

Zapchen Somatics: Eine Einladung zum Wohlfühlen

Zapchen ist einfach. Fast spielerisch lädt uns die Methode dazu ein, uns wohlfühlen. Dabei wecken wir verborgenes Wissen unseres Körpers – ein Wissen, das uns Möglichkeiten der Veränderung und Reifung schenkt, die tiefer gehen, als wir je geahnt hätten...

Such dir einen Platz, der dir zusagt“, sagt Dr. Bernhard Hammer und führt mich in den großen, hellen Raum. Es ist Freitag Abend, und ich habe mich für einen Einführungskurs in Zapchen Somatics angemeldet. In einem Halbkreis sind Yogamatten verteilt, auf jeder von ihnen liegen eine Nackenrolle, ein paar Kissen und eine Decke. Ich suche mir einen Platz und hocke mich im Schneidersitz auf die Matte. Langsam füllt sich der Raum. Nach einer kurzen Einführung von Dr. Hammer geht es los. Wir werden eingeladen, uns bequem hinzustellen und uns zu schütteln. Ich beginne zögerlich, mich zu bewegen, schaue mich um. Einige machen große, schwungvolle Schüttelbewegungen, andere bewegen sich so zögerlich wie ich. Gibt es ein „Richtig“ und ein „Falsch“ beim Schütteln? Als hätte er meine Zweifel gespürt, erinnert uns Dr. Hammer an das, was er zu Beginn gesagt hatte: Zapchen-Übungen sind Wohlfühl-Übungen. Wenn

wir uns daran orientieren, was sich gut anfühlt, können wir nichts falsch machen. Also schüttle ich vorsichtig weiter, merke, wie sich meine Beinmuskulatur lockert, und spüre, wie meine Arme langsam schwer werden. Als wir zur Ruhe kommen, klingen die Bewegungen noch nach – und ich bin mir nicht sicher, ob ich das angenehm finde. Doch bevor ich weiter darüber nachdenken kann, kündigt Dr. Hammer die nächste Übung an: den Truthahn. Der Truthahn? Ich muss ein Lachen unterdrücken. Er macht es vor: Die Arme zur Seite ausstrecken, die Unterarme locker hängen lassen und dann den Oberkörper nach links und rechts drehen, sodass die Arme um den Körper schlackern. Nach einigen Drehungen wird mir warm. Ich spüre das Blut, das durch meine Arme fließt, und meine Hände, die gegen meine Oberarme schlagen. Dr. Hammer lenkt unsere Aufmerksamkeit auf den Atem: Fließt er ruhig und stetig, oder ist er vielleicht durch die Konzentration und die ungewohnten

>



Wenn wir summen,
breitet sich der Klang in unserem
ganzen Körper aus.
Summen wirkt beruhigend und wohltuend.

„Zapchen lehrt uns, unsere Grenzen zu achten“



„Wir sind es gewohnt, nicht darauf zu achten, ob wir uns wohlfühlen“, sagt Dr. Bernhard Hammer. „Wir übergehen ständig unsere Grenzen“. Der Zapchen-Lehrer erklärt, wie wir das ändern und zu natürlichem Wohlgefühl finden können

Dr. Hammer, Zapchen arbeitet ressourcenorientiert – was heißt das genau?

Dass wir Regulationsmechanismen aktivieren, die uns angeboren sind. Dazu gehören zum Beispiel Gähnen, Seufzen oder Schnauben. Sie helfen uns dabei, Spannungen abzubauen und das Wohlgefühl wiederherzustellen, wenn wir uns ärgern oder traurig sind. Durch die negativen Bewertungen, die wir dafür in der Gesellschaft erfahren haben, sind uns diese Mechanismen jedoch abhanden gekommen – sie sind nicht mehr präsent.

Gähnen, Seufzen, Schnauben – das klingt ziemlich albern...

Albern ist ein Ausdruck, der bereits die negative Bewertung in sich trägt. Eigentlich ist es nicht albern zu schnauben, wenn wir wütend sind. Es ist ein natürliches Vorgehen unseres Körpers, um Spannungen und Stress abzubauen – und es macht Spaß. Und Lachen ist bei Zapchen immer willkommen.

Warum spielt das Mitgefühl bei Zapchen eine zentrale Rolle?

Zunächst einmal geht es ums Mitgefühl uns selbst gegenüber. Wir sind es gewohnt – und teilweise wird es auch erwartet – nicht darauf zu achten, ob wir uns wohlfühlen. Zapchen bringt uns wieder mit diesem Wohlgefühl in Kontakt – und wir lernen,

dieses Gefühl aktiv herzustellen. Dadurch sind wir in der Lage, auf Zustände wie zum Beispiel Angst, Ärger, Stress oder Traurigkeit bewusst zu reagieren.

Wie zum Beispiel?

Indem wir etwas machen, das uns behagt: Wir seufzen laut oder wir beruhigen uns durch Summen, wenn wir traurig oder verzweifelt sind. Hat etwa jemand etwas gesagt, was uns geärgert hat, dann halten wir, wenn wir wieder allein sind, eine Gegenrede – im Funny-Talk – also indem wir extra komisch sprechen dabei (s. Übungen) ... Und schon müssen wir lachen, und der Ärger nimmt weniger Raum ein.

Und das Mitgefühl anderen gegenüber?

Das tritt von selbst ein: Wenn wir uns wohlfühlen, begegnen wir auch anderen freundlicher und wohlwollender. Dadurch fühlen diese sich geborgener in unserer Anwesenheit, entspannen sich, und auch in ihnen breitet sich ein Wohlgefühl aus.

Zapchen ist sehr erfolgreich bei Traumapatienten. Warum?

Traumapatienten haben eine tiefgreifende Irritation in Bezug auf ihre Grenzen erfahren. Sie spüren nicht mehr, was ihnen gut tut und was nicht. Oft erleben sie ihren Körper nicht mehr als etwas Positives. Zapchen unterstützt sie dabei, sich an die vorhande-

nen ursprünglichen Regulationsmechanismen zu erinnern. Zapchen hilft ihnen, mit ihrem Körper in liebevollen Kontakt zu treten, ihn zu spüren und durch feine behutsame Berührung herauszufinden, welcher Kontakt ihnen gut tut und welchen Abstand sie brauchen. Sie entdecken ihre Grenzen neu.

Was unterscheidet Zapchen von anderen ganzheitlichen Entspannungsverfahren?

Wir folgen keinem bestimmten Plan, wie es zum Beispiel das MBSR-Programm von Jon Kabat-Zinn tut, das ebenfalls Achtsamkeit und Wahrnehmung schult. Zapchen geht auf die aktuelle Situation ein, in der ich mich befinde. Entscheidend ist, was jetzt gerade mein inneres Wohlgefühl erhöht.

Und wie finden wir heraus, was das ist?

Indem wir dem Körper Angebote machen. Der Körper ist intelligent, er selbst ist eine Form von Bewusstheit. Er gibt uns Signale: Wenn wir uns ärgern oder traurig sind genauso, wie wenn wir uns wohlfühlen, weil wir summen oder gähnen. Zapchen lehrt uns, diese Wohlgefühlssignale wahrzunehmen und wertzuschätzen.

Weiteres zu Zapchen und Dr. Bernhard Hammer findest du unter: www.zapchen-kassel.de und www.zapchen.de.

Anspannung oder Stress aus dem Gleichgewicht geraten, bringt uns ein tiefer Seufzer zurück in den natürlichen Atemrhythmus.

Der Raum des Summens

Zum Abschluss machen wir eine der wichtigsten Zapchen-Übungen: Wir summen. Im Liegen nimmt uns Dr. Hammer mit auf eine Reise durch den Körper. Wir spüren dem Summen nach – lassen es vom Kopf in den Brustkorb wandern, von dort in Arme und Beine, in Bauch und Rücken. Ich spüre die Vibrationen des Klangs durch meinen Körper wandern und fühle mich geborgen durch das Summen der anderen um mich herum. Als wir nach einer Pause eine Partnerübung machen, wird das Erlebnis noch intensiver. Meine Hand liegt zwischen den Schulterblättern meiner Partnerin – dort, wo sie verspannt ist – und wir summen beide zusammen in diese Stelle hinein. Ich spüre die Vibrationen des Klangs, meine Hand wird ganz warm, und ich merke wie mein Atem- und Summrhythmus den meiner Partnerin ergänzt. „Die Klangwelle des Summens verbreitet sich durch unseren ganzen Körper“, erklärt Dr. Hammer. „Wir können uns das vorstellen wie die Wellen, die entstehen, wenn wir einen Stein ins Wasser werfen. Ähnlich breitet sich das Summen in uns aus. Es ist

wie eine feine vibrierende Massage all unserer inneren Strukturen. Das Summen berührt jede unserer Zellen.“ Und warum fühle ich mich so geborgen in dem Raum des Summens der anderen? Forscher vergleichen die Effekte des Summens mit dem Schnurren von Katzen: Es beruhigt ungemein, wirkt wohltuend und beschützend, geradezu heilsam. Beobachtet man Kinder beim Spielen, so wird man feststellen, dass sie oft vor sich hin summen. Auch Mütter summen intuitiv, um ihre Kinder zu beruhigen. „Es ist eine der effektivsten Maßnahmen zur Selbstregulation, die in jedem von uns ruht“, sagt Dr. Hammer. „Wir müssen uns nur bewusst machen, dass sie uns zur Verfügung steht.“ Auf dem Heimweg gähne ich herzhaft – und muss lachen. Habe ich gerade Zapchen praktiziert? Im Prinzip schon. 🌿

Mehr Informationen und Übungen finden sich in Julie Hendersons Büchern „Das Buch vom Summen“ sowie „Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann“, beide erschienen im AJZ Druck & Verlag.

TEXT GERTJE KRUMBHOLZ FOTO JAN RICKERS WATER KLANK BEELDEN - DE GEOMETRIE VAN GELUID/ROBERT BOERMAN PRIVAT

Mein Ruhestifter
Gegen innere Unruhe bei Angstgefühlen und schlechtem Schlaf*

Lasea®

Spezieller Wirkstoff aus Arzneilavendel
Beruhigt und verbessert den Schlaf
Macht weder abhängig noch tagsüber müde

Pflanzliches Arzneimittel zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung
Wirkstoff: 80 mg Lavendelöl

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

*Schlafstörungen, die aus innerer Unruhe und Angstgefühlen resultieren.
Lasea® 80 mg / Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Dr. Willmar Schwabe GmbH & Co. KG – Karlsruhe.
www.lasea.de

L/01/08/15/05



Fühl dich wohl

„Brummen, Summen, Schnauben“

Wer das erste Mal Zapchen macht, könnte den Eindruck bekommen, dass Albernheiten hier Programm sind – und dieser Eindruck ist gar nicht so falsch. Denn bei Zapchen Somatics machen wir keine Übungen, sondern Spiele. Und die spielen wir so, dass sie uns möglichst viel Spaß und Freude bereiten...

5 Spielregeln, die bei Zapchen Somatics immer gelten

1. Wenn du dich gegen etwas sträubst, mache es nicht.

Wenn wir uns trotz innerer Widerstände zu etwas zwingen, kann es uns nicht in der Tiefe berühren. Bei Zapchen geht es um Wohlfühlen, nicht um Zwang. Hab den Mut, deine Grenzen ernst zu nehmen und nicht mitzumachen.

2. Wenn du dich dafür entscheidest, es trotzdem zu tun, bring deinen Unwillen deutlich zum Ausdruck.

Wir sind darauf gepolt, über unsere Vorbehalte hinwegzugehen und mitzumachen, auch wenn uns etwas nicht liegt – insbesondere in Gruppensituationen. Sich selbst zu überwinden, kann sinnvoll sein – ist aber erfolgreicher, wenn wir vorher einmal laut „Nein!“ sagen – um unserer selbst willen.

3. Wenn du dich anspannen musst, um fortzufahren, höre auf.

Bei Zapchen geht es um eine natürliche und spontane Selbstregulation. Wenn wir uns verkrampfen, wird die Anstrengung Teil dessen, was wir verinnerlichen – das ist das Gegenteil dessen, was wir bei Zapchen erreichen wollen.

4. Wenn du weniger atmest, um weiterzumachen, höre auf.

Hier gilt das gleiche wie bei Punkt 3: Gerät unsere Atmung aus dem Rhythmus, ist das ein Protest des Körpers, der sich anspannt und nicht genug Sauerstoff aufnimmt. Keine gute Voraussetzung für nachhaltige Veränderungen und Wohlgefühle.

5. Wenn du Metall im Mund schmeckst, höre auf.

Der Metallgeschmack ist ein Zeichen dafür, dass die Übung so intensiv durchgeführt wurde, dass im Körper gespeicherte Giftstoffe ins Blut abgegeben worden sind. Höchste Zeit, sich auszuruhen.

Spiel 1 GÄHNEN

WIE: Eigentlich wissen wir, wie man gähnt. Wenn es nicht auf Anhieb gelingt, kannst du es so versuchen: Tief einatmen, den Mund weit öffnen und den hinteren Teil des Gaumens nach oben heben. Das sollte eigentlich ein Gähnen auslösen. Tut es dies nicht, bleib entspannt und versuch es wieder. Wenn gar nichts geht: Lass dich vom Gähnen anderer anstecken.

WARUM: Gähnen ist ein natürlicher Reflex – durch die gesellschaftlichen Regeln haben wir uns jedoch angewöhnt, ihn zu unterdrücken. Zu Unrecht, denn Gähnen ist eine der leichtesten und effektivsten Entspannungsübungen überhaupt. Es lockert Rachen, Gaumen und den oberen Nacken. Außerdem hat es Einfluss auf bestimmte Hormone, verstärkt tagsüber die Produktion des stimmungsaufhellenden Serotonins, nach Einbruch der Dunkelheit hingegen die Produktion des schlaffördernden Melatonins.

RUHE ZWISCHEN DEN ÜBUNGEN

Mach es dir so bequem wie möglich. Vielleicht rollst du dich ein oder räkelst dich genüsslich, bis du die bequemste Position gefunden hast. Dann döst du 5 oder 10 oder auch 15 Minuten, vielleicht schläfst du dabei auch ein.

Die Ruhephasen zwischen den Übungen sind essenziell. Unser Körper braucht sie, um das Gelernte zu verinnerlichen.



Spiel 2 ARMSCHWINGEN

WIE: Stell dich in eine bequeme Position und lass die Arme locker vor und zurück schwingen. Federnder wird die Bewegung, wenn du die Knie leicht beugst. Mach die Armschwingen nur so schnell, wie es sich gut anfühlt. Spürst du, dass sie zu ausladend werden, verkleinere sie – es soll Spaß machen!

WARUM: Armschwingen ist eine der wichtigsten Übungen aus dem Qi Gong. Sie unterstützt das Blut in seinem Fluss von der Körpermitte in Arme und Beine, das Herz wird entlastet. Außerdem lockert sie spielerisch die Schultern und den Nacken und löst Verspannungen.

Spiel 3 TÄTSCHELN

WIE: Mit der Handfläche oder der hohlen Hand tätscheln wir rhythmisch von oben nach unten unseren ganzen Körper – sanfter am Gesicht, etwas kräftiger am Rumpf, an den Armen und Beinen, die durch Kleidung bedeckt sind. Wenn wir nicht allein sind, tätscheln wir uns gegenseitig den Rücken.

Spiel 4 SUMMEN

WIE: Such dir eine bequeme Liegeposition. Beginne zu summen und lass den Klang deiner Stimme durch deinen Körper wandern. Wie fühlt sich das an? Spürst du Vibrationen? Versuche, das Summen bei seiner Wanderung zu verfolgen – durch den Kopf, durch Arme und Hände, durch den Brustkorb und den Rücken bis in die Beine und Füße hinunter.

WARUM: Der Klang und die Vibrationen, die wir durch das Summen erzeugen, bewegen sich durch unseren ganzen Körper. Jede einzelne Zelle – in den Flüssigkeiten, den Muskeln, Organen und auch im Knochengewebe – reagiert auf die sanften Schwingungen. Der Energiefluss wird harmonisiert, winzige Verspannungen und Blockaden lösen sich auf, wir fühlen uns wohl in unserem Körper.

Spiel 5 HOCKEN

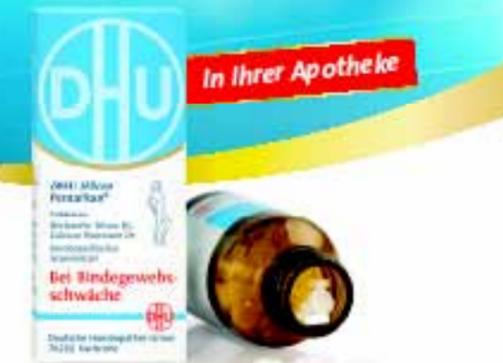
WIE: Stell dich bequem hin und senke langsam deinen Po zum Boden ab. Wenn du dabei die Fersen auf dem Boden lassen kannst, ohne dass es wehtut, ist das gut – wenn nicht, ziehst du sie hoch. Deinen Oberkörper beugst du zur Stabilisierung zwischen den Knien nach vorne. Streck die Arme nach vorne aus und genieße die sanfte Dehnung deiner Wirbelsäule, dein Kopf ruht dabei entspannt zwischen den Armen.

WARUM: Hocken öffnet und entspannt das Iliosacralgelenk im unteren Rücken – dort, wo häufig Beschwerden auftreten. Außerdem erdet es, stabilisiert und lässt uns zur Ruhe kommen, wenn wir ängstlich sind oder uns gestresst fühlen.

Spiel 6 KOMISCH SPRECHEN

WIE: Lege deine Zungenspitze zwischen die unteren Zähne und die Unterlippe. Entspanne die Zunge, sodass es sich anfühlt, als würde sie den ganzen Mund ausfüllen. Nun beginnst

Neu von DHU Bindegewebs- schwäche?



In Ihrer Apotheke

DHU Silicea Pentarkan®
Mit den Original Schüller-Salzen.
Nur von DHU.



Das Original seit 1873

DHU Silicea Pentarkan® enthält Lachs- und Weizenkeime, Farnegebirgslage (Lactaria), Aesculusgerbstoffe. DHU Silicea Pentarkan® ist ein homöopathisches Arzneimittel zur Anwendung bei Bindegewebschwäche. Das Arzneimittel besteht sich von dem homöopathischen Arzneimittelhersteller ab. Dazu gehört: Bindegewebschwäche. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
Deutsche Homöopathie-Union DHU-Arzneimittel GmbH
& Co. KG schwa 8236 02 EV SP

... noch mehr Spiele

du, komisch zu sprechen – über Dinge, die gar nicht komisch sind. Was ist dir Blödes passiert – in den letzten Tagen, Wochen oder Monaten? Was ärgert dich gerade besonders? Wovon bist du genervt?

WARUM: Diese Art des Sprechens entspannt die Zunge und lockert Gaumen und Kiefer. Sie befreit uns von der Ernsthaftigkeit, mit der wir oft über schwierige Situationen sprechen und unser Leid klagen. Wohl oder übel müssen wir lachen – und plötzlich haben wir die Möglichkeit, alles von einer neuen, hoffnungsfrohen und humorigen Seite zu betrachten.

Spiel 7 SICH STRECKEN

WIE: Streck zunächst deine Arme aus – nach oben und zu den Seiten – so weit, wie es sich angenehm anfühlt. Dehne deine Arme und Beine sanft, indem du den Oberkörper nach unten fallen lässt und mit den Händen an deinen Beinen langsam nach unten wanderst. Versuche deinen Oberkörper sanft zu dehnen, indem du ihn in alle Richtungen streckst.

WARUM: Unser ganzer Körper ist von Bindegewebe durchzogen, den sogenannten Faszien, die wie ein Netz alles zusammenhalten. Durch das Strecken, Räkeln und Dehnen senden die Faszien kleine elektrische Impulse aus, die heilsam und regenerierend wirken und Verspannungen sanft lösen.

Spiel 8 SICH HÄNGEN LASSEN

WIE: Dieses Spiel kannst du sehr gut an das Hocken anhängen. Aus der Hocke lässt du deinen Kopf sinken und bewegst deinen Po langsam nach oben. Dabei beginnen sich deine Beine automatisch zu strecken – halte inne, wenn du Spannungen spürst, und lass deinen Oberkörper einfach hängen. Wenn du genug hast, richtest du dich langsam, Wirbel für Wirbel, wieder auf. Wenn du nicht aus der Hocke kommst, sondern aus dem Stand, senkst du deinen Oberkörper langsam nach unten ab, Wirbel für Wirbel, die Beine sind leicht gebeugt. Sobald du Spannungen spürst, hörst du auf und lässt dich einfach hängen. Wenn du genug hast, richtest du dich langsam wieder auf.

WARUM: Wenn wir uns hängen lassen, entkommen wir der Schwerkraft, die permanent auf unserer Wirbelsäule, dem tragenden Gerüst unseres Körpers, ruht. Wirbel und Bandscheiben werden wohltuend entlastet und entspannen sich. 🌿