

# **Schule für Craniosacrale Osteopathie**

## **Rudolf Merkel**

### **DAS WAR ANGENEHM...**

**"Das war angenehm....."! Dies ist auffallend der häufigste Kommentar der Klienten nach einer Cranio Sitzung. Ich habe einige Wochen und Monate versucht weiterzuspinnen was möglicherweise alles hinter diesem zu erst etwas oberflächlichen und banal klingendem Kommentar stecken mag.**

Diese Redewendung: "Das war angenehm", gebrauchen wir meist nur in einem speziellen Zusammenhang wie z. B.: "Das ist eine Angenehme Person", "Das ist angenehm warm." *Angenehm* kommt sicher von; "ich kann etwas annehmen," d. h. unsere Klienten sagen uns: "Ich konnte das, d. h. die Art wie Du mich berührt hast annehmen." Vielleicht heisst es aber auch: "Ich konnte mich selber annehmen." doch dazu später.

### **ENTSSPANNUNG**

Eine weitere Rückmeldung unserer Klienten ist die Realisierung und die Erfahrung der Entspannung. Auch das klingt erst einmal banal. Ist doch Entspannung eine Ware, welche mittels Entspannungsmusik auf CD oder als Droge bereits käuflich ist. Dies ist ein irreführende Vereinfachung, denn es gibt unterschiedliche Intensitäten oder Niveaus von Entspannung.

Entspannung ist höchstwahrscheinlich der entscheidende Schlüssel, den wir mit unserer Cranio Arbeit in der Hand haben. D. h. ein Schlüssel mit dem wir immer tiefere Türen öffnen oder noch verschlossen finden.

Auf die Techniken, *wie* die Cranio Arbeit Entspannung ermöglicht, möchte ich an dieser Stelle nicht eingehen.

Wenn ich sage, "der entscheidende Schlüssel", dann heisst dies, dass der Erfolg meiner Behandlung von dem Niveau der Entspannung abhängt.

Ich kenne persönlich kaum eine andere Technik, die so schnell und eine so tiefe Entspannung ermöglicht.

### **STRESS IST :SPANNUNG FESTHALTEN:**

Das Wort Stress stammt ursprünglich aus der Materialprüfung in der Stahlindustrie. To Stress (engl.) bedeutet, dass der Stahl Zug- und Biegekräften ausgesetzt wird, um zu prüfen, ob der Stahl diesen Kräften standhält. Wenn das Material nicht beständig oder kräftig genug ist, bleibt seine Form verändert., d. h. die Stresskräfte werden in dem Material durch die Formveränderung festgehalten. Dieser Ursprung des Wortes *Stress*, hilft uns die übertragene und gängig gewordene Bedeutung von Stress zu verstehen; Stressenergie an sich ist also grundsätzlich nicht gut oder schlecht. Entscheidend ist, ob ich diese Energie die durch den Stress auf mich einwirkt festhalte oder nicht. Organisch bedeutet dies Gewebespannung und Bewegungsmuster. Auf psychischer Ebene bedeutet dies das Festhalten von Gedanken, Bildern oder Emotionsmuster.

### **ENTSPANNUNG IST : SPANNUNG UEBERGEBEN**

Von dem Niveau der Entspannung hängt es ab ob sich die festgehaltene Spannung löst.

In Bezug auf die Cranio Arbeit möchte ich die beiden Ebenen, d. h. die somatische und die psychische erst einmal getrennt diskutieren:

**SOMA:** Eines der wichtigsten osteopathischen Arbeits-Prinzipien ist, mit Hilfe der indirekte Technik und durch Mobilisieren einen natürlichen oder ursprünglichen Zustand in den Gelenken in den Bändern etc. wieder herzustellen. D. h. der Therapeut sucht oder

entwickelt mit dem Patienten immer wieder therapeutische Möglichkeiten, das unbewusste Festhalten von Gewebestress aufzuspüren und vor allem aufzugeben. Der Osteopath nennt dies "listening" in das Gewebe hineinhorchen. Das "listening" ist nicht nur ein Berühren. Es ist eine differenziert kommunizierende, und eine erkennende Berührung. Alle Mobilisierungstechniken, so raffiniert sie auch sind, die dann eingesetzt werden, sind in ihrem Erfolg schliesslich abhängig von der Gewebespannung bzw. Entspannung, die während einer Cranio-Sitzung nach und nach möglich wird.

PSYCHE:.. Entspannung bedeutet für die Psyche, ebenfalls das Abgeben von festgehaltenem Stress. Auf dieser Ebene kann es der Patient sogar bewusst. mit verfolgen. Das Abgeben ist kein Willensakt, sondern geschieht durch das Eintreten in einen feineren Bewusstseinszustand als den des Tagesbewusstseins.

Um aufzuzeigen, dass Entspannung verschiedenen Niveaus hat und im Prinzip endlos immer tiefer gehen kann, werde ich die ersten Phasen, die die meisten Patienten erleben, beschreiben: In leichter Entspannung kommt spontan eine Flut von Erinnerungen, Bilder und Gedanken von den sich der Patient gerne mitreissen lässt. Geht die Entspannung in eine tieferes Niveau, dann erfährt sich der Patient in einem in einem bereits feineren Bewusstseinszustand, Seine Gedanken und Bilder und Emotion ziehen ruhig und angenehm wie Wolken vorbei, aber er erfährt sie jetzt aus der Ferne beobachtend als Zeuge, d. h. er muss sich nicht damit identifizieren. Die Entspannung kann noch weiter gehen, bzw. das Bewusstsein kann noch feiner werden, so dass der Patient diese Gedanken und Bilder als noch weiter weg erfährt, er hat das vage Gefühl von Gedanken und Emotionen und sieht statt Bilder vielleicht nur Farben. Er geniesst jetzt sein Bewusstsein, d. h. er geniesst die Möglichkeit, dass die peinigenden Gedanken und Emotionsmuster immer relativer werden. Er erlebt einen Zustand in dem er sich nicht mit Gewebespannung, mit Gedanken, mit Emotionen identifizieren muss. Es ist wichtig, dass der Therapeut durch Eigenerfahrung diese subtilen und empfindlichen Bewusstseinszustände kennt und versteht, denn die Art wie der Stress in den Verschiedenen Niveaus, löst, ist sehr individuell: Lachen, Weinen, Stille, wacher Schlaf, tiefer Schlaf, unkontrollierte spontane Bewegungen etc.

Das Hauptanliegen dieses Aufsatzes ist darzustellen: Der Erfolg der Mobilisierungstechniken auf Gewebeebene oder das Erfahren von feinerem Bewusstsein ist abhängig davon in wie weit der Patient seinen Stress übergeben kann, und dies ist abhängig von dem Grad der Entspannung., die ich dem Patienten mit einer Cranio Be-Handlung ermögliche.

Nach der Be-Handlung nehmen die Stressmuster leider mehr oder weniger wieder ihren alten Platz ein. D. h. wenn wir Glück haben reicht eine Behandlung, wenn die Muster und Mechanismen tiefer imprägniert sind, dann braucht unser Patient immer wieder und wiederholt die Erfahrung der Übergabe..

"Das war angenehm", sagen die Patienten nach einer Sitzung. Vielleicht meine sie auch: "So entspannt, so bewusst, so heil kenne ich mich gar nicht, endlich konnte ich mich selber einmal annehmen."

P.S. \*Mir ist bewusst, dass Entspannung nicht der einzige Weg zum Loslassen von Mechanismen ist.