

Diplomarbeit  
Ausbildung in Craniosacraltherapie  
in Aarau 2005-2010

Irmgard Maurer-Sauerburger  
Thomas Götz-Basten

Waldkirch und Freiburg im Januar 2010

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

unser Diplomarbeitsthema befasst sich mit den Zusammenhängen von Craniosacraltherapie und Meditation. Wir verstehen unter Meditation die Konzentration oder Fokussierung auf Präsenz im Raum, im Körper, im Geist, in den Emotionen. Meditation dient hier dazu, Bewusstsein darüber zu entwickeln was gerade -jetzt- ist, wer ich bin und wer unser Patient ist.

Wir möchten in einem theoretischen Teil unsere Auffassung der Zusammenhänge teilen und anschließend in einem praktischen Teil mit Euch in die Erfahrung einer Meditation gehen. Dabei verwenden wir verschiedene Techniken und Möglichkeiten.

Nach unserem Verständnis ist Meditation eine wichtige Vorbereitung und Grundvoraussetzung für die Praxis der biodynamischen craniosacralen Behandlung. Im biodynamischen Denkmodell der Craniosacraltherapie sprechen wir von Potency und drei Formen der craniosacralen Bewegung. Die shorttide, also die rein körperliche Ebene, die mittide, also die geistige Ebene und schließlich die longtide, die Seelenebene.

Biodynamische Craniosacraltherapie ist eine Form von Therapie die von den Möglichkeiten und dem Grundverständnis deutlich über die Behandlung rein somatischer Beschwerden hinausgehen kann. Die Definition von Gesundheit geht weit über die schlichte Abwesenheit von Krankheit hinaus. Hier geht es um heiler und Heil-Werden in einem umfassenden Verständnis sowohl auf physischer, mentaler, emotionaler und spiritueller Ebene.

Beachten wir zunächst die vier Ebenen.

Auf der physischen Ebene geschehen sehr viele Abläufe automatisch und ohne unser bewusstes Zutun. Zum Beispiel schlägt das Herz, atmen wir ein und aus, bewegen sich unsere Organe in ihrer Lieblingsbewegung.

Der Verstand ist für das bewusste Denken zuständig.  
Ohne schlagendes Herz und ohne denkendes Gehirn sind wir tot.

Auf der emotionalen Ebene sind wir mit unseren Gefühlen, aber auch mit den Gefühlen unseres Gegenübers in Kontakt. Hier sowohl bewusst als auch unbewusst.

Schließlich die spirituelle Ebene. Unsere Seele kommuniziert mit anderen Seelen und mit dem was wir in unserem Lebensumfeld Gott, das Göttliche nennen.

Alle Ebenen stehen in permanentem Kontakt zueinander und kommunizieren untereinander.

Tatsächlich sind wir uns dieser Zusammenhänge im Alltag nicht immer bewusst. Wir leben in Dualität. Wir grenzen Dinge voneinander ab, wir trennen

in Ich und Du, wir bewerten Dinge in gut oder schlecht, angenehm und unangenehm. Wir sind oft eher schlafend (= nicht präsent) als wach (=präsent) anzutreffen.

Dualität ist das Gegenteil von Einheit. Nach unserem Verständnis sind wir alle, also alle lebenden beseelten Wesenheiten, eine Einheit. In dieser Einheit sind wir heil und „richtig“.

Durch verschiedenste Faktoren wie Erziehung, Sozialisation und eigene Erfahrungen in diesen Systemen haben wir gelernt in diesen Abgrenzungen zu leben und wir festigen sie permanent weiter.

Dieses Abgrenzen und die Fähigkeit zu unterscheiden, hat wiederum zwei Komponenten. Aus spiritueller Sicht trennt sie mich von meiner Ur-Quelle, dem Ur-Grund. Nach diesem Verständnis sind wir also nicht wirklich gesund und heil und damit auch letztendlich von unserer Fähigkeit, zu heilen, entkoppelt. Weil ich nicht in Präsenz bin, kann ich mich nicht ganz und gar hingeben.

Andererseits muss ich um heilen zu können in der Lage sein zu erkennen (Diagnose) und zu unterscheiden, welche der wahrgenommenen physischen Ereignisse wie Fulcren, Spannungen, Bewegung der craniosacralen Welle sowie Emotionen vorhanden sind oder fehlen und welche gemäß Resonanzprinzip zu mir gehören und welche zu meinem Patienten. Ich muss die sich ständig ändernde Balance zwischen Nähe und Distanz bewusst wahrnehmen und gestalten können.

Die Heilarbeit braucht also als Grundlage Präsenz, Ausrichtung, Sammlung, Klarheit und anatomisches Wissen.

Die Meditation ist ein Werkzeug, ein Hilfsmittel um mir dies bewusst zu machen und meine Fähigkeiten weiter zu entwickeln.

In der Meditation können wir uns den Augenblick, den einzelnen Moment, das Jetzt bewusst machen und erleben und lernen, dieses Bewusst-Sein in unsere Arbeit mit zu nehmen. Es gibt weder ein Vorher noch ein Dann, das Leben reiht sich mit unendlichen vielen Jetzt aneinander.

Ohne die Fähigkeit in Präsenz zu sein und damit ohne die Erfahrung der Meditation (also den Kontakt mit dem Ur-Grund) werde ich nicht wirksam handeln und behandeln. Wenn ich nicht in tiefer Stille sitzen kann, dann habe ich keinen Ort innerer Ruhe in dem ich die cranialen Wellen aufnehmen und ihr sanftes Wogen fühlen kann, dann wäre ich wie in der klassischen Osteopathie darauf reduziert, die großräumigen Körperbewegungen aufzunehmen und damit umzugehen. Das Zarte (die Seelenebene/ Prana/ Potency) entzöge sich

dann meiner Wahrnehmung.

Die Fähigkeit, mich in meinem täglichen Sein, meine Arbeit eingeschlossen, zu zentrieren erhöht meine Wirksamkeit.

Meditation kann helfen, mit mir selber, mit meiner Umgebung und der Welt im Einklang zu sein. Meditation hilft, die Quelle der Lebenskraft wahrzunehmen, gibt mir Boden und öffnet mich zum Licht hin.

Hugh Milne sagt: „... Craniosacralarbeit verbindet die sensitive Körperarbeit mittels der Hände mit dem meditativen Gebrauch des inneren Auges und des inneren Ohrs. Sie achtet sowohl das analytische Verständnis der Art und Weise, wie Dinge geschehen, als auch die Wahrnehmung dessen, wie die Dinge wirklich sind. In dieser Verbindung kann die Seele berührt werden und echte Heilung geschehen“. Mit den Kernwörtern „durch Nichthandeln handeln“ wird die Sanftheit der Behandlungsform deutlich gemacht.

Diese Ebene kann ich nur berühren, wenn ich selbst auch im Zustand des visionären Bewusstseins, des offenen, vorbehaltlos liebenden Herzens bin.

Im folgenden haben wir weitere Parallelen zwischen Meditation und Craniosacraltherapie zusammengestellt.

Wir haben für eine Behandlung fünf Phasen definiert

- 1 Präparation
- 2 Ankern
- 3 Kontaktaufnahme
- 4 Behandlung
- 5 Integration

und zeigen die Parallelen zur Meditationspraxis.

## VERBINDUNG zwischen Craniosacraltherapie und Meditation

Craniosacraltherapie	Meditation
----------------------	------------

### Präparationsphase

Ich stelle mich auf den Patienten ein	Ich bereite den Formen-Raum
Ich lese die letzten Protokolle	Ich Sorge für Stille
Ich bereite den Raum	Ich wähle die Form der Meditation

### Ankern

Ich setze mich zum Patienten	Ich sitze auf meinem Kissen/Stuhl
Ich spüre meinen Körper	Ich spüre meinen Körper
Ich nehme meinen Atem wahr	Ich nehme meinen Atem wahr
Ich lasse Gedanken zu, gehe ihnen aber nicht nach, gebe ihnen keinen Raum	Ich lasse Gedanken zu, gehe ihnen aber nicht nach, gebe ihnen keinen Raum
Ich nehme Kontakt mit der Leerheit auf	Ich nehme Kontakt mit der Leerheit auf
Ich tauche in die Tiefe – Feld	Ich tauche in die Tiefe - Feld
Ich suche den Anschluss an meine Quelle	Ich suche den Anschluss an meine Quelle
Ich nehme mein verändertes Bewusstsein wahr	Ich nehme mein verändertes Bewusstsein wahr

### Kontaktaufnahme

Ich berühre den Körper	Ich berühre die Leere, die Stille
Ich tauche ein, nehme wahr	Ich spüre meinen Atem, mein Zwerchfell
Ich erkenne	Ich spüre meinen Bauch, mein Hara
Ich spüre die verschiedenen CS-Pulse	Ich spüre meine Craniosacrale Welle
ich verschmelze	Ich atme, manchmal muss ich von vorne beginnen
Ich erfahre	Ich spüre den Lichtfluss Ich spüre meine Wirbelsäule
Wache Präsenz	Wache Präsenz
Licht, Wärme, Weite –ewiges Jetzt	Leerheit, Licht, lauschen-ewiges Jetzt

### Therapie / Heilung

Diagnose	Stillpunkt nach Ausatmen
Ich gebe Impulse	Ich atme – Stille – Präsenz
Es richten lassen – Neuordnung	Es richtet (sich)
Augenblick der Wandlung	Augenblick der Wandlung
Ignition – göttlicher Funke	Ignition – göttlicher Funke
Kontakt der Seelen	Ich bin da

### Integration / Dank

Es darf sich setzen. Ich spüre.....	Es darf sich setzen. Ich spüre.....
Ich/wir danken	Ich/wir danken
Es ist gut	Es ist gut

Unsere jetzt folgende Meditation ist ein Beispiel dafür, wie sich jede und jeder von uns in der Arbeit unterstützen kann.

## Meditation Anleitung/ Führung

Thomas: Als Einleitung wird Irmgard Klangschalen verwenden, deren Klänge uns helfen können in „Ein – klang“ zu kommen mit unseren eigenen Schwingungen, unseren Rhythmus. Die Metallmoleküle werden durch das Anschlagen mit dem Klöppel in Schwingung versetzt. Diese Schwingungen verbinden sich mit unserer eigenen Schwingung, mit dem des Raumes, des Kosmos und des Universum.

Irmgard:

Klänge erreichen in unglaublich schneller Zeit jede Zelle unseres Körpers. Die Töne können die Realitätsformung nach alten, Schmerz verursachenden Mustern verändern. Positive Veränderung ist deswegen wichtig, weil die alten Zellen ihre Informationen an die neuen Zellen weiter geben und die neuen Zellen sogar noch mit mehr Rezeptoren dieses Botenstoffes ausstatten. Durch den Klang normalisiert sich die physiologisch- psychologische Grundspannung, die Klänge wirken stimulierend auf die körpereigenen Endorphine.

Dazu setzen wir uns in der uns angenehmen Meditationshaltung.

Irmgard spielt die Klangschalen

Daran anschließend möchten nun mit Euch weitere Formen von Meditation anschauen, vorstellen und für die erfahrenen Meditierenden vertiefen.

- 1 Thomas: Einfach stehen
  - 1.1 Spüren der Füße durch leichtes Wiegen in alle Richtungen
  - 1.2 Wahrnehmen im Raum oben/unten, vorne/hinten, rechts/links, innen/außen
- 2 Irmgard: Erdungsübung
  - 2.1 vom Steiß zum Mittelpunkt der Erde
  - 2.2 vom Mittelpunkt der Erde entlang der Wirbelsäule über das Kronenchakra ins Universum
- 3 Thomas: Atmen ins Hara

Glocke wird geschlagen

4 Irmgard: Still sitzen, Beobachtung des Atems

Zeit für Austausch