



*Die tiefe Ruhe ist die Bewegung in sich selbst.  
Laotse*

Liebe Leserin, lieber Leser

Ein sehr **bewegtes** Jahr neigt sich dem Ende zu. Die **innere Bewegtheit** stand und steht im Gegensatz zum phasenweise erzwungenen äusseren Stillstand oder mindestens Verlangsamung. Dabei würde uns gerade jetzt die innere Ruhe so gut tun.

Wenn es rundherum stürmt und wir uns von beunruhigenden Nachrichten aus dem Gleichgewicht bringen lassen, zeigt uns die herbstliche Natur auf, wie es funktionieren könnte:

Ein Baum wirft seine Blätter ab und zieht seine Kräfte zurück ins Innere, um in der kälteren Jahreszeit geschützt zu sein.

Gerade im Hinblick auf die kommende Winterzeit kann die Sicht auf den kräftigenden Rückzug unseren Blickwinkel ändern. Es geht um die Chance, in dieser Zeit seine Energien zu sammeln und zu bündeln, damit man gestärkt aus der Krise kommt.

Es gilt, ein **Gleichgewicht zu finden zwischen Bewegung und Ruhe** sowie zwischen Bewegt werden und aktivem Bewegen, um die tiefere Bedeutung des obigen Spruchs zu erfahren. Nach Möglichkeit unterstützt Sie das Team des Hofes Ratell gerne dabei.

Ursula Kühne, Craniosacral Therapeutin und Kinesiologin, stellt im Anhang ihre Therapieangebote vor. In ihrem fundierten und interessanten Beitrag geht es um **«Kinesiologie und Craniosacral Therapie – Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Seins»**.

Mit herzlichen Grüßen

### Ihr Team Hof Ratell



Thomas Good



Kathrin Ambühl



Peter Gisler



Sandra Perret



Ursula Kühne

## Kinesiologie und Craniosacral Therapie Bewegung auf allen Ebenen des menschlichen Seins

Als Kinesiologin und biodynamische Craniosacral Therapeutin bin ich seit Frühling 2019 Teil des Teams vom Hof Ratell.

Ich bin in Vasön aufgewachsen und kam schon als Kind durch die Klinik Valens früh in Kontakt mit Menschen, die durch verschiedene Krankheiten mit Bewegungseinschränkungen lebten. Diese Menschen interessierten mich und es war mein Wunsch, mehr über sie und ihr Sein zu erfahren. Daher erlernte ich den Beruf der Pflegefachfrau.

Meiner bewegten Natur entsprechend führte mich mein Weg zur Komplementärtherapie, um mehr über mich und die Menschen zu erfahren. Ich besuchte Seminare zu verschiedenen Fachrichtungen und erlebte Behandlungen an mir selbst. Dabei entdeckte ich die Kinesiologie für mich. Ich war begeistert von der Behandlungsmethode und was durch ihre Anwendung alles in Bewegung gebracht werden kann. Daher entschloss ich mich im Jahr 2005, die Ausbildung zur Kinesiologin bei der Praxis Integrative Achberg zu beginnen.

Diese beendete ich im Herbst 2007 mit dem Diplom Praktische Kinesiologie- Applied Physiology-Therapie (AP). Seither habe ich mich in verschiedenen Fachrichtungen weitergebildet:

Kinesiologie, Systemische Aufstellungsarbeit und Coaching beim Institut INSAC in Zürich, Kinaesthetics-Trainerin bei Kinaesthetics Schweiz, Trauma Arbeit nach Johannes Benedikt Schmid und anderen. Im Dezember 2018 schloss ich die Ausbildung in Craniosacraler Biodynamik am International Institute for Craniosacral Balancing ICSB ab.



Kinesiologie und die Craniosacral Therapie sind Methoden der Komplementärtherapie und richten sich nach deren Menschenbild. Die Hauptorientierung liegt dabei auf dem Gesunden, das jedem Menschen innewohnt, sowie den regulierenden Selbstheilungskräften und den Ressourcen. Komplementär heisst unterstützend, ergänzend. Die Methoden können als eigenständige Therapien oder unterstützend und begleitend zur Schulmedizin angewendet werden.

## Kinesiologie

Die Kinesiologie befasst sich mit der Lehre der Bewegung und hat ihren Ursprung in der Chiropraktik. So wurde der Muskeltest, welcher in der Kinesiologie ein zentrales Arbeitsinstrument ist, ursprünglich in der Physiotherapie und der Chiropraktik durchgeführt. Aus diesen Grundlagen entwickelte Dr. G. Goodheart in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts die Applied Kinesiology, aus welcher sich verschiedene Richtungen der Kinesiologie entwickelten.

Ich praktiziere nach der Applied Physiology (AP) von R. Utt. Diese Methode verbindet westliche Heilkunde und Physiologie mit der traditionellen chinesischen Medizin. Der Muskeltest ist auch bei dieser Methode ein wichtiges Instrument. Die Körpersprache des Muskeltonus ist bei allem, was einen Menschen beschäftigt, immer aktiv. Der Muskeltest kann deshalb in vielen Zusammenhängen angewendet werden. So dient er dem Therapeuten in der Arbeit mit dem Klienten dazu, gemeinsam herauszufinden, was das Ziel des Klienten ist. Er zeigt, in welchem Bereich (körperlich, emotional oder mental) ein Ungleichgewicht oder eine Blockade vorhanden ist und was es benötigt, um dieses zu lösen. Dafür stehen verschiedene Ausgleichsmethoden zur Verfügung, welche individuell über den Muskeltest erfragt werden: Arbeit mit einem spezifischen Muskel, Akupressurpunkte, Meridiane, neurovaskuläre und neurolymphatische Punkte, Klanggabeln, Reflexzonen und noch einige mehr.



## Craniosacral Therapie

Die Craniosacral Therapie ist eine Körpertherapie und hat ihre Wurzeln in der Osteopathie, welche vom Amerikaner Dr. Andrew T. Still (1828-1917) entwickelt wurde. Dr. W. G. Sutherland (1873-1954), ein Schüler von Dr. Still, erforschte die autonomen, rhythmischen Bewegungen des Craniums, des Gehirns, der Meningen, des Liquor cerebrospinalis und des Sacrum, und wie diese den menschlichen Organismus als Ganzes beeinflussen. Nach seiner Theorie sind diese Bewegungen Ausdruck einer Primären Respiration, eines ursprünglichen inneren Atems. Diesen nannte er primären Atem oder „breath of life“ (Lebensatem). Dieser Atem hat die Absicht zu erschaffen und entspringt einer tiefen Stille. Er ist ein Grundprinzip des Lebendigen, durchdringt den ganzen Körper, bringt Vitalität und reguliert alle Körperfunktionen, physisch, psychisch und mental. Die Rhythmen der Primären Respiration sind von der Lungenatmung und vom Herzkreislaufsystem unabhängige Bewegungen.

Die Craniosacrale Biodynamik ist ein therapeutischer Ansatz zur Selbst-Regulierung und fördert mehr Balance in Körper, Geist und Seele. Sie orientiert sich zu Ganzheit und Gesundheit des Menschen. Dabei geht es um das Wissen und den Kontakt mit den erschaffenden, formenden, aufrichtenden, erhaltenden und regulierenden Kräften, die die Grundlage für die Bewegungen des Lebens sind. Die unwillkürlichen Bewegungen (primäre Respiration) sind vom Therapeuten über seine Hände am ganzen Körper des Klienten wahrnehmbar und haben unterschiedliche Rhythmen. Während einer Behandlung werden die Hände des Therapeuten leicht und still an spezifische Stellen des Körpers vom Klienten gelegt. Durch seine Hände nimmt der Therapeut wahr, wie sich die Bewegungen zeigen und wie die Wiederanbindung an das Gesunde unterstützt werden kann. Dem Klienten wird dadurch ermöglicht, in Kontakt mit Ruhe und Entspannung zu kommen, Stress abzubauen und sich zu regenerieren.



Das craniosacrale System besteht aus Schädel (Cranium) Wirbelsäule, Kreuzbein (Sacrum), Meningeen (Gehirn- und Rückenmarkshäuten), Liquor cerebrospinalis (Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit), sowie Nerven und Faszien, die damit verbunden sind.

## Kinesiologische und Craniosacrale Behandlung

Mit der Kinesiologie und biodynamischen Craniosacral Therapie arbeite ich mit dem Klienten an der Stärkung der Selbstwahrnehmung, der Selbstregulation und der Genesungskompetenz. Blockaden werden aufgelöst und Heilung auf allen Ebenen des menschlichen Seins kann stattfinden. Die Ressourcen, die Widerstandsfähigkeit (Resilienz), das Kohärenzgefühl und die Selbstermächtigung werden gefördert.

Der Ablauf einer Sitzung ist bei beiden Methoden ähnlich. Im Erstgespräch wird eine Anamnese erstellt. Das bedeutet, dass ich den Klienten bezüglich des Grundes seines Kommens, Krankheiten, Gewohnheiten und seiner Ressourcen befrage. Dabei werden keine Diagnosen gestellt. Zusammen mit dem Klienten erarbeite ich das Thema, bei dem er Unterstützung benötigt und formuliere, in welche Richtung die Behandlung gehen soll. Meist legt der Klient sich anschliessend auf die Behandlungsliege. Bei beiden Methoden ist es wichtig, dass ich als Therapeutin in einem zentrierten, wertfreien, neutralen Zustand bin, damit der Klient sich sicher und wohl fühlen kann. Bei der Kinesiologie stehe ich meist an der Liege, bei der Craniosacral Therapie sitze ich neben dem Klienten und halte meine Hände an spezifische Stellen an seinem Körper. Während der Sitzung sind wir immer wieder im verbalen Kontakt. Dadurch hat der Klient die Möglichkeit mitzuteilen, wie es ihm gerade geht und übt zugleich seine Selbstwahrnehmung. Abschliessend befrage ihn nochmals nach seinem aktuellen Befinden und gebe ihm nach Bedarf eine Übung mit nach Hause. Dies kann z. B. ein Akupressurpunkt sein, der regelmässig stimuliert werden sollte, oder eine Achtsamkeitsübung. Durch die Übungen wird auch im Alltag die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein gefördert. Bei den darauffolgenden Behandlungen wird der Klient jeweils befragt, wie es ihm zwischen den Behandlungen ergangen ist und was für Veränderungen für ihn wahrnehmbar sind. Auch wird überprüft, ob das Thema und das Ziel der ersten Sitzung bereits erreicht worden ist, oder ob es sich verändert hat.

Die beiden Behandlungsmethoden sind für Menschen jeden Alters geeignet. In der Kinesiologie mache ich bei kleinen Kindern den Muskeltest an den Begleitpersonen.

Mögliche Anwendungsbereiche sind:

Körperlich, z. B. Schmerzen, Verspannungen. Vor oder nach Zahnarztbehandlungen, körperliche Erkrankungen (als Begleitung zur schulmedizinischen Behandlung). Schwangerschaft, für Kind und Mutter nach der Geburt, Schleudertrauma, Tinnitus, psychosomatische Krankheiten.

Emotional, z.B. Schlafprobleme, Stress, innere Unruhe oder Ängste, Erschöpfung, Trauma, Überempfindlichkeit, Begleitung in herausfordernden Lebenssituationen.

Mental, z. B. Verbesserung der Konzentrations- und Lernfähigkeit, Motivationsprobleme, Lustlosigkeit, Selbstwertthemen, Erkennen des eigenen Potentials, Wunsch nach Veränderungen in einem Lebensbereich.

*UNTER GESUNDHEIT VERSTEHE ICH NICHT  
FREI SEIN VON BEEINTRÄCHTIGUNGEN, SONDERN  
DIE KRAFT MIT IHNEN ZU LEBEN“*

*Johann Wolfgang von Goethe*

---

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wurde im Text nur die männliche Form verwendet.

Es sind stets die weibliche und die männliche Person gemeint.