den Ausdruck von Leben im Körper sind. Ohne den Breath of Life wären diese anderen Rhythmen nicht vorhanden. Deshalb wird die Lungenatmung manchmal auch als „*sekundäre Atmung*“ bezeichnet (Sutherland 1967).

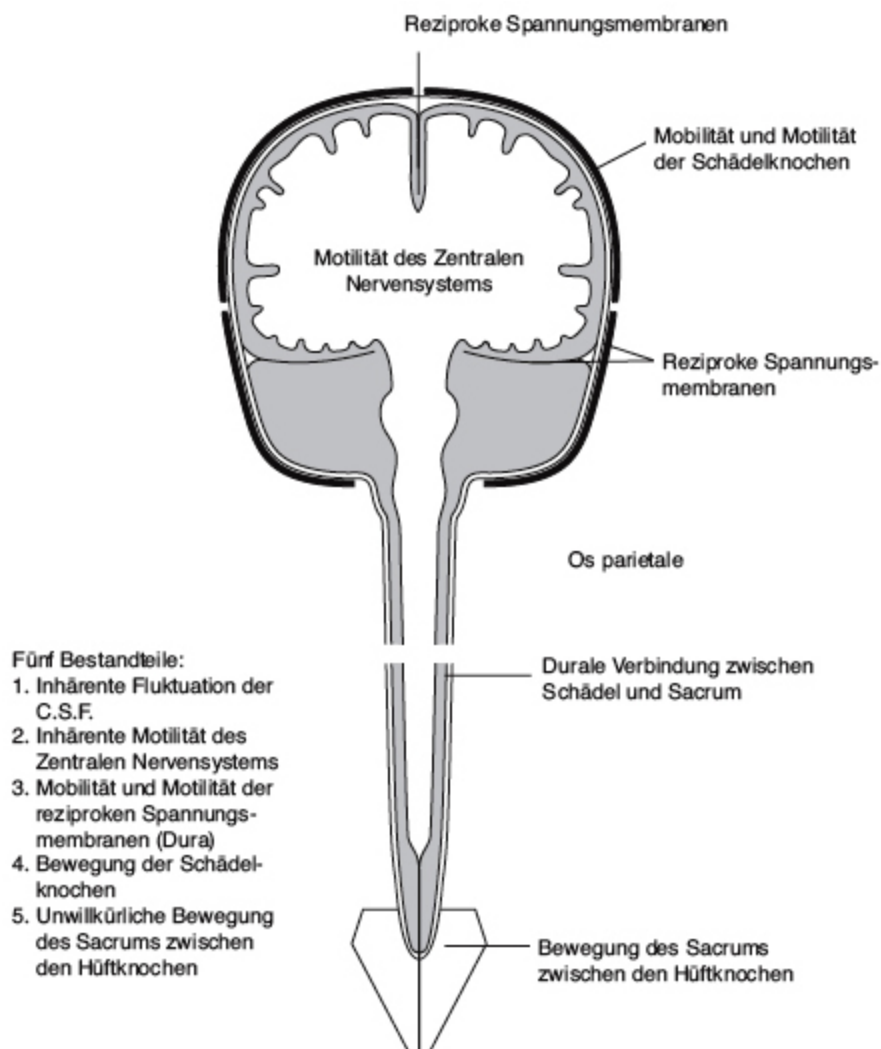


Abb. 1.2 Der Primäre Respirationsmechanismus (P.R.M.).

Den Beweis für die Existenz der Primäratmung bekam Dr. Sutherland bereits zu Beginn seiner Arbeit: In den 1920er Jahren hielt er sich in einem Landhaus am Lake Erie in den Vereinigten Staaten auf. Eines Tages herrschte am Seeufer Aufruhr, als ein Ertrunkener, der zu viel illegal gebrannten Alkohol getrunken hatte, aus dem Wasser gezogen wurde. Als Dr. Sutherland das Ufer erreichte, lag der Mann auf dem Boden und zeigte keine normalen Lebenszeichen wie Atmung und Herzschlag mehr. Alle Versuche, ihn wiederzubeleben, waren fehlgeschlagen. Nach kurzem Überlegen platzierte Dr. Sutherland seine Hände seitlich am Kopf des Mannes und löste eine schaukelnde Bewegung der Schläfenbeine aus, um die Primäratmung zu stimulieren (Sutherland 1967). Er hatte Erfolg, und innerhalb weniger Sekunden setzten Atmung und Herzschlag wieder ein, der Mann kam zu Bewusstsein und erholte sich vollständig. Für Dr. Sutherland bestätigte diese Erfahrung, welch ungeheure Kraft die Arbeit mit dem Breath of Life hat.

Lebenserhaltung durch den Breath of Life

Routinierte Yogis, die scheinbar magische Meisterleistungen vollbringen, beschreiben in zahlreichen, glaubwürdigen Berichten ebenfalls die Bedeutung dieser Kraft für die Erhaltung der Gesundheit. Die Yogis lassen sich bis zu sieben Tage ohne Zugang zu Luft, Wasser, Nahrung oder Licht eingraben, sie sind überzeugt, dass sie nicht nur auf Grund der Lungenatmung am Leben bleiben. Stattdessen halten sie ihre Körperfunktionen offenbar durch tiefe Meditation und Bewusstsein aufrecht. Es scheint, als ob sie viele der sekundären physiologischen Körperfunktionen vorübergehend unterbrechen und sich dabei den primären Ausdruck des Breath of Life bewahren können. Ihr Überleben hängt also von ihrer Fähigkeit ab, mit diesem lebensspendenden Grundprinzip in Kontakt zu bleiben.

Der Ausdruck des Breath of Life auf zellulärer Ebene ist eine elementare Grundvoraussetzung für Gesundheit, denn wenn die Rhythmen des Breath of Life unterdrückt oder eingeschränkt werden, werden das grundlegende, ordnende Prinzip des Körpers behindert und die Gesundheit gefährdet. Das wichtigste Anliegen der Craniosacral-Therapie ist deshalb, diese rhythmischen Ausdrucksformen der Gesundheit zu stärken. Dies geschieht, indem der

Therapeut auf sanfte Weise der Primäratmung hilft, sich in träge gewordenen Bereichen voll wiederherzustellen.

1.3 Die Verbreitung der Methode

Die Natur heilt, der Doktor pflegt.

Paracelsus

Dr. Sutherland entwickelte verschiedene therapeutische Ansätze, mit deren Hilfe die immanente Kraft des Breath of Life nutzbar gemacht und Einschränkungen der Primäratmung gelöst werden können. In den 1930er Jahren begann er andere Osteopathen auszubilden, was er unermüdlich bis zu seinem Tod im Jahr 1954 fortsetzte. Der größte Teil der damaligen Osteopathen lehnte seine Arbeit zunächst ab, da sein Denkansatz einige lang gehegte Überzeugungen in Frage stellte. Die klinischen Ergebnisse waren jedoch so oft derart beeindruckend, dass sich eine kleine Gruppe osteopathischer Kollegen um ihn scharte, die bei ihm studieren wollten. In den 1940ern bot die erste osteopathische Schule in den USA einen Aufbaukurs namens „Osteopathy in the Cranial Field“ unter der Anleitung von Dr. Sutherland an, und kurz darauf folgten weitere Kurse. Dieser neue Zweig der Osteopathie wurde als *Craniale Osteopathie* bekannt, und als sich ihr guter Ruf ausbreitete, bildete Sutherland weitere Lehrer aus, um die steigende Nachfrage zu decken. Die angesehensten Mitglieder dieser frühen Lehrerschaft waren Dr. Viola Fryman, Edna Lay, Howard Lippincott, Anne Wales, Chester Handy und Rollin Becker.

Doch heute wird die Methode Sutherlands von einigen osteopathische Kollegen noch immer nicht gelehrt und kann häufig nur als Aufbaukurs studiert werden, weshalb viele praktizierende Osteopathen sie nicht anwenden. Das Angebot an solchen Aufbaukursen nahm in den letzten Jahren jedoch zu.

Dr. John Upledger

Mitte der 1970er Jahre war Dr. John Upledger der erste Therapeut, der auch Personen ohne osteopathische Ausbildung in einigen dieser therapeutischen Fertigkeiten unterrichtete. Dr. Upledgers Faszination für die Thematik der Primäratmung wurde geweckt, als er während einer chirurgischen