

Erfahrungen einer 3-jährigen Craniosacral Arbeit im Altersheim

Die Menschen der Generation der 80-jährigen und älter haben noch nicht soviel Kontakt mit der Komplementärmedizin gehabt und folglich habe ich die Craniosacral Therapie immer als Entspannungsbehandlung vorgestellt.

Die Reaktionen der alten Menschen waren sehr unterschiedlich z.B.: „Eine solche Berührung habe ich das ganze Leben nicht erfahren“, oder ein leicht dementer Mensch hatte den CS Rhythmus angegeben mit „jetzt geht es rauf und jetzt geht es runter“. Ein 93-jähriger Parkinson geplagter Mann fühlte sich nach der Behandlung körperlich viel leichter, seine Schübe waren nicht so heftig, er war insgesamt ausgeglichener.

Ein wichtiger Faktor für die alten Menschen ist die Präsenz des/der TherapeutIn während einer Stunde. Das ist etwas was die alten Menschen in den Heimen praktisch nicht mehr erfahren.

Ein guter Abstand zwischen den Behandlungen sind ca. 2 Wochen, so kann sich der alte Mensch besser an das letzte Mal erinnern und es entsteht mehr Vertrauen, auch die Kontinuität erscheint mir sehr wichtig. Die Behandlung selbst bedingt ein langes geduldiges Hinlauschen, bis durch den Kopf eines alten Menschen der CS-Rhythmus gespürt oder eine Bewegung des Sacrums festgestellt werden kann.

Wir wissen, dass die Craniale Arbeit vor allem auf das vegetative Nervensystem wirkt. Auch dieses wird mit dem Alterungsprozess schwächer. Dies ist vielleicht eine Erklärung dafür, dass sich viele alte Menschen nach einer Cranialen Behandlung für mehrere Tage in Geist und Körper lebendiger fühlen.

Ein weiterer sichtbarer und wertvoller Erfolg der Arbeit mit alten Menschen liegt vor allem in der Linderung der Schmerzen oder in der Sensibilisierung ihres Körpers. Auch die Aufgabe der Kontrolle, das Sich-in-andere-Hände-geben, die Aufmerksamkeit für den eigenen Atem – dies sind alles Dinge, die förderlich sind für den Übergangsprozess, das heisst das Loslassen der sterblichen Hülle.

Dazu eignet sich die Craniosacral Therapie ausgezeichnet.

Wenn ich einen Sterbeprozess begleite, lege ich meist die eine Hand unter den 7. Halswirbel und die ersten Thoraxwirbel, und die andere vorne auf Schlüsselbein und Sternum. Diese Haltung wurde als sehr angenehm und hilfreich empfunden.

Ich hoffe, dass ich einigen von Euch Mut gemacht habe mit alten Menschen zu arbeiten!

Beatrix Tschopp

*