

Cranio Sacrale Arbeit 1 - der Weisheit des Körpers folgen, von Veechi Kopp

Was ist Cranio Sacrale Arbeit?

„Das Cranio Sacrale System besteht aus dem Schädel (Cranium), der Wirbelsäule und dem Kreuzbein (Sacrum) sowie dem Gehirn und dem Rückenmark. Das Nervensystem ist von Membranen (Hirnhäuten) umgeben, welche auch die Gehirnflüssigkeit (Liquor) enthalten. Dies ist die Zentrale für alle anderen Körpersysteme. Hier entstehen feine Eigenbewegungen und Druckschwankungen = cranieller rhythmischer Impuls (CRI).

Vor etwa 100 Jahren begründete W.G.Sutherland die Cranio Sacral Therapie. Ihr Prinzip: Nur wenn die Cranio Sacralen Rhythmen sich im Körper und den Organen harmonisch entfalten, kann sich unsere eigene Heilkraft durch die Körperflüssigkeiten ausbreiten.“

La Vida: Wie hast du persönlich zur Cranio Sacralen Arbeit gefunden?

Veechi Kopp: Ich war im Management einer Heilpraktikerschule tätig, die einen Raum an einen Craniotherapeuten vermietet hatte. Von meinem Schreibtisch aus habe ich die Leute reingehen und rauskommen sehen.

Die Leute hatten oft ganz andere Gesichter, wenn sie herauskamen: glücklicher, zufriedener, satter. Ich wollte wissen, wie das funktioniert.

La Vida: Mit welchen Problemen kommen die Leute zur Cranio Sitzung?

V.K.: Das ist sehr verschieden. Wenn man anfängt zu arbeiten, geht es oft um Probleme am Bewegungsapparat, also Kreuzschmerzen oder ein Schleudertrauma nach einem Autounfall, aber das verändert sich sehr stark. Andere Beispiele sind Menschen mit Tinnitus oder Frauen in der Menopause mit Beckenbodenproblemen. Es kommen auch Menschen mit Liebeskummer zur Cranio Sitzung. Hier geht es um die Haltung zum Leben und zu mir selbst. Wir sind oft so nach außen orientiert, dass wir unsere Gefühle oder Bedürfnisse nicht mehr artikulieren können. Was brauche ich, was will ich, was wünsche ich mir? Es gibt Plätze im Körper, die stellvertretend sind für Wut, Traurigkeit ... Ich arbeite auch mit Kindern mit Behinderung. Ich hatte z.B. ein Mädchen von 13 Jahren in Behandlung, das ein Gehirntrauma während der Geburt hatte und lange Zeit antiepileptische Medizin nehmen musste. Das EEG hat sich während des Behandlungszeitraums verbessert, nach 3 Jahren konnten die Epileptika abgesetzt werden und auch im sozialen Verhalten hatte sich einiges verbessert. Aber es geht nicht darum, dass etwas weggeht, wir sind weder Ärzte noch Heilpraktiker, sondern darum, insgesamt die Lebensqualität zu verändern. Das bringt oft eine Veränderung der Problematik mit sich.

La Vida: Also die Leute spüren zuerst vielleicht Rückenschmerzen, dann arbeitet man eine Weile damit und merkt: Da steht noch was ganz anderes dahinter.

V.K.: Zum Beispiel. Man kann aber auch sagen, dass die Rückenschmerzen einfach die Kompensation für ein früheres Problem sind, welches erst über die Kompensation als Problem auftritt. Es ist einfach so, dass der Körper so lang Einwirkungen von außen oder auch von innen kompensiert, bis er nicht mehr kompensieren kann und das tritt dann oft erst ab einem bestimmten Lebensalter ein.

La Vida: Ihr behandelt auch Babies, sogar pränatal...

V.K.: Wir können über den Körper mit ganz vielen Lebensabschnitten arbeiten, auch mit vergangenen. Wenn z.B. ein Schädeltrauma in der Kindheit vorgekommen ist, können wir über die Zellerinnerungen damit arbeiten.

Man kann auch vorgeburtlich behandeln und z.B. Kinder im Mutterbauch dazu überreden, sich kurz vor der Geburt in Normallage zu bewegen. Das ist eine spezielle nonverbale Kommunikation über Bewegung und Vorschlägen von einer Richtung. Es gibt auch Frauen, die mit vorzeitigen Wehen zur Cranio Behandlung kommen. Desweiteren kann man auch mit Geburtstraumen arbeiten oder mit Neugeborenen, Schreikindern z.B. Da behandeln wir den Vagusnerv, der zuständig ist für Verdauung und das zur Ruhe kommen. Wir arbeiten hier mit dem Foramen, sodass es sich ein wenig weiten kann und der Vagusnerv sich besser installieren kann. Und dann schlafen die Kinder.

La Vida: Ist Cranio ein Allheilmittel?

V.K.: Nein. Es gibt oft Situationen, bei denen man auf die Schulmedizin zurückgreifen sollte. Wir können keinen Krebs wegmachen, aber wir können z.B. während einer Chemotherapie mit Cranio arbeiten. Cranio lässt sich gut kombinieren, z.B. um nach einer OP Narkose ausleitend zu arbeiten. Cranio ist sehr Ressourcen fördernd und gibt dir wieder Zugang zu deiner Lebenskraft.

La Vida: Wie beginnt eine Cranio Sacrale Behandlung?

V.K.: Wenn Leute zu Absolventen unserer Schule gehen, machen diese zuerst eine Befundung und dann stellen sie den Therapieplan auf. Es gibt einen Befundungsbogen, in dem ganz konkrete Fragen gestellt werden und es wird eine palpatorische Befundung gemacht, d.h. wir berühren die Klienten und schauen, wo wir Spannungsmuster finden auf Grund von früheren Unfällen, Traumas oder Ops. Wir arbeiten auch mit Gespräch, d.h. wir sind im Körperkontakt und machen eine spezielle Gesprächsführung.

Cranio Sacrale Arbeit 2 - der Weisheit des Körpers folgen, von Veechi Kopp

La Vida: Was passiert in einer Cranio Sacral Sitzung?

V.K.: Es geht darum, Lebenskräfte anzuschauen, die sich in Spannungen oder Schmerzen befinden. Jede Struktur bewegt sich, das sind inhärente, also dem Körper innewohnende Bewegungen. Jedes Organ bewegt sich in seiner eigenen Richtung und Art, auch Muskeln oder Knochen bewegen sich. Du hast ja immer das Gefühl, die sind statisch, aber alles ist in Bewegung, wenn auch nur minimal.

La Vida: Also spürt man dieser inhärenten Bewegung nach?

V.K.: Ja und in dieser Bewegung wird es einen Moment geben, an dem die Spannung der Bewegung ausgeglichen ist und diesen Punkt halten wir. Hier nimmt der Körper seine Selbstheilungskräfte zu Hilfe und bearbeitet das wie eine Baustelle. Das ist der Moment des „Spiegels“. Wir halten praktisch wie bei einem Film das Bild an, damit der Körper selbst das Bild sehen und verändern kann, so wie er es braucht. Das schützt uns davor z.B. Entspannung herzustellen an der Muskulatur oder anderen Strukturen, die nicht hilfreich wäre in dem Moment.

La Vida: Da ist viel Achtung und Respekt vor dem Klienten herauszuhören.

V.K.: Ja, dass man nicht das Gefühl hat, man weiß es besser. Das sollte ein Cranio Therapeut verinnerlicht haben. Man wird toleranter und erkennt das an, was ist.

La Vida: Wann ist für dich eine Cranio Sacrale Sitzung gelungen?

V.K.: Die Cranioarbeit ist gelungen, wenn jemand das Ergebnis der Sitzung gut in seinen Alltag integrieren kann. Ich freue mich, wenn es Veränderungen gibt, egal in welche Richtung: seelisch, körperlich, geistig...

La Vida: Auch wenn erst einmal eine Krise entstehen würde?

V.K.: Es geht in der Regel nicht in die Krise durch das Integrieren der Traumaarbeit nach Peter Levine. Trauma oder die Ursache davon zeigt sich oft als eine spezielle Aktivität – wir drücken uns hier absichtlich neutral aus – und wir versuchen den Klienten soweit auf der körperlichen Ebene zu halten, dass die Aktivität ihn nicht überrollt. So ist es möglich, dass der Klient sich das Geschehen von einem gesunden Abstand aus angucken kann und sich überhaupt etwas verändern kann. Es ist eine feine Arbeit und es sind oft kleine Sachen, die spektakuläre Veränderungen erzielen können. Cranio erweitert unsere Handlungsmöglichkeiten auf körperlicher, seelischer oder mentaler Ebene, sodass wir nicht beschränkt sind auf die eine, die wir kennen. Durch Cranio stehen uns Handlungsmöglichkeiten aller Ebenen zur Verfügung und wir lernen, das herauszusuchen, was wir gerade brauchen.

La Vida: Vielen Dank für das Gespräch.

Veechi Kopp

Gründerin und Leiterin der Liquid Light Akademie
Dozentin für Cranio Sacral Therapie

Liquid Light Akademie

Die Liquid Light Akademie ist ein Lehr- und Forschungsinstitut für cranosacrale Osteopathie. Sie wurde 1996 von Veechi Kopp und Uwe Baumann ins Leben gerufen. Seit Oktober 2003 hat sie ihren Sitz in der Villa Ban im Vauban in Freiburg.

Die Akademie bildet in zwei Jahren berufsbegleitend zum/r Cranio-Sacral-Therapeuten/in aus und verbindet dabei wissenschaftliches Studium mit einer respektvollen, den ganzen Menschen betrachtenden Sichtweise.

Liquid Light Akademie
VillaBan (1. OG)
Marie-Curie-Straße 1
79100 Freiburg im Breisgau