

MARION ROSEN *mit Susan Brenner*

DIE ROSEN- METHODE

*Den Körper berühren,
die Seele erreichen*

Ryvellus
bei Neue Erde

Inhalt

Zum Geleit *Luise Reddemann* 8

Vorwort *Susan Brenner* 11

Einführung *Marion Rosen* 13

Kapitel 1

Der Ursprung der Rosen-Methode 16

Kapitel 2

Allen Möglichkeiten gegenüber aufgeschlossen 26

Was ist die Rosen-Methode? 26

Was macht die Rosen-Methode so kraftvoll? 29

Die Rosen-Methode im Vergleich zu anderer Körperarbeit 30

Warum Menschen zu Sitzungen der Rosen-Methode kommen 31

Kapitel 3

Die Entdeckung des verborgenen Juwels:

Die hauptsächlichsten Komponenten der Rosen-Methode 35

Die Berührung als Weg zur Öffnung 36

Präsenz und Akzeptanz 37

Die Bedeutung der Worte 38

Transformation, das Unbewusste lebendig werden lassen 42

Die innere Liebe entdecken 46

Kapitel 4

Die Rosen-Methode in der Praxis: Ein Überblick 49

Körperlesen 49

Berühren mit Wissbegier, Empathie und Liebe 52

Arbeiten mit Gefühlen und

Erinnerungen aus Kindheitsverletzungen 56

Kapitel 5

Sehen, wie Menschen in ihren Körpern wohnen 61

Brooklyn-Brust 63

Die Trothaltung 67

Die depressive Haltung 69

Die Versteckhaltung 71

Die ängstliche Haltung 75

Kapitel 6

Muskelspannung, Gefühle und Atmung 77

Die inszenierte Atmung 81

Das Zwerchfell als Geigerzähler 82

Kapitel 7

Von Barrieren zu Möglichkeiten 87

Barrieren gegen die Liebe 89

Barrieren gegen die Offenheit 89

Barrieren gegen die Intimität 93

Die geeignete Berührung zum Überwinden von Barrieren 94

Arbeiten mit Grenzen 95

Mitteilen der Wahrheit und Öffnung 98

Kapitel 8

Körperlicher Schmerz und seelische Pein 101

- Schmerz als ein Symptom 101
- Psychosomatische Erkrankungen 103
- Krankheit und das Immunsystem 106
- Herzprobleme 107
- Asthma 109
- Parkinson-Krankheit 110

Kapitel 9

Die Rosen-Methode lehren 113

- Lernen durch Sehen und Tun 113
- Lernen durch persönliche Entwicklung 116
- Lernen, die Bedeutung von Verspannungen zu verstehen 117
- Alles zusammenfügen 118
- Supervision 119

Statt eines Nachwortes

Dem Leben begegnen – dem Leben vertrauen 122

Über die Autorinnen 125

Zentren der Rosen-Methode Körperarbeit 126

Zum Geleit

Der Zugang zum Körper und der Umgang mit ihm scheint in der Heilkunde immer noch ambivalent, macht man sich klar, dass heute kaum mehr ein Arzt seine Patienten berührt, sondern es vorzieht, Laborbefunde zu erheben. Bernard Lown beklagt diese Verhältnisse in seinem Buch »Die verlorene Kunst des Heilens« und spricht davon, wie heilsam es sein kann, wenn der Arzt seinen Patienten berührt. Bei der körperlichen Untersuchung öffne sich der Patient viel leichter und könne beginnen über Dinge zu sprechen, die sonst unausgesprochen bleiben würden.

In der Psychotherapie bestand – und besteht – in weiten Kreisen Skepsis gegenüber körperlicher Berührung und der Nutzung derselben zu therapeutischen Zwecken. Ein restriktives Verständnis von Abstinenz konnte dazu führen, dass Berührung in jeder Form abgelehnt wurde. Diese Haltung verändert sich allerdings in den letzten Jahren zunehmend, da die neurobiologischen Forschungen darauf verweisen, dass Berühren und Berührt-Werden für die seelische und körperliche Gesundheit von großer Bedeutung sind.

Marion Rosen, eine Pionierin auf dem Gebiet der direkten Behandlung des Körpers, um darüber seelische Bereiche zu erreichen, wusste das schon als sehr junge Frau. Angeregt durch Lucy Heyer, von der sie atemtherapeutisch ausgebildet wurde, entwickelte sie durch ihre praktischen Erfahrungen und Einsichten, gepaart mit Intuition, ihre Behandlungsmethode.

Erst in jüngster Zeit hat sich herausgestellt, dass auch intuitive Vorgänge eine neurobiologische Grundlage haben. Wir sind mittels der sogenannten Spiegelneurone fähig zu fühlen und zu spüren, was andere fühlen und spüren.

Nimmt man alle neurobiologischen Befunde zusammen, die uns schon heute zur Verfügung stehen, wird klar, dass Behandlung über den Körper alles andere als esoterisch ist, dass wir uns vielmehr auf solidem neurobiologischem Terrain befinden.

Die von Marion Rosen entwickelte Vorgehensweise zielt auf eine behutsame Befreiung unterdrückter, im Körper, besser wohl im Körpergedächtnis, festgehaltener Gefühle. Dabei ist die Arbeit mit dem Körper oft sehr viel leichter als der Weg über die Sprache und die Kognitionen. Marion Rosens Arbeit zeichnet sich im Unterschied zu manchen anderen körpertherapeutischen Methoden durch ihren großen Respekt vor dem, was ist, aus. Zwar will sie lösen und befreien, aber es geht ihr nicht um das Aufbrechen eines Panzers, um Katharsis unter allen Umständen, sondern sie will Menschen achtsam auf ihrem Weg der Selbstentdeckung begleiten. Sie schreibt: »... Gefühle tauchen auf, wenn die Klienten dafür bereit sind, sie werden in keiner Weise be- oder gedrängt. Das gehört zu unseren ›Sicherheitsregeln«, niemals weiterzugehen als unsere Klienten es uns zu diesem Zeitpunkt gewähren.« (S. 40) Und darüber hinaus ist ihr wichtig: »Praktizierende erkennen an, was Klienten erfahren haben. Sie sind Zeugen und schätzen die Wahrheit der Klienten.« (S. 41)

Die Wahrheit des Klienten anzuerkennen, will mir als ein besonders wichtiges Prinzip erscheinen. Hier wird nicht versucht, Klienten eine Theorie, ein Konzept überzustülpen, sondern Rosen-Praktizierende werden als Hebammen bezeichnet. (S. 28)

Klienten lernen ebenfalls achtsamer zu werden, und es ist Marion Rosen wichtig zu betonen, dass sie eine neue Wachsamkeit erlernen, die ihnen hilft, alte Muster aufzugeben, das heißt, Einsicht allein und Erfahrung in der Behandlung reichen nicht, sondern verändertes Handeln muss dazukommen.

Die Rosen-Methode allein oder in Kombination mit verbaler Psychotherapie kann in verhältnismäßig kurzer Zeit, wenn jemand dazu bereit ist, neue Räume eröffnen, es kann aber auch eine Begleitung über lange Zeit sein, die gerade für diejenigen, die einen Mangel an körperlicher Zuwendung erlitten haben, sehr wertvoll sein kann, um so nach und nach Veränderungsprozesse in Gang zu setzen.

Ich wünsche diesem kleinen Buch aus verschiedenen Gründen viele Leserinnen und Leser.

Zum einen hat mich der Einblick in Marion Rosens Biographie sehr bewegt. Was für ein Mut, wie viel Durchhaltevermögen und Gelassenheit kommen einem da entgegen. Es fehlt jede Anklage und Larmoyanz, sondern ein angenehm nüchterner Ton prägt das Buch.

Zum anderen beeindruckt mich die therapeutische Haltung, die von hohem Respekt und einer spirituellen Grundhaltung getragen ist.

Luise Reddemann
August 2005

Vorwort

Meine Beziehung zu Marion und der Rosen-Methode begann im Jahre 1978 in Berkeley, Kalifornien. Ich hatte das Glück, damals an der ersten Trainingsgruppe, die Marion leitete, teilzunehmen. Ich war eine junge Psychotherapeutin und daran interessiert, die therapeutische Arbeit mit meinen Klienten zu vertiefen. Dabei wollte ich über die nur verbale Kommunikation hinausgehen, sie auch mit dem Körper in Verbindung bringen. Die Rosen-Methode bot mir einen Weg, nämlich mit Berührung, Sanftheit und verbaler Begleitung zum Unbewussten vorzudringen und auf diese Weise den sich daraus entwickelnden Prozess im Klienten zu unterstützen. Über diesen Weg gelingt es, den Schutzwall zu durchbrechen, um sich dem Kern unserer essentiellen Natur zu nähern, ihn zu nähren und zu heilen.

Bei meiner ersten Erfahrung mit dieser Methode war ich sehr berührt und auch aufgeregt über das, was ich entdeckte. Nun wusste ich, dass ich gefunden hatte, wonach ich gesucht hatte – es gab für mich nun eine Möglichkeit, mich mit meinem Inneren zu verbinden, mit einem Ort, von dem aus emotionale Ganzheit wieder hergestellt werden kann. Sowohl die Stille und das Hören mit den Händen als auch die Präsenz in der Berührung ließ mir die Wahl, mich zu öffnen. Ich konnte mich von innen heraus weiten, ohne mich bedroht oder gezwungen zu fühlen und ohne dass etwas ohne meinen Willen von mir verlangt wurde. Ich durfte mich willkommenen Händen nähern: langsam, weich und vorsichtig – gerade das ist es, was die Rosen-Methode so besonders für mich macht. Ich vertraue ihr.

Ich bin Psychotherapeutin, bringe also auch psychologische Aspekte in die Rosen-Arbeit hinein. Die Klienten, die zu mir kommen, haben häufig schon Tausende von Dollars für Therapiesitzungen

ausgegeben und befinden sich oft weiterhin in emotionalem und/oder körperlichem Schmerz. Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, klar zu sehen, was ein Körper und seine Atembewegung zum Ausdruck bringen, auch dann, wenn wir uns nur gegenüber sitzen, ohne Berührung. Ich habe gelernt, während meiner Arbeit die Antwort des Körpers in Bezug auf die Wahrheit zu beobachten, und verliere mich nicht in der persönlichen Geschichte des Klienten. Was dabei auftaucht, ist überraschend, berührend, klar und einfach.

Auf meine Lebensreise blickend, gehen all diese Erfahrungen weit über das hinaus, was ich mir je vorgestellt hatte. Hier sitze ich nun, 25 Jahre später, und helfe Marion, ihre großartige Arbeit der Welt näherzubringen. Ich empfinde die Rosen-Methode als ein »verstecktes Juwel der Körperarbeit«, weil sie so effektiv ist, sich aber noch nicht so sichtbar gemacht hat. Sie hilft den Menschen zu entdecken, was in und zwischen ihren Schichten versteckt liegt, sie hilft ihnen, sich zu öffnen. Bei der Rosen-Methode können sich Körper, Gefühle und Spiritualität verbinden – das wiederum äußert sich in einer positiven Haltung dem Leben gegenüber.

Bei meiner Mitarbeit an diesem Buch war ich bestrebt, Marions Ausdrucksweise, ihre Integrität und Vision über die Rosen-Methode zu erhalten. Ich hoffe, dass Sie beim Lesen dieses Buches inspiriert werden und den Wunsch haben, noch mehr darüber zu erfahren. Die Rosen-Methode ist ein großer Teil meiner persönlichen Entwicklung. Sie hat mir gezeigt, wie ich durch Neugierde, Mitgefühl und Interesse andere Menschen unterstützen kann.

*Susan Brenner
Westport, Connecticut, USA
Januar 2003*

Einführung

Ich hatte keine Ahnung, was es heißt, wirklich geliebt zu werden, bis ich schließlich 70 Jahre alt war. Vom Kopf her wusste ich zwar, dass viele Menschen mich liebten, aber richtig verstanden habe ich das erst nach einer Rosen-Sitzung, die mich tief berührte. Von da an konnte ich mich für die Liebe öffnen. Es war ein ganz anderes Leben, das ich danach spürte. Meine Umgebung hatte sich nicht verändert, aber meine Wahrnehmungsfähigkeit war eine andere geworden – das machte den großen Unterschied aus. Solche oder ähnliche persönliche Erfahrungen sind für Studierende sehr wichtig, wenn sie Praktizierende oder Lehrerinnen der Rosen-Methode werden wollen. Darum ist es auch so empfehlenswert, die Sitzungen selbst dann noch fortzusetzen, wenn es keine speziellen Beschwerden mehr gibt. In unserem Innersten ist Überraschendes verborgen, das erst im Laufe der Zeit auftaucht.

Wir wollen uns oft nicht so zeigen, wie wir sind, deshalb bauen wir mit Hilfe unserer Muskulatur Schutzwälle um unsere Verletzlichkeiten. Wir fürchten, dass unsere Umgebung unser tieferes Ich beschädigen könnte und sparen deshalb diesen Teil unseres Lebens manchmal ganz aus. Trotzdem sind wir stets auf der Suche nach diesem verborgenen Juwel – aber Gefühle wie Schmerz, Ärger, Trauer hindern uns daran, den inneren Schatz zu finden. Wenn es uns schließlich doch gelingt und das wahre Selbst hervorkommt, dann stellen wir fest: »Ich wusste nicht, dass ich so lieben kann und so geliebt werde.«

In diesem Buch will ich über einige meiner Erfahrungen sprechen, die ich bei der Arbeit mit Menschen gemacht habe; ich will von den Fragen berichten, die ich mir selbst gestellt habe, und von

den Antworten, die sich ergaben. Es liegt ein ewiges Geheimnis in diesem wundervollen Instrument, das wir »unser Körper« nennen. Es war mein großes Privileg, einige dieser Geheimnisse erkunden zu dürfen und zu erfahren, welchen Einfluss sie auf das Leben der Menschen haben.

Zu den Fragen, die mich beschäftigten, gehörten: Warum haben Menschen Schmerzen? Wie werden sie wieder schmerzfrei? Was geschieht, wenn ich Menschen berühre? Warum tun uns Berührungen so gut? Wie kommt es, dass durch Berührungen Schmerzen vergehen können? Ich habe keine endgültigen Antworten, aber verschiedene Erfahrungen, die auf Antworten hinweisen.

Bei der Körperarbeit nach der Rosen-Methode berühren wir Menschen. Es ist eine besondere Berührung, die den Kontakt zum Körper herstellt. Wir sagen, wir haben neugierige Hände, die Verspannungen im Körper erspüren und Bereiche finden, die nicht durch Atmung bewegt werden. Die Rosen-Methode ist ein psychospiritueller Weg des Heilens. Es ist ein Prozess, der durch den Körper zur Wahrnehmung der Gefühle führt. Das Ziel ist, Menschen zu helfen, ihr Potential zu entdecken und zu nutzen.

Zu dem Prozess der Rosen-Methode gehört, Raum für Gefühle zu finden und diese Gefühle zu akzeptieren. Wenn Menschen sich selber erkennen und völlig so sein können, wie sie sind, dann zeigt sich ein vertrautes, persönliches Wissen von sich selbst. Indem wir sie mit aufnahmebereiten, aufmerksamen Händen berühren, schaffen wir Raum für die innere Stimme unserer Klienten. Aus dieser Authentizität entsteht die Akzeptanz, die Hingabe, das Erkennen des wahren Kerns. Menschen verstellen sich den Blick auf sich selbst durch Ablenkungen, Scham, Verpflichtungen, Konkurrenzverhalten usw. Erst wenn sie diese Hürden erkennen, spüren sie, wie hinderlich, eingrenzend und völlig unnötig sie sind. Der Atem kann dann frei durch den ganzen Körper strömen; Wandlung wird möglich.

Lange Zeit glaubte ich, dass die persönliche, individuelle Transformation das Ziel der Rosen-Methode sei – und viele Jahre war das auch genug. Aber das Ziel reicht nun über den inneren Heilungsprozess des einzelnen hinaus: Ich sehe, dass diese Arbeit

Familien-Interaktionen, Arbeit und kreatives Leben, ja die Welt verändern kann. Die Körperarbeit der Rosen-Methode beginnt mit der Arbeit am Individuum und seinem persönlichen Wachstum, aber sie hört da nicht auf. Das Wachstum des einzelnen führt zu Veränderungen, und diese setzen sich wie in einer Wellenbewegung weltweit fort. Das Wunderbare daran ist, dass es niemals aufhört. Wir wissen nicht, wohin es führt – die Möglichkeiten sind unendlich.

Marion Rosen
Berkeley, Kalifornien, USA
Januar 2003

Der Ursprung der Rosen-Methode

Meine Arbeit entstand aus den Erfahrungen und Einsichten, die ich in meinem Leben gemacht habe. Ich wurde 1914 in Nürnberg geboren – als drittes von vier Kindern. Damals hatten meine Eltern Probleme miteinander. Meine Mutter hatte sich während ihrer Schwangerschaft in einen anderen Mann verliebt, wie ich später herausfand. Drei Tage nach meiner Geburt zog mein Vater in den Krieg. Das Vermögen meines Vaters hielt uns über Wasser. Meine Mutter kannte ich nur aus der Distanz. Ich kann mich nicht erinnern, dass sie mich einmal gebadet oder angezogen hätte.

Ein Kindermädchen wurde ins Haus geholt, um sich um mich zu kümmern. Diese Frau zog mich in meinen vier ersten Lebensjahren auf. Ihr Kosename war »Tante Ru«, sie vertrat Mutterstelle an mir und sorgte besser für mich als meine leibliche Mutter. Eines Morgens wachte ich auf, und Tante Ru war verschwunden. Ohne Erklärung, ohne Abschiedsgruß. In mir entstand die Überzeugung, dass meine richtige Mutter mich verlassen hatte, dass ich ein Zigeunerkind sei und die Familie, in der ich lebte, mich aufgenommen hätte. Ich war anders als die anderen und irgendwie passte ich nicht zu ihnen. Von meinem älteren Bruder und meiner Schwester wurde ich geduldet, aber sie beschäftigten sich nicht mit mir. Die Familie nannte mich den »schwarzen Teufel«, denn ich hatte dichtes schwarzes Haar und stritt mit meinen Geschwistern. Ich fühlte mich wie eine Außenseiterin in meiner Familie, und ich sah das Leben aus einer ganz anderen Perspektive. Ich wurde eine aufmerksame Beobachterin von Menschen und Beziehungen. Als Teenager nutzte ich diese gut

entwickelte Beobachtungsgabe, indem ich meinen Vater beriet, welche seiner Kunden vertrauenswürdig genug waren, um sich mit ihnen auf Geschäfte einzulassen.

Als Kind hatte ich Asthma bekommen und konnte nur mit Schwierigkeiten atmen. Das heißt, schon früh drehte sich meine Aufmerksamkeit um die Atmung. Als ich älter wurde, nahmen die Atembeschwerden ab, so dass ich ein sehr aktives und freudvolles Teenager-Leben führen konnte. Ich schwamm gern, wanderte, ritt, radelte und fuhr Ski. Am liebsten tanzte ich. Ich hoffte sogar, das Tanzen zu meinem Beruf machen zu können, aber mit 1,75 m war ich zu groß dafür.

Die Machtergreifung durch Hitler und die Nazis brachte mir als Jüdin den Verlust wichtiger Beziehungen, denn die Freunde, die ich hatte, waren nicht-jüdisch und wollten nicht länger mit mir befreundet bleiben. Ich hatte damals einen deutschen Freund, den ich liebte. An einem Tag sagte er, dass er mich liebe, am nächsten, dass er mich nicht mehr treffen könne. All das war schwer für mich, zumal es mir auch verboten war, die Universität zu besuchen, in Kinos und in Restaurants zu gehen. Weil es für mich in Deutschland überhaupt kein Leben mehr zu geben schien, beantragte ich ein Visum für die USA.

Bevor ich Deutschland verließ, wurde meine Mutter wegen eines gebrochenen Beines physiotherapeutisch behandelt. Sie schlug mir vor, mit ihrer Therapeutin zu sprechen. Lucy Heyer lehrte Massagetechniken und Atemübungen, und meine Mutter meinte, ich würde das vielleicht gern lernen. Normalerweise hörte ich nicht auf das, was meine Mutter vorschlug, doch zum Glück ließ ich mich diesmal darauf ein und traf diese Frau. Lucy Heyer war die Ehefrau von Dr. Gustav Heyer (ein Kollege und Schüler von C. G. Jung). Die beiden arbeiteten in München mit einer Gruppe von Leuten, die Massage, Atmung und Entspannung in Verbindung mit Psychotherapie anwendeten. Die Gruppe kombinierte mehrere



Lucy Heyer, 1944



Methoden und fand heraus, dass auf diese Weise oft weniger Behandlungen notwendig waren als bei der üblichen Vorgehensweise.

Lucy Heyer bot an, mich zu unterrichten, falls ich Interesse hätte. Sie sagte, ich könne nach München kommen, und sie werde mir zeigen,

wie sie arbeitete. Etwa vier Wochen später fuhr ich zu ihr, und sie gab mir meine erste Behandlung. Ich war mit einer schrecklichen Migräne angekommen, aber nach der Sitzung war der Kopfschmerz vorbei. Als sie zum ersten Mal ihre Hände auf mich legte, sagte ich mir: »Das ist meine Arbeit. Die will ich für den Rest meines Lebens ausüben.« Genau das geschah – und ich habe es niemals bereut.

Ich blieb zwei Jahre bei Lucy Heyer, sie lehrte mich alles, was sie wusste. Viele Jahre war ich sehr verschlossen gewesen, aber durch die Arbeit mit ihr begann ich, mich mit mir wohlzufühlen. Ich lernte damals viel über den menschlichen Körper, und ich bewunderte mehr und mehr, wie er aufgebaut war und wie er funktionierte. Dieses Wissen passte zu der psychotherapeutischen Arbeit von Frau Heyers Mann. Ich verstand allmählich, wie das alles ineinandergriff. Die Heyers behandelten ihre Patienten mit Massage und Atemarbeit. Dadurch fanden die Menschen leichten Zugang zu ihren seelischen Problemen. Diese Art der Behandlung war kürzer und wesentlich effektiver.

Nach meinem Aufenthalt bei den Heyers war es Zeit für mich, das Land zu verlassen. Ich hatte zwar geplant, nach Schweden zu gehen, aber ich entschied mich nun erst einmal für England. Mein Bruder war dort Psychiater an der Tavistock-Klinik. Ich hoffte, bei ihm könnte ich ausprobieren, was ich gelernt hatte. Sechs Monate lang arbeitete ich mit verschiedenen Patienten in der Klinik. Seltsames passierte: Die Ärzte schickten mir ihre schwierigsten Fälle, und wenn ich mit ihnen arbeitete, verschwanden deren Krankheitssymptome. So behandelte ich zum Beispiel eine Frau, die an Panikattacken litt, wenn sie aus dem Haus ging. Nach einigen Sitzungen waren diese Attacken verschwunden.

Ein anderer Patient war ein junger Bote, der seine Auftragszettel nicht mehr lesen konnte. Nach einer Sitzung gab ich ihm einen Band mit Gedichten und bat ihn, mir daraus vorzulesen. Er machte das perfekt! Danach begann er, offener mit mir zu sprechen, klagte darüber, wie sehr er seinen Job hasse und dass er viel lieber etwas ganz anderes tun würde. Nach dieser Sitzung konnte er seine Auftragszettel wieder lesen. Die Ärzte fragten mich, wie das möglich geworden sei,

und ich konnte es ihnen nicht sagen. Es war ein Problem für die Ärzte, Patienten zu behandeln, deren Beschwerden zwar verschwunden waren, die für die Ärzte aber nicht als geheilt galten. Ich, eine 22-jährige Frau, die so schnell mit Erfolg behandelte, war eine Bedrohung für die traditionell langandauernde Therapie! Deswegen gelang es dann doch nicht, die traditionellen psychoanalytischen Methoden mit der neuen unkonventionellen Herangehensweise zu kombinieren, zumal es keine Theorie gab, die die guten Ergebnisse erklären konnte.

In dieser Zeit in England bekam ich einen Brief von einem Mann, der nach Kalifornien emigriert war. Er schrieb über das Wetter, die Menschen, die Arbeitsbedingungen und wie wunderbar alles sei. Es gäbe nur wenige Einschränkungen und man könne in jedem Beruf arbeiten. Nach all den Entbehrungen in Europa erschien mir das geradezu paradiesisch, und ich beantragte erneut ein Visum. Die Wartezeit auf das Visum, eineinhalb Jahre, verbrachte ich in Schweden, wo ich mich zur Physiotherapeutin ausbilden ließ. Ich wohnte bei meiner Schwester, und wir lebten von dem, was sie verdiente. Es war eine schwierige Zeit, denn ich war illegal im Land und hatte nur ein Empfehlungsschreiben von Lucy Heyer in der Hand. Während der Ausbildung stellte ich fest, dass viele von Lucy Heyers Methoden durch die fortschrittliche schwedische Auffassung der Physiotherapie gestützt und bestätigt wurden. Als Teil der Ausbildung sah ich bei verschiedenen Operationen zu, zum Beispiel beim Einsetzen künstlicher Hüftgelenke, bei Wirbelsäulen- und Schädelchirurgie. In dieser kurzen Zeit lernte ich fortschrittliche und überaus wichtige Arbeiten auf diesem Gebiet kennen.

Um mich zusätzlich sinnvoll zu beschäftigen, fragte ich eine Tanzlehrerin, ob ich bei ihren Kursen zuschauen könne. Ich bot im Austausch dafür Massagen an. Glücklicherweise hatte sie Schmerzen im Knöchel. Ich behandelte sie drei Mal, und es ging ihr besser. Dadurch hatte ich ihr Interesse geweckt. An einem Abend hatte sie einen Auftritt, litt aber unter Hexenschuss. Nachmittags behandelte ich sie – mit Erfolg. Von da an durfte ich in ihre Tanzschule kommen und gehen, wie ich wollte. Ich habe viel Zeit damit zugebracht, den Tänzern und Tänzerinnen zuzuschauen. Der Tanzstil war weder

modernes noch klassisches Ballett, sondern einfach eine sehr anmutige Bewegung zur Musik. Ich konnte stundenlang dasitzen und bei den verschiedenen Tänzen zusehen – Kinder, ältere Leute und angehende Profis tanzten. Ich wusste nicht, was es mir bringen würde, aber es machte mir Spaß, und ich genoss das Zuschauen. Erst Jahre später in den USA stellte ich fest, dass ich dabei gelernt hatte, ganz genau wahrzunehmen, wie Menschen sich bewegen und wie ihre Körper dabei aussehen. Ich hatte Kenntnisse erworben, die ich später in meiner Arbeit sehr gut einsetzen konnte.

Schließlich kam mein Visum, und ich steuerte Amerika an. Eigentlich hatte ich geplant, nach New York zu gehen und dort zusammen mit Gertrude Lederer zu arbeiten. Meine Mutter hatte mich ihr vorgestellt. Weil meine Schwester keine Einreiseerlaubnis bekam, reiste ich allein. Zur gleichen Zeit marschierten die Deutschen in Norwegen ein, deswegen gab es kein direktes Schiff von Schweden in die USA. So machte ich mich mit 24 Jahren über Osteuropa, Russland und Japan auf den Weg nach Amerika. Verwandte holten mich in San Francisco ab und nahmen mich mit zu sich nach Hause in Berkeley. Als ich Berkeley sah, beschloss ich, niemals mehr von dort wegzugehen.

Eine Freundin, die meine Arbeit kannte, meinte, ich hätte die Fähigkeit zur Ärztin. Mit ihrer Ermutigung und der ihres Mannes schrieb ich mich für die Vorbereitung auf das Physikum in Berkeley an der University of California ein. Ich bin sicher, viele meiner Studienkollegen wunderten sich über die junge Frau mit wenig Geld und deutschem Akzent, die sich 1944 auf den von Männern beherrschten Campus in Berkeley traute.

Ich schaffte in allen Kursen eine 2 minus. Das reichte der Berkeley Studienverwaltung aber nicht für eine Zulassung zum Medizinstudium. Also arbeitete ich weiter als Physiotherapeutin im Kaiser-Hospital in Richmond und behandelte verletzte Arbeiter der Kaiser-Werft. Nach dem Krieg war der Bedarf an Physiotherapeuten für die Verwundeten groß. Ich hörte von einem kostenlosen Kursprogramm an der Mayo-Klinik in Minnesota. Dort wurden Leute auf dem in den USA relativ neuen Gebiet der Physiotherapie ausgebildet. Ich schrieb

mich ein, und weil ich bereits eine Ausbildung gemacht hatte, konnte ich die Kurse sehr schnell durchlaufen. Ich machte meinen Abschluss nach sechs Monaten.

Zurück in Berkeley, arbeitete ich zunächst weiter als Physiotherapeutin im Krankenhaus und danach 35 Jahre in privater Praxis. Einige meiner Freunde kamen manchmal, um ihre verspannten und schmerzenden Muskeln behandeln zu lassen. Einer von ihnen fragte mich nach einer Methode zur Prävention von solchen Schmerzen. Als Reaktion auf diese einfache Bitte begann ich 1957 Bewegung zu unterrichten. Ich baute in den Unterricht Bewegungen ein, die aus der Physiotherapie stammten. Ich legte Musik dazu auf und ließ Freunde diese Übungen einmal wöchentlich machen, um ihre Gelenke und Muskeln beweglich zu halten.

Jahre später fragte mich Sara Webb, ob ich ihr beibringen könne, was ich in München gelernt hatte. Ihr Bruder, der an Asthma gelitten hatte, hatte ein paar Sitzungen bei mir gehabt, danach war das Asthma weg. Ihre Mutter riet ihr, mich aufzusuchen, um das zu lernen, was ich machte. Sara sagte später, es sei das einzige Mal gewesen, dass sie auf ihre Mutter gehört habe. Es war die gleiche Situation wie damals bei mir mit Lucy Heyer. Auf diese Weise wurde sie meine erste Schülerin. Dieses Ereignis hatte großen Einfluss auf mich. 35 Jahre lang hatte ich nicht daran gedacht, jetzt tauchte es in meinem Leben wieder auf. Gerade damals nämlich hatte mir Swami Radha in Kanada gesagt, dass ich für diese Körperarbeit zwar geeignet sei, sie aber niemals lehren könne. Ich dachte: »Ich zeig es dir!« und machte mich daran, sie eines besseren zu belehren.

Ich begann, Sara die Methode der Berührungen zu zeigen, so wie ich sie von Lucy Heyer gelernt hatte. Und ich war überrascht, wie positiv die Menschen reagierten, die wir so behandelten. Ihre Körper entspannten sich, oft begannen sie über sich zu sprechen, und Erfahrungen, die sie lange vergessen hatten, tauchten in ihrem Bewusstsein wieder auf. Überraschenderweise begannen viele der Klienten zu weinen, und nach einer Weile sagten sie, dass sie sich nun viel besser fühlten. Sie sahen auch besser aus, erleichtert und friedvoll. Diese Menschen wollten weiter zu Behandlungen kommen, sie

erzählten ihren Freunden davon, und bald hatten wir mehr Klienten, als Sara zum Üben brauchte.

Ich lehrte sie, wie und wo man Menschen berührt und wie man verspannte Muskeln im Körper aufspürt. Sie forderte mich bei jeder Gelegenheit heraus: »Warum ist das so?« »Wie passiert das?« Ich wusste die Antworten wirklich nicht, aber durch ihre Fragen war ich gezwungen, mich noch näher mit allem auseinanderzusetzen. Auffällig war zudem, dass immer häufiger das passierte, was ich schon als Physiotherapeutin erlebt hatte: Wenn ich Nacken und Schultern behandelte, dann sagten Klienten zu mir: »Ich spreche mit Ihnen über Dinge, über die ich noch mit niemandem geredet habe.« Und wenn sie mit mir darüber sprachen, entspannten sich ihre Muskeln und ihre Schmerzen verschwanden. Das war eine Beobachtung, mit der ich nicht viel anfangen und die ich auch nicht wirklich einordnen konnte. Es war einfach eine Tatsache. Ich betone also noch einmal, dass diese Methode sich im Laufe der Zeit entwickelte. Ich sammelte Erfahrungen. Eine ganze Weile waren wir schon zufrieden damit, wenn Menschen weinten und sich danach besser fühlten oder wenn sie sprachen und ihre Schmerzen dadurch verschwanden. Ich wandte die Methode auch bei meinen physiotherapeutischen Behandlungen an. Dabei erlebte ich noch stärker, wie Menschen anfangen zu weinen und danach erzählten, was sie verletzt hatte. Oder sie sagten manchmal: »Ich weiß gar nicht, warum ich weine, es überkam mich einfach so« – und dann fühlten sie sich viel besser. So arbeiteten wir eine Zeit lang, und es war wirklich sehr spannend. Mehr und mehr Menschen wollten zu uns kommen, viel mehr, als wir behandeln konnten.

Damals interessierten sich einige Leute für diese Methode, besonders auch meine Nichte. Sie kam aus Schweden und wollte von mir unterrichtet werden. Ich sagte ihr, zur Vorbereitung bräuchte sie einen Kurs in Physiotherapie. Sie besuchte einen Kurs in Stockholm und kam dann zu mir nach Berkeley. Ich dachte, es könne langweilig werden, immer nur eine Person zu unterrichten, also gab ich bekannt, dass ich bereit sei, mehrere Leute zu unterrichten. Eine Menge Menschen wollten kommen, ich wählte zwölf aus. Von diesen zwölf wurden zehn meine Schüler.

Wir arbeiteten zwei Jahre so, wie ich es gewohnt war. Ich kann es gar nicht Unterricht nennen, denn ich wusste kaum, was geschah. Ich sagte den Studierenden, dass wir auf die Atmung achten, dass wir unsere Klienten berühren und dass wir sie dann fragen, was mit ihnen geschieht. Wir sprachen darüber, warum Klienten weinten und dass die Antwort darauf häufig war: »Ich weiß es nicht, ich fühlte mich einfach traurig und musste weinen.« Und manchmal sagten Klienten nach einer Weile noch: »Ach ja, jetzt erinnere ich mich.« Durch das Berührtwerden wurden offensichtlich Gefühle ausgelöst, die den Weg ebneten, Ursachen von Schmerz und Trauer besser zu verstehen.

Etwa um diese Zeit wurde ich nach Schweden eingeladen, um dort zu unterrichten. Meine Nichte, die aus Schweden gekommen war, hatte dort am Axelson-Institut gelernt. Sie sprach mit Hans Axelson, dem Leiter des Instituts, über meine Arbeit, und er war bereit, mich zu empfangen, obwohl ihm nicht ganz klar war, was die alte Tante anzubieten hatte. Aber er sagte: »Lass sie herkommen, wir werden sehen, was passiert.« Über meinen erstaunlichen Erfolg dort berichtet Kapitel 5. Es war nur einer der Höhepunkte in meiner Arbeit, die sich später – durch Praxis und Bekanntwerden – zur Rosen-Methode entwickelte.

Während der letzten 60 Jahre habe ich ununterbrochen gelernt. Ich war immer eine eifrige Schülerin, offen, neugierig und interessiert auch noch mit 88. Meine Arbeit wird nie vollendet sein, denn je größer meine Wahrnehmung wird, um so mehr gibt es für mich zu sehen. Ich bin überrascht, wie lange ich brauchte, bevor ich all diese Verbindungen erkannte. Jetzt gibt es Unterstützung – durch die Wissenschaft. Sie bestätigt die Erfahrungen, die ich machte. Das ist hilfreich und wertvoll. Ich bin von wahrhaft unbezähmbarer Neugier und halte nichts für selbstverständlich. Ich betrachte die Rosen-Lehrerinnen und -Praktizierenden als eine Gemeinschaft neugieriger Menschen, die ständig auf der Suche sind nach dem Wissen um physisches und emotionales Wohlergehen: aufgeschlossen für alle Möglichkeiten.