

Nackenschmerzen, deren Ursache oft Verspannungen sind, werden mit der Rosen-Methode durch sanfte Berührungen und in behutsamen Dialogen gelöst.

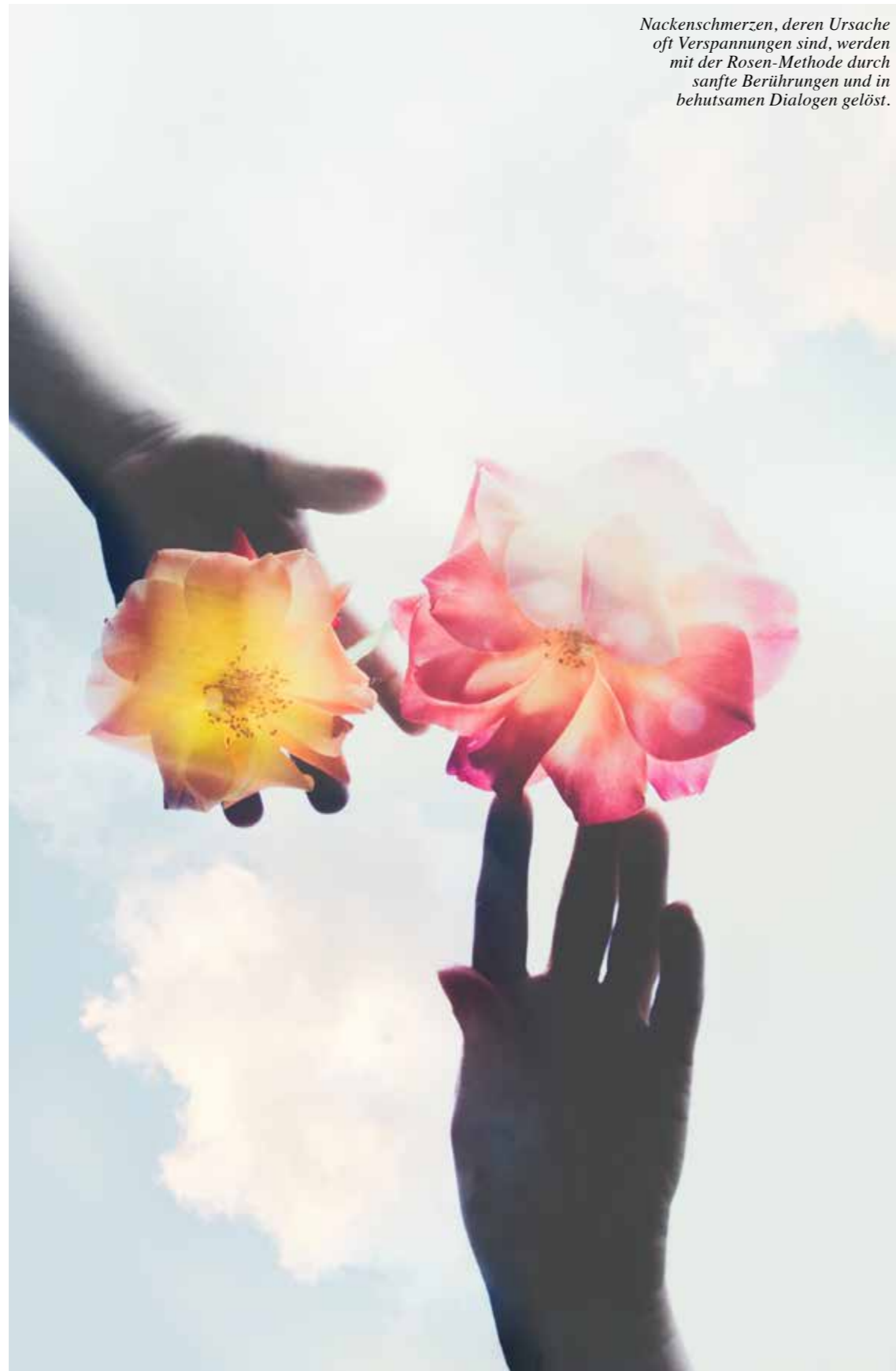


FOTO: EWIE S./UNSPLASH

WOHLBEFINDEN

BERÜHRENDE *Berührung*

Rückenschmerzen, Verspannungen und auch seelische Belastungen sind schmerzhaft. Die Muskeln verhärten sich, die Stimmung schwankt, Erschöpfung zeichnet sich ab. Die Rosen-Methode, eine auch bei uns zunehmend verbreitete Körperarbeit und Entspannungsmethode, geht sanft, aber effektiv den Ursachen auf die Spur. Wir trafen RUTH RYBARSKI zum Gespräch, die diese Methode praktiziert.

Was ist das Grundprinzip der Rosen-Methode?

Das Motto der Deutsch-Amerikanerin Marion Rosen, die diese Methode entwickelt hat, lautete: „Den Körper berühren, die Seele erreichen“. Es geht in dieser Körperarbeit also um achtsame, aber sehr bewusste Berührungen und einen ebenso behutsamen verbalen Dialog. Verspannungen und Blockierungen lösen sich, und die KlientInnen können dadurch den Ursachen auf die Spur kommen, die die Schmerzen oder Verfestigungen ausgelöst haben.

Dabei wird nichts analysiert, diagnostiziert, therapiert, forciert oder gar manipuliert. Auch wird niemand in Psycho-Schubladen gesteckt oder gar pathologisiert. Allein die KlientInnen bestimmen, wie tief sie sich gerade einlassen; die Praktizierenden geben nur die Impulse, mit ihren Händen und mit ihren Worten. Die lauten etwa: „Was nimmst du hier, an

dieser festen Körperstelle wahr?“ „Woran erinnerst dich das?“ „Was entsteht da gerade für ein Gefühl?“

Magst du uns ein Beispiel aus deinem Praxisalltag nennen?

Häufig kommen KlientInnen zu mir, die klagen: „Mir sitzt regelrecht die Angst im Nacken, wenn ich Stress im Büro habe“. Oder: „Wenn ich unter Druck stehe, weil meine Familie ständig etwas von mir will, bekomme ich höllische Rückenschmerzen. Dabei bin ich körperlich komplett gesund.“ Ich gehe dann mit meinen Händen und mit Worten gemeinsam mit den Menschen auf eine Forschungsreise nach den wahren Ursachen. Denn auch wenn der Nacken oder der Rücken in bestimmten Situationen schmerzen, sind die eigentlichen Ursachen und wahren Trigger meist ganz andere, tiefer liegende oder sogar weit zurückreichende.

DER KÖRPER ZEIGT AM KLARSTEN, WAS WIR AM MEISTEN ZU VERBERGEN SUCHEN

MARION ROSEN

”

oder kommen nicht zur Ruhe, haben Liebeskummer, stecken irgendwie innerlich fest oder sind mitten in schwierigen Entscheidungsprozessen. Dadurch bekommen sie oft körperliche Beschwerden, den typischen Spannungskopfschmerz zum Beispiel.

All das macht sie ratlos, ängstlich, ohnmächtig, wütend oder traurig. Aber genau darin steckt auch ein Teil der Lösung: Wenn sich die KlientInnen erlauben, derartige „unpopuläre“ Gefühle einzustehen und sie zu akzeptieren statt zu verdrängen oder zu bagatellisieren, führt das schon zu einer ersten Erleichterung – psychisch wie physisch. Genau für diese intensiven Prozesse bietet der geschützte Rahmen einer Rosen-Sitzung den Raum.

Wie reagieren die KlientInnen?

Wenn Erkenntnisse und Veränderungen passieren, kommt meistens ein ganz tiefer Seufzer, der Körper entspannt sich, der Atem und das Zwerchfell – beides wichtige Indikatoren für die Gefühlslage! – verändern sich, die Muskulatur wird weicher – und das Thema weniger schwer. Manchmal kann es mehrere Sitzungen dauern, bis man sich richtig einlassen kann, das ist völlig ok und normal. Es geht ja stark um Vertrauen und darum, sich selbst im eigenen Tempo kennenzulernen. Das sind häufig komplett neue Erfahrungen.

Trotzdem geschieht in jeder Sitzung etwas, das die KlientInnen näher zu sich selbst bringt. Ein Turbo existiert dafür allerdings keiner, das wäre auch höchst kontraproduktiv und invasiv.

Wie oft müssen die Klientinnen denn zu dir kommen, wenn sie ihre Themen lösen wollen?

Das hängt ganz von den Personen selbst ab. Manche

Wie gehst du dabei vor?

Ich finde beispielsweise gemeinsam mit den KlientInnen heraus, wie es sich anfühlt, wenn sie auf dem Massagetisch liegen und einfach nur meine Hände auf ihren Schultern spüren, während sie über ihre Themen sprechen. Und wie es ist, wenn die Nackenschmerzen und das Gefühl der Überforderung wahrgenommen werden, ohne Bewertung oder Beurteilung, und man einfach so angenommen und anerkannt wird, wie man ist, ohne etwas dafür leisten zu müssen.

Im Laufe des Dialogs kann sich herausstellen, ob man sich etwa ein „Nein“ gestattet, wenn die Arbeitslast zu groß wird. Ist das nicht der Fall, erkennt die Klientin möglicherweise, dass sie sich so ein „Nein“ schon seit Langem regelrecht verbietet. Es kann auch passieren, dass sie zu spüren beginnt, wie sie sich in Konfliktsituationen unbewusst zusammenkrümmt, „wegduckt“ und körperlich klein macht, damit sie Konfrontationen vermeidet und nicht zu sich selbst stehen muss. Oder dass viel zu viel auf ihren Schultern lastet, was ihr bisher gar nicht bewusst war. So entstehen Dialoge zwischen dem Körper, den Händen und den Worten.

Hast du noch weitere Praxisbeispiele?

Viele Menschen sind ständig übermüdet, erschöpft

DIE ROSEN-METHODE

Die Rosen-Methode eignet sich für alle, die Verspannungen loswerden wollen und akuten oder wiederholten Stresssituationen ausgesetzt sind.

Sie ist für jene geeignet, die ihren Körper und ihre Gefühle besser kennen lernen wollen oder sich einfach nur nach tiefer Entspannung und „Durchatmen“ sehnen.

Die Rosen-Methode eröffnet die Chance, ein neues Körperbewusstsein zu entwickeln und das innere Gleichgewicht wieder zu finden.

Die Rosen-Methode-Körperarbeit ist kein Ersatz für medizinische oder psychotherapeutische Behandlungen, kann aber beides optimal begleiten.

www.rosenmethode.at

Wenn sich während der Behandlung die Verspannungen, Verkrampfungen oder jahrelange Gewohnheitsmuster lösen, wird enorm viel Energie frei.

FOTO: CONSCIOUS DESIGN/INFLASH

wollen jede Woche kommen, andere in größeren Abständen. Bei Rosen werden auch hier keinerlei Vorgaben gemacht, weil die Menschen in ihrer Individualität respektiert werden. Manche Sitzungen wirken noch länger nach, gelegentlich gibt es danach sogar erhellende oder intensive Träume oder etwas verändert sich – man reagiert anders auf eine ärgerliche Situation, akzeptiert seine Gefühle, statt sie angestrengt zu ignorieren und vieles mehr. Nicht zu vergessen: Bei den Sitzungen tauchen oft immer wieder neue oder andere Themen auf, deshalb ist jede Sitzung unterschiedlich. Lachen, weinen, schluchzen oder endlich einmal traurig, zornig, erschöpft, grantig und vor allem auch hemmungslos glücklich zu sein, das alles kann passieren. Wenn sich dann Verspannungen, Verkrampfungen oder jahrelange Gewohnheitsmuster lösen, wird enorm viel Energie frei. Der Körper muss nicht mehr so viel zurück- und festhalten. Das führt nicht selten zu beglückenden Erfahrungen. Und ermöglicht den Menschen, wie Marion Rosen es formulierte, sich wiederzufinden und zu wandeln – „von der Person, die wir meinen zu sein, zu der Person, die wir wirklich sind.“



FOTO: MICHAEL HÄUBLE

RUTH MARION RYBARSKI

Die gebürtige Wienerin ist im Internship (Praktikumsphase) der Rosen-Methode-Körperarbeit; es ist dies der letzte Abschnitt der mehrjährigen Ausbildung vor der Zertifizierung, in dem bereits mit KlientInnen gearbeitet wird. Außerdem ist sie diplomierte psychologische Beraterin und hat Aus- und Weiterbildungen in „Integrative Body Psychotherapy (IBP)“ und Jin Shin Jyutsu/Impuls-Strömen absolviert; seit vielen Jahren ist die studierte Theaterwissenschaftlerin auch als Journalistin tätig.

www.rosenmethode-rybarski.at
ruthmarion.rosenmethode@gmail.com