

CHRISTINA WURM, 42. Von der Personalmanagerin zur Cranio-Sacral-Praktikerin: Die Linzerin tauschte den Chefsessel gegen Gesundheit, Glück und Lebensfreude – und gibt dies nun an andere weiter.

Es gibt Zeiten im Leben, in denen wir uns körperlich oder seelisch unwohl fühlen. Alles wirkt anstrengender, fordernder und belastender als sonst“, erzählt uns Christina Wurm in ihrer lichtdurchfluteten Praxis in St. Magdalena. „Gerade in der Winterzeit neigen viele Menschen zu trüben Gedanken. „Eine sanfte, aber effektive Methode, um wieder zum inneren Gleichgewicht zu finden, bietet die cranio-sacrale Körperarbeit.“ Die Linzerin hat sich 2014 mit der Methode selbstständig gemacht (craniolinz.at).

Die Wurzeln dieser Lehre reichen bis in das 19. Jahrhundert zurück, als ein Ärzteteam auf eine grundlegende heilende und ordnende Kraft stieß. Diese manifestierte sich im Liquor, der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit, die manche auch den „Sitz der Seele“ nennen. Der Liquor fließt in feinen Wellen durch den Körper. Psychischer und physischer Stress, Unfälle oder Traumata können das empfindliche cranio-sacrale (Schädel-Kreuzbein) System stören und den natürlichen Energiefluss behindern. Das



»Je mehr man lernt, im Jetzt zu sein, umso weniger lässt man sich von seinen Ängsten die Gegenwart vermiesen.«

CHRISTINA WURM, 42,
CRANIO-THERAPEUTIN

Sie nimmt den Schmerz!

1 _ Weltenbummlerin Christina 2012 auf ihrer Reise nach **St. Vincent und die Grenadinen** in der Karibik. „Was ich mitten im Dschungel am wenigsten erwartet hätte? Einen zahmen Esel“, lacht sie. 2 _ 2008 in **Indien**: Angst vor dem Alleinsein hat die 42-Jährige nicht. „Ich bin im Ausland aufgewachsen, ich mag das Fremde.“



beeinträchtigt unsere Gesundheit und die Stimmung. Was kann nun eine cranio-sacrale Behandlung leisten? „Meine Aufmerksamkeit gilt der rhythmischen Pulsation der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit“, erklärt Wurm. „Diese lässt sich am ganzen Körper ertasten. Mittels sanfter Berührungen im Bereich des Schädels, der Wirbelsäule und des Kreuzbeins spüre ich Imbalancen im System auf und unterstütze es dabei, wieder in den natürlichen Fluss zu gelangen. Oft sind es über Jahre wiederkehrende Probleme, Blockaden, Ängste und hinderliche Denkmuster, die sich dann lösen dürfen.“

DEM ZUFALL ZU VERDANKEN. Dass die Linzerin beruflich einmal mit alternativen Behandlungsmethoden zu tun haben würde, hätte sie früher selbst nicht gedacht: „Ich bin ein sehr kopflastiger Mensch. Wenn jemand auf rein mentalem Weg mit mir arbeitet, blocke ich total ab. Hypnose funktioniert bei mir zum Beispiel gar nicht“, schmunzelt sie. Wie kam sie dennoch zu dieser weitgehend unbekannten Methode? „Durch Zufall! Nachdem ich mein BWL-Studium erfolgreich beendet hatte, machte ich rasch Karriere im Personalmanagement. Mein damaliger Chef erzählte mir von einer Behandlung, die ihm bei seinen Wirbelsäulenproblemen sehr geholfen hat. Ich war neugierig und hab es selbst ausprobiert. Die Methode hat sogar eine Skeptikerin wie mich überzeugt. Da wusste ich: Das will ich machen.“ Sie absolvierte eine dreijährige Cranio-Diplom-Ausbildung und machte

sich danach selbstständig. „Mein Ausstieg aus meinem Managerjob ist mir gar nicht schwer gefallen. Es war Zeit für etwas Neues.“ Kann das eigentlich jeder lernen oder braucht man dazu besonderes Einfühlungsvermögen? „Nein, gar nicht, jeder kann sich diese Methode aneignen. Man sollte sich lediglich für Menschen und ihre Befindlichkeiten interessieren.“

Christinas Offenheit und ihr Interesse dafür, wie „jemand tickt“, sind eng mit ihrem Vater verknüpft – er baute Stahlwerke für den VOEST-Konzern und war mit seiner Familie viele Jahre im Ausland. „Ich wurde in Brasilien geboren, lebte später in Korea, Mexiko, den USA, Kamerun und in der DDR. Aufgeschlossen und neugierig zu sein, war da eine Notwendigkeit, um schnell neue Kontakte zu knüpfen und sich an ständig wechselnde Situationen anzupassen. Heute ist diese Fähigkeit ein Geschenk“, sagt sie. Geblieben ist aus jener Zeit ein chronisches Fernweh. „Ich liebe es, zu reisen. Am liebsten alleine, dabei lernt man viele Leute kennen.“

ENERGIE UND LEBENSFREUDE. Mit welchen Beschwerden wenden sich Klienten an Christina? Bei psychosomatischen Störungen, Stress, Ängsten, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten, zählt sie auf. „Gute Ergebnisse gibt es auch, wenn jemand seine Energie oder Lebensfreude zurückgewinnen möchte. Je mehr man lernt, in der Gegenwart zu sein, umso weniger lässt man sich von seinen Ängsten die Gegenwart vermiesen.“ Bei Tieren und Babys wirke die cranio-sacrale

Körperarbeit besonders gut, da diese – im Gegensatz zu vielen Erwachsenen – nicht mit dem Verstand dagegen arbeiten. Die Klienten selbst müssen bei der einstündigen Behandlung nichts tun, nichts leisten, sondern einfach nur in der Gegenwart sein. „Während sich die Blockaden lösen, können Erinnerungen, Gefühle, Bilder oder Körpersignale auftauchen“, sagt Christina. Immer wieder berichten ihr Leute von einem Wärmegefühl oder einem Kribbeln, das sie an verschiedenen Körperstellen spüren, sobald der Energiefluss wieder in Gang kommt. „Wenn es einem gerade nicht gutgeht, ist es wichtig, zu wissen, dass die Symptome nicht böse sind, sondern einem zu einer Entwicklung verhelfen wollen“, betont die 42-Jährige.

Jeder habe eine innere Stimme, ein Bauchgefühl, Intuition. In unserem Alltag hätten wir nur zu wenig Zeit, uns damit zu beschäftigen. Was Christina aber besonders freut: Die Cranio-Sacral-Methode findet immer mehr Einzug in der Gesundheitsförderung. Einige Firmen bieten mittlerweile Behandlungen für ihre Mitarbeiter an, um Überlastungen entgegenzuwirken. „Der Körper lügt nicht, und man kann ihn nicht täuschen.“

EVA HELFRICH ■

PRAXIS. Christina Wurm (r.) bei einer Behandlung. Dabei legt sie die Hände an den Kopf der Klienten und spürt Imbalancen auf. Dabei sollen Blockaden gelöst und Energieflüsse hergestellt werden. Eine Sitzung dauert etwa eine Stunde.



FOTOS: SABINE STARMAYR, HERMANN WAKOLBINGER, PRIVAT