

# Inkonstellation

Ausbildungsakademie

Coaching / Entwicklung/ Persönlichkeit

Standort Köln

Abschlussarbeit Coaching Ausbildung

Systemische Coaching Ausbildung

August 2021 bis Mai 2022

***Es ist einfach passiert und war auf einmal da, die Verbindung zwischen der Biodynamischen Craniosakralen Osteopathie und des Systemischen Coachings.***

Vorgelegt am:

Von : Karin Eckenbach

## Inhaltsverzeichnis

1. Kurze Einführung in die *Craniosakrale Biodynamische Osteopathie*
2. Hervorheben der Gemeinsamkeiten des Systemischen Coachings und der Osteopathie
  - Grundhaltung des Coaches und des Therapeuten
  - Einsatz des S.C.O.R.E Modells zur Informationssammlung u. Zielformulierung
3. Anwendung der systemischen Fragen und deren Bedeutung in der osteopathischen Behandlung an Hand eines Fallbeispiels.
4. Anwendung der Wunderfrage in der osteopathischen Behandlung.
5. Fazit
6. Terminus / Begriffserklärung
7. Literatur

## **1. Kurze Einführung in die Biodynamische- Craniosakrale Osteopathie zum besseren Verständnis.**

Die biodynamische Osteopathie ist eine sehr sanfte Therapie, die ohne direkte Manipulation gegen einen Widerstand des Gewebes, ausgeführt wird. Das heißt der Therapeut spürt mit seinen Händen in welche Richtung oder in welche Dynamik sich das Gewebe (Muskeln, Sehnen, Nervengewebe, Organgewebe usw.) des Klienten bewegen möchte, um mehr Freiheit und Weite und damit eine bessere Funktionalität zu erlangen. Eine wichtige Komponente in der Behandlung ist, das autonome Nervensystem des Klienten zur Ruhe zu begleiten. Im Prozess der Stille kann der Körper des Klienten seine Selbstheilungskräfte entfalten. Die Behandlung wird von daher oft als sehr ruhig oder wie ein tiefes Loslassen und Fließen empfunden. Eine Grundaussage des Begründers der Osteopathie von Dr. A.T. Still ist: Find the Health. Finde die Gesundheit im Patienten, Krankheit kann jeder finden. Der Therapeut folgt somit dem Selbstheilungsprozess, um diesen zu unterstützen.

Hierbei spielt die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit eine große Rolle, sie pulsiert in einem bestimmten Rhythmus, der als feine Bewegung am ganzen Körper spürbar ist.

Dieser craniosakrale Rhythmus wird neben den anderen Körperrhythmen, wie Atem oder Herzschlag, als primär respiratorischer Rhythmus bezeichnet. Dies weist auf eine heilende, übergeordnete Kraft hin.

Das Nervensystem und damit das Craniosakrale System, formt sich als erstes bei der Entstehung des Lebens und ist das letzte System, das den Körper beim Prozess des Sterbens verlässt.

Die Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit mit ihrer Pulsation durchdringt auf einer tieferen Ebene alle Gewebsstrukturen, alle Zellen und auch Energiefelder des Körpers und trägt die ursprüngliche Matrix für das Prinzip Gesundheit im Körper in sich.

Ein freies, ausgeglichenes Craniosakrales System ist von großer Bedeutung für die optimalen Funktionen des Nerven-Hormon- und Immunsystems, als auch für sämtliche Lebensfunktionen.

Beschwerden treten auf, wenn der primär respiratorische Rhythmus aus dem Gleichgewicht gerät und der freie Ausdruck behindert wird.

Bei der Behandlung werden nach Erspüren des craniosakralen Rhythmus z. B. auftauchende Disharmonien und Einschränkungen in der Gewebsstruktur erkannt, dort wo sich das Craniosakrale System nicht frei entfalten kann.

Sanfte Impulse sogenannte Einladungen erinnern Körper/ Organgewebe, Membranen oder Knochen an die verloren gegangene Ordnung und unterstützen das System, sich von innen heraus zu korrigieren.

Genaue anatomische Kenntnisse des Therapeuten ermöglichen einen präzisen und klaren Kontakt zu den Strukturen.

Ein tiefer Heilungsprozess wird in Gang gesetzt, der nicht nur physische, sondern auch psychische und emotionale Themen an die Oberfläche bringt. Es ist wichtig die Symptome als Sprache des Körpers zu verstehen und ihre Ursache bewusst zu machen.

Dies kann mit sprachlicher Begleitung unterstützt werden. Aber oft wird still gesprochen, das heißt lautlos nur als eine energetische Information.

## **2. Hervorheben der Gemeinsamkeiten des Systemischen Coachings und Craniosakralen Biodynamischen Osteopathie**

- a) die Grundhaltung des Couches und des Therapeuten
- b) Einsatz des S.C.O.R.E Modells

2.a Die Grundhaltung des Therapeuten in beiden Bereichen ist die neutrale Zurückhaltung, eine wichtige Voraussetzung in der gemeinsamen Arbeit mit dem Klienten. Im Coaching, als auch in der Behandlung stellen Therapeut/ Coach das eigene Ego zurück und den Klienten in den Mittelpunkt. Sie werden sprichwörtlich zum dienenden Assistenten, der seine Fähigkeiten und sein Wissen zum Wohle seiner Klienten einsetzt.

Die Haltung ist geprägt von Achtsamkeit, Respekt und einer aufmerksamen Wahrnehmungsfähigkeit, sowohl sich selbst wie auch dem Klienten gegenüber. Die innere Haltung zeigt sich in stiller geerdeter Präsenz, die lauschend und rezeptiv ist. Es ist wichtig, in sich zu ruhen und im Neutral verankert zu sein, damit eine Kommunikation mit den vitalen Kräften möglich wird.

Der Therapeut/ Couch akzeptiert den Klienten in dessen Vielfältigkeit und Vielschichtigkeit. Mitgefühl und Empathie entwickeln sich durch wertfreies Lauschen der inne wohnenden Zyklen der primären Respiration. Letzteres bezieht sich auf die biodynamische Behandlung. Respekt und Achtung für die lebensgeschichtliche Prägungen kommen in wohlwollender Haltung zum Ausdruck.

Der Therapeut / Coach begegnet dem Klienten gleichgestellt, er erfüllt jedoch gleichzeitig seine Berufskompetenzen.

Mit der Überzeugung, dass die Lösung bereits im Einzelnen, im Paar ( versus bei paarigen Organstrukturen..), in der Familie ( versus physiologischen Funktionsketten z.B. ligamentäre, fasziale Strukturen zwischen Organen, oder Aufhängungen von Organen mit Bandstrukturen an Knochen...) oder im Team ( versus Mit- und Gegenspieler von Muskelstrukturen....) zu finden ist, handelt der Therapeut/Coach respektvoll und ressourcenorientiert.

In der Behandlung erkennt der Therapeut den Ausdruck des Gesunden und nimmt diesen differenziert wahr. Er weiß um die Reorganisationsfähigkeit des Körpers und unterstützt diesen Prozess.

Im Coaching geht der Coach auch davon aus, dass alle Lösungen im Klienten selbst angelegt sind und dies ist auch in der Behandlung eine wichtige Grundeinstellung.

2.b

### **Einsatz des S.C.O.R.E Modell zur Informationssammlung und Zielformulierung**

In der Phase der Anamnese mit direkter verbaler Fragestellung an den Klienten oder aber später während der stillen Arbeit (nonverbal) mit den Gewebsstrukturen und den umliegenden bzw. beteiligten Systemen findet dieses Modell einen guten Einsatz.

Die gezielten Fragenstellungen, welche in der therapeutischen Anamnese ein gutes Instrument darstellen, um alle wichtigen Informationen und Beschwerden zu erfahren, ermöglichen eine gute Basis für die Behandlungsziele und den Behandlungsaufbau.

1. Schritt      Symptom / Gegenwärtiger Zustand  
Fragen:        Woran möchten Sie arbeiten?  
                  Wie ist es gegenwärtig bei diesem Thema
  
2. Schritt      Cause / Problembiografie / Ursachen für das Problem  
Fragen:        Seit wann ist das so?  
                  Gab es seitdem Zeiten oder Situationen, in denen das Problem nicht da war?  
                  Was denken Sie ist die Ursache für das Problem?
  
3. Schritt      Outcome / Ziele / Zielkriterien  
Fragen:        Was möchten Sie erreichen?  
                  Woran werden Sie merken, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
  
4. Schritt      Effects / Auswirkungen / Zielerreichungen  
Fragen:        Welche positiven Auswirkungen hat es, wenn Sie Ihr Ziel erreichen?  
                  Gibt es bestimmte Bereiche oder Situationen, wo Sie dieses Ziel nicht wollen?
  
5. Ressourcen    Vorhandene und benötigte Ressourcen  
Fragen:        Welche Ressourcen haben Sie schon, um Ihr Ziel zu erreichen?  
                  Welche Ressourcen brauchen Sie noch, um Ihr Ziel zu erreichen?

### **3. Anwendung der systemischen Fragen und deren Bedeutung im Osteopathischen Behandlungsprozess an Hand eines Fallbeispiels**

Im nächsten Abschnitt gehe ich nun näher auf die Behandlungssituation ein, um einen Einblick in diese zu ermöglichen.

Nach einem ausführlichen Anamnesegespräch und Erläuterung der Behandlungsmethode (Klientenedukation), lade ich den Klienten ein sich in Rückenlage auf die Behandlungsliege zu legen.

In diesem Fallbeispiel wird es um eine Schulterproblematik gehen.

Die Hände des Therapeuten legen sich auf das Schultergelenk von oben und die andere Hand schiebt sich sanft unter das Schulterblatt.

Die erste Zentralisierung gilt der eigenen Einstimmung in eine gewisse Neutralität. Der Therapeut besinnt sich und nimmt die schon beschriebene Grundhaltung ein.

Beide Hände halten nun den zu behandelnden Bereich, dienen als Umhüllung bzw. der sich ergebende Zwischenraum stellt das Feld der Aufmerksamkeit dar um von hieraus wichtige Informationen zu empfangen.

Nun könnte auch die erste Frage an das System gestellt werden (dies geschieht in der Stille), z.B.: Liebe Schulter, möchtest du mir dein Problem schildern?

Nun ist die Aufmerksamkeit des Therapeuten gefragt, zu beobachten, welche Informationen aus dem Gewebe gesendet werden.

Temperatur, Pochen, Stellung des Gelenkes, Spannungszustände...ähnlich wie ein Organimeter beim Coachhaus wird das Thema näher umschrieben durch das Gewebe selbst und sein umliegendes System und langsam definiert sich die Zielsetzung auf der Gewebsebene.

Ein wichtiges Hauptmerk liegt auf der Wahrnehmung des craniosakralen Rhythmus welcher im Gewebe zu spüren ist und hilfreiche Informationen auch zur Stoffwechselsituation gibt. Aufmerksames Zuhören und Lauschen des Therapeuten sind nun gefragt, der Therapeut bietet den Raum des Vertrauens (Pacing) für den Klienten ganz im Hier und Jetzt sein zu können, damit die Kommunikation mit dem Gewebe gut gelingen kann. Oft erfährt der Klient nun eine erste Entspannung, ein Seufzen oder Durchatmen wird hörbar.

Angeregt durch sanfte Handimpulse, welche Ressourcen im Gewebe unterstützen, kommt es meist zu Temperaturveränderungen, die arterielle Durchblutung wird angeregt, das lymphatische Ablaufsystem aktiviert. Es können nun Abbauprodukte des Stoffwechsels, welche oft durch Engpässe daran gehindert wurden aus dem schmerzhaften Bereich abfließen.

Es beginnen schon jetzt erste Lösungsschritte im Gewebe, es sind häufig akustische Geräusche der Entspannung im Magen- und Darmbereich wahrzunehmen, ein deutliches Zeichen, dass das autonome Nervensystem aus dem Sympatiko-Tonus in den Parasympatiko-Tonus überwechselt und wichtige Selbstregulationsmechanismen in Gang setzt.

Eine gute Grundlage zum Perspektivwechsel, nun bietet es sich an weitere Systemische Fragen zu stellen:

Z. B. Wer ist denn noch an diesem Problem beteiligt?

Nicht verbal gestellt, sondern als energetische Information übertragen über die Hände oder über den Biosphärischen Raum des Therapeuten.

Anschließend erfolgt eine Phase der Stille und des Geschehen lassen. Der Therapeut ist zugewandt und baut weiterhin ein Wahrnehmungsfeld des Vertrauens auf. Er ist anatomisch und fachlich ausgebildet und kann die Gewebssprache übersetzen, und kennt die Gelenk,- Muskel,- Band- und Organstrukturen mit ihren faszialen Verbindungen und deren tiefen Schwingungsfrequenzen.

Im Fallbeispiel, meldet sich nun das Schlüsselbein, welches durch ein Gelenk direkt mit dem Schultergelenk in Verbindung steht.

Nach einer Zeit beginnt sich das Schlüsselbein im Bezug zur Schulterhöhe abzusenken, die Muskelspannung verringert sich und es entsteht ein neues wirksames energetisches Ausrichten zwischen diesen beiden Polen.

In der Therapeutensprache spricht man auch von einem Prozess des Unwinding, des sich Herauswindens aus energetischen Blockaden, welche das ganze Gewebssystem mit in Verziehungen / Asymmetrien dominieren können.

Es werden weitere Fragen gestellt z.B.

Wer oder was ist noch an den Schulterschmerzen beteiligt?

Das Gewebe demonstriert durch langsam aufbauende Wellenbewegung eine Verbindung zur Hals,-u. Brustwirbelsäule.

Wie sieht die Beziehung zum Brustbein oder zum Brustkorb aus?

Eine Asymmetrie wird deutlich über dem M. pectoralis (großer Brustmuskel), dies deutet auf einen starken Spannungszustand hin...

Gibt es Spannungszustände in Richtung Zwerchfell?

Die Atmung verändert sich.... in diesem Fall ein tiefes Einatmen, mehrere Male hintereinander, zu deuten als ein Regulativ für mehr Weite und verbesserte Interaktion zueinander.....(Funktion des *Parasympatikus*)

Was sagt die 1. Oder 2. Rippe zum Schulterhochstand. Was braucht sie um sich wieder gut in ihr System einzubetten?

Nach längerer Wartezeit ergeben sich Frequenz,- und Schwingungsveränderungen im faszialen Verbindungsgewebe z.B. in der Intercostalmuskulatur ( Zwischenrippenmuskulatur).

Was sagt die Leber dazu, da sie bedingt durch den Schulterschmerz und damit verbundenen Schulterhochstand in Ihren faszialen Bändern beeinflusst wird? Was für Informationen erhält sie, da sie mit dem Zwerchfell verwachsen ist, dieses wiederum mit dem Brustkorb und somit in Verbindung mit dem Schultergürtel steht?

Zur Unterstützung wandern die Hände des Therapeuten je nach Fragestellung zu den entsprechenden Positionen und werden sanft aufgelegt um zwei Pole zu bilden. Dies geschieht mit der angemessenen Langsamkeit und Aufmerksamkeit um die Wirkungsphase zu

beobachten und zu begleiten. Der Therapeut kennt die physiologischen Gewebemusterbewegung, die die Funktionalität des Gewebes aufrecht halten. An Hand dessen kann nun erlebt werden, dass sich das Lebergewebe in Verziehung befindet und die komplette fasziale Verbindungskette zur Schulter eine Verkürzung aufweist.

Meist ergeben sich weitere Kommunikationsimpulse, die neue Fragen an das umliegende Gewebe zur Folge haben.

Hier gibt es sehr viele Systemische Fragemöglichkeiten und so wie im Coaching auf verbaler Ebene erhält man umfassende Informationen auf energetischer Ebene zum Gesamtbild.

Häufig darf man erleben, dass sich die einzelnen Positionen (gemeint sind am System beteiligte Gelenke, Faszien, Bänder, Muskeln usw.) wieder neu ausrichten über den respiratorischen, cranosakralen Rhythmus, welcher auch auf „Coaching- Behandlungsebene auch als die größte Ressource des Körpers eingeladen wird, wirksam zu werden um die notwendigen Selbstheilungskräfte nach dem Homöostase/ Matrix- Prinzip zu einer *Rephysiologisierung* zu führen.

Ein paar wichtige Haltegriffe an besonders wichtigen Regulationsstellen werden eingenommen. Achtsam und mit viel Geduld wartet der Therapeut, ob sich der Craniosakrale Rhythmus harmonisiert und seine Potency / Kraft / Energie aktivieren kann. In dieser Phase ist wieder das Neutral und die dienende Grundeinstellung des Therapeuten gefragt und das Wissen um die hohe Intelligenz des Körpers und der damit verbundenen Selbstregulations,- und Selbstheilungsfähigkeit.

In der Behandlung folgen nun entsprechende Phasen der Unterstützung und Begleitung während der Selbstregulation, ähnlich wie im Coaching.

Wie im Coaching kann eine Beratung angefragt werden, um eine kleine Hilfestellung zu geben. Dann verlässt man die beschriebene Methode und bietet z.B. manuelle Interventionen an.

#### **4. Anwendung der Wunderfrage**

In diesem Fallbeispiel wird die Wunderfrage gewählt.

Im Coaching wird der Klient gefragt: z.B. Glauben Sie an Wunder? Oder haben Sie Lust auf ein Experiment? Wenn der Klient einwilligt, könnte der Coach den Prozess mit folgenden Worten einleiten: Stellen Sie sich vor, Sie gehen heute Abend zu Bett und schlafen gut ein, in der Nacht geschieht ein Wunder und ihr Problem hat sich gelöst und ist am anderen Morgen einfach verschwunden.

Fragen wie diese können gestellt werden: Was ist anders? Was hat sich verändert? Woran merken Sie die Veränderung? Wie können Ihre Mitmenschen erleben, dass ihr Problem nicht mehr da ist? Wer merkt es zuerst? Usw.

Die Wunderfrage lenkt den Fokus auf die Lösung des Problems und zusätzlich auf die Auswirkung der Lösung für den Klienten. Hierdurch wird die Handlungsfähigkeit und damit die Selbstwirksamkeit des Klienten angeregt. Es entsteht kreative, imaginative Energie, der Klient wird positiv angeregt in seiner Vorstellungskraft der Veränderung.

In der osteopathischen Behandlung kann die Wunderfrage auch sehr gut eingesetzt werden, besonders zur Rhythmisierung und Harmonisierung des primär respiratorischen Rhythmus / des cranosakralen Rhythmus. So z.B.: Liebes System, stell dir vor es geschieht ein Wunder ... all deine Beschwerden/ Symptome wären über Nacht verschwunden, wie fühlt sich dein System am nächsten Morgen an... usw.

Hierzu kann folgende Position eingenommen werden. Der Therapeut sitzt am Kopfende des Klienten und legt sanft beide Hände unter das Occiput ( Hinterhaupt), die Fingerbeeren suchen den Übergang des Occiput zum 1. Halswirbel ( Atlas) . Es wird ein Release ( AO-Release) eingeladen, ein Entspannungs,- und Entlastungsgriff über den Hinterhauptsrand, welcher sehr wirksam ist für bestimmte Nerven,-Gefäß,-Membran, - und Muskelstrukturen. Dies mit der Wunderfrage zu begleiten kann den gewünschten Öffnungsprozess auf somatischer als auch emotionaler Ebene äußerst positiv intensivieren. Der Schwerpunkt wird auf selbstregulatorische und selbstheilende Prozesse ausgerichtet.

Oft stellt sich beim Klienten ein Gefühl des Verstandenwerdens ein. Geist/ Seele und Körper finden Einklang. Die Wunderfrage in Kombination mit der Anwendung des AO- Release ermöglicht, dass die vielen, verschiedenen Gewebsstrukturen, eine Option für ein gut funktionelles Ganzes reorganisieren. Das Autonome Nervensystem stellt sich auf den *parasympatischen* Modus um, die Herzfrequenz beruhigt sich , das System erlebt Weite und Länge, es orientiert sich neu, kann Gestaltungskräfte ( *Matrix* ) aktivieren.

Die Möglichkeit der symmetrischen Rhythmisierung stellt sich ein. Der Klient atmet tief und regelmäßig und geht in einen tiefen Ruhezustand. Selbstregulation geschieht.

## **5. Fazit**

In der Craniosakralen biodynamischen Osteopathie spielt die Kommunikation auf Gewebesebene (Gewebesprache) eine große Rolle.

Der Therapeut der mit seinen Händen und seiner Aufmerksamkeit mit seinem Klienten verbunden ist, kann nun Fragen stellen, sanfte Impulse setzen und Vorstellungen von Temperaturen oder Fließbewegungen anbieten. Wie beschrieben, häufig nonverbal, aber auch durchaus möglich mit der Sprache zu agieren. Dies zu entscheiden ist oft eine Intuition, je nach Individualität und Wunsch des Klienten. Es kann auch beides zum Einsatz kommen. Manchmal wird im Prozess auch aktiv nach Bildern, Farben, Symbolen oder Formen gefragt, eine Visualisierung des gerade erlebten Gewebsprozesses verbunden mit den Selbstregulationsaktivitäten, wenn der Klient das Bedürfnis hat zu sprechen. Sonst eben in der Stille.

Neu für mich war nun die im Coaching kennengelernten Modelle in ihrer ganzen Komplexibilität und Vielfalt ganz bewusst einzusetzen. Dies ist äußerst spannend und zeigt sich sehr erfolgreich. Der Klient erzählt nach der Behandlung von seinen stillen Erlebnissen, während der Behandlung. Z.B. im Kontext zur Systemischen Frage: Was sagt die Leber zu den Schulterschmerzen und den damit verbundenen faszialen Aufhängestrukturen? , der Klient erläutert, dass ihm viele Bilder zur Überbelastung gekommen seien, dass er bestimmte Probleme vor sich hertrage, wegschaue und einfach weitermache, er sich verstrickt und im wahrsten Sinne körperlich verzogen fühle. Außerdem habe er zwischendurch ein Stechen im rechten Oberbauch/ Zwerchfell (Lage der Leber) verspürt und dieses Gefühl habe sich



allmählich über das Brustbein zur Schulter aufsteigend minimiert und nun fühle sich die Schulter freier und beweglicher ....

Es gäbe es noch viele Beispiele zu nennen. Doch sei hiermit erst einmal ein kleiner Eindruck für die wunderbare Kombination der beiden Methoden geweckt.

## **6. Terminus / Begriffserklärungen**

**Craniosakral:** funktionelle Einheit zwischen Cranium ( Schädel) und Sakrum ( Kreuzbein) Diese sind über die Wirbelsäule miteinander verbunden. Der Schädel und die Wirbelsäule sind von innen mit Membranen ausgekleidet, die aus Hirn,- und Rückenmarkshäuten gebildet werden. Darin befindet sich das Hirnwasser / Liquor, das Gehirn und Rückenmark umfließt und das sich in einer permanenten rhythmischen Pulsation befindet.

**Biodynamisch:** embryologische Kräfte, welche als Wachstums,- und Entwicklungskräfte und als therapeutische- lebenserhaltene Kräfte gesehen werden. Durch die Arbeit mit diesen Kräften / Dynamiken ist es möglich mit der Reorganisation des Körpers in Kontakt zu treten.

**Osteopathie:** Knochen-Leiden, Osteopathische Behandlung beschreibt verschiedene Krankheits,- und Behandlungskonzepte

**Homöostase :** bezeichnet einen Gleichgewichtszustand eines offenen dynamischen Systems, der durch einen internen regulierenden Prozess aufrechterhalten wird. Sie ist damit ein Spezialfall der Selbstregulation von Systemen im Körper

**Matrix:** die endgültige, funktionsfähige Form der RNS- Ribonukleinsäure ( Genetik)

Extrazelluläre Matrix ist ein wichtiger Faktor der Gewebsarchitektur. Darüber hinaus ist sie eine Leitstruktur für die gerichtete Zellbewegung entlang spezieller Moleküle, die man als Haptotaxis bezeichnet. Vereinfacht gesprochen ist die Haptotaxis eine Zellwanderung in Richtung der stärksten Verankerungsmöglichkeit im Gewebe, eine aktive Zellbewegung innerhalb des Organismus. Bestimmte Schwingungsfrequenzen spielen eine große Rolle für die Stoffwechselaktivität.

**Rephysiologisierung:** Zurück zu den normalen, insbesondere biophysikalischen Lebensvorgängen in den Zellen, Geweben und Organen, sie bezieht das Zusammenwirken aller physikalischen, chemischen und biochemischen Vorgängen im gesamten Organismus in ihre Betrachtung ein.

**Faszie:** dünne, sehnenartige Muskelhaut, es sind Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen. Sie bestehen aus unterschiedlich dicht angeordneten Kollagenfasern, elastischen Fasern, sie durchziehen den ganzen Körper wie ein Geflecht und sind reich an Nervenzellen.

***Sympaticus*** und ***Parasympaticus*** sind Teil des vegetativen Nervensystems. Sie sind funktionell gesehen meist Gegenspieler. Während der Sympaticus den Organismus auf eine Aktivitätssteigerung (fight or flight) einstellt, überwiegt der Parasympathikus in Ruhe – und Regenerationsphasen (reset and digest).

Literatur:

Mitschriften aus den jeweiligen Ausbildungsseminaren

Eigene Textverfassung

Lehrbücher: Osteopathische Medizin, Craniosakrale Heilkunst, Craniosakrale Osteopathie

Karin Eckenbach, Bad Sassendorf, den 22.04.2022