



Ganz **entspannt** im  
Hier und Jetzt

LEINE BERÜHRUNGEN MIT HEILENDER WIRKUNG – **OSTEOPATHIE**  
**UND CRANIO-SACRAL-THERAPIE** KÖNNEN  
OR ALLEM BEI BABYS VERBLÜFFEND WIRKSAM SEIN

Stefan ist ein fröhliches Krabbelkind - mit einer ausgeprägten Vorliebe für links: Stefan dreht sich nur über links, krabbelt nach links, hält den Kopf eher auf die linke Seite, schläft auf seiner linken Seite. Der Kinderarzt meinte: "Das wächst sich aus", aber seine Mutter gibt sich damit nicht zufrieden. Deshalb hat sie Stefan zu Birgit Beinborn gebracht, Osteopathin in Nürnberg.

Birgit Beinborn befühlt den Jungen, tastet ihn ab. Die Osteopathin: "Bei Stefan ist die einseitige Körperhaltung auf seine komplizierte Geburt zurückzuführen, in der er in dieser Haltung im Geburtskanal starken Druck bekam. Das kann man fühlen, die Spannung sitzt noch im Gewebe". Mit speziellen Griffen und ganz sanftem Druck löst sie diese Spannung auf, dabei weint der elf Monate alte Junge plötzlich jämmerlich wie ein Neugeborenes. Beinborn: "Weh tut die Behandlung nicht, aber es scheint, als würde er sich an seine Geburt erinnern". Die Mutter nimmt Stefan mit nach Hause - und sagt eine Woche später den nächsten Termin ab. Kein Bedarf mehr, die einseitige Haltung ist verschwunden. Der Junge ist wieder im Lot.

Luca ist ein fünf Monate altes Mädchen, ein Schreikind. Ihre Mutter, bei 1.4 Stunden Gebrüll am Tag mit den Nerven am Ende, bringt es zu Anne Mohr-Bartsch, Cranio-Sacral-Therapeutin in Haar bei München. Es stellt sich heraus, dass Luca mit einer Saugglocke auf die Welt geholt wurde. Auch Anne Mohr-Bartsch befühlt das Kind. Zuerst strampelt Luca bei den Berührungen der Therapeutin, aber dann wird sie ganz ruhig unter den erfahrenen Händen. Anne Mohr-Bartsch kann die durch die Saugglocke verschobenen Scheitelbeine mit gezielten Griffen wieder vorsichtig gerade rücken. Noch zwei Sitzungen, und das Kind hat keine Schrei-Attacken mehr.

Osteopathie, Cranio-Sacral-Therapie - was ist das? Was machen die Therapeuten mit ihren Händen? Kann etwas wirken, das so unspektakulär aussieht? Und welchen Kindern können diese Therapieformen helfen? Viele Fragen. Doch der Reihe nach:

### WAS IST DIE GRUNDLAGE DER THERAPIE?

Die **Osteopathie** vertritt seit knapp 150 Jahren einen ganzheitlichen Ansatz: Grundlage der Therapie ist die Überzeugung, dass im Körper alles mit allem zusammenhängt und dass der Körper nichts vergisst.

Ein Beispiel: Ein Knöchel ist gebrochen. Um ihn zu entlasten, hinkt man eine Zeit lang. Dadurch steht das Becken schief. Die unnatürliche Drehung über die Hüfte durch das Hinken setzt sich fort bis in die Halswirbelsäule, die sich in die Gegenrichtung dreht, um das körperliche Gleichgewicht zu halten. Dabei kann ein Nerv beeinträchtigt werden - man bekommt Kopfschmerzen. Und die können anhalten, selbst wenn der Fuss längst ausgeheilt ist. Trotzdem bleibt er die Ursache der Kopfschmerzen.

Deshalb untersucht ein Therapeut grundsätzlich den ganzen Körper. Auch bei Drei-Monats-Koliken oder Bronchitis, bei Schulterschmerzen oder Tinnitus - bei Beschwerden also, bei denen ein Laie die Ursache der Schmerzen am gleichen Ort vermutet, wo die Probleme auch auftauchen. Das Ziel der Osteopathie ist, die Ursache einer körperlichen Schwierigkeit zu finden und aufzulösen.

Die **Cranio-Sacral-Therapie** hat sich in den 20er-Jahren aus der Osteopathie herausentwickelt. Die Grundüberzeugung beider Therapierichtungen ist also identisch. Aber der Schwerpunkt der cranio-sacralen Arbeit liegt auf dem Bereich zwischen Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum). Zwischen diesen beiden Polen fließt Liquor, eine Flüssigkeit, in der Gehirn und Rückenmark gelagert sind. Diese Flüssigkeit pulsiert etwa acht bis zwölf Mal in der Minute. Und wenn irgend etwas im Körper in diesem Bereich nicht funktioniert, wenn Blockaden da sind, Verletzungen, Traumata oder Narben, ist der cranio-sacrale Rhythmus, den ein Therapeut mit seinen Händen erspüren kann, gestört. Ziel der Cranio-Sacral-Therapie ist es, diesen Rhythmus wiederherzustellen.

### WIE FINDE ICH EINEN GUTEN THERAPEUTEN?

**Der Begriff Osteopathie auf dem Praxisschild muss nicht für Qualität bürgen. Diese Bezeichnung darf auch verwenden, wer nur eine kurze Weiterbildung absolviert hat. Nur die folgenden Kriterien sind ein echtes Qualitätsmerkmal: Der Titel D.O. für Diplom-Osteopath verweist auf eine fünf jährige berufsbegleitende Ausbildung. Diese Ausbildung kann nur absolvieren, wer bereits Heilpraktiker, Arzt oder Physiotherapeut von Beruf ist. Die Bezeichnung M.R.O. belegt, dass der Osteopath Mitglied im Register der Osteopathen Deutschlands ist. Hier werden nur hauptberufliche Therapeuten mit anerkannter Ausbildung aufgenommen.**

**Einen Osteopathen in der Nähe des Wohnortes kann man ausserdem finden, indem man sich eine Liste schicken lässt vom Verband der Osteopathen Deutschland e. V. (VOD), Untere Albrechtstrasse 5, 65185 Wiesbaden. (Tel. 0611/9103661, [www.osteopathie.de](http://www.osteopathie.de)). Die Liste wird gegen einen mit 56 Cent frankierten Rückumschlag verschickt oder kann im Internet eingesehen werden.**

**In Österreich: Wiener Schule für Osteopathie, Frimbergergasse 6-8, 1130 Wien, Tel. 0043 (0)1/87 93 82 60, [www.wso.at](http://www.wso.at).**

#### Literatur zum Weiterlesen:

**Birgit Beinborn und Christoph Newiger: "Osteopathie: So hilft sie Ihrem Kind", Trias Verlag, Stuttgart, 17,95 Euro. Die Ausbildung zum Cranio-sacral-Therapeuten ist nicht geregelt, auch die Berufsbezeichnung "Cranio-sacral- Therapeut" ist nicht geschützt. Manche Therapeuten haben Ausbildungen bei anderen Therapeuten absolviert, andere nur einen Wochenendkurs belegt - da hilft nur Nachfragen. Cranio-Sacral-Therapie wird manchmal auch im Wellnessbereich zur Entspannung angeboten - das sind dann oft Therapeuten ohne medizinische Vorbildung. Wenn die Cranio-sacral- Therapie aus gesundheitlichen Gründen eingesetzt werden soll, sollten Sie darauf achten, einen Cranio-sacral- Therapeuten zu finden, der auch einen Heilberuf (z. B. Heilpraktiker oder Krankengymnast) erlernt hat und über langjährige Erfahrung verfügt.**

**Die Kosten für eine osteopathische Behandlung für Kinder liegen etwa zwischen 60 und 80 Euro, in Grossstädten auch mehr. Eine Cranio-sacral- Therapie kostet etwa 40 bis 60 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen zahlen beide Behandlungsformen nicht, die privaten Versicherer übernehmen in der Regel die Kosten.**

## WAS MACHT DER THERAPEUT?

Osteopathen behandelnden ganzen Körper einschliesslich der Organe. Cranio-sacral- Therapeuten konzentrieren sich auf den Bereich Kopf, Hals, Wirbelsäule. Die Art der Behandlung selbst unterscheidet sich nicht.

Osteopathen und Cranio-sacral-Therapeuten arbeiten nur mit ihren Händen. Mehr ist nicht nötig, weder zur Diagnose, noch zur Behandlung. Durch das sorgfältige "Palpieren" - so heisst das Fühlen, Tasten, In-den-Körper-hinein-Horchen - findet der Therapeut die Ursache einer Störung. Und er behandelt sie auf genau die gleiche Art und Weise - durch Fühlen, Tasten und in den Körper hinein Horchen.

Diese Berührungen können so klein sein, dass ein Patient sie fast gar nicht bemerkt. Die Hand auf der Stirn bei Kopfschmerzen zum Beispiel, die mit einem Druck von nur 20 Gramm auf der Haut lastet - das Gewicht eines Briefes für 56 Cent. Hin und wieder sind die Griffe auch fester, die Finger schieben manchmal Haut und Gewebe mit Kraft um einen Zentimeter zur Seite, aber weh tut es nie.

Diese Therapien verlangen Geduld, vom behandelnden Fachmann wie vom Patienten. Der Therapeut sucht die betroffene Stelle, die verspannt, verkrampft, vernarbt, verletzt, verschoben, verhärtet oder auf andere Art beeinträchtigt ist, bringt seine Hände in Position und gibt dann dem Körper Impulse, seine Fehlhaltung aufzugeben und stattdessen eine neue, gesündere Haltung einzunehmen. Das ist alles.

Der Körper bekommt auf diese Weise eine Anregung zur Selbstheilung. Die Therapeuten vertrauen auf die eigenen Kräfte des Körpers und wollen ihm auch die Ruhe lassen, sich selbst neu auszurichten. Deshalb liegen die Behandlungstermine oft im Abstand von einem Monat, meist reichen fünf bis zehn Sitzungen insgesamt aus. Bei einem erfahrenen Therapeuten muss man sich übrigens nicht ganz ausziehen - er spürt den Zustand des Körpers auch durch die Kleidung hindurch.

## WELCHE THERAPIE HILF BEI WELCHEN BESCHWERDEN?

Typische Beschwerden, mit denen Kinder in die Praxis von Osteopathen kommen, sind Drei-Monats-Koliken, Schwallbrechen, Schiefhals, Atmungstraumata bei Frühchen, Hodenhochstand bei Jungen. Die Osteopathin Birgit Beinborn: "Bei Hodenhochstand zum Beispiel kann ein Osteopath mit speziellen Handgriffen das Bindegewebe um die Nieren so lösen, dass sich die Hoden von selbst senken. Eine Operation ist meist nicht mehr nötig".

Kinder, die schielen, Säuglinge mit Schädeldeformationen, Kinder mit Konzentrationsstörungen, KISS-Kinder, Schreikinder, Kinder mit Hüftdysplasien sind bei einem Cranio-sacral- Therapeuten auch gut aufgehoben. Die Therapeutin Anne Mohr-Barisch: "Bei einem Schreibaby kann leichter Druck mit beiden Händen auf Bindegewebe und Schädelknochen Blockaden in den feinen Membranen lösen, in denen Liquor fliesst. So kann sich der cranio-sacrale Rhythmus einpendeln - und das Kind wird ruhiger".

Jeder Osteopath verfügt durch seine langjährige Ausbildung über cranio-sacrale Techniken. Umgekehrt kann reine Cranio-Sacral-Therapie ein Einstieg in die Behandlung sein. Wenn die Ursache für Probleme wirklich im Bereich von Kopf und Wirbelsäule liegt, zum Beispiel bei ständigem Schreien nach einer Zangen- oder Saugglockengeburt, kann Cranio-Sacral-Therapie ausreichen. Sollten allerdings auch Organe betroffen sein, wie bei Drei-Monats-Koliken, oder geht es bei Erwachsenen um Rückenschmerzen, die auf einen Meniskusschaden zurückzuführen sind, wird Osteopathie umfassender helfen können.

## SIND DIESE THERAPIEFORMEN FÜR KINDER GEEIGNET?

Ein klares Ja. Cranio-sacral- Therapie und auch Osteopathie sind wie für Kinder gemacht.

Gerade wenn der Kopf des Kindes betroffen ist, können die sanften, heilenden Griffe viel bewirken. Denn erst im Alter von ein bis zwei Jahren schliessen sich die Fontanellen, mit drei Jahren ist das Hinterhauptbein zu einer Knochenplatte fest verschlossen. Solange der Schädel noch nicht ganz verknöchert ist, lassen sich durch die Geburt entstandene Beeinträchtigungen unkompliziert lösen - das Kind hat einen leichteren Start ins Leben.

Ein weiterer Grund, warum die Berührungen bei Kindern besonders gut wirken: Die Beschwerden von Kindern existieren noch nicht lange und können daher auch nicht chronisch sein. Deshalb lässt sich eine negative "Körpererinnerung" leichter lösen. Ein Kind, das drei Jahre lang Kopfschmerzen hatte, wird diese eher los als ein Erwachsener, der dieselben Beschwerden schon seit 30 Jahren mit sich herumschleppt.

In Amerika ist es vielerorts üblich, ein Baby kurz einem Osteopathen beziehungsweise einem Cranio-sacral- Therapeuten vorzustellen. Anne Mohr- Bartsch: "Ich würde mir auch für Deutschland wünschen, dass Eltern ihre Kinder vorbeugend behandeln lassen. Das kann eine Menge Leid ersparen". Viele Mütter hören aber vom Kinderarzt, wenn es um kleine Beschwerden bei ihren Kindern geht: Das gibt sich. Birgit Beinborn: "Sicher, vieles wächst sich aus. Ein Schreikind hört spätestens mit zwei Jahren auf zu schreien, aber bis dahin sind die Nerven der Eltern zerrüttet, manchmal auch die Ehe. Und die Ursache für das Schreien ist nicht behoben, sondern bleibt im Körper, der sich nun nur anders ausdrückt. Warum nicht helfen? Gerade bei Kindern ist die Wirkung sehr gross".

**Petra Schrand**