

Tuesday, December 6, 2005

The ShareCare Experience

Nachdem ich mich mit einigen Naturheilverfahren und den Büchern von Andrew Weil, und in der Folge auch vom Craniosacral-Guru John Upledger befaßt habe, packte mich die Neugierde - ein Blick auf die Webseite des Upledger-Institutes verriet mir, dass es in Deutschland 1-Tages-Kurse zur Einführung in die Craniosacral-Therapie für Laien gibt, genauer, in eine einfache Methode der Selbstbehandlung und Behandlung anderer durch "Handauflegen". Diese Kurse heißen weltweit gleich, nämlich ShareCare. ShareCare ist ursprünglich daraus entstanden, dass Upledger Familienangehörigen seiner Patienten ermöglichen wollte, ihren Lieben auch fern seiner Praxis etwas von der Therapie angedeihen zu lassen. ShareCare

bedeutet soviel wie geteilte Pflege/Sorge, ein Teilhaben am Heilungsprozess, hat aber auch noch eine Unterbedeutung von achtsamem Sich-Kümmern, die ganz gut zur Heilmethode der Craniosacral-Schule passt. Wer sich damit auseinandersetzen möchte, findet erste Infos auf der oben genannten Website oder im Buch (s.o.), Vergangenen

Wochenende begab ich mich also zu einem Share-Care-Seminar, das von 9-17 Uhr in einer physiotherapeutischen Praxis stattfand, und für welches ich eine Gebühr von 58 Euro bezahlte. Zunächst erwartete mich eine ganz normale "Krankengymnastik"-Praxis, wenn auch die Upledger-Aufsteller auf dem Empfangstresen sofort ins Auge fielen. Wir waren mitsamt der Kursleiterin 14 Personen, wovon eine Gruppe von 8 sich gut kannte und gemeinsam schon eine Art Meridian-Therapie-Energieheilungs-Seminar bei jemand anderem besucht hatten, darunter eine junge Frau, die im 7. Monat schwanger war. Ausserdem eine Manualtherapeutin aus der Praxis, eine Heilpraktikerin, aber auch Menschen die ähnlich wie ich mit dem Thema noch nichts zu tun gehabt hatten und mit einem gewissen Skeptizismus an die Sache herangingen. Alle hatten g

ut Anmeldebestätigung Puschen oder dicke Socken mitgebracht, so daß wir die Beiden der Behandlungsräume nicht mit Schuhen begehen und trotzdem nicht an die Füße frieren mußten. Zu Beginn des Seminars

erfolgte eine kurze Vorstellungsrunde, und dann eine etwas längere Vorstellung der Kursleiterin, die ihren Werdegang durch die traditionelle Medizin / Physiotherapie bis hin zum heutigen Stand als zertifizierte CranioSacral-Therapeutin hier und immer mal wieder durch den Kurs verstreut berichtete. Dann erklärte sie die Grundlagen des CS-Systems, das Gehirn-Nerven-System mit der Dura mater, der umhüllenden Schicht, innerhalb derer die Nerven quasi frei schwimmen und deren Betriebsfähigkeit, schlicht liquor, pulsiert. Eine Menge medizinische Fakten, die zu Verständnis durchaus hilfreich waren. Danach durften wir gegenseitig versuchen, durch saches Auflegen der Hände (ca. 100 Gramm Gewicht) den Puls der Dura mater bei den anderen zu erfühlen, und bei uns selbst ertasten zu lassen. Die Erfahrungen an dieser Ste

lle waren sehr unterschiedlich. Einige hatten sofort einen Kontakt, andere haben bis zum Seminarende nicht als Gefühl gehabt, etwas zu verspüren. Tatsächlich ist es ziemlich schwierig, wenn man nicht sehr sensible Hände und Wahrnehmung besitzt, so etwas wie den "therapeutischen Puls" zu spüren, aber nach Angabe der Kursleiterin kann man ihn, wenn man es einmal raus hat, immer spüren. Für mich war in der erfühlenden Pha

se vor allem interessant, wie viel ich wahrnehme und wie schwer es ist diese Eindrücke sinnvoll zu kanalisieren, vor allem eigenen und fremden Herzschlag, aber den eigenen und fremden Atem, bis hin zur selbst durch die Kleidung hindurch extrem starken Schwankung des "Wie fühlt sich der andere an" - Temperatur, Kleidung, in Ermangelung eines besseren Wortes "Ausstrahlung". Es wurde auch deutlich, dass zwischen unterschiedlichen Personen die jeweiligen Wahrnehmungen und auch Energieflüsse zwischen den Partnern stark variierten. Mir legte eine Frau die Hände auf den Kopf, bei der ich das Gefühl hatte, es schickt jemand kleine violette Kugelblitze durch mein Gehirn, mit einem angenehmen Kribbeln wie Sektbläuschen, das bis in meine (chronisch gereizten/entzündete) Nebenhöhlen reichte. Ein sehr angenehmes Gefühl, das nachwirkte, während die gleiche Berührung von jemand anders einfach nur 'warm' auf der Schädeldecke war. Die nächste Aufgabe nach einer sehr kurzen Theorie

war, den therapeutischen Puls im Liegen zu erfühlen. Dabei lernten wir, dass es verschiedene Zonen gibt, in denen man den "Puls" fühlen kann (oder auch nicht), und dass er sich individuell sehr unterschiedlich anfühlen / darlegen kann, wiederum auch von der jeweiligen Kombination Therapeut/Patient abhängig. Durch das gesamte Seminar zog sich für mich als roter Fa

den, auch ganz deutlich gelebt von der positiv-erlebensfördernden Art der Kursleiterin, eine stark

Betonung der individuellen Wahrnehmung. Das, was für den einen richtig ist, muss für den anderen nicht passen. "Wenn eine Methode Dir nicht richtig oder in dieser Situation oder immer unangemessen erscheint oder bei Dir nicht richtig funktioniert, dann arbeite nicht damit." - aber genauso, was Dir Dein Gefühl sagt, Du kannst nichts falsch machen. Die Idee ist, auch das betonte die Seminarleiterin immer wieder, dass der Therapeut dem Behandelten "einen Raum eröffnet." Was der Patient damit macht, liegt allein in ihm/ihr selbst oder im inneren Arzt. Das vertragene und -gelebte Verständnis von Heilung, die letztlich vom Körper und Geist bewerkstelligt wird, wozu eine Heilmethode beitragen kann oder eben auch nicht, ohne Alleinvertretungsanspruch auf "nur das hilft und ist richtig und damit musst Du dann kuriert sein", unterscheidet sich doch deutlich von dem der modernen 'klassischen' Medizin. Nach dem Erfühlen des Pulses bitten wir, den therapeutischen Puls d

urch Handauflegen und - so absurd das auch klingt - unseren Willen (genauer, das Erfühlen und dann intuitive Werken-Lassen) - zu beeinflussen, um damit die Energien des Behandelten zu stärken. Ich habe mich damit sehr schwer getan, zumal ich immer noch nicht sicher sagen kann, ob ich den therapeutischen Puls gefühlt habe oder mir nur eingebildet, Suggestion kann ja auch sehr stark wirken. Deutlich spüren konnte ich dann aber meinen therapeutischen Puls in der Spiegelung durch eine meiner Behandlerinnen, anscheinend hatte sie ein starkes, ausgeprägtes Gefühl dafür und gab meine Schwingungen an mich zurück - auch das ein interessantes Erlebnis. Der nächste Block des Seminars behandelte das Thema Energien senden, das zum

eil an Reiki erinnerte. Es läuft darauf hinaus, durch schmerzende oder zu behandelnde Körperteile des anderen mit Handauflegen Energien zu schicken. Das klang für mich nach esoterischem Gefasel, funktionierte aber zu meiner eigenen Verblüffung unheimlich gut. Sehr aufschlussreich war dabei das Erlebnis einer Teilnehmerin, die nach der Behan

nung des therapeutischen Flusses das Gefühl hatte, ihre rechte Kopfhälfte schmerzt (eine Art homöopathisch Erstverschlimmerung?). Sie bekam Ohrenschermerzen und erzählte, dass sie am Tag zuvor erste Anzeichen eines grippalen Infektes erlebt hatte. Die Behandelnde legte die empfangende Hand auf die schmerzende Kopfhälfte und sandte von der anderen Kopfseite mit einem symbolisch ausgestreckten Finger Heilenergien. Nach einigen Minuten war die gesamte Gesichtshälfte leicht angeschwollen, glänzte und war rot. 2 Minuten später war der Spuk vorbei, das Gesicht normal, und die Schmerzen weg. Ich habe einer Kursteilnehmerin die Hände auf den durch Menstruationsbeschwerden kramend

Unterleib gelegt, mich hinter sie gesetzt und ihr (für mich als goldenes Licht visualisiert) Heilenergien in den Bauch geschickt. Nach kurzer Zeit hatte ich unglaublich heiße Hände und sie schnurrte wohlighin und ich konnte tatsächlich spüren, wie sich in ihr etwas weitete und entspannte. Im Gegenzug hat sie direkt auf der Haut auf meinem linken Fuß Hand angelegt. Der Fuß hat einen alten Sportschaden, der immer mal wieder wehtut. Auf der einen Seite legte sie die Handfläche an, auf der anderen Seite schickte sie mit der Fingerspitze einen, wie sie sagte weißen Lichtstrahl durch den Knöchel. Anfanglich passierte nichts. Dann hatte ich das Gefühl eines kalten Brennens, das immer wärmer wurde, mitten im Gelenk. Sie sagte fast gleichzeitig: "Jetzt wird es heiß". Die Hitze hielt eine Weile an, und dann konnten wir wiederum fast zeitgleich spüren, wie die Hitze wieder weniger wurde, quasi versiegt bis es sich wieder ganz normal anfühlte. Der Fuß tat den Rest des Tages nicht mehr weh. Zwischendrin gab es immer mal wieder Anatomielektionen - so zum Beispiel auch zum Thema Kiefer, Schädelplat

ten- und -knochen, Beinen, und das Seminar schloß ab mit Entspannungsübungen für verspanntes Kiefer, die so ziemlich jeder hat, und bei denen meine Kopf-Verspannungen wohlighin aufschrien. Gerade das Thema Kiefer war einer der Gründe gewesen, mich für CS zu interessieren, und die Therapeutin bestätigte meinen Verdacht, dass es sinnvoll sein könnte, erst die durch einen Unfall verursachten Fehlstellungen und Kieferverschiebungen durch einen Orthopäden oder CS-Therapeuten richten zu lassen, ehe ich kieferorthopädisch Fehlstellungen womöglich noch zementieren oder am wahren Ziel vorbei therapiert wird. Mit Infos über den Ablauf einer "normalen" 10-Schritte-CS-Therapie und zu den Kosten endete das Seminar. Fazit: Die 5

Euro waren gut investiert, auch wenn ich was den therapeutischen Puls angeht, hier und da meine Zweifel h

abe bzw. die Dinge wohl nicht wirklich voll nachvollziehen kann. Schon für das Erlebnis, heilende Hände zu erleben, hat es sich gelohnt, und auch für die freudige Feststellung, dass es Heilkundige gibt, die eine positive, ausschließlich am Patienten orientierte Sicht auf das Thema Gesundheit und Heilung haben. Wer Spaß an einem Tag Alternativen Medizin hat, dem ist ein Share-Care-Seminar wärmstens zu empfehlen. Kurstermine findet man bei www.upledger.de oder kann sich vom Institut per Mail eine Info schicken lassen, wann es in der Nähe wieder Kurse gibt.

Posted by Ishtar in Erfahrungsberichte at 11:29