

Mit Rosen bedacht

Den Körper berühren und die Seele erreichen vermag die Rosen-Methode in einem. Und so schlicht, dass man nur aufatmen kann.

Rosen-Methode? Noch nie gehört, hat es etwas mit Rosen zu tun? Nur insofern, als dass die Begründerin Marion Rosen heisst. Sie hat sich als junge Physiotherapeutin mit den Lehren von C. G. Jung beschäftigt und ihre Arbeit mit den Menschen in einem ganzheitlichen Raum gesehen. Das war vor gut siebzig Jahren und Marion Rosen war jüdischer Abstammung. Deshalb emigrierte sie auch damals in die USA. Dort entwickelte sie ihre Methode, die einfach und effizient ist.

Ich habe schlecht geschlafen, wie immer, wenn mich etwas Neues erwartet. Heute will ich die Rosen-Methode kennenlernen. Mit Maria von Saurma, der Therapeutin, hatte ich schon Mailkontakt betreffend unseren Behandlungstermin. So braucht es jetzt gar nicht mehr viele Erklärungen, nur, dass ich am besten bis auf die Unterhose alles ausziehe und mich auf die Liege unter das Leintuch lege. Während ich mich bereit mache, begibt sie sich dezent nach draussen.

Mit dem Körper ankommen

Wie ich da liege, fällt der Rest Unruhe und Zweifel von mir ab, mein Körper kommt an, er scheint sich auf aufmerksame Hände zu freuen. Diese fühlen sich denn auch recht schnell bekömmlich an, und ich atme tiefer. Maria fragt ab und zu nach meinem Befinden, und ich murmle «Ja, gut ...» Zwischen den Schulterblättern macht sich ein bekannter Schmerz bemerkbar. Maria legt ihre Hand dorthin und bleibt eine Weile. Dann rutscht sie etwas tiefer. «Du bist breiter gedacht in deinen Schultern, kannst dir mehr Raum nehmen als bis anhin», sagt sie. Ein wohliges Ausfüllen der Lungenspitzen und tiefes Ausatmen ist meine Antwort darauf.

Wie es ist

Gut, sagt Maria, dein Körper ordnet sich gerade neu. Eine Träne rollt verstohlen aus dem linken Augenwinkel. Ihre Bemerkung gibt mir Vertrauen, auch, als sie bei dem einen verspannten Schulterflügel die Hand liegen lässt und dazu sagt: «Vielleicht entspannt sich der Muskel, vielleicht auch nicht.»



Dieser Gleichmut lässt mich aufatmen, meine Gedanken haben keinen oder kaum Einfluss auf den Körper; er tut, was er kann, lässt die ihm eigene Weisheit walten. Überhaupt ist dies ein Merksatz der Rosen-Methode: Körper und Psyche und allenfalls eine spirituelle Ebene arbeiten zusammen, manchmal ist mehr die eine Ebene am Zug, manchmal eher die andere. Und so wie es ist, ist es in Ordnung.

Ins Weite wachsen

Ich drehe mich vom Bauch auf den Rücken, und nochmals liegen Marias Hände eine ganze Weile bei der Schulter, zuerst links, dann rechts. «Was spürst du?», fragt sie mich. «Meine Schultern weiten sich in ein

Flussbett, sie schmelzen geradezu», sage ich und spüre eine Erleichterung, die sich wiederum in einem tiefen Atemzug manifestiert.

Ich bin im Schulterbereich bestimmt um eine Konfektionsgrösse gewachsen. Ob mir das beim nächsten Einkauf gefallen wird? Jetzt jedenfalls fühlt es sich bestens an, und Maria sagt, als ich mich fertig angezogen habe: «Du strahlst geradezu.» Später lese ich einen Werbezug mit dem Wort «schmelzen», und ich lächle in meine hellen Damenbarthaare hinein.

RUTH LOOSLI

www.maria-von-saurma.ch
Buch: Marion Rosen, Susan Brenner: Den Körper berühren, die Seele erreichen. Verlag Neue Erde 2007.