

Kraft tanken, zu sich selbst finden

Die ZAPCHEN-Methode – eine Einladung zu mehr Entspannung, Regeneration und Wohlgefühl

VON CORNELIA HAMMER

Unsere Möglichkeiten im Alltag zu uns selbst zu finden werden in der Hektik des Lebens immer seltener. Wir sind in unserer Aufmerksamkeit nach außen gerichtet und es ist schwierig, inne zu halten und zu sich selbst und zu einer einfachen Ausrichtung zurückzukommen. Dies erzeugt für den Körper großen Stress, dadurch bedingte Krankheiten häufen sich. Inzwischen weiß man, dass anhaltender Stress das Immunsystem schwächt und anfälliger für alle Arten von Krankheiten macht – Wissenschaftler vermuten bis hin zu Krebs.

Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Die Methode des ZAPCHEN – entwickelt von Dr. Julie Henderson – lädt ein, mit schlichter Leichtigkeit zur Selbstachtbarkeit zurück zu finden. Die

ZAPCHEN-Gruppen bieten Raum, auf einfache Weise Übungen zu erlernen, die das Wohlgefühl unterstützen. ZAPCHEN ist eine Übungsweise, deren Wurzeln im westlichen Wissen der Körperarbeit ebenso liegen wie im jahrhundertalten traditionellen tibetischen Erfahrungswissen über die Körper-Seele-Geist-Einheit.

ZAPCHEN greift in den Grundübungen auf das zurück, was wir schon als Kinder gemacht haben, um uns wohl zu fühlen und uns Erwachsene wieder all das aufgreifen lässt, was uns einmal selbstverständlich war. Vieles, was man in den Grundübungen des ZAPCHEN erfahren kann, sind vertraute und sehr schlichte Dinge, wie zum Beispiel Schütteln, Gähnen oder Summen.

Die schlicht anmutenden Übungen wurden entwickelt, um tiefgreifend neurophysiologische Gewohnheitsmuster



Im Einklang mit sich selbst sein: Die ZAPCHEN-Methode hilft, innere Ruhe und Wohlbefinden zu erlangen. Foto: dpa

zu verändern. Die ZAPCHEN-Lehrer sind langjährig geschult, den Übungsablauf jeweils auf die Teilnehmer so abzustimmen, dass die tiefe Wirkung auf neurophysiologische Strukturen erzielt wird.

Das kann bedeuten, dass in den Gruppen zunächst eingeladen wird, im Stehen einen feinen Schüttelrhythmus für den Körper zu finden und mit Achtsamkeit dieses Wippen sich in alle Körpersysteme ausbreiten zu lassen. Dieses Wippen stimuliert den Stoffwechsel und erhöht die verfügbare Energie, es vitalisiert, wenn

man erschöpft oder träge ist und lockert, wenn man sich starr fühlt.

Eine weitere aufwärmende Übung zu Beginn kann auch Gähnen sein, das hilft den Fluss der cerebrospinalen (Hirn- und Rückenmarks-)Flüssigkeit ins Gleichgewicht zu bringen und die Serotoninproduktion im Gehirn anregt. Serotonin wirkt stimmungsausgleichend, es beruhigt bei Hyperaktivität und heitert auf bei Niedergeschlagenheit.

Die Übungen werden immer wieder ergänzt durch kleine „Nickerchen“, die dem

Körper erlauben anstrengungslos zu verinnerlichen, was er zuvor gelernt hat.

Übungen in den Alltag integrieren

Mit einem großen Spektrum weiterführender Übungen lernt man auf die Bedürfnisse des Körpers zu achten und Wohlgefühl zu finden. Bei längerem Üben lernt man, direkt mit den Systemen des Körpers zu arbeiten, das Immunsystem zu unterstützen, hormonelle Regulationen auszugleichen und Schocknachwirkungen auf Körperebene zu lösen.

Kleine Übungen lassen sich ohne Mühe in den Alltag integrieren – bei der Straßenbahnfahrt oder beim Zähne putzen – und erinnern immer wieder daran, das eigene Wohlgefühl auszudehnen und die eigenen Grenzen zu respektieren.

Für jedes Alter geeignet

ZAPCHEN ist sehr einfach, in jedem Alter und jedem Gesundheitszustand zu erlernen. Geübt wird mit großem Respekt für die Grenzen jedes Einzelnen und mit der Freude an der Entspannung – diese entsteht, wenn das „anders-sein-sollen“ wegfällt. Man lernt, sich selbst wohlwollend und unterstützend zu begleiten, Alltagsprobleme und die Reaktionen darauf bewusster wahrzunehmen und automatische Reaktionen zu unterbrechen. Die neurophysiologi-

sche Forschung zeigt, dass der Körper mit seinen Wahrnehmungen und Erfahrungen besonders wichtig für die Entwicklung neuer Gewohnheiten ist. Nach und nach werden die Übungen zur Gewohnheit, die die Gesundheit stützen und fördern.

Zur Autorin: Cornelia Hammer ist Psychologische Psychologin in Kassel

Information:

www.zapchen-kassel.de oder ☎ 05 61 / 71 39 93 (bitte auf AB sprechen)

Übungen und Seminare

Das ZAPCHEN TSOKPA Institut Kassel bietet die Möglichkeit in Gruppen oder in Einzelsitzungen alltags- und berufs begleitend ZAPCHEN kennenzulernen, zu vertiefen und nach und nach zu verkörpern. Dazu werden einzelne Übungstage zum Kennenlernen der Übungsweise, fortlaufende Abendgruppen, Seminare und Fortbildungen angeboten. Für das Üben im Alltag gibt es Angebote für Männer und Frauen, Frauengruppen und spezielle Gruppen für Frauen, die an Brustkrebs erkrankt sind.

Heilsame Begleitung

ZAPCHEN kann auch bei Erkrankungen begleitend zur Behandlung geübt werden, zum Beispiel bei:

- Spannungszuständen
- chronischen Erkrankungen
- Schmerzzuständen
- Krebstherapien

• Erschöpfungszuständen

Zum Teil beteiligen sich Krankenkassen an den Kosten. Als Psychohygiene-Verfahren für ärztlich/therapeutisch arbeitende Menschen ist ZAPCHEN von der Landesärztekammer anerkannt.