

# Der Heilung auf der Spur

Oder der Versuch einer Musikerin, einem Wissenschaftler zu erklären, was Craniosacral Therapie ist.

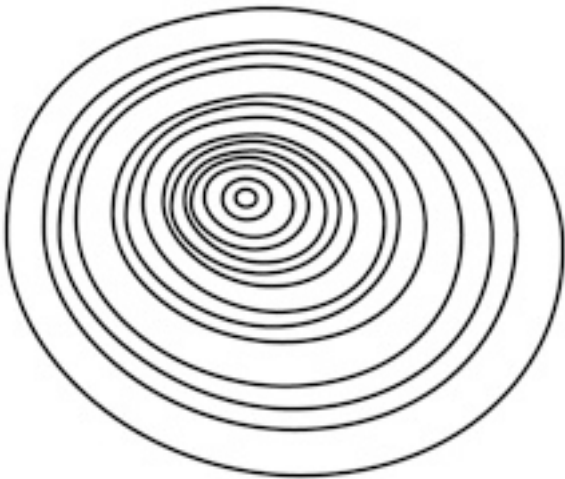
Meine persönliche Definition: Craniosacral Therapie ist für mich mehr als eine Therapieform, sie ist eine Lebenshaltung, die von grösstmöglichem Respekt gegenüber mir, meinen Mitmenschen, der Natur und der Schöpfung überhaupt geprägt ist.

**Wahrnehmen, was ist.**

**Annehmen, was ist.**

**Mit dem, was ist, sein.**

**Alles nutzen, was da ist, um die bestmögliche Lösung für den Moment zu kreieren.**



## kine-cranio

Irene Lötscher  
Kinesiologin und Craniosacral Therapeutin

Februar 1991: Als Musikerin besuche ich einen Kurs über brasilianische Rhythmen. 25 Jahre später, im Januar 2016 verfasste ich diesen Essay, um mich als KomplementärTherapeutin zu qualifizieren. Bei meiner gedanklichen Vorarbeit realisiere ich, dass die Erfahrungen aus dem Rhythmus-Kurs und aus meinem Musikerinnen-Leben die Basis für meine Arbeit als Kinesiologin und Craniosacral-Therapeutin bilden.

Wir sind ungefähr zehn Personen und haben uns im Kreis aufgestellt. Wir schauen uns an und bewegen uns alle miteinander in folgendem Muster: Der rechte Fuss macht einen Schritt nach rechts, der linke Fuss wird neben den rechten gestellt, der linke Fuss macht einen Schritt nach links und der rechte Fuss wird neben den linken gestellt. Das ergibt vier Schritte, ein übliches Taktmass in der Musikwelt. Dieses Bewegungsmuster ist unser Grundpuls. Wir wiederholen es, bis der Körper sich daran gewöhnt hat und die Schrittfolge fast in Trance abläuft.

Nun beginnt der Leiter mit den Händen einen einfachen Rhythmus zu klatschen, während wir den Grundpuls mit dem Körper beibehalten. Ich höre zuerst zu, nehme das Gehörte auf und beginne, mitzuklatschen. Die Rhythmen werden nach und nach komplexer und so geschieht es hie und da, dass jemand den Grundpuls verliert. Da alle das Gleiche machen, ist es nicht allzu schwierig, sich wieder zu orientieren und wieder einzusteigen, zuerst mit dem Grundschrift und danach mit dem geklatschten Rhythmus.

Nun wird es komplexer. Die eine Hälfte der Gruppe klatscht den einen Rhythmus, während die andere Hälfte einen neuen Rhythmus dazu nimmt. Das ergibt einen neuen Zusammenklang, den es zu integrieren gilt. Das ist nicht ganz einfach, weil das Neue das gewohnte Klangbild stört. So versuche ich, die Aufmerksamkeit zu mir zurück zu nehmen, mich auf meinen Rhythmus zu konzentrieren und das Neue vorübergehend auszublenden. Dies ist quasi eine Überlebensstrategie, um nicht aus meinem Rhythmus zu fallen. Ich stelle fest, dass es mir so gelingt, bei mir zu bleiben und meinen Rhythmus zu halten.

Mit der Zeit erwächst in mir der Wunsch, meinen Horizont zu erweitern und den anderen Rhythmus doch auch wahrzunehmen. Dazu muss ich meine Aufmerksamkeit vorübergehend auf die Mitspieler richten, die den neuen Rhythmus klatschen. Das beinhaltet das Risiko, dass ich meinen eigenen Rhythmus verliere, aber auf andere Weise ist die Integration des Zusammenklangs nicht zu erreichen. Ich gehe also das Risiko ein und natürlich verliere ich vorerst meinen eigenen Rhythmus. So beginne ich wieder mit dem Grundpuls, orientiere mich an meinen Mitspielern, die auch meinen Rhythmus klatschen und mache einen erneuten Versuch, mit meiner Aufmerksamkeit zwischen meinem und dem Rhythmus der anderen Gruppe hin und her zu pendeln. Es macht richtig Spass, wenn es mir gelingt, den eigenen, den Rhythmus der andern und den Zusammenklang hintereinander oder sogar gleichzeitig wahrzunehmen. Jetzt habe ich alles integriert.

Aber die Herausforderung ist noch nicht zu Ende. Es kommt ein dritter und ein vierter Rhythmus dazu, das Geflecht wird komplizierter und die Aufgabe anspruchsvoller. Vor allem ist es wichtig, gut bei mir zu bleiben, für mich stabil zu sein in meinem Schritt und meinem Rhythmus, so dass ich meinen Teil zum Ganzen beitragen kann. Wenn ich die Aufmerksamkeit nur bei den andern habe und dabei aus meinem Rhythmus falle, nütze ich der Gruppe nichts mehr, weil dann mein Klang fehlt. Solange noch jemand den gleichen Rhythmus schlägt wie ich, kann ich mich an dieser Person orientieren und wieder einzusteigen versuchen. Aber irgendwann bin ich alleine mit meinem Part und somit auch alleine verantwortlich für meinen Beitrag an das Gelingen des Zusammenspiels. Im Idealfall gelingt es mir, Mitspielerin und ZuhörerIn zugleich zu sein, also aktiv und passiv, gebend und empfangend, involviert und beobachtend zur gleichen Zeit. Wenn ich mich sicher genug fühle, kann ich vielleicht die Kontrolle loslassen und mich einfach nur hingeben. Das ist dann einer dieser seltenen Momente, in denen 1+1 nicht 2, sondern 3 ergeben. Momente, in

denen ein Zwischenraum entsteht, „ein Raum, hindurchzuschauen“ , (wie Christian Morgenstern so treffend schreibt) oder hindurchzuhören, ein Raum für etwas Neues, beispielsweise für Improvisation, für etwas, das gerade im jetzigen Augenblick neu entsteht, etwas Überraschendes, nicht Geplantes. Das sind die magischen Momente des Lebens, in denen man Zeuge von einer Neuschöpfung wird. Sie gedeiht auf dem Boden des Getragenseins, des Vertrauens, der Sicherheit, des Loslassens, der Hingabe, der Offenheit, der Empfängnis. Die Wahrnehmungsfähigkeit öffnet die Türe dazu.

So übe und lerne ich, hinzuhören, in mich hineinzuhorchen, den Lärm der Gedanken leiser zu stellen, um die Stimme im Innern wahrnehmen zu können, hineinzufühlen, meinen Gefühlen Ausdruck zu verleihen, ihnen Raum und Klang zu geben, indem ich Musikstücke aus mir heraus entstehen lasse. Es ist ein Schöpfungsakt und Übersetzungsarbeit, gleichzeitig empfangend und gebend und sehr, sehr heilsam.

Aber was hat dies alles mit Therapie zu tun?

Ich habe das Zusammenspiel von Musikern als Gleichnis für das Zusammenspiel von Menschen ganz allgemein geschildert. Die Erfahrungen aus dem Rhythmus-Workshop von 1991 kann ich nahezu eins zu eins auf die Therapiesituation übertragen.

Musiker in einem Ensemble sind gleichwertige Partner mit dem gemeinsamen Ziel, ein Musikstück einzuüben und dann vor Publikum aufzuführen. Jeder bereitet sich auf seinem eigenen Instrument vor, übt seine Rhythmen und Melodien ein, die sich von den Rhythmen und Melodien der anderen Ensemble-Mitgliedern unterscheiden. Jeder hat seine spezifische Rolle: Der Bassist bereitet den Boden, der Pianist stellt die Harmonien darauf und der Saxophonist legt die Melodie darüber. Jeder bringt sich mit seinen ganz persönlichen Eigenheiten und Fähigkeiten ein.

Ganz ähnlich verläuft eine Therapiesituation. Auch Klientin und Therapeutin sind Partnerinnen mit dem gemeinsamen Ziel, einen Raum zu schaffen, in dem die Klientin ihre ureigene Lösung für ihre Lebensschwierigkeiten finden und im Alltag umsetzen kann. Die Klientin hat sich darauf vorbereitet, mir als Therapeutin ihre Lebensschwierigkeiten zu offenbaren. Sie bringt Körper, Geist und Seele mit, aber auch ihre Ressourcen, die mehr oder weniger bewusst sind. Ihr persönliches Ziel ist es, in irgendeiner Art Wohlbefinden zu erreichen. Ich als Therapeutin habe mich darauf vorbereitet, die Klientin wahrnehmen zu können und mein Ziel ist es, sie auf ihrem Weg, ihre Schwierigkeiten in Kompetenzen umwandeln zu lernen und Wohlbefinden zu erreichen, zu begleiten und zu unterstützen. Wenn wir uns in der therapeutischen Situation begegnen, spielt jede ihre entsprechende Rolle, so wie jeder Musiker im Ensemble sein eigenes Instrument spielt und sich selbst einbringt.

Der Musiker spielt täglich auf seinem Instrument und übt stundenlang die schwierigen Passagen. Die Wahrnehmungs- und Unterscheidungsfähigkeit sind meine Instrumente als Therapeutin. Auch ich übe möglichst täglich, mich selbst differenziert wahrzunehmen, meinen Körper, meine Gefühle und Bedürfnisse zu spüren und ernst zu nehmen, überdenke immer wieder meine Verhaltens- und Denkmuster, entwickle neue, in der aktuellen Situation dienliche Handlungsweisen und lerne, mich selbst so zu steuern, dass ich trotz der Umstände mit mir selbst und andern wohl sein kann. Dies nennt man „Emotionale Intelligenz“. „Sie ist die übergeordnete Fähigkeit, von der es abhängt, wie gut Menschen ihre sonstigen Fähigkeiten, darunter auch ihren Verstand, zu nutzen verstehen“ (Daniel Goleman). Achtsamkeit sich selbst gegenüber ist der erste Schritt dazu.

Die bewusste Auseinandersetzung mit mir selbst und mit meiner Art, das Leben zu bewältigen, hilft mir sehr, mich in Menschen einzufühlen, die ähnliche Situationen wie ich zu meistern haben. Diese

Empathie wiederum hilft der Klientin, weil sie sich dadurch wahrgenommen und verstanden fühlt. Wir alle sind Menschen und funktionieren, wie Menschen grundsätzlich funktionieren. In diesem Menschsein sind wir miteinander verbunden, so wie im oben beschriebenen Beispiel die Musiker verbunden sind in einem gemeinsamen Bewegungsmuster oder Grundpuls. Das ist quasi der Teppich, auf dem sich die individuellen Persönlichkeiten in ihrem eigenen Rhythmus und mit ihrer eigenen Lebensgeschichte bewegen. Wenn ich als Therapeutin einen anderen Menschen wahrnehmen will, ist es äusserst hilfreich, zuerst mich selbst und meinen Raum wahrnehmen zu können, meine eigene Mitte und meinen Puls zu spüren und mir meiner selbst so bewusst wie möglich zu sein. Das ist in der Craniosacral Therapie eine der Grundfertigkeiten: Die Präsenz, mit allem, was im Moment zu mir gehört, gegenwärtig zu sein. Interessanterweise ist dies gleichzeitig das offene Tor zum Anderen.

Der Musiker muss zuerst für sich stabil sein, bevor er seine Aufmerksamkeit auf seine Mitspieler ausdehnen kann, um das ihre und das gemeinsame Klanggebilde integrieren zu können. Ebenso muss auch ich als Therapeutin ganz bei mir sein und meine Grenzen wahrnehmen und darin stabil sein können. Auf der Basis der eigenen Stabilität kann ich die Aufmerksamkeit ausdehnen und die Klientin und ihre Grenzen ebenfalls wahrnehmen.

Sich auf eine Klientin einzulassen, beinhaltet ein gewisses Risiko. Durch sie und durch unseren Zusammenklang könnte in mir etwas zum Schwingen kommen, das mit mir selbst zu tun hat und mich irritiert. So passiert es immer wieder, dass ich mich selbst und meine Stabilität verliere, wenn bei mir ein Thema antriggert, mit dem ich selbst nicht im Reinen bin und nicht mehr unterscheiden kann, was ist meins und was ist deins. Für diesen Fall gibt es zum Glück eine Supervisorin. Diese hilft mir wie ein Musiker, der den gleichen Rhythmus schlägt, wieder Orientierung zu finden, so dass ich wieder einsteigen und meinen Part übernehmen kann. Jede solche Situation der Irritation gibt mir die Chance, mich persönlich weiterzuentwickeln, meinen Horizont zu erweitern und neue Denk- und Verhaltensweisen zu integrieren. Das ist ein natürlich menschlicher Prozess und eine grosse Bereicherung für das Zusammenspiel zwischen mir und meiner Klientin und in menschlichen Beziehungen überhaupt. Mit je mehr Lebensbereichen ich einen hilfreichen Umgang finde, desto weniger Irritationen finden statt und desto sicherer kann ich mit meiner Aufmerksamkeit hin und her wandern. Dadurch kann ich mich, die Klientin, unser Zusammenspiel und noch viel mehr gleichzeitig wahrnehmen, ohne meine Stabilität zu verlieren. Und die Klientin kann in Resonanz damit gehen. Auch sie wird stabiler, sicherer. Der Craniotherapeut Rollin Becker bringt diese Wechselwirkung folgendermassen auf den Punkt: „Im Dienste meiner Klienten habe ich es mir saugut gehen zu lassen die liebe lange Zeit“. Demnach ist persönliche Stabilität im Dienste meiner Mitmusiker oder meiner Mitmenschen überhaupt: Je stabiler und sicherer jeder seinen Part im Ensemble spielen kann, desto besser gelingt unser Zusammenspiel. Es macht richtig Spass, das Leben ist ein Spiel, wir alle profitieren voneinander, ich von meinen Mitmenschen und meine Mitmenschen von mir. Das Ergebnis ist ein echtes Zusammenspiel, partnerschaftlich.

Nur, wer ist denn hier gesund und wer ist krank? Die Klientin, die Therapeutin, beide oder niemand von beiden? Was ist denn Gesundheit überhaupt und was ist Krankheit? Ist Krankheit vielleicht da, wo das Leiden anfängt? Und ist Gesundheit da, wo das Leiden aufhört? Und wo fängt das Leiden an und wo hört es auf?

Wir alle leiden von Zeit zu Zeit an irgendwelchen Dingen und wir alle erleben Momente der Freude und des Wohlbefindens. Die Kunst des Lebens besteht demnach darin, die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo es sich gut anfühlt. Meine Aufgabe als Therapeutin ist, die Klientin dorthin zu begleiten.

Ich lasse mich dabei von einem Satz von Galileo Galilei leiten: „Man kann die Menschen nichts lehren, man kann ihnen nur helfen, es in sich selbst zu finden.“ Dies lässt sich gut am Beispiel des Vorgehens einer Komponistin zeigen.

Als Komponistin schreibe ich manchmal Musik für mehrere verschiedene Instrumente. Ich habe eine innere Vorstellung, wie ein Musikstück klingen könnte und versuche diese Vorstellung in Musiknoten zu übersetzen. Als Pianistin bin ich damit vertraut, Musik für Klavier zu schreiben. Ich kann alles selbst spielen und ausprobieren und erfahre dabei, ob es so klingt, wie ich mir das vorstelle. Wenn ich jedoch für ein Instrument schreibe, das ich selbst nicht spiele, fehlt mir manchmal das Wissen, was auf diesem Instrument machbar ist und was nicht. Alle Instrumente können zwar Töne oder Geräusche produzieren, aber wie diese Töne dann klingen, da bestehen beträchtliche Unterschiede. Da bin ich froh um die Instrumentalisten, die Geiger, die Flötisten, die Klarinettenisten, von denen ich mir erklären lassen kann, was auf ihrem Instrument möglich ist, welche Grifffolgen auf ihrem Instrument gut zu spielen sind, auf welcher Tonhöhe ihr Instrument am besten klingt usw. Sie sind die Fachleute für ihre Instrumentengattung. Ich selbst habe wenig Ahnung, weil es nicht Teil meiner Erfahrung und meiner Geschichte ist.

Wie ein Musikstück klingt, hängt natürlich auch davon ab, wie der Musiker das Stück spielt und gestaltet. Da wird hörbar, wo der Musiker persönlich in seinem Musikerleben steht, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten er auf seinem Instrument entwickelt hat und welche Ausstrahlung er hat. Wenn zwei Musiker das gleiche Musikstück spielen, tönt es nicht gleich. Es klingen zwar die gleichen Töne, aber der Ausdruck wird unterschiedlich sein, weil jeder nur das ausdrücken kann, was er zur Verfügung hat. Der eine hat seine Stärken vielleicht in der Virtuosität, ein anderer in der Emotionalität, ein Dritter vielleicht in der Klangsprache. Jeder strahlt seine Eigenheit und seine Faszination aus.

Und so ist es im Leben und in der Therapie. Leben ist Therapie und Therapie ist Leben. Ich beziehe mich hier auf die Grundlagen der Komplementärtherapie des Berufsbildes Komplementärtherapeutin. Jede Klientin ist einmalig in ihrer Persönlichkeit. Sie ist die Fachfrau für ihre Instrumente: ihren Körper, ihre Gefühls- und ihre Gedankenwelt und ihr Seelenleben. Nur sie selbst kennt ihre ganze Geschichte. Diese ist einzigartig und in ihrem Körper gespeichert. Ihr Körper hat sie schon das ganze Leben lang begleitet und alle Erlebnisse in sich aufgenommen, auch jene von der Zeit vor der bewussten Wahrnehmung. Dies nennt man Körpererinnerung. Als Therapeutin kann ich mich nur mitnehmen lassen in die Welt der Klientin und mich von ihr belehren lassen. Sie weist den Weg, obwohl sie den Weg vielleicht nicht bewusst kennt. Die dem Körper innewohnende Intelligenz weist den Weg. Die Kinesiologie nutzt einen Muskeltest und die Craniosacral Therapie die Wahrnehmungsfähigkeit, um damit in Kontakt zu kommen. Ich als Therapeutin habe keine Lösungen, kann höchstens ein Angebot kreieren. Die Klientin kann es nehmen oder nicht. Sie ist die Fachfrau für ihre eigenen Belange. Sie entscheidet, wohin sie will. Vielleicht weiss sie es selbst noch nicht und es ist meine Aufgabe, diesen Zwischenraum zu schaffen, dass sie hindurchschauen und die Lösung in sich selbst entdecken kann. Dafür bin ich Fachfrau. Ich verstehe mich als Begleiterin, die den gleichen Rhythmus schlägt, an der sich die Klientin orientieren kann, wenn sie ihren Rhythmus verloren hat, so dass sie wieder ins Leben einsteigen, die Verantwortung für ihren Part übernehmen und ihren Teil an das Gelingen ihres Lebens leisten kann.

Musik ist am schönsten und unmittelbarsten, wenn sie im Hier und Jetzt gespielt wird. Um diese Unmittelbarkeit zu erleben, gehen wir ins Konzert. Der Musiker hat lange dafür geübt, das Musikstück hundertfach reproduziert, aber in diesem Moment entsteht es neu, wird nur für diesen einen Moment erschaffen und ist, so wie es ist. Es gibt nichts zu manipulieren oder zu korrigieren. Es ist, wie es in diesem Moment geschieht, völlig einmalig. Schöpfung geschieht im Hier und Jetzt. Es ist ein magischer Moment für den Musiker, dass jemand Zeuge wird von dem, was er in die

Welt setzt. Und im besten Fall ist er selbst Zeuge seiner selbst, indem es ihm gelingt, sich ganz hinzugeben und sich selbst zuzuhören.

Wenn der Musiker auf die Bühne tritt, wird es still. Wir hören aufmerksam zu, lauschen der Klänge und Rhythmen und lassen uns berühren von den Schwingungen der Töne. Etwas klingt in uns an, ein Gefühl vielleicht, das Resonanz macht und uns innerlich bewegt. Wir nehmen es wahr, nehmen es mit, es verändert etwas, obwohl wir nicht genau wissen, was und wie und warum. Wir fühlen uns gut, sind vielleicht begeistert oder verzaubert oder ruhen in uns selbst. Vielleicht sind wir ein bisschen bei uns an- und mit uns selbst in Kontakt gekommen.

Der Musiker verneigt sich und bedankt sich beim Publikum dafür, dass er wahrgenommen wurde. Und das Publikum klatscht und bedankt sich dafür, dass es sich hat berühren lassen dürfen. Das ist „Cranio“ pur. Das ist Leben. Für wen ist es wohl heilsamer, für den Musiker oder für das Publikum?

In einer Cranio-Behandlung sind wir Musiker und Publikum zugleich. Wir werden still und lauschen gemeinsam nach innen, folgen den Bewegungen der Strukturen und Flüssigkeiten und nehmen ihre Rhythmen wahr. Sie haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit. Ein Klient sagte einmal zu mir: „Dein mich Wahrnehmen hilft mir, mich selbst wahrzunehmen“. Die Förderung der Selbstwahrnehmung ist eines der im Berufsbild formulierten Ziele der KomplementärTherapie. Vielleicht nehme ich als Therapeutin auch nur mich selbst wahr und die Klientin geht damit in Resonanz und nimmt auch sich selbst wahr, was schlussendlich das Gleiche ist. Dieses Zeuge sein füreinander schafft diese magischen Zustände, in denen sich Zusammenhänge offenbaren und Schöpfung und Heilung geschehen können. Im Hier und Jetzt.

Lasst uns Musik machen, einander lauschen und gesund werden!