

CRANIOSACRALTHERAPIE

und

VIPASSANA – MEDITATION

Vergleichbares und mögliche Kombinationen

Schriftliche Hausarbeit zur Abschlussprüfung

am:
Sphinx - Craniosacral – Institut
Rütlistrasse 51
CH-4003 Basel1

Eingereicht von:
Hans-Michael Flämmig
Kirchweg 9
D-79249 Merzhausen

Im Juli 2003

Mögen alle Lebewesen glücklich sein!

INHALT

Einleitung	4
Vipassana	5
Zusammenhang mit CranioSacralTherapie	8
Schlussbetrachtung	13
Anhang	14

EINLEITUNG

CranioSacralTherapie und *Vipassanā* – eine neuzeitliche Körpertherapie aus den USA und eine uralte Meditationstechnik aus Indien – was haben diese beiden miteinander zu tun? Aus meiner Sicht sehr viel, und ich hoffe dass es mir gelingt, dies auf den folgenden Seiten nachvollziehbar zu erläutern. Dazu werde ich zunächst wesentliche Grundzüge der *Vipassanā*-Meditation beschreiben, da ich davon ausgehe, dass sie nicht allen Leserinnen und Lesern bekannt sein wird. Diese Darstellung ist natürlich nur eine willkürliche Auswahl bestimmter Aspekte, da ich mich auf das beschränke, was meines Erachtens im Zusammenhang mit der CranioSacralTherapie wichtig ist. Alles weitere würde den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen. Interessierte finden mehr Informationen im angegebenen Buch von William Hart oder, besser noch, durch Selbsterfahrung beim Besuch eines 10-Tage-Meditationskurses (s. Anhang).

Nach der Darstellung von *vipassanā* werde ich im zweiten Kapitel auf den Zusammenhang mit der CranioSacralTherapie eingehen. Ich werde zeigen, dass *vipassanā* einerseits als weiterer Erklärungsansatz zu der Frage, wie die CranioSacralTherapie wirkt, dienen kann. Und andererseits kann *vipassanā* in der Cranio-Sitzung als Unterstützung eingesetzt werden, um den Heilungsprozess zu begünstigen. Hier sehe ich vor allem in der Traumaheilung ein großes Potential.

Vipassanā therapeutisch einzusetzen, ist kein neuer Gedanke. In Gefängnissen in Indien, in den USA und in Großbritannien wird es bereits zur Unterstützung der Resozialisierung praktiziert. Es gibt mehrere Einrichtungen zum Drogenentzug, z.B. "Start Again" in Zürich, die erfolgreich damit arbeiten. Und die immer populärer werdende MBSR-Technik (Mindfulness-Based-Stress-Reduktion) kann als Übertragung von *vipassanā* in den Alltag angesehen werden.

Ich selbst praktiziere *Vipassanā*-Meditation, kenne aus eigener Erfahrung deren Wirkung und bin mit dem diesbezüglichen theoretischen Hintergrund vertraut. Seit nunmehr über drei Jahren beschäftige ich mich mit der CranioSacralTherapie. Anfangs stand dabei für mich als Physiotherapeut die neue Technik im Vordergrund. In dem Maß, in dem ich handwerklich sicherer wurde, konnte ich meine Wahrnehmung erweitern. Da fielen mir in den Kursen und in den Behandlungen immer öfters Zusammenhänge mit *vipassanā* auf. Ich nahm dies als Anregung, in meinen Behandlungen, als Therapeut und als Klient, gezielter damit zu arbeiten. Die vorliegende Arbeit ist nun der erste Versuch, meine diesbezüglichen Gedanken und Erfahrungen schriftlich niederzulegen.

VIPASSANA

Vipassanā bedeutet im altindischen Pali "Einsicht" und wird oft mit "Achtsamkeits-Meditation" übersetzt. Es gibt verschiedene Formen von *vipassanā*. Deren gemeinsames Merkmal ist die Beobachtung von Prozessen im eigenen Körper. Die wohl dezidierteste Form wird von S.N.Goenka, einem burmesischen Meditationslehrer indischer Abstammung, gelehrt. *Vipassanā* wurde über Jahrtausende hinweg in Burma immer wieder von Lehrer zu Schüler weitergegeben. S.N.Goenka brachte es schließlich wieder in das Ursprungsland Indien zurück, von wo aus es sich über die ganze Welt verbreitete. Ich werde im Folgenden einzelne Grundzüge dieser Meditation skizzieren, wobei ich mich ausschließlich auf die Lehre von S.N.Goenka beziehe

Vipassanā ist keine Religion, auch wenn sie von Siddharta Gautama, dem Buddha, gelehrt wurde. *Vipassanā* ist eine vorbuddhistische Meditations-technik, die ohne religiösen Rituale von Angehörigen jeder Konfession ausgeübt werden kann. Ziel ist es, die Realität unseres Lebens zu erforschen, und das geschieht ganz unmittelbar im eigenen Körper. Auf dieser Entdeckungsreise trifft man auf verborgene Ursachen von Problemen, die man aufdecken und auflösen kann. Hinderliche Muster werden beseitigt, ungenützte Potentiale werden entwickelt, und dies geschieht zum eigenen Wohl und für das Wohlergehen aller Lebewesen.

Bevor man mit der eigentlichen *Vipassanā*-Technik beginnt ist es hilfreich, den eigenen Geist zu beruhigen und die Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen. Im Alltag springen die Gedanken oft unruhig von einem Thema zum nächsten oder dümpeln träge vor sich hin. Für die Meditation ist dagegen ein Höchstmaß an kontinuierlicher Aufmerksamkeit erforderlich, was nur mit ruhigem und wachem Geist möglich ist. Es geht um das Wahrnehmen subtilster Prozesse im eigenen Körper, wohingegen unser Alltagsbewusstsein bestenfalls kalte Füße oder schmerzende Nackenmuskeln registriert. Zur Schulung dient zu Beginn die *Ānāpāna*-Meditation, die Beobachtung des eigenen Atems. Die Konzentration auf die stetige Atmung lässt den Geist immer ruhiger werden. Schrittweise wird das Areal der Beobachtung immer kleiner gemacht und so die Beobachtungsfähigkeit geschärft. Der Geist wird wach und ruhig, und nun kann *vipassanā* praktiziert werden, so wie ein wacher, ruhiger Operateur mit einem scharfen Skalpell arbeitet, um einen Vergleich Goenkas zu zitieren.

Hauptwerkzeug der *Vipassanā*-Meditation ist das Beobachten von Empfindungen im eigenen Körper. Es ist das Verdienst Buddhas, dass er die zentrale Rolle der Körperempfindungen erkannt und in die bis dahin bekannte Meditation integriert hat. Die Empfindungen wahrzunehmen bedeutet, die Realität dieses Augenblicks wahrzunehmen, denn Körperempfindungen sind immer real vorhanden. Die Realität wird nicht interpretiert oder hinterfragt, sie

wird nicht verändert, sondern einfach nur wahrgenommen. Die Gründe dafür werden später klarer werden. Aber warum gerade Körperempfindungen? Weil zu allem, was in unserem Geist geschieht, stets eine Empfindung im Körper gehört: > *Sabbe dhammā vedanā samosaraṇā* < - „Alles was im Geist erscheint, wird von einer Empfindung im Körper begleitet“. Beobachtet man die Empfindungen im Körper, so beobachtet man also indirekt auch seinen Geist.

Wie arbeiten nun Geist und Körper zusammen? Nach der Lehre Buddhas ist der Geist in vier Abschnitte unterteilt: Der erste Abschnitt wird *viññāṇa* genannt. Die Funktion dieses Teils des Geistes ist es lediglich wahrzunehmen, dass ein Sinn gereizt wurde, ohne zu differenzieren. Dies ist dann die Aufgabe des nächsten Teils, *saññā*. *Saññā* bewertet den Reiz auf Grund früherer Erfahrungen als gut oder als schlecht. Hier ist auch die Grundlage dafür zu finden, dass manche unserer Verhaltensmuster auf sehr frühe Prägungen zurückgehen. *Saññā* bewertet immer zurück-blickend, und so entstehen regelrechte Bewertungsketten, die bis zum Beginn unseres Lebens zurückreichen können. Nach *saññā* tritt der dritte Teil, *vedanā*, in Aktion: Es entsteht eine Empfindung im Körper. Diese Empfindung ist angenehm oder unangenehm, entsprechend der vorangegangenen Bewertung. Und schliesslich wird der vierte Teil des Geistes aktiv, *saṅkhāra* - Reaktion. Man reagiert mit Verlangen oder mit Ablehnung auf diese Empfindung, je nachdem, ob sie angenehm, oder unangenehm ist. Es ist also nicht der äußere Anlass, auf den wir reagieren, sondern es sind die Empfindungen im Körper. Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass nach der buddhistischen Lehre der Mensch sechs (!) Sinne hat: Neben Hören, Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen wird Denken ebenfalls als Sinn angesehen. Und wer schon einmal versucht hat eine Zeit lang nicht zu denken, der weiß, dass unsere Gedanken ein rechtes Eigenleben entfalten können und wird dieser Sichtweise bestimmt zustimmen können. Alle diese Gedanken, die uns durch den Kopf gehen, erzeugen beständig neue Reize, auf die wir unbewusst reagieren. Es braucht also keinen äußeren Anlass – wir schaffen uns unsere Befindlichkeiten in uns selbst.

Der Schritt vom Reiz zur Reaktion verläuft sehr schnell und dringt normalerweise nicht ins Bewusstsein. Es ist das Unterbewusstsein, das die Empfindungen registriert und darauf reagiert. In der Meditation wird das Bewusstsein geschult, die Empfindungen wahrzunehmen, d.h. man beobachtet nun genau, was sonst nur unbewusst geschieht. Hier kommt ein zweiter Aspekt der Technik zum Tragen, der Gleichmut, *upekkhā* - nicht zu verwechseln mit Gleichgültigkeit. Alles im Leben ist vergänglich, alles ist *anicca*. Das Angenehme kann man nicht festhalten und das Unangenehme verschwindet irgendwann von alleine wieder. Daher lohnt es sich nicht, auf jede Empfindung zu reagieren. Reagiert man aber auf eine Empfindung, dann entsteht ein Verhaltensmuster, das mit jeder erneuten Reaktion gefestigt wird - man gießt sozusagen Öl ins Feuer. Beobachtet man dagegen die Empfindung nur, ohne zu reagieren, dann wird der Kreislauf durchbrochen und

das Reaktionsmuster löst sich auf - ohne neue Nahrung verzehrt sich das Feuer selbst. Löst sich ein Muster auf, kann ein anderes an die Oberfläche kommen, ein älteres, tiefer liegendes Muster, und der Prozess der Auflösung kann von neuem beginnen.

Der Meditierende geht dabei sehr systematisch vor. Von Kopf bis Fuß und wieder retour beobachtet er die Empfindungen auf seiner Körperoberfläche. Er untersucht Quadratzentimeter für Quadratzentimeter und achtet darauf, dass er keinen Bereich auslässt, denn er muss jede Empfindung bewusst wahrnehmen, um alle unbewussten Reaktionsmuster aufzulösen. Seine Wahrnehmung wird dabei immer feiner und immer präziser, denn der Prozess der Reinigung schreitet immer weiter voran. Später folgen Modifikationen, indem dann auch die Empfindungen im Innern des Körpers beobachtet werden. Das Vorgehen ist aber stets das selbe: Ein systematisches Beobachten von Körperempfindungen, ohne darauf zu reagieren. Auf diese Weise löst man nach und nach alle seine unbewussten Reaktionsmuster auf. Der Geist wird geläutert und man erlangt die bewusste Kontrolle über das eigene Verhalten.

Wie eingangs erwähnt, vergleicht S.N.Goenka *vipassanā* mit einer Operation, bei der das Skalpell in immer tiefere Schichten des Organismus vordringt. Nach Operation kann man den Patienten natürlich nicht sofort nach Hause schicken, und auch ein 10-Tage-Meditationskurs endet nicht abrupt. Um den Prozess abzuschließen und um die Veränderungen zu integrieren, wird am Ende *mettā*, die "Meditation der mitfühlenden Güte", praktiziert. Die Errungenschaften der vergangenen Tage werden gewürdigt und in Dankbarkeit mit allen Lebewesen geteilt. Nachdem jeder Teilnehmer neun Tage lang nur mit sich selbst beschäftigt war ist es nun wichtig den Blick wieder nach "draußen" zu richten. Und damit diese Veränderungen weitergehen können ist es wichtig, auch zu Hause mit der Meditation fortzufahren. Sonst ist davon auszugehen, dass sich wieder neue Negativitäten entwickeln, und der anfängliche Erfolg wäre dahin.

ZUSAMMENHANG MIT CRANIOSACRALTHERAPIE

Was hat nun die im vorhergehenden Kapitel skizzierte Meditationstechnik mit CranioSacralTherapie zu tun? Nun, in beiden Fällen geht es um die Wahrnehmung subtilster Körperprozesse und um die Auflösung von Reaktionsmustern. Doch während der Meditierende allein beobachtet, was in seinem Körper und in seinem Geist vor sich geht, kommt bei der CranioSacralTherapie der Therapeut ins Spiel. Hier arbeiten Klient und Therapeut zusammen am Heilungsprozess.

Der Klient bleibt, im Idealfall, wie ein Meditierender präsent und beobachtet die Vorgänge in seinem Organismus. Indem er seine Beobachtungen dem Therapeut mitteilt, schärft er seine Wahrnehmung, denn jetzt muss er seine Beobachtungen in Worte fassen, also konkretisieren. Dadurch wird die Auseinandersetzung mit der zugrundeliegenden Problematik verstärkt, die Heilung schreitet voran. Hier wird die Eigenverantwortung des Klienten für seinen Heilungsprozess deutlich. Gibt er diese an der Praxistür ab und denkt sich: „Mach Du mich mal gesund. Ich ruhe mich in der Zwischenzeit ein wenig aus.“, dann fehlt ein wesentlicher Bestandteil im Therapiegeschehen. Natürlich gibt es auch ohne bewusste Mitarbeit des Klienten Veränderungen – der Organismus ist ja nichts Statisches oder gar Lebloses, sondern er arbeitet stets an seinem eigenen Wohlergehen. Und für Einige ist es schon erholsam genug, sich eine Stunde aus dem Alltag auszuklinken, in ruhiger Atmosphäre nichts tun zu müssen und sich stattdessen angenehm sanft berühren zu lassen. Wem dies reicht – o.k. Doch diese Veränderungen bleiben an der Oberfläche, der Effekt ist nur temporär. Ohne das bewusste Erleben einer Veränderung, eines *shift* in der Sitzung, bleiben die alten Muster noch aktiv. Das angenehme Gefühl am Ende der Sitzung rührt dann nur daher, dass eine Verschiebung der aktuell präsenten Muster von unangenehmen hin zu angenehmen stattgefunden hat. Die unangenehmen Muster sind immer noch vorhanden, nur eben jetzt im Hintergrund, aus dem sie später wieder hervortreten werden. Eine Auflösung eines Musters hat nicht stattgefunden, denn dies ist nur möglich, wenn der Reaktionskreislauf des Geistes durchbrochen wird, d.h. wenn kein neues *saṅkhāra* erzeugt wird. Und dazu braucht es ein waches Bewusstsein. Das gilt in der Meditation, und das ist in der Therapiesitzung nicht anders.

Wenn der Klient also in die Rolle des Meditierenden schlüpft, was macht dann der Therapeut dabei? Der Therapeut hat viele Aufgaben und Funktionen. Er steuert, in gewisser Weise, den Prozess, dessen Geschwindigkeit und Intensität, und er unterstützt die Integration von Veränderungen. In der Meditation ist der Kursteilnehmer auch nicht ganz alleine. Assistenzlehrer sind jederzeit ansprechbar, um Probleme zu klären, und auch sie sprechen regelmäßig jeden Teilnehmer an, so dass niemand "aus Versehen" mit Schwierigkeiten alleine gelassen würde. Direkten Einfluss auf den Prozess des Meditierenden nimmt der Assistenzlehrer nicht. Er sorgt für hilfreiche

Rahmenbedingungen, und das macht der Cranio-Therapeut auch. Wie zuvor beschrieben, ist *ānāpāna*, die Beobachtung des eigenen Atems, eine gute Vorbereitung vor der Vipassanā-Meditation. Und auch vor der Cranio-Behandlung gibt es eine Phase der Vorbereitung. Bevor der Therapeut Kontakt zum Körper des Klienten aufnimmt, stimmt er sich auf die Situation ein: Er überprüft seine eigene Befindlichkeit, nimmt die Atmosphäre im Raum wahr, reguliert den Abstand zum Klienten, stimmt sich auf dessen Aura ein, ... Erst wenn das Setting stimmig ist, beginnt er mit der Behandlung. Durch entsprechende Informationen im Vorgespräch kann der Therapeut außerdem den Klienten dazu anregen, sich ebenfalls auf die Behandlung einzustimmen. Er kann ihm raten, seinen Körper auf der Behandlungsbank wahrzunehmen, kann ihn auffordern, den eigenen Atem zu beobachten – ganz wie bei der Meditation.

Bis hier sind beide Situationen, Meditation und Cranio-Sitzung, sehr ähnlich. Dann kommt aber etwas Neues ins Spiel: Der Körperkontakt. Nun ist es nicht mehr nur der Klient, der die Vorgänge in seinem Körper beobachtet. Jetzt kommt noch die Berührung und die Beobachtung durch den Therapeuten dazu. Und das ändert viel beim Klienten. Sein Körper reagiert auf die Berührung und sein Organismus reagiert auch auf die Beobachtung. Das ist von großer Wichtigkeit. Der Therapeut sollte sich dessen stets bewusst sein, dass er keinesfalls den Prozess des Klienten nur "von außen" beobachtet. Er beeinflusst ihn dabei, er ist immer Teil des Prozesses. Hier ist ein hohes Maß an Achtsamkeit gefragt. Diese Einflussnahme ist ein deutlicher Unterschied zur Meditation, und gerade darin liegt ein großes Potential der Cranio-Behandlung. Durch sinnvolles, achtsames Vorgehen kann nämlich der Therapeut schneller als der Meditierende zu tiefliegenden Schichten des Zellgedächtnisses vordringen und alte Muster freilegen.

Zur Erläuterung ein, wenn auch stark vereinfachtes, Beispiel: Nach vorbereitenden Stationen an Beinen, Becken, transversen Membranen, ist der Therapeut schließlich am Hinterkopf des Klienten angelangt und hat Kontakt zur *Falx*, etwas oberhalb der *Protuberantia occipitalis*. Durch die bisherige Arbeit konnte sich der Klient entspannen, der Parasympathikus verbreitet größtenteils Wohlbefinden im Körper. Da beginnt am Hinterhaupt ein Pochen, es wird heiß ... und plötzlich erinnert sich der Klient, wie er als Kind sehr hart auf den Hinterkopf gefallen ist. Zufall? Wohl kaum! Ähnliches passiert immer wieder in Cranio-Sitzungen und ich kenne es zudem sehr gut aus der Meditation. Hier wirkt, was aus meiner Sicht unter Zellgedächtnis verstanden werden kann. Die Arbeit des Therapeuten bewirkt, dass am Hinterkopf Empfindungen freigesetzt werden, die dort im Gedächtnis der Zellen gespeichert waren. Im Alltag können diese Empfindungen auch "von alleine" auftauchen. Dann werden sie meist als unangenehm oder störend erlebt, werden mit Tabletten bekämpft oder ignoriert – "man kennt das ja, das vergeht wieder" – und die Chance zur Heilung wurde verpasst, weil das Bewusstsein diese nicht erkannt hat. In der Meditation und in der Therapie-Situation sind aber mehr Kanäle zwischen Bewusstsein und Unter-

bewusstsein offen. Und so kommt jetzt zu der Empfindung noch die Erinnerung an ein dazugehöriges Ereignis dazu, im Beispiel der Sturz. Erinnerungen auf der Körperebene legen Erinnerungen im Bewusstsein frei. Dass es irgendwann zu dieser Freilegung kommt, ist im Prozess des Klienten angelegt. Während er aber in der Meditation seinen Weg Schritt für Schritt alleine gehen würde, kann ihm der Therapeut durch seine Arbeit "auf die Sprünge" helfen – und "springend" geht's nun mal schneller voran (um bei der Formulierung im Bild zu bleiben).

Damit die Erinnerungen geheilt werden können ist es wichtig, nicht zu reagieren, in kein emotionales Drama einzusteigen und auch körperlich nicht in Abwehrstellung zu gehen. Das Ereignis ist lange vorbei, es stellt jetzt keine Bedrohung mehr dar – also kein Grund zur Panik. Die Erinnerung an das damalige Geschehen kann nun zum Hilfsmittel werden, auf die Empfindung nicht zu reagieren. Ein Teil des Bewusstseins registriert nämlich, dass dies nur eine Erinnerung ist, da es ja den Körper auf der Behandlungsbank wahrnimmt. Daraus entsteht die Erkenntnis, dass die unangenehme Empfindung zu dem erinnerten Ereignis gehört und für die jetzige Situation keine Relevanz hat. Und so bleibt der Klient entspannt liegen und beobachtet weiter, wie Empfindungen entstehen und wieder vergehen. Und so ging es auch in dem Beispiel weiter: Der Klient beobachtete, was sonst noch im Körper vor sich ging. Er bemerkte ein schwummriges Gefühl im Kopf, dann wurde es ihm im Magen flau. Diesem Geschehen schaute er weiterhin interessiert zu, und so verschwanden auch diese Empfindungen wieder und machten einem wohligen Kribbeln Platz.

In der buddhistischen Terminologie könnte man diesen Prozess wie folgt beschreiben: Durch die Arbeit des Therapeuten entsteht ein Reiz. Dieser Reiz wird von *viññāṇa* registriert. *Saññā* sucht in der Erinnerung und bewertet den Reiz als unangenehm, woraus mit *vedanā* eine unangenehme Empfindung wird. All dies geschieht rasend schnell. Nun schaut aber das Bewusstsein bei diesem Vorgang zu, weshalb zusätzlich die Erinnerung an das Ereignis aus dem Unterbewusstsein auftaucht. Der Klient weiß, dass ihm keine Gefahr droht, weiß, dass diese Empfindungen wieder vergehen werden – alles ist *annica*. Er erkennt die Zusammenhänge, reagiert nicht wie gewohnt, sondern bleibt entspannt. Er verstärkt nicht das alte *saṅkhāra*, sondern reagiert gleichmütig mit *upekkhā*. Im Gewebe ist daraufhin ein *Release* zu beobachten, den der Therapeut unterstützen und verstärken kann. So wird das alte Muster durch ein neues überschrieben. Dieser Vorgang geschieht immer wieder in Heilungsprozessen, mal so plastisch, wie beschrieben und mal subtiler, wenn das Ereignis nicht so eindrücklich war. Stets erfolgt der gleiche Dreierschritt: Eine Empfindung taucht auf, der Klient beobachtet und reagiert nicht, die Empfindung vergeht ... und weiter geht es eine Schicht tiefer, oder der Prozess ist damit vorerst beendet.

In der Traumaheilung kann diese Wechselwirkung zwischen Körperempfindung und Unterbewusstsein zu einem wertvollen Werkzeug werden,

um das zugrunde liegende Trauma bewusst zu machen. Wie im Beispiel gezeigt, kann die Arbeit mit traumatisiertem Gewebe (Hinterkopf, *Falx*) das zugehörige traumatische Ereignis (Sturz) ans Tageslicht befördern. Auch ein psychisches oder emotionales Trauma manifestiert sich letztendlich in körperlichen Symptomen, so dass der Arbeitsansatz stets der selbe bleibt: Der Zugang zum Trauma erfolgt immer über den Körper und dessen Empfindungen. Hier sind sich *vipassanā* und CranioSacralTherapie einmal mehr sehr ähnlich.

Bei *vipassanā* geht der Meditierende den Weg zum Trauma alleine. Dabei schützt ihn sein Organismus vor einer Überforderung. Er reguliert, in welcher Geschwindigkeit die Schichten abgetragen werden, und er bestimmt, wann ein Trauma an die Oberfläche kommt. Das geschieht erst dann, wenn das Bewusstsein damit umgehen kann. In der Cranio-Behandlung greift der Therapeut in diesen Prozess ein. Er beschleunigt ihn und kann dabei die Schutzmechanismen außer Kraft setzen. Daher muss er besonders wachsam sein, dass seine Arbeit nicht zu einer Retraumatisierung führt. Um Klienten unbeschadet durch traumatische Ereignisse zu lotsen, ist die Gesprächsführung sehr wichtig. Der Therapeut kann immer wieder auf den Klienten einwirken, mit der Aufmerksamkeit immer in der jetzigen Situation zu bleiben, nicht in das alte Trauma einzusteigen und sich nicht in den Gedanken und Empfindungen von damals zu verlieren. Gelingt dies nicht, erfolgt eine Retraumatisierung, weil die alten Reaktionsmuster wieder aktiviert werden.

Je dramatischer das Ereignis war, desto wichtiger ist in der Therapie die Vorarbeit. In vorbereitenden Sitzungen wird mit weniger "spektakulären" Situationen eingeübt, wie das geht: Wach-Bleiben, Beobachten, Nicht-Reagieren. Und wenn der Klient zusätzlich im Alltag seine Selbstbeobachtung schärft, umso besser. So kann man sich schrittweise gemeinsam dem traumatisierten Gewebe, der Erinnerung, dem Ereignis annähern. Die *Vipassanā*-Technik kann auf diese Weise in der Cranio-Behandlung den Zugang zum Trauma erleichtern. Und sie kann bremsend wirken und so den Klienten vor einer Retraumatisierung schützen.

Und was ist, wenn der Klient nur mit "harmlosen" körperlichen Beschwerden in die Praxis kommt und von "Trauma" nicht die Rede ist? Was, wenn es anscheinend nur um den "schmerzenden Nacken" geht? Gerade da gilt es, besonders wachsam zu sein. Auch die kleine Unpässlichkeit kann der Schlüssel zum großen Trauma sein, das verdrängt und vergessen wurde. Auch und gerade hier ist es hilfreich, von Anfang an mit der Beobachtung von Körperempfindungen zu arbeiten. Wenn der Klient schon frühzeitig mit dieser Arbeit vertraut ist, dann steht sie ihm in Krisensituationen als Ressource zur Verfügung. Auch dann kann er sich innerlich entspannt zurücklehnen und sagen: „Ach ja, das ist damals passiert. Und stimmt, so hat sich das damals angefühlt.“ Und im Moment der Erkenntnis löst sich die Empfindung auf, das alte Reaktionsmuster verschwindet. Wohlgemerkt, die Erinnerung im (Unter-) Bewusstsein bleibt, das Ereignis hat ja wirklich stattgefunden. Aber es wirkt

sich nicht mehr störend auf den Organismus aus, da keine unbewusste Reaktion auf die zugehörige Empfindung erfolgt – kein neues *saṅkhāra* wird erzeugt, und das alte löst sich auf.

So wie die Vipassanā-Meditation mit *mettā* abgerundet wird, so erfolgt auch in der CranioSacralTherapie nach der Freisetzung die Integration – eine weitere Ähnlichkeit zwischen Beiden. Geeignete Cranio-Techniken helfen bei der körperlichen Integration, und das Abschlussgespräch festigt die Veränderungen im Bewusstsein. Und wie nach dem Meditieren geht's auch nach der Behandlung wieder nach "draußen", wieder zurück in den Alltag. Auch da kann der Therapeut Sorge tragen, dass sich die alten Muster nicht doch wieder einschleichen. Ich gebe den Klienten oftmals Übungen mit auf den Weg, Körperübungen, die viel mit Imagination und mit Nachspüren zu tun haben. So haben die Klienten einen Anstoß, sich weiterhin mit ihrer Selbstwahrnehmung zu beschäftigen. Und so können sie, im Idealfall, vielleicht künftige Krisen alleine meistern.

SCHLUSSBETRACHTUNG

Zwischen CranioSacralTherapie und Vipassanā-Meditation gibt es viel Vergleichbares. Bei beiden geht es um die Wahrnehmung subtiler Körperprozesse und um die Auflösung von Reaktionsmustern. In vorbereitenden Phasen werden die Voraussetzungen für die folgende Freisetzung oder Erkenntnis geschaffen. In der abschließenden Integration werden die Veränderungen im Organismus gefestigt. Veränderungen werden in der Craniosacral-Behandlung oftmals an der Auflösung von Läsions-Mustern festgemacht. Dieser Prozess ließe sich mit *vipassanā* wie folgt erklären:

Durch die Unterstützung des Therapeuten macht der Organismus die Erfahrung, dass es nicht länger nötig ist, in die Aufrechterhaltung eines bestimmten Musters Energie zu investieren. Er erkennt, dass die spezifische Empfindung zu einem früheren Ereignis gehört, das jetzt bedeutungslos ist. Daher muss er nicht mehr in gewohnter Weise reagieren, muss kein neues *saṅkhāra* erzeugen, und das alte Reaktionsmuster löst sich auf. Folgt man dieser Sichtweise, dann kann der Heilerfolg von Craniosacral-Behandlungen unterstützt werden, wenn dabei bewusst mit den Körperempfindungen gearbeitet wird – und mit *upekkhā*, mit gleichmütigem Beobachten.

Was so grundsätzlich für jeden körpertherapeutischen Prozess gilt, kann insbesondere in der Traumaheilung sehr förderlich sein. Durch die Verbindung von CranioSacralTherapie mit *vipassanā* ist es einerseits möglich, sich behutsam dem Trauma zu nähern. Andererseits kann durch die Wahrnehmung der Körperempfindungen das Ereignis erfahrbar freigelegt werden, ohne dass es zur Retraumatisierung kommt. Das Trauma wird zur bloßen Erinnerung, ohne körperliche, psychische oder emotionale Spätfolgen.

Das große Potential der CranioSacralTherapie liegt im Körperkontakt. Das zielgerichtete Einwirken des Therapeuten fördert die Ursachen von Beschwerden schneller zu Tage, als dies, in der Regel, mit Hilfe von Meditationen geschieht. Und auch klassische Gesprächs-Psychotherapien sind meist langsamer. Wofür sich manch einer monatelang auf die Couch legt, kann in einer Multiple - Hands - Sitzung regelrecht "explodieren". Die Chance zur schnellen Heilung kann aber auch zur Gefahr einer erneuten Schädigung werden, wenn Klient und Therapeut mit dieser Geschwindigkeit nicht umgehen können. *Vipassanā* kann hier bremsend wirken und zur wichtigen Ressource werden.

Bei allen denkbaren Zusammenhängen zwischen CranioSacralTherapie und *vipassanā* sollte aber kein Missverständnis aufkommen: Eines kann das Andere nicht ersetzen! Aber Grundelemente der Vipassanā-Meditation können die CranioSacralTherapie unterstützen und verstärken. Weitere praktische Erfahrungen werden dies zeigen.

ANHANG

LITERATUR:

William Hart: „Die Kunst des Lebens.
Vipassana – Meditation nach S.N.Goenka.“
Fischer Spirit, Frankfurt am Main 1996

MEDITATIONSZENTREN (deutschsprachig):

Schweiz: Centre Vipassana
Dhamma Sumeru
Numéro 140
CH-2610 Mont Soleil

Tel : +41-(0)32 941-1670
Fax : +41-(0)32 941-1650
E-Mail : info@sumeru.dhamma.org
Internet : www.sumeru.dhamma.org

Deutschland: Vipassana – Zentrum
Dhamma Dvara
Alte Strasse 6
D-08606 Triebel

Tel : +49-(0)37434-79770
Fax: +49-(0)37434-79771
E-Mail: info@dvara.dhamma.org
Internet: www.dvara.dhamma.org