

#Craniosacrale Therapie #Osteopathie  
 #Craniosacraler Rhythmus #Selbsteilungskraft  
 #Migränetherapie #Cranioschule



# Craniosacrale Therapie

## Osteopathie | Hilfe bei Migräne

**Katharina Bähler**

### Wie kann die Craniosacrale Therapie bei Migräne helfen?

Migräne eine weit verbreitete Erkrankung zu nennen, ist sicherlich nicht übertrieben. Knapp 10% der Menschen in Deutschland leiden darunter, wobei der Anteil der Frauen überwiegt: Sie sind etwa dreimal so häufig von Migräne betroffen wie Männer. Für die Schulmedizin gilt Migräne als nicht heilbar, sie konzentriert sich auf die symptomatische Behandlung mit Medikamenten. Die Craniosacrale Therapie indes kann bei Migräne effektive, heilende Dienste leisten.

### Vielfältige Symptome und Trigger

Migräne hat ein vielseitiges Krankheitsbild. Einseitiger Kopfschmerz, der periodisch wiederkehrt, meist pulsierend, überwältigt die Betroffenen oft regelrecht. Dazu kommen diverse Symptome wie eine starke Lichtsensibilität, manche können selbst leise Geräusche kaum aushalten, dazu kommen Übelkeit und Erbrechen. Oft zeigt sich die Migräne auch in neurologischen Symptomen, etwa in Missempfindungen, visuelle oder motorischen Beeinträchtigungen. Manche Erkrankte sehen einen Migräneanfall auch im Wortsinne durch eine optische Wahrnehmungsstörung kommen: die sogenannte Migräne-

## → Katharina Bähler

ist masterpraktizierende Craniosacral-Therapeutin und vom Deutschen Craniosacralverband DCSV e.V. zertifizierte Craniosacral-Lehrerin. Zusammen mit ihrem Mann leitet sie das Cranio und Osteopathie Centrum in Stuttgart ([www.cranio-osteo.de](http://www.cranio-osteo.de)) und unterrichtet die Craniosacrale Methode seit vielen Jahren von der Praxis für die Praxis, seit zwei Jahren auch online in einem vom der Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht (ZFU) zugelassenen Fernlerngang



Kontakt: [www.cranio-schule.online](http://www.cranio-schule.online)  
[www.cranio-stuttgart.de](http://www.cranio-stuttgart.de)

aura. Immer wieder wird berichtet, dass die Migräne vor allem in der Entspannungsphase nach Anstrengungen auftritt, also dann, wenn (auch) der Körper loslässt.

## Woher „kommt“ die Migräne?

Migräne zählt zu den chronisch-neurologischen Erkrankungen. Aus schulmedizinischer Sicht ist sie idiopathisch, eventuell gebe es also eine genetische Veranlagung dazu. Was sicher ist: Es gibt Trigger, die Migräne auslösen können. Dazu zählen Stress, ein unregelmäßiger Tagesablauf, Schlafmangel sowie diverse hormonelle und Umweltfaktoren. Zu den Schlüsselreizen zählen auch Wetterwechsel oder -schwankungen und einige Substanzen wie Rot- oder Weißwein. Oft wird auch berichtet, dass der Blick in die flackernde Flamme einer Kerze einen Migräneanfall auslöst oder der Geruch von Frittierfett.

**Es gibt also kaum einen Trigger, den es nicht gibt.**

## Wieder in den Rhythmus kommen

Genau diese schier unendliche Vielfalt der Trigger deutet an, dass es offenbar nicht an den Triggern selbst liegen kann, wenn Menschen an Migräne erkranken – aus Craniosacraler Sicht können Trigger ohnehin nur dann so stark wirken, wenn sie auf ein System treffen, das aus dem Gleichgewicht geraten ist. Die Ursachen für diese Dysbalance können ganz unterschiedlich sein und sogar bis in den pre- oder perinatalen Bereich zurückgehen. Das Ungleichgewicht kann sich unter anderem durch Spannungen im Membransystem zeigen, also den Hirnhäuten, die sich vom Kopf (dem Cranium) bis zum Kreuzbein (Sacrum) und Steißbein ziehen. Hier fluktuiert die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor) in einem feinen Rhythmus, dem Craniosacralen Rhythmus. Dieser Rhythmus ist der Ausdruck innerster Gesundheit. Umgekehrt haben Spannungen im Craniosacralen System Einfluss auf den Liquorfluss und damit auf unser komplettes (Nerven-)System: auf Muskeln, Faszien, Organe, das Gehirn, Gefäße – den ganzen Körper. Hier setzen wir auch in der Craniosacralen Therapie bei der Migräne an.

## Sanft, rezeptiv und ganzheitlich

Die Craniosacrale Therapie ist ganzheitlich (in die Körperarbeit werden auch emotionale Themen miteinbezogen) und sie ist ursachenorientiert. Sie unterstützt den Menschen dabei, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, wodurch sich Krankheitssymptome entspannen und lösen können.

Ihre Wurzeln hat die Craniosacrale Therapie in der Osteopathie. Sie hat sich jedoch in den letzten Jahren immer mehr zu einer eigenständigen Therapieform entwickelt und arbeitet anders als das Teilgebiet der Craniosacralen Osteopathie von Kopf bis Fuß mit dem ganzen Körper und allen Strukturen. Die Berührungen in der Craniosacralen Therapie sind sehr sanft und rezeptiv – die Therapeuten schaffen einen sicheren heilsamen Raum, in dem tiefe Veränderungen auf körperlicher und seelischer Ebene geschehen können.

Die Craniosacrale Therapie hat, wie auch die Osteopathie, vier Grundprinzipien: Als erste Prinzip wird der Mensch stets als eine zusammenhängende Einheit von Körper, Geist und Seele gesehen und genauso behandelt. Die Selbstheilungskraft des Körpers ist das zweite Prinzip: Sie ist immer gegenwärtig und versucht stets, uns in Balance zu bringen. Von großer Bedeutung für die Craniosacrale Arbeit ist drittens die Beweglichkeit aller Strukturen, woran sich der vierte Grundpfeiler anschließt: Struktur und Funktion stehen miteinander in einer wechselseitigen Beziehung.

Wie werden diese Prinzipien nun konkret in der Arbeit mit den Patienten umgesetzt? Ganz einfach formuliert: In jedem Ungleichgewicht steckt auch ein Gleichgewicht.

Die Therapeuten stärken das System in sich, sodass es sich von innen heraus wieder ausgleichen kann. Schauen also nicht nach „Fehlern“ und auch nicht nur partiell nach bestimmten Stellen, sondern lassen den ganzen Körper zu sich sprechen.

## Das ganze System zu mehr Bewegungsfreiheit einladen

Den ganzen Körper zu sich sprechen lassen, nehmen die Therapeuten wörtlich. Sie arbeiten in der Craniosacralen Körpertherapie mit allen Strukturen, mit Muskeln, Faszien, Knochen, Gefäßen, Nerven, Organen und – natürlich – mit dem Craniosacralen System, sprich dem Schädel, der Wirbelsäule und dem Kreuzbein mit ihren Membranen und ihren liquiden Teilen (konkret: der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit). Dies alles bringen sie durch sanfte, achtsame und „zuhörende“ Berührung mit den Händen wieder in seine natürliche Beweglichkeit zurück. Craniosacrale Arbeit ist weniger ein Eingreifen, sondern mehr das sehr sensible Fühlen und Mitgehen mit dem, was während der Behandlung geschieht. Auf diese Weise laden die TherapeutenInnen das ganze System auf allen Ebenen zur Bewegungsfreiheit ein, es entspannt sich und beginnt sich auszugleichen. Diesen Prozess als Therapeutin zu erleben, ist jedes Mal ein Geschenk.

## Tiefe und nachhaltige Veränderungen bewirken

Durch die Craniosacrale Arbeit können nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch emotionale Themen, die im Zellgedächtnis gespeichert sind, berührt, herausgelöst und integriert werden. Auf diese Weise sind wirklich tiefe und nachhaltige Veränderungen möglich, die das ganze Leben und damit auch eine Migräneerkrankung positiv beeinflussen können – so zum Beispiel bei meiner Patientin, einer Frau Mitte 30.

Sie stellte sich in unserer Praxis wegen Migräne vor. Während des Anamnese-gesprächs, das eine Craniosacrale Therapie stets einleitet, konnte ich notieren, dass die Patientin bereits als Jugendliche unter Migräne litt. Die Migräne ist rezidivierend und tritt meistens kurz vor der Regelblutung auf. Auch am Wochenende hat die Patientin immer wieder Migräne, sie berichtet insgesamt von zwei bis vier Anfällen pro Monat, die sie alle auf einer Schmerzskala von eins (schwach) bis zehn (denkbar stark) bei einer acht verortet. Die Patientin übt eine sitzende Bürotätigkeit aus, ist schnell gereizt, knirscht in der Nacht mit den Zähnen und leidet an Verspannungen in Nacken, Schultern, Augen und im Lendenwirbelbereich. Als Ausgleich mag sie Fahrradfahren, Snowboarden und Saunieren. Beim Snowboarden war sie als Kind mehrmals auf das Kreuz-/Steißbein gestürzt, mit 20 Jahren hatte sie einen schweren Fahrradunfall, bei dem sie auf Schulter und Kopf fiel. Bei der Schilderung des Unfalls kommen der Patientin die Tränen, was auf ein nicht verarbeitetes Trauma hindeutet. Ihre Migräne behandelt die Patientin symptomatisch mit Schmerzmitteln, der Einnahme von Magnesium und diversen Entspannungstechniken.

Nachdem sich bereits im Sitzen die Emotionen lösen durften und die Patientin ihren Körper gut spüren konnte, führen wir die Behandlung auf der Liege fort, wo ich ihren Körper zu meinen Händen sprechen lasse. Intuitiv gehe ich an unterschiedliche Strukturen, die sich mir zeigen: Das Steißbein ist anteflektiert und nach links lateral rotiert. Im Sakro-Coccygealgelenk ist die Beweglichkeit eingeschränkt, ich fühle Adhäsionen der Dura im Bereich L4/L5 und eine leichte Hyperlordose. Die rechte Schulter ist anterior nach links ro-

tiert, die Leber ist gestaut. Die Öffnung an der Schädelbasis zwischen der Pars petrosa des Os temporale und der Pars lateralis des Os occipitale, das rechte Foramen jugulare, zeigt ein Spannungsmuster, der Muskel sternocleidomastoideus und Muskel trapezius sind, vor allem rechts, hyperten. Vor allem links ist die Kiefermuskulatur angespannt, die Membrane vor allem in der rechten Kopfseite sind träge, der Confluent sinuum fühlt sich prall gefüllt an.

## Arbeit auf allen Ebenen

Ich behandle die Patientin in vier Sitzungen zu jeweils 75 Minuten im Abstand von jeweils drei bis vier Wochen. Konkret bearbeiten wir mit Hilfe von traumasensibler Begleitung gemeinsam das durch den Radunfall entstandene Trauma. Dies geschieht mit Worten und Werkzeugen des sogenannten *Somatic Experiencing*, der Arbeit mit inneren Anteilen und immer auch mit Körperarbeit an den entsprechenden körperlichen Strukturen. Die Patientin war danach beim erneuten Erzählen des Unfalls in einem neutralen Zustand.

Durch die Arbeit mit dem Craniosacralen System verbesserte sich die Liquorzirkulation. Spannungen im Bereich des Foramen jugulare lösten sich und die hier durchtretenden Nerven wie N. accessorius (Innervation M. sternocleidomastoidei und trapezius), N. Vagus, N. glossopharyngeus konnten ein neues Gleichgewicht erlangen. Dies hatte einen positiven Einfluss auf den Muskeltonus in Schulter und Nacken, und auch der Kiefer der Patientin entspannte sich deutlich. Sie berichtete danach von besserem Schlaf und besserer Verdauung, außerdem empfand sie sich auch als deutlich resilienter gegenüber Stress. Die Entstauung der Leber führte zu einer besseren Entgiftung und damit zu weniger Belastung im System. Der Stoffwechsel der Patientin verbesserte sich, der Körper konnte Nährstoffe besser aufnehmen, sie fühlte sich ausgeglichener und vitaler. Zuletzt: Die Arbeit am gesamten Becken, insbesondere aber an Steiß- und Kreuzbein, den Iliosakralgelenken, Beckenboden und M. psoas major führte zu Entspannung an der LWS sowie in Becken und Kiefer. Die Kieferarbeit an Muskulatur und Mandibula, die Ent-

spannung der Membrane am Kopf, die Drainage des venösen Sinussystems und die Dekompression des Synchondrosis Sphenobasilaris bewirkte eine allgemeine Kopf- und Augenentspannung.

Nach vier Sitzungen innerhalb eines Vierteljahres ist die Migräne auf einen Anfall pro Monat reduziert, die Patientin hält diesen Anfall zudem ohne Schmerzmittel aus (sie verortet die Anfälle nun auf der Schmerzskala zwischen drei und vier). Ihre Menstruationsblutung ist jetzt regelmäßig und löst keine Migräne mehr aus.

## Fazit

Mit einer fundierten Ausbildung in Craniosacraler Therapie können Therapeuten Migräne-Patienten ganzheitlich auf allen Ebenen sowohl körperlich als auch emotional begleiten. Aus komplementärmedizinischer Sicht ist Migräne ein Symptomkomplex, der ganz individuell entsteht. Die Therapeuten arbeiten nicht nach einem starren Behandlungskonzept, sondern schauen individuell, was gebraucht wird und lassen sich von dem inneren Behandlungsplan des Patienten leiten. Durch diesen Ansatz sind tiefe und nachhaltige Veränderungen möglich. So individuell wie Migräne entsteht, so sollte auch ihre Behandlung sein.

**AKOM**

----- Anzeige



# DeepTouch

## JEDERZEIT einsteigen

- Ganzheitliche Ausbildung für die Kunst und Wissenschaft von mitfühlender Berührung.
- Berührungskunst und Persönlichkeitsentfaltung. Wissenschaftsbasiert und interdisziplinär.




Der holistische Kurs von Stefan Rieth (M.Sc. Osteopathie)