BEWEGENDE STILLE

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine Weiterentwicklung der Osteopathie. Bilder: Marc Dahinden

WINTERTHUR. Esoterisch oder handfest? Die Cranio-Sacral-Therapie hat Gegner und Befürworter. Nur der Selbstversuch hilft bei der Meinungsbildung. Morgen, am nationalen Tag der Cranio-Sacral-Therapie, öffnen verschiedene Therapeuten ihre Praxis.

INKA GRABOWSKY

Bequem liege ich auf dem Behandlungstisch in der Praxis von Barbara Werner. Leise klingen die Geräusche der Marktgasse zwei Stockwerke unter uns herauf. Sonst hört man nichts. Es passiert auch nicht viel. Nach einem Vorgespräch über Beschwerden, die medizinische Vorgeschichte und die Lebensumstände hat mich die Therapeutin auf die Liege gebeten, mich mit einer Decke und zusätzlichen Socken versorgt und nun hält sie mit beiden Händen meine Fersen. Minutenlang. Mir ist die Wärme des Kontakts angenehm, sie aber spürt noch etwas anderes: «Da ist ein feines Pulsieren – das ist das cranio-sacrale System.» Nach einer Weile schiebt sie die Arme unter mein Rückgrat, dann unter den Schultergürtel und umfasst schliesslich Hinterkopf und Nacken. Meditative Stille herrscht – bis mein Bauch gurgelt. «Das ist okay», sagt Barbara Werner. «Das ist ein Zeichen, dass Sie sich entspannen.» Sie hat recht. Trotz meiner anfänglichen Skepsis bin ich Wachs in ihren Händen.

Barbara Werner ist diplomierte Physiotherapeutin. «Mir hat aber in dieser Arbeit die Ganzheitlichkeit gefehlt», erklärt sie. Also habe sie alle möglichen Therapiemethoden an sich selbst ausprobiert. Nach der Tanztherapie blieb sie lange der japanischen Fingerdruckmassage Shiatsu treu. «Ich bin misstrauisch in mein erstes Shiatsu-Seminar gegangen, aber habe schon bei den ersten Übungen gespürt, dass da etwas zu fliessen beginnt.» Die nächste Ausbildung zur Cranio-Sacral-Therapeutin erfolgte dann auch fliessend. Derzeit bildet sie sich zur eidgenössisch diplomierten Komplementärtherapeutin weiter. «Wenn ich merke, dass ein Mensch nicht auf die eine Therapie anspricht, kann ich eine andere Methode empfehlen.» «Klienten» nennt sie die Menschen, die sie aufsuchen. Patienten würden die Verantwortung für sich selbst an Fachleute delegieren, Klienten suchten sich aktiv eine Behandlungsmethode aus und arbeiteten selbst an der Lösung ihrer Probleme mit. «Jede Behandlung ist auch ein Training in Selbstwahrnehmung», sagt Werner.

Behandlung von Schreibabys

Die jüngsten der Klienten suchen sich die Therapie nicht selbst aus, sondern werden von ihren Eltern in die Praxis getragen. Cranio-Sacral-Therapie ist eine beliebte Behandlungsform für sogenannte Schreibabys: «Bei der Geburt kann es zu einer Kompression im Nacken- und Kopfbereich kommen», erklärt Barbara Werner. «Das kann über das cranio-sacrale System Einfluss auf die Verdauung des Babys haben.» Andere Kinder, die durch einen Kaiserschnitt zur Welt gekommen seien, litten manchmal unter der fehlenden Grenzerfahrung der Geburt. «Hier kann unsere Therapie den kindlichen Erfahrungsschatz ergänzen.»

Die Erwachsenen, die sie aufsuchen, kommen wegen eines Schleudertraumas, wegen Kopf- oder Rückenweh oder stressbedingten Beschwerden. «Bevor ich eine Behandlung beginne, sollten organische Ursachen ausgeschlossen sein», sagt die Therapeutin. «Wenn jemand konstante Kopfschmerzen hat, schicke ich ihn zunächst zum Arzt oder zur Computertomografie. Wir ergänzen die Schulmedizin, wir ersetzen sie nicht!» Umgekehrt lehnen auch nicht alle Schulmediziner die Therapie ab. Für den Zürcher Kinderarzt Harald Schütze steht die Methode auf ähnlicher Stufe wie die Homöopathie: «Wenn es darum geht, einem Kind auf sanfte Art Zuwendung zu geben, ist das wunderbar – wenn auch nicht ganz billig», sagt er. Für manche Familien habe schon der Gedanke, dass es eine Therapie für Schreibabys gäbe, einen beruhigenden Effekt. «Wenn aber gesunden Menschen Defizite angedichtet werden, dann ist für mich eine Grenze überschritten.» Hier drohe ein Machtmissbrauch. «Es entsteht manchmal der Eindruck, für manche Akteure in der Alternativmedizin sei jede Person therapiebedürftig.»

Der «heilige» Knochen

Die Cranio-Sacral-Therapie ist eine Weiterentwicklung der Osteopathie, die ihrerseits auch keine schulmedizinisch anerkannte Behandlungsmethode ist. Ihr Begründer, der amerikanische Arzt William Garner Sutherland, ging davon aus, dass die Schädelknochen auch bei Erwachsenen nicht fest miteinander verzahnt seien und man über sanften Druck Einfluss auf die Hirnflüssigkeit nehme könne. Da diese Flüssigkeit vom Schädel (dem Cranium) über die Wirbelsäule bis zum Kreuzbein (Sacrum) fliesst, entstand der Name. Das cranio-sacrale System hat nach Ansicht der Anhänger direkte Auswirkungen auf alle Körperzellen, den Stoffwechsel und damit die Selbstheilungskräfte des Organismus. In den Siebzigerjahren schuf ein weiterer Amerikaner, der Chirurg John Upledger, eine der heutigen Therapieformen. Er schreibt von Energiewellen, die der geschulte Therapeut spürt, wenn er den Klienten berührt. Damit entkräftet er die Beobachtung von Kritikern, die feststellten, dass die Bewegung an den Schädelnähten viel zu gering ist, um von einer menschlichen Hand gespürt zu werden.

Wer heilt, hat recht

Eine aktuelle Metastudie des deutsch-britischen Mediziners Edzard Ernst attestiert der Cranio-Sacral-Therapie Wirkungslosigkeit. Untersuchungen nach wissenschaftlichen Kriterien hätten keinen Hinweis auf Effekte durch die Behandlung erbracht, schreibt der bekannte Experte in einem Aufsatz in der britischen Fachzeitschrift «Fact». Dem stehen unzählige Erfolgsgeschichten gegenüber, von denen Verbandspräsident Bruno Kapfer auch aus eigener Arbeit weiss: «Wenn jemand mit heftigen Nackenbeschwerden kommt und nach fünf Behandlungen schmerzfrei ist, dann spricht das für sich.»

Einen Kritikpunkt aber akzeptiert er: Die Berufsbezeichnung «Cranio-Sacral-Therapeut» ist nicht geschützt – auch jemand, der nur einen vierstündigen Fernkurs gemacht hat, darf sich so nennen. Wenn man davon ausgeht, dass eine medizinische Wirkung meist auch Nebenwirkungen hat, ist das gefährlich. Wer sich für die Behandlung interessiert, sollte also einen gut ausgebildeten Therapeuten suchen. «Die Kollegen, die auf der Homepage unseres Verbandes Cranio Suisse aufgeführt sind, sind geprüft und genügen alle unseren hohen Qualitätsansprüchen», sagt Bruno Kapfer. Ohne medizinische Vorkenntnisse dauert die Ausbildung nach Cranio Suisse berufsbegleitend drei bis vier Jahre (umgerechnet etwa 1200 Stunden Lernen) und kostet – je nach Schule – rund 10000 Franken.

Die Therapeutin Barbara Werner.

TAG DER CRANIO-SACRAL-THERAPIE

Am 9. November stellen schweizweit Therapeuten des Berufsverbands Cranio Suisse die Behandlungsmethode in ihren Praxen vor. Kernpunkt sind kostenlose Anfühlproben und Vorträge. Nach kurzen Gesprächen legen die Experten Hand an. Wer die Berührung als angenehm empfindet, kann die Therapie in Erwägung ziehen. Sie ist allerdings nicht Bestandteil der obligatorischen Krankenversicherung. Viele Zusatzversicherungen vergüten aber einen Teil der Kosten. Je nach Erfahrung und Standort des Therapeuten zahlt man zwischen 100 und 160 Franken pro Behandlungseinheit.

In Winterthur öffnet Barbara Werner von 11 bis 15 Uhr ihre Türen: Marktgasse 42, Telefon 052 213 50 08, Internet: www.energyflows.ch. Weitere Therapeuten sind zu finden unter:

www.craniosuisse.ch