

Alles entspannt sich, wenn es liebevoll betrachtet wird

Cranio und Focusing – warum die Methoden so gut zusammenpassen

■ INTERVIEW MIT ANDREA AUER-HUTZINGER

Andrea Auer-Hutzinger praktiziert und unterrichtet Craniosacrale Biodynamik, eine besonders sanfte Weiterentwicklung der Osteopathie. Zugleich arbeitet sie als Focusing-Beraterin. Ihr Interesse gilt den Parallelen zwischen den beiden Methoden sowie möglichen Verbindungen in der Praxis. Die Physiotherapeutin Anke Zillesen arbeitet ebenfalls mit Cranio und Focusing und hat Andrea interviewt.

ANKE: »Cranio und Focusing lassen sich so gut kombinieren, weil beide Methoden auf ähnlichen Grundannahmen beruhen«, so lese ich in deiner Seminarausschreibung für die Focusing-Sommerschule am Achberg. Magst du beschreiben, wo für dich die Ähnlichkeiten der beiden Methoden liegen?

ANDREA: Ich fang mal mit Cranio an. Die wichtigste Grundannahme: In unserem Körper sind Fähigkeiten angelegt, sich selbst regulieren zu können, wenn die Umstände gut sind. Es gibt also eine uns innewohnende Lebenskraft, die in Richtung Heilung, Ganzheit, Balance tendiert. Was ich als Cranio-Praktizierende im Wesentlichen tue: Ich gebe dieser Selbstregulation des Körpers, dieser Lebenskraft Raum.

Es gibt natürlich ganz viel Theorie, und man kann Cranio von so vielen Seiten aus erklären: Über die Rhythmen – die sogenannten craniosacralen Tides, über die Bewegung der Schädelknochen, über das Nervensystem, über den Breath of Life, die dynamische Stille, ... Doch das Wesentliche ist für mich die Grundidee, dass diese Selbstregulation besonders gut funktioniert, wenn ich sie als gut eingestimmte Praktikerin begleite.

Beim Focusing ist es genauso. Im Sinne der Fortsetzungsordnung besteht nicht nur körperlich, sondern auch psychisch und seelisch die Tendenz, zu einem angemesseneren Gleichgewicht zu kommen. Und auch hier ist es das Allerwirkungsvollste, wenn die Focusing-Beraterin oder -Therapeutin gut eingestimmt mit sich selbst diesen Focusing-Prozess begleitet. Da sehe ich die Parallelen – beides ist für mich ganz fundamental.

ANKE: Das passt auch gut zu den Texten auf deiner Website. Dort habe ich – mit Erstaunen – folgende Sätze gelesen: »Craniosacrale Körperarbeit unterstützt bei seelischen Prozessen wie Veränderung und Entscheidung (...)«. Und zu Focusing: »(...) die in uns angelegten Selbstregulations- und Selbstheilungskräfte können uns von alten Zwängen und Mustern befreien.« Ich hätte es vielleicht genau andersherum formuliert.

ANDREA: Spannend, dass du mich darauf ansprichst. Wenn ich es genau umgekehrt geschrieben hätte, hätte es genauso gestimmt!

Es gibt ja so einen unglaublichen Dschungel von Methoden. Für mich ist es

essenziell, dass für die Methoden, die ich praktiziere, etwa Folgendes gilt: »Alles entspannt sich, wenn es da sein darf und wenn es liebevoll betrachtet wird.« Das stimmt für Cranio hundertprozentig und für Focusing hundertprozentig!

ANKE: Ja, es geht um die Haltung einer wohlwollenden Zeugenschaft.

ANDREA: Ja, genau so – und es ist gut, dass es Techniken und Vorschläge gibt – aber die Basis ist für mich die Haltung. Ich finde, bei Cranio ist sehr viel Lauschen und Zuhören. Das passt für mich so gut, weil wir beim Focusing ja auch das Listening haben. Das ist bei Cranio das eingestimmte liebevolle Lauschen im Prozess. Wahrnehmen, wie es ist, verändert oft schon ganz viel.

ANKE: Beim Focusing kennen wir ja auch das Guiding. Gibt es für dich in der Cranio-sacralen Biodynamik etwas Entsprechendes?

ANDREA: Ja, in der Cranio wäre das Guiding, wenn wir zu etwas einladen. Wie beim Focusing ist es während einer Cranio-Behandlung so, dass ich lausche – lausche – lausche ... und dann zwischendurch Einladungen gebe. Als Beispiel: Ich spüre mit meinen Händen am Kopf der Klientin, dass zwei Schädelknochen zu nah beieinander sind. Die Nähte, die die Schädelknochen miteinander verbinden, fühlen sich komprimiert an, sie sind fest und gehen mit den organischen Bewegungen nicht gut mit. Ich habe dann vielleicht den inneren Impuls, einzuladen, im Sinne von »Könntest du hier mehr Raum geben?«

Also ich spreche mit dem Knochen. Ich lade den Knochen ein ... oder die Kontaktstelle zwischen den beiden Knochen: »Wie wäre es denn für dich, weit zu werden?« – das ist noch ein bisschen dezenter gefragt.

ANKE: Eine offenere Frage ...?

ANDREA: Ja, weniger Aufforderung – mehr offene Frage. Und jetzt kann es sein, dass dieser Körperbereich diese offene Frage bereitwillig annimmt, weil er quasi darauf gewartet hat und nur eine Erinnerung brauchte: »Ah, es gibt auch so etwas wie weit werden.«

ANKE: Ja gut ... – und was ist, wenn der Körper der Klientin das nicht will? ...

ANDREA: Ja, es kann sein, dass das System so reagiert: »Nein, nein, sicher nicht. Jetzt nicht. Nein, das bleibt jetzt schön fest.« Und dann bleibt es erst mal so komprimiert, wie es ist.

ANKE: Und dann? ...

ANDREA: Dann bleibe ich mit einer offenen, nicht wertenden Haltung dabei und denke: »Ah ja, es wird schon seinen Grund haben, dass es fest ist. Es hat vielleicht seine Geschichte, warum es jetzt noch nicht aufmachen kann oder will ...«

ANKE: Wenn du das sagst, erinnere ich mich gerade an eine Focusing-Weiterbildung bei Johannes Wiltschko – das liegt über 10 Jahre zurück. Da haben wir eine Übung im Zweier-Setting gemacht. Mein mich begleitender Übungspartner hat mir einen Vorschlag nach dem anderen gemacht und sich so viel Mühe gegeben. Und ich habe es – in der Klientin-Rolle – nicht übers Herz gebracht, ihm zu sagen, dass die Vorschläge leider alle für mich nicht passen. Johannes hatte das offenbar von Weitem mitbekommen und hat uns dann »erlöst«, indem er – mit einem Augenzwinkern – sagte: »Anke, du musst nicht jeden Käse, den man dir anbietet, essen.«

(Beide lachen)

ANDREA: Ja, das kann ja auch etwas Kränkendes für den Therapeuten haben, wenn die ganzen guten Ideen und Angebote nicht so gut ankommen.

ANKE: Oh ja – und gleichzeitig kann das für die Klientin ja Ausdruck ihrer Selbstheilungskräfte sein, wenn sie sich den Vorschlägen der Therapeutin oder des Therapeuten freundlich widersetzt ...

ANDREA: Jaja, genau! ... Das ist schön, mit dir so darüber zu sprechen!

ANKE: Wir sind anfangs gleich mit den Parallelen der beiden Methoden in unser Interview eingestiegen. Vielleicht gibt es Leser*innen, die Cranio noch nicht kennen. Magst du beschreiben, was Craniosacrale Biodynamik ist?

ANDREA: Der Ausdruck »craniosacral« kommt von den lateinischen Worten »crani-

Ich spreche mit dem Knochen. Ich lade den Knochen ein ...



Achtsamer Dialog: Die Hände lauschen den Bewegungen der Schädelknochen und »sprechen« mit ihnen.



An- und abschwellende Cranio-Bewegungen sind im Zentrum und am gesamten Körper spürbar.



Wie unglaublich viel Berührung ausmacht! Cranio-Praktizierende geben der Selbstregulierung Raum.

um« – das ist der knöcherne Schädel – und »sacrum« – das ist das Kreuzbein. Zwischen diesen beiden Polen befinden sich die zentralen Anteile des craniosacralen Systems. Das sind bestimmte Knochen, Membrane, die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit – Liquor genannt – und das zentrale Nervensystem. Wir kontaktieren Rhythmen, also an- und abschwellige Bewegungen, die hier im Zentrum, aber auch am ganzen Körper wahrnehmbar sind.

Nun zum Wort Biodynamik. Ich finde, es ist immer eine Herausforderung, das zu definieren. Biodynamik heißt ja eigentlich »Dynamik des Lebendigen«, und das ist etwas so Großes, dass ich Scheu habe, das festzumachen. Ich erklär's mal so: Andrew Lloyd Still gilt als der Begründer der Osteopathie. Er war ein sehr naturverbundener und spiritueller Mensch. Im Zentrum seiner Aufmerksamkeit stand, die Quellen der Gesundheit zu finden und nicht primär die Quellen der Krankheit.

William Garner Sutherland, einer seiner Schüler, hat die Rhythmen und Bewegungen des Körpers zunächst eher mechanisch erklärt: über den Druck und das Fließen der Flüssigkeiten, die Hebelwirkungen der Knochen, die Zugspannungen der Häute und Membrane. Also eine mechanische osteopathische Sichtweise. Mit zunehmendem Alter hat sich Sutherlands Erklärung der Phänomene, die er wahrgenommen hat, aber verändert. Er hat immer mehr von einem »Breath of Life«, dem Atem des Lebens, gesprochen, der so etwas wie der zündende Funke und die Antriebskraft hinter den Bewegungen sei.

Die craniosacralen Schulen, die sich nach Sutherland entwickelt haben, beziehen sich entweder eher auf seine früheren Schaffenszeiten, das sind die biomechanischen, oder auf seine späteren, das sind dann die biodynamischen Richtungen, wie du und ich sie praktizieren.

ANKE: Magst du noch etwas zum »Breath of Life«, dem Atem des Lebens, sagen?

ANDREA: »Breath of Life« ist eine Bezeichnung für Lebenskraft – ein anderer Begriff für Chi oder Prana. Und wir finden das ja auch in der älteren Sprache: Redewendungen wie »der Odem des Lebens« oder »Er hauchte sein Leben aus«. Damit sind das Leben und die Lebenskraft gemeint.

ANKE: Und ist damit nicht auch eine Art überpersönlicher, quasi göttlicher Atem gemeint, also eine spirituelle Dimension?

ANDREA: Ich persönlich beziehe mich auf die Haltung, dass alles Leben, alle Phänomene aus der Stille kommen. Aus einem großen Feld, einem Ort von Potential. Bei uns in der Biodynamik heißt es »dynamische Stille«. In anderen Zusammenhängen ist es so etwas wie die Schöpfungsebene, die Quelle. Für mich ist das immer auch mit einem großen Geheimnis verbunden – ich muss die Augen schließen, wenn ich darüber spreche – mit einem großen Geheimnis und auch mit einem Wunder, wie und warum Cranio wirkt. Egal, wie ich es erkläre und unterrichte und praktiziere, es bleibt immer wie ein Wunder. Etwas ganz großes Helles, das ich nicht wirklich ganz mit Worten beschreiben kann.

ANKE: Ja, das hat etwas Wunderbares, Unfassbares. Das begegnet mir in meiner Praxis auch immer wieder. ... Lass uns vielleicht nochmal den Bogen zum Focusing schlagen. Hat Gene Gendlin nicht mal so etwas gesagt wie, dass wir immer eingebettet sind in ein »Mehr«, das antwortet? Gibt es also im Focusing etwas vergleichbar Geheimnisvolles, Wunderbares? Wie erlebst du das?

ANDREA: Hm ..., meine spontane Antwort ist: Ja. Und das hat für mich mit dem zu tun, über das wir ganz zu Beginn gesprochen haben: Da ist diese Kraft, die in uns Menschen drin ist – oder uns gegeben ist. Dass wir uns zu etwas Hellem oder zu einer Ganzheit hin entwickeln wollen.

Und dann ist es so, dass wir als Focusing-Begleiterin oder -Therapeutin das ja nicht aussprechen müssen – wir müssen es den Menschen nicht vorher sagen. Es hat auch ganz viel mit der eigenen Haltung zu tun. Man kann auch mit Leuten Cranio oder Focusing machen, die nicht bewusst über eine spirituelle Anbindung nachgedacht haben – das ist überhaupt nicht Bedingung. Weißt du, was ich meine?

ANKE: Ja, total! Das sehe und spüre ich genauso.

ANDREA: Und wenn ich das jetzt ein bisschen weiter fasse, verbinde ich mich als Begleiterin in einem Focusing-Prozess mit diesem, ich will jetzt nicht sagen »Glauben«, aber mit dem Wissen und der Zuversicht, dass es

Ich persönlich beziehe mich auf die Haltung, dass alles Leben, alle Phänomene aus der Stille kommen. Aus einem großen Feld, einem Ort von Potential.

Ich verbinde mich mit dem Wissen und der Zuversicht, dass es im Menschen diese Kraft des Carrying forward gibt, also diese starke unauslöschbare Tendenz, gesund zu werden und zu wachsen.

Ganz wunderbar ist ja, wie unglaublich viel die Berührung ausmacht!

im Menschen diese Kraft des Carrying forward gibt, also diese starke unauslöschbare Tendenz, gesund zu werden und zu wachsen und – wie ich vorher gesagt habe – dass es heller wird. Diese Haltung hat einen Einfluss auf den Prozess und auf das Beziehungsfeld zwischen Praktikerin und Klientin.

Und wenn ich nochmal zur Craniosacralen Biodynamik hinschaue: Ganz wunderbar ist ja der Berührungsaspekt – wie unglaublich viel die Berührung ausmacht! Ich finde es immer so interessant, wenn man sich die Embryologie anschaut: Das Nervensystem und die Haut, die sind aus dem gleichen Keimblatt entstanden, aus dem Ektoderm.

Oft wird die Haut ja nur als Hülle gesehen. Es ist schön, sich bewusst zu machen, dass der Tast- und Berührungs-Sinn der erste Sinn ist, den wir entwickelt haben – im Mutterleib. Über den waren wir in Kontakt mit der Umgebung. Sobald wir berühren, sprechen wir also auch einen wichtigen Sinn an und das Nervensystem. Das kann unglaublich nährend sein, verlangt aber auch Respekt. Die physische Berührung, das ist etwas, das das Focusing nicht hat.

ANKE: Oh, doch! Ich schätze physische Berührungen auch im Focusing als eine gute Möglichkeit des spontanen Prozess-Begleitens – neben anderen Möglichkeiten!

ANDREA: Ich mach's in meiner Praxis eigentlich so: Wenn Leute für Focusing kommen, dann berühre ich sie eigentlich selten – interessanterweise. Dann ist es so, dass wir uns auf Sesseln gegenüber sitzen. Was ich schon mache: Dass ich die Leute – wenn es sich ergibt – einlade hinzuspüren, wo jetzt eine Berührung gut wäre. Und sich dann selbst dort zu berühren. Das hat oft eine überraschende Wirkung.

ANKE: Das stimmt, allein das Selbstberühren kann sehr wirkungsvoll sein! Mir geht es inzwischen so, dass ich in meiner Praxis seltener zwischen den hands-on- und hands-off-Methoden unterscheide. Die meisten meiner Klient*innen suchen eine Art körperorientierter Lebensbegleitung – also etwas Ergänzendes zu den gewohnten Psychotherapie- oder Physiotherapie-Settings. Sie erhoffen sich etwas Verbindendes, Integrierendes. Und das kann sich beispielsweise während einer physischen Berührung ereignen.

ANDREA: Diese sanfte Art, wie wir im Cranio berühren, die ist im besten Fall ja eine raumgebende Berührung, ein Container – wie wir sagen –, also so etwas wie ein haltgebendes Gefäß. Und manchmal braucht es eine feste Berührung, so dass das Nervensystem die Ich-und-Du-Grenze spürt.

Wenn ich in Cranio-Behandlungen diese Anfangsübungen anbiete – an einen guten Ort führen und erden –, dann frage ich zurzeit viel mehr als sonst: »Ist es gut, wenn ich dich jetzt berühre oder soll ich lieber noch ein wenig neben dir sitzenbleiben?« So dass ich die Klientin mit reinhole in diese Frage. Manche sagen dann: »Ja, bitte berühre mich, ich warte schon seit fünf Minuten.« Da spüre ich dann auch eine große Ungeduld. Andere Klientinnen sagen: »Nein, ich brauche noch ein bisschen, ich warte noch ein paar Minuten.« Ich sage dann: »Magst du einfach sagen, wann es geht – ich sitze einfach hier und bin mal gut in Kontakt mit mir selbst – und auch mit dir, ohne dich zu berühren. Sag mir, wenn's für dich passt und du berührt werden willst.«

ANKE: Ja, das Mitgestalten des Kontakts ist oft das Stimmigste! Und: Ja, auch ich erlebe derzeit in meiner Praxis, dass in der Pandemie-Situation die Themen rund um Kontakt und Trennung sehr in den Vordergrund kommen.

ANDREA: Man könnte sagen: Die frühen Bindungstraumata – es geht jetzt richtig ans Eingemachte. Von mir selber kann ich sagen, dass ich Gott sei Dank in guten Lebensumständen lebe, ich lebe in einer guten Partnerschaft und liebe meinen Beruf. Und dennoch muss ich wirklich schauen, dass ich gut stabil bleibe – also es ist wirklich eine große Herausforderung.

ANKE: Ja, das ist es! Glücklicherweise können wir uns mit Cranio und Focusing ja wunderbar nähren und stärken. Wirst du in deinem Seminar auf der Sommerschule darauf auch eingehen?

ANDREA: Ja, das werde ich! Ich stell mir ein Setting vor, in dem wir uns spielerisch dem craniosacralen Berühren und vor allem auch dieser bestimmten inneren Haltung nähern. Das kann im Liegen stattfinden oder auch im Sitzen. Eine eingestimmte Berührung fördert ja die Selbstwahrnehmung sehr, das heißt, über die Berührung durch einen an-

deren Menschen kann ich mich selber besser spüren. Allein das stärkt schon gewaltig. Und unser Körper liebt es, berührt zu werden, ohne dass von ihm etwas Bestimmtes verlangt wird, also ohne Leistungsdruck. Mir fällt grad ein: Das ist Freiraum für den Körper!

ANKE: Könnte Freiraum für den Körper vielleicht auch heißen, dass sich für mich eine Berührung im Moment gar nicht passend anfühlt – und ich lieber auf andere Weise in Kontakt bin?

ANDREA: Ja, natürlich, es gibt Momente oder Phasen, wo es ganz stimmig ist, ohne physische Berührung in Kontakt zu sein. Damit werden wir im Seminar auch experimentieren.

ANKE: Klingt gut, das wird bestimmt ein erholsames und nährendes Seminar! Gibt es denn zum Schluss unseres Gesprächs noch etwas, das wir bisher nicht angesprochen haben? Etwas, das dir besonders am Herzen liegt?

ANDREA: Also jetzt gerade taucht nichts weiter auf. Es ist eher so wie eine große ruhige Ebene, wie so ein weites Feld. ... Irgendwie taucht noch das Wort »Beziehungsfeld« auf, was beim Focusing ja genauso existiert wie bei der Craniosacralen Biodynamik. Ich finde grad noch nicht die Worte dafür ...

ANKE: Mir kommt dazu eine Idee. Du könntest ja auch nochmal hinhorchen, wie es sich jetzt gerade anfühlt – hier, wir beide im Gespräch vor unseren Bildschirmen. Wir können ja auch unsere Interview-Beziehungsebene zum Thema machen.

ANDREA: Ja, damit hat es etwas zu tun! Es spricht mich so an, dass ich hier in Wien

sitze und du in Freiburg – das ist wie ein weites spürbares Feld. Ich weiß nicht, wie viele Kilometer das sind ... Und das Feld hat etwas Verbundenes für mich, auch dir gegenüber jetzt, aufgrund unseres Austauschs. Vielleicht weil wir eine ähnliche Berufsrichtung haben? Das Feld hat auch noch eine andere Qualität: Es ist wirklich so weit! Für mich hört das Lernen nie auf. Es gibt immer noch andere Aspekte, die interessant sind ...

ANKE: ... und die wir jetzt vielleicht nur gestreift oder gar nicht benannt haben. Ich bin auch sehr berührt davon, was wir beide Kostbares miteinander austauschen können. Wenn ich mich auf dieses weite Beziehungs- und Methoden-Feld einlasse, spüre ich so eine Zuversicht, dass darin alles eingebettet ist, was wir miteinander teilen – und was wir nicht miteinander teilen konnten. Alles, was wir benannt haben und was wir nicht benannt haben. Es ist alles eingebettet – und im Grunde ist es im Großen und Ganzen gut aufgehoben!

ANDREA: Ja, schön. Das spricht mich an, im Sinne dieser wirklich positiven Grundhaltung, die ich Menschen gegenüber habe. Das erinnert mich jetzt an das, wo wir vorher mal waren, dass der Körper die Kraft hat, in Richtung Ganzheit und Helligkeit zu tendieren – dass er eingebettet ist. Ja, das ist sehr rund so!

ANKE: Andrea, ich danke dir sehr für die Zeit, dein Dasein und deine Präsenz!

ANDREA: Und danke, Anke, dass du die Idee zu diesem Interview hattest und mich gefragt hast! ... Dann winke ich aus Wien – Ciao!

ANKE: ... und ich aus Freiburg – Tschüss!



ANDREA AUER-HUTZINGER ist Craniosacral-Therapeutin, Lehrende und Mitglied im Leitungsteam an der Wiener Schule für Craniosacrale Biodynamik; diplomierte psychologische Beraterin und Focusing-Beraterin (DAF); seit 30 Jahren in den Bereichen Körperarbeit, Stressrelease, Selbstregulation und psychologische Prozessbegleitung tätig.
www.behandlungs-raum.at



ANKE ZILLESSEN lebt in Freiburg und arbeitet dort in eigener Praxis als Physiotherapeutin, Craniosacral-Praktizierende (CSVD), Focusing-Therapeutin (DAF) und Systemaufstellerin (DGfS). Als Germanistin M.A. schreibt sie auch Texte und führt gerne Interviews. Mehr zu ihrer Arbeit:
www.ankezillesen.de,
kontakt@ankezillesen.de