

IM PORTRÄT:

Petra Grottenthaler

„Das einzige Mittel Zeit zu haben, ist sich Zeit zu nehmen“, sagt Petra Grottenthaler, Expertin für biodynamische Craniosacrale Körperarbeit. Sie ist seit 2022 Kooperationspartnerin der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze und erzählt im Porträt von LEBENSWERT, wie Craniosacrale Körperarbeit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen kann und was sie an der Zusammenarbeit mit der ÖGGK schätzt.

Nach einer langjährigen Karriere im Bereich des internationalen Marketings, entschied sich Petra Grottenthaler einer neuen Berufung nachzugehen. Sie absolvierte eine Ausbildung für Craniosacrale Körperarbeit, die sie um eine umfangreiche Anatomieausbildung und verschiedene Weiterbildungen sowie eine dreijährige Shiatsu-Ausbildung ergänzte. In ihrer Praxis unterstützt sie PatientInnen mittels sanfter biodynamischer Craniosacral-Behandlungen dabei, Blockaden zu lösen und dadurch die individuelle Lebensqualität wieder zu erhöhen.

Frau Grottenthaler, Sie sind diplomierte Craniosacral-Praktikerin und kooperieren seit vergangem Jahr mit der Österreichischen Gesellschaft vom Goldenen Kreuze. Wie haben sie zu Ihrer Berufung gefunden?

Ich bin bereits vor 20 Jahren, nach der Geburt meines ersten Sohnes, zum ersten Mal persönlich mit Craniosacraler Körperarbeit in Berührung gekommen. Da-

mals litt ich als Folge der Entbindung an einer Überdehnung des Steißbeins. Sowohl Sitzen als auch entspanntes Liegen waren kaum möglich, denn die Schmerzen waren enorm. Doch nach nur einer Behandlung ging es mir wieder deutlich besser und ich konnte sogar unmittelbar danach fast wieder ganz normal auf einem Sessel sitzen. Dieses Erlebnis hat mich nachhaltig geprägt. Ich war von der Craniosacralen Biodynamik fasziniert. Mein Interesse an alternativen Methoden zur klassischen Medizin war immer schon groß, aber diese persönliche Erfahrung hat mich zu meiner neuen Berufung geführt.

Können Sie uns erklären, was man unter Craniosacraler Körperarbeit versteht? Was ist das Craniosacrale System und wie kommt es zu Dysfunktionen in diesem?

Die Craniosacrale Biodynamik hat sich aus der Osteopathie entwickelt und ist eine sehr sanfte, respektvolle, aber auch ganzheitliche Behandlungsmethode. Sie



ist für Menschen jeden Alters geeignet und hat zum Ziel, das natürliche Gleichgewicht im Körper wiederherzustellen, das Wohlbefinden zu steigern, das Immunsystem zu stärken und vor allem Blockaden und Verspannungen zu lösen. Der Name der Methode leitet sich aus den zwei lateinischen Begriffen Cranium (Schädel) und Sacrum (Kreuzbein) ab – sie bilden die Endpunkte des zentralen Nervensystems und werden auch häufig im Zuge der Behandlungen berührt.

Wichtig zu betonen ist auch, dass es sich bei der Methode um einen Ansatz handelt, der sowohl Körper als auch Geist und Seele miteinschließt und die Wechselwirkung zwischen diesen drei Ebenen beachtet. Wenn es mir also psychisch schlecht geht (durch Stress, Ängste, etc.) dann kann sich das auch auf den Körper auswirken, und umgekehrt können körperliche Schmerzen wiederum Einfluss auf meine psychische Gesundheit haben.

Das Craniosacrale System selbst umfasst den Schädel, die Wirbelsäule, das Kreuzbein und das zentrale Nervensystem mit dem Gehirn und Rückenmark, das



von Hirnhäuten umgeben ist. In diesen Hirnhäuten pulsiert eine Flüssigkeit. Unter diesen Schwingungen versteht man den Craniosacralen Rhythmus, der über das Bindegewebe im ganzen Körper tastbar ist und eben durch eine Dysfunktion beeinflusst werden kann. Dysfunktionen können generell durch unterschiedliche Erlebnisse wie beispielsweise Verletzungen, Stürze oder psychische Belastungen ausgelöst werden. Sie beeinflussen den gesamten Organismus und können in weiterer Folge zu Blockaden führen, die den Energiefluss und die Eigenbewegung von Organen, Knochen und Gewebe behindern.

Nehmen Sie uns mit! Wie sieht der typische Behandlungsablauf aus? Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Zu Beginn der ersten Behandlung findet ein Kennenlerngespräch statt. Im Vorfeld ist es mir wichtig, meine KlientInnen und ihre Beschwerden zu verstehen, um so die Behandlungen an ihre individuellen Bedürfnisse und Themen anzupassen. Abhängig von den genannten Beschwerden, empfehle ich dann durchaus auch einen Besuch bei einem entsprechenden Facharzt/einer entsprechenden Fachärztin, da Craniosacrale Körperarbeit zwar viele Wirkungsbereiche hat, jedoch keinen Arztbesuch ersetzt.

Die Behandlung selbst findet im Anschluss daran bekleidet auf einer bequemen Massageliege statt. Sie erfolgt mit sanften Berührungen an verschiedenen Stellen am Körper wie beispielsweise den Füßen und Beinen, dem Kreuzbein und Becken, der Wirbelsäule sowie den Bereichen von Brust bis zum Schädel. Im Gegensatz zu einer Massage wird dabei weder starker Druck ausgeübt noch gezogen. Es handelt sich wirklich nur um ein sanftes Berühren, Erfühlen und Auflösen von Blockaden oder Störungsfeldern. Es kann dabei durchaus vorkommen, dass ich erst im Zuge der Behandlung bei den KlientInnen bisher unbemerkte oder verdrängte Blockaden entdecke, die aktuell keine Schmerzen auslösen, aber das System dennoch beeinflussen.

Wie viele Behandlungen nötig sind, ist pauschal schwer zu sagen. Das ist meist individuell davon abhängig, wie lange Beschwerdebilder bereits vorliegen und wie schwerwiegend sie sind. Bei kurzfristigen Themen sind ein bis zwei Behandlungen oft ausreichend, während bei langfristigeren Beschwerden, die schon seit

Jahren vorhanden sind, auch entsprechend Zeit benötigt wird, um die Blockaden aufzulösen. Bei wiederkehrenden Schmerzen, die beispielsweise durch das Tragen von Zahnsparangen entstehen, sind begleitende Behandlungen ideal.

Für welche Beschwerdebilder kann eine Behandlung hilfreich sein und wie kann diese mit dem Begriff der „Self Care“ in Verbindung gebracht werden?

Häufige Anwendungsgebiete für eine Craniosacrale Behandlung sind Rücken- und Nackenschmerzen oder allgemein Schmerzen im Bewegungsapparat, auch nach Verletzungen. Chronische Müdigkeit, Schlafstörungen und Stress sind ebenso oft Anlass für Behandlungen wie Kopfschmerzen und Migräne, aber auch Depressionen, Angstzustände und Panikattacken. Präventiv wird die Behandlung zur Stärkung des Immunsystems in stressigen oder anspruchsvollen Lebensphasen durchgeführt.

In Bezug auf Self Care sehe ich meine Arbeit als wichtige Maßnahme, um sich ab und zu eine Auszeit vom schnelllebigen

Alltag zu gönnen und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen, sodass schwerwiegende Blockaden gar nicht erst entstehen. Ich vergleiche das gerne mit dem „Pickerl“ beim Auto. Das muss in regelmäßigen Abständen gemacht werden und genauso kann auch die Craniosacrale Körperarbeit gewissermaßen als „Service“ gesehen werden, um den eigenen Körper gesund zu halten.

Worin besteht die Stärke der Kooperation mit der ÖGGK?

Die Österreichische Gesellschaft vom Goldenen Kreuze verfolgt viele gesundheitsfördernde Aktivitäten und engagiert sich mit Vorträgen, Aktionswochen, Sport- und Kulturangeboten ganzheitlich für das Thema Gesundheit. Es freut mich sehr, dass ich durch diese Kooperation neben meiner Praxis im 13. Bezirk jeden Donnerstag in den Räumlichkeiten der ÖGGK Craniosacrale Behandlungen und Shiatsu anbieten kann und so auch einen wichtigen Teil zu diesem Angebot der gesundheitsfördernden Aktivitäten für die Mitglieder beitragen kann.

