

John E. Upledger

Auf den
Inneren Arzt
hören

John E. Upledger

Auf den
Inneren Arzt
hören

*Eine Einführung
in die CranioSacrale Therapie*

IRISIANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1991 unter dem Titel «Your Inner Physician and You».

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion, gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.



Verlagsgruppe Random House FSC®N001967

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium Cream* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

© 1991 U.I.Enterprises

1. Auflage

© 2013 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH, 81673 München

Umschlaggestaltung: Geviert, Christian Otto
unter Verwendung eines Fotos von © Shutterstock/Iness

Satz: JUNG MEDIENPARTNER, Limburg

Druck und Bindung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15220-3

579086470110

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	10
1 Der Köder ist ausgeworfen	11
2 Ich hänge am Haken und merke es nicht	15
3 Ein Blick auf den Kern	19
4 Ich hänge am Haken und merke es	25
5 Das CranioSacrale System	28
6 Frühe Erfahrungen mit der CranioSacralen Therapie	31
7 Der Horizont erweitert sich	40
8 Weitere Anwendungen der CranioSacralen Therapie	44
9 Eine Behandlung gegen Depression	51
10 Das bekannte Kiefergelenksyndrom	54
11 Chronische Schmerzen und Invalidität	61
Postherpetische Neuritis	62
Beckenquetschung mit einer schweren Funktionsstörung des CranioSacralen Systems	64
Wiederherstellung der Gehirnfunktion nach einem Koma	65
Rückenmarkverletzungen	67
Invaliditätsvorbeugung	69
12 Einsichten	72
13 Die Erinnerungen unseres Gewebes	74
14 Die EnergieZyste: Ein Modell	81
15 Auf die Gewebeerinnerung eingestimmt	84
16 SomatoEmotionale Entspannung	87
17 Die Anwendung heilender Energie	102
18 Intention und Berührung	110
Schwester Anne Brooks	111
Ein Komafall	115
19 Therapeutische Bilder und Dialog	118

20	Das Resultat	131
21	Wer kann diese Arbeit tun?	133
22	Die Anatomie des CranioSacralen Systems	138
23	Abklärung und Behandlung des CranioSacralen Systems	150
24	Weitere Anwendungsbereiche für die CranioSacrale Therapie	159
	Akute Infektionsbereitschaft des Systems	159
	Örtliche Infektionen, Verstauchungen, Zerrungen, Beulen und Quetschungen	160
	Das Chronische-Schmerzen-Syndrom	161
	Arthritis	161
	Emotionelle Störungen	162
	Skoliose	162
	Ohrprobleme	163
	Zerebrale ischämische Episoden (kleine Schlaganfälle)	163
	Sehstörungen	163
25	Fragen und Antworten	165
	Schwangerschaft und Geburtshilfe	165
	Neugeborene und Säuglinge	166
	Junge Mütter	167
	Kinder	168
	Erwachsene	171
	Ausklang	182
	Über den Autor	184

Vorwort

zur CranioSacralen Therapie

von John Upledger

Noch hundert Jahre, nachdem William Harvey den Blutkreislauf als ein zusammenhängendes, in sich geschlossenes System mit dem Herzen im Zentrum entdeckt hatte, wurde er dafür an der Universität in München öffentlich lächerlich gemacht. Wir können nur hoffen, dass die schulmedizinische Anerkennung von John Upledgers Entdeckung nicht so lange auf sich warten lässt. Mit der Beschreibung des CranioSacralen Systems ist ihm wahrscheinlich eine ebenso bahnbrechende Erkenntnis gelungen wie seinerzeit Harvey. Wobei das Flüssigkeitssystem, das Gehirn und Rückenmark umgibt und von den Hirnhäuten gebildet wird, längst bekannt war, nicht aber seine rhythmischen Bewegungen. Auch war die Medizin hierzulande und in den USA, Upledgers Heimat, davon ausgegangen, dass die Schädelknochen fest miteinander verwachsen sind und eine mechanische Einheit bilden. Upledger konnte hingegen zeigen, dass sie sich in ihren Nähten durchaus noch bewegen können und das bei gesunden Menschen auch tun. Einiges spricht dafür, dass Upledger mit dem CranioSacralen Rhythmus, der sich von Herz- und Atemrhythmus deutlich unterscheidet, einen Meilenstein gesetzt hat auf dem sich abzeichnenden Weg zu einer sensibleren Medizin, die die Phänomene von Rhythmus und Schwingung immer mehr in ihrer zentralen Rolle akzeptiert und in den Mittelpunkt ihrer Arbeit stellt.

So wie Harveys Entdeckung der Medizin ganz neue Perspektiven eröffnete, ist das auch in diesem Fall zu erwarten, und die weiteren Forschungen und Therapieerfahrungen von CranioSacral-Therapeuten weisen in diese Richtung. Eines der entscheidenden Systeme in unserem Organismus ist damit nicht nur gefunden, sondern auch der Therapie zugänglich geworden. Diese allerdings setzt großes intuitives Einfühlungsvermögen voraus und breitet sich, wie viele der neueren Ansätze der Medizin, vor allem über die alternativen Szenen neben der Schulmedizin aus. Nur wirkliche *Behandler* können mit ihr Erfolg haben, reinen «Rezept-Verschreibern» muss das Geheimnis des CranioSacralen Rhythmus verborgen bleiben.

Upledger ist, durch die ersten Schritte in die neue Richtung ermutigt, immer weiter gegangen, er beschrieb die einzelnen Schritte seines Weges sehr persönlich in dem vorliegenden Buch. Er fand das Phänomen, das er «Gewebeerinnerung» nennt, die Tatsache nämlich, dass nicht nur das Gehirn Erfahrungen speichern kann, sondern auch andere Organe und Gewebe dies tun. So begann er, vom Körper geleitet, in psychotherapeutische Bereiche vorzustoßen. Uralte Traumata ließ er den Körper dadurch wiedererleben, dass er ihn in die jeweilige Situation manövrierte, die vor beliebig langer Zeit zu der Verletzung oder dem Schock geführt hatte. Ähnlich wie wir es als Psychotherapeuten kennen, erlebte er, wie sich entsprechende Energieblockaden unter Wärmeeinwirkung auflösten.

Upledger wagte sich noch einen Schritt weiter und gestand sich ein, dass nicht wirklich er es war, der die Heilung bewerkstelligte, sondern die jedem Patienten innewohnende Heilkraft. Am entsprechenden Punkt seines Buchs lässt er den Leser die Transformation eines Mediziners zum Arzt miterleben. Als er schließlich den Zugang zur Seele seiner Patienten fand und den direkten Kontakt mit ihrem *Inneren Arzt* suchte, ergab sich eine Medizin, die im tiefsten Sinne psychosomatisch ist, die alles ein- und nichts mehr ausschließt und sogar die heute so überstrapazierte Bezeichnung *ganzheitlich* verdient. Fast regelmäßig ist die Entdeckung des Inneren Arztes, der ja schon Paracelsus gut bekannt

war und von ihm seinen Namen erhielt, ein Wendepunkt im Leben von Medizinern und Patienten, denn von jetzt ab relativiert sich automatisch die Rolle des äußeren Arztes. Er wird zum Wegbegleiter und der Patient zum verantwortlichen Heiler in eigener Sache.

Und noch einen weiteren Schritt wagte sich Upledger hinaus aus dem sicheren schulmedizinischen Nest: Er beschrieb seine Wandlung vom Arzt zum Heiler. Er begann mit Energieübertragungen zu arbeiten und animierte auch seine Patienten dazu. Ohne irgendein Geheimnis daraus zu machen, teilte er der Welt doch eigentlich sehr direkt mit, dass Handauflegen auch unter strengen medizinischen Kriterien *wundervolle* Wirkungen hervorbringen kann.

Es bleibt zu wünschen, dass sein Mut zu solchen und noch weitergehenden Erkenntnissen, wie etwa bezüglich der Rolle der Intention des Heilers, Schulmedizinern nicht den Zugang verbaut. Wir haben hier nicht nur ein mutiges Buch von einem begeisterten Arzt vor uns, sondern auch eines, das zur Nachahmung geradezu ermuntert und dazu einigen Mut erfordert – aber wiederum nur den Mut, alte Denkbarrieren zu überwinden und sich mit seinen eigenen Händen in Neuland vorzutasten.

München, im November 1995

Dr. Ruediger Dahlke

Einführung

Dieses Buch handelt von der Entdeckung eines völlig neuen Systems im Körper, davon, wie es gefunden wurde, wohin uns diese Entdeckung geführt hat und was sie für Sie bedeutet. Wir haben dieses neu entdeckte System das CranioSacrale System genannt. Seine Entdeckung bietet Ihnen die Chance, Ihre Lebensqualität zu erhöhen, unabhängig davon, wie es jetzt um Ihr Wohlbefinden steht. Die Anwendung der CranioSacralen Therapie, die weiterentwickelten Techniken der SomatoEmotionalen Entspannung, der Therapeutischen Imagination und des Dialogs bieten Ihnen und all Ihren Bekannten die Chance, ein neues Potenzial bezüglich der Heilung und Stärkung Ihrer Gesundheit zu verwirklichen, das sich auf alle Ebenen auswirkt.

Dieses Buch ist ein detaillierter Bericht aus erster Hand über die Entwicklung dieses neuen Wissensgebiets und die Möglichkeiten zur Nutzung von körpereigenen Energien und Kräften der Selbstheilung, die es eröffnet.

I

Der Köder ist ausgeworfen

Es war gegen acht Uhr morgens, als Judy mich anrief. Sie klang sehr aufgeregt. Ich merkte, dass sie sich sehr bemühte, ruhig zu klingen, aber ich konnte ihre aufkommende Panik durchs Telefon hindurch hören. Gewöhnlich war sie nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen, deshalb wusste ich, dass etwas sehr Ernstes geschehen war. Ich war seit etwa fünf Jahren der Hausarzt von Judy und ihrem Mann Bill. Vor einigen Jahren hatte ich ihren Sohn Frank entbunden. Ich kannte sie gut. Sie bat mich, heute Morgen in die Wohnung ihrer Eltern zu kommen, bevor ich ins Krankenhaus ging. Ihr Vater war sehr krank. Ich sagte zu, ohne weitere Fragen zu stellen. Judy würde mich nicht gebeten haben, wenn es nicht wichtig gewesen wäre.

Ich nahm etwas Toast mit, als ich das Haus verließ, und machte mich auf den Weg zur Wohnung von Judys Eltern. Es war eines jener Häuser, die in den 50er-Jahren in Florida für 9.999,99 Dollar angeboten worden waren. Es stand an den Eisenbahngleisen. Als ich vorfuhr, erwarteten mich Judy und ihre Mutter vor dem Haus. Judy wirkte gefasst. Ihre Mutter war weniger beherrscht – sie weinte. Die Hand, die sie mir zur Begrüßung entgegenstreckte, zitterte. Ich ging ins Haus. Judys Vater Delbert lag im Wohnzimmer auf dem Boden. Er war nur halb bei Bewusstsein. Er öffnete die Augen und stöhnte ein wenig, als ich ihn schüttelte.



John E. Upledger

Auf den Inneren Arzt hören

Eine Einführung in die CranioSacrale Therapie

Gebundenes Buch, Pappband, 192 Seiten, 13,5 x 21,0 cm

ISBN: 978-3-424-15220-3

Irisiana

Erscheinungstermin: September 2013

Der Klassiker der CranioSacralen Therapie

Die von Dr. John Upledger entwickelte CranioSacrale Therapie brachte ihm aufgrund des Erfolges internationalen Ruf ein: Der erfahrene Osteopath entdeckte, dass das Craniosacrale System - das Flüssigkeitssystem, das Gehirn und Rückenmark umgibt - die Entwicklung, das Wachstum und die Funktionstüchtigkeit des Gehirns und der Rückenmarksnerven stark prägt. In diesem Grundlagenwerk wird dem Laien auf leicht verständliche Art erläutert, was man unter CranioSacraler Therapie versteht, wie sie funktioniert und welchen positiven Einfluss sie auf Wohlbefinden und Gesundheit von Körper und Geist hat: Denn der Therapeut kann mit der ganzheitlichen Behandlungsmethode nicht nur die Lebensqualität seines Patienten erheblich steigern, sondern auch die unterschiedlichsten Beschwerden dauerhaft heilen.



[Der Titel im Katalog](#)