

Zapchen
Wohlbefinden-Achtsamkeit-Entspannung
Embodying Well-Being

Cornelia Hammer

ZAPCHEN ist ein tibetisches Wort, das Julie Henderson, die die Übungsmethode entwickelt hat von einem ihrer budhistischen Lehrer für diese Übungsmethode gegeben wurde.

Zapchen hat wie viele tibetische Wörter ein ganzes Spektrum von Bedeutungen. Die gehen von „spontan und unerwartet „ bis zu „ungehörig, über die Grenzen gehend“ . Julie Henderson sagte in einem Interview auch: „Die Bereitschaft eine Grenze zu überschreiten, um etwas zu erreichen“.

Begründet wurde die Übungsmethode von Dr. Julie Henderson, die in Napa, Kalifornien lebt. Julie Henderson ist Psychologin, Körpertherapeutin und lebt seit etwa 30 Jahren in ständigem Kontakt mit tibetisch-buddhistischen Lehrern.

Julie Henderson hat in meinen Augen die besondere Begabung die Essenz von Sichtweisen und Übungsweisen zu erfassen und sie in etwas zu übersetzen, das schlicht und einfach anmutet und doch die ganze Komplexität des Hintergrundwissens beinhaltet.

Julie Henderson wird dieses Jahr 73 Jahre alt, sie kommt noch immer einmal im Jahr nach Deutschland und nach Australien um zu unterrichten und hält im Herbst ein Retreat im Bairoling Kloster in Kathmandu in Nepal ab.

Ich zitiere hier einige Sätze von Julie Henderson über ZAPCHEN aus ihrem Buch Embodying Well-Being: „Eine „neue“ Arbeitsweise einzuführen, ist oft schwierig. Wenn sie neu ist, gibt es Dinge, die schwer zu benennen, schwer zu beschreiben, schwer zu erkennen sind.

Und natürlich ist keine Arbeitsweise völlig neu - wenn es so wäre, wäre sie nicht erkennbar - sondern sie entsteht unter dem Einfluss und aus der Erweiterung von früherer Arbeit und Tradition, oft in einem neuen Zusammenhang.

In diesem Fall hat seit zwanzig Jahren eine Hochzeit zwischen den relativ neuen Disziplinen Somatics und Psychosomatik mit den seit langem bestehenden Traditionen des Tibetanischen Vajrayana Buddhismus stattgefunden.

Ihr Kind ist Zapchen. Wie jedes Kind spiegelt es das Wesentliche beider Elternteile, ist aber auch frei und hat seinen eigenen Charakter.“ (Julie Henderson, 2010)

Wie Julie Henderson es hier benennt hat ZAPCHEN verschiedene Wurzeln – zum einen auf der westlichen Seite die sogenannten „somatics“, die ich hier zunächst als Körperarbeit und Psychosomatik beschreibe, und darüber hinaus Hypnotherapie, die Beziehungsarbeit vor allem in der Tradition der humanistischen Psychologie, QiGong, Yoga und Theaterarbeit - und auf der östlichen Seite den tibetischen Buddhismus, vor allem mit dem Vajrayana und dem Dzogchen-Weg.

Zunächst etwas dazu, wie Julie Henderson „somatics“ definiert:

„In den letzten Jahren tat sich ein Gebiet auf, in dem das Studium des Menschseins Beziehung und Physiologie, Berührung und Neurochemie, Prozess und funktionelle Anatomie beinhaltet.

Dieses neue Studiengebiet wird allgemein „Somatics“ genannt. Es erforscht so direkt wie möglich das Mysterium, Körper zu sein, der bewusst ist, und Bewusstheit, die Körper ist. Die praktische Bedeutung dieser seltsamen Verbindung wird sowohl subjektiv als auch objektiv erforscht, wobei wir unsere Tendenz, den einen oder anderen Aspekt des Mysteriums außer Acht zu lassen, im Auge behalten.“ (Julie Henderson, 2010)

Annamaria Ladik, eine der autorisierten Zapchen-Lehrerinnen in Deutschland sagt über somatics :

„Als „somatics“ werden in den USA direkte Körpertherapiemethoden bezeichnet, die den Körper als intelligent und unmittelbar antwortend verstehen und von einer Körper-Geist-Einheit sprechen (bekannte Methoden sind z.B. Osteopathie, Cranio-Sacral-Therapie, Orthobionomie)Methoden der „Somatics“ zeigen, auf welche Weise der Körper so berührt werden kann, dass sein Gewebe diese Berührung unmittelbar als freundlich erkennen und beantworten kann.“(Annamaria Ladik, 2012)

Dies ist die eine der Hauptwurzeln des ZAPCHEN und die andere Hauptwurzel im tibetischen Buddhismus geht auf das Wissen um die Körper/Geist-Einheit im sogenannten Vajrayana-Weg zurück, der auch die direkte Arbeit mit der Energie einschließt und auf die Dzogchen-Belehrungen , die eine tiefe Belehrung sind, wir wie uns ins einfache Da-Sein entspannen können.

Als eine erste Beschreibung der Übungsmethode könnte man sagen, dass sie eine somatische Meditationspraxis ist, die sich in vielen Aspekten als therapeutische Intervention anwenden lässt. Die Methode spricht den Körper direkt an und lädt zur Selbstregulation ein. Dabei wird die Herstellung von Wohlbefinden unterstützt. Die Übungsweise verändert sowohl körperliches Funktionieren als auch emotionales Erleben, Wahrnehmung und den Grad der Bewusstheit. (siehe Annamaria Ladik, 2012)

Soviel zunächst zu den Wurzeln.

Nun habe ich die Aufgabe Ihnen hier mit Worten etwas vorzustellen, was letztlich nur durch direkte Erfahrung zu erfassen ist.

Ich würde sagen, es ist, als ob ich Ihnen das Rezept einer Torte erkläre – ich sage Ihnen, welche Zutaten verwendet werden, wie die Schichten gebacken und die Füllungen gerührt werden und wie

die Torte verziert wird. Außerdem nehme ich für die Beschreibung die Torte in Zwischenböden und Schichten auseinander und tue so, als ob sich das alles trennen ließe. Dann müssten wir viel Glück haben, dass in Ihnen eine Vorstellung des Geschmackserlebnisses entsteht – eine Vorstellung, wie sich all das was ich Ihnen erzähle in Ihrem Erleben verbindet und wie es in Ihrem Körper ankommt.

Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit.– aber dennoch – ich versuche es mal.

Beginnen wir mit dem, was an Übungen angeboten wird, wenn Menschen mit Zapfen in Berührung kommen. Ich beschreibe also zunächst sozusagen die Schichten der Torte:

Da sind die sogenannten „basics“. Sehr kleine, schlichte Übungen, die zunächst vor allem mit Körperwahrnehmung zu tun haben, mit der Erhöhung der Präsenz im eigenen Körper und der Verdeutlichung und Klärung von Grenzen. Basics unterstützen Atem, Stimme und Bewegung freier zu machen.

Außerdem wird „in den Körper summen“ eingeführt, eine Möglichkeit über die feine Vibration des Summens zunächst gewissermaßen eine Gewebsmassage zu erleben, die das Gewebe des Körpers einlädt in den je eigenen Rhythmus des Pulsierens zu finden. „In den Körper summen“ ist im ZAPFEN sozusagen ein Werkzeug, das auch in vielen späteren Übungen hilfreich eingesetzt wird.

Und es wird eingeführt in achtsame Berührung mit hohem Respekt für Grenzen und in eine achtsame Wahrnehmung und Berücksichtigung eigener Grenzen.

Zu diesen Anfangsübungen – und „Anfang“ bedeutet die ersten ein bis zwei Jahre – komme ich später noch einmal zurück.

Aufbauend auf die Anfangsübungen und zum Teil gleichzeitig damit lernt man allmählich die Regulation von körpereigenen Systemen. Da wären z.B. die Hormonregulation zu nennen, die Arbeit mit dem Immunsystem oder z.B. mit dem Polyvagalssystem.

Außerdem lernt man die eigene Energie wahrzunehmen, zu lenken und bewusst zu nutzen. Dabei geht es um Wahrnehmungsräume, die den meisten Menschen zur Verfügung stehen, die aber kulturell unterdrückt sind und über die im Allgemeinen nicht gesprochen wird. Allmählich öffnen sich in dieser Vorgehensweise auch Möglichkeiten mit dem feinstofflichen Körper und seinen Energiebahnen zu arbeiten. Diese Möglichkeiten gehen vor allem auf das tradierte Wissen des Vajrayana zurück.

Außerdem vertiefen sich die Übungen zur Präsenz im Kontakt. Z.B. wird etwas geübt, das wir „mutuality“ nennen- wir haben dafür noch keine wirklich geeignete deutsche Übersetzung- vielleicht gleichzeitige Gegenseitigkeit. Das sind Übungen, die allmählich an Wahrnehmungsebenen heranführen, die es ermöglichen sowohl sich selbst in der ganzen Lebendigkeit im Moment wahrzunehmen als auch das jeweilige Gegenüber in seiner Lebendigkeit.

Und dies verändert allmählich die kulturell geprägte Gewohnheit entweder nur sich selbst oder nur den anderen lebendig und energetisch präsent wahrzunehmen.

Weitergehende Übungen lassen sich nicht ohne Vorerfahrungen erläutern, da braucht es wirklich den direkten Geschmack

Im ZAPCHEN gibt es einige Grundannahmen über uns als Menschen:

Zum einen sagen wir, dass Pulsation ein wesentliches Merkmal des Lebendigseins ist – alles, was lebt, pulsiert auch in seinem je eigenen Rhythmus.

Wir sagen auch dass es physiologische Selbstregulationswege gibt, die dazu dienen Wohlbefinden zu erzeugen oder wiederherzustellen und auf die wir zurückgreifen können. Wenn ich Ihnen die basics genauer vorstelle werden Sie sehen, dass Ihnen die meisten dieser Übungen vertraut sind, weil sie sie – zumindest als Kinder – schon gemacht haben um sich wohler zu fühlen.

Außerdem sagen wir, dass unser Körper auf „Wohl-wünschen“ direkt und profund antwortet.

Dazu zitiere ich noch einmal Julie Henderson:

„Wohlwünschen: Was für ein profundes somatisches Geheimnis. Ziehe es in Betracht. Um es wirklich in Betracht zu ziehen, gehe da hinein. Bringe deine ganze Aufmerksamkeit zu einem Wesen und wünsche es wohl und glücklich. Bemerke, wie du dich veränderst, während du das tust. Versuche es in Worte zu fassen, was in Dir geschieht – wie die Neurochemie sich bewegt, wie die Bewegung Deiner Flüssigkeiten erhöht wird und „Dich“ mehr an die Oberfläche Deines Körpers bringt, wie Dein Herz wärmer und weicher wird. Jetzt biete dieses Geschenk von Dir einfach nur in diesem Zustand dem ausgewählten Wesen.

So ist es unser aller tiefer Wunsch gesehen und empfangen zu sein. In sich ist es eine unser Innerstes berührende Nahrung, die uns übermittelt, dass wir willkommen sind. Wenn Wohlwünschen nicht dabei ist, kann die Heilung nie die wirkliche Verletzung erreichen.“ (Julie Henderson im Artikel von Amri Ladik, 2012, übersetzt von Marion v. Gienanth)

Aus der östlichen Sicht sind wir grundlegend dazu in der Lage zu unserem Glück zu „erwachen“. Die immer anwesende Sonne und der klare Himmel in unserem Geist werden nur durch Wolken verdeckt. Durch das Üben von Zapchen entstehen nach unserer Erfahrung viele Zustände spontan, die Ausdruck unseres grundlegenden Wohlbefindens sind. Indem wir uns tiefer in unser Sein entspannen, kommen wir zunächst für kurze Zeit und dann öfter und länger in Kontakt damit.

Eine einfache Benennung der möglichen Zustände:

Zum einen : Wohlbefinden, Freude, Mitgefühl, Gelassenheit, Achtsamkeit

zum anderen: Präsenz, Stille, Raum, Verbundenheit und Well-being (das hier eine Leichtigkeit im Sein meint).

Inzwischen ist Zapchen in vielfältigen Anwendungsfeldern bewährt, die ich hier nur kurz benennen möchte:

Begleitung Psychotherapie, Begleitung Traumatherapie, Stressmanagement und –prävention, Burn-out-Prophylaxe, Körperliche Erkrankungen (z.B. Rheuma, Verspannungszustände), Begleitung Krebserkrankung.

Vor allem kann man Zapchen aber auch üben für das eigene Wohlbefinden - und bei längerem Üben kann es sich als spiritueller Praxisweg öffnen.

Soviel zunächst zum Überblick über die „Torte“.

Jetzt möchte ich Ihnen noch etwas mehr über die Grundlage, den ersten Boden, die „basics“ erzählen.

Wir haben im Zapchen die besondere Situation, dass die wissenschaftlichen Untersuchungen der Übungsmethode sozusagen „folgen“. Einiges von dem, was wir inzwischen seit vielen Jahren üben und unterrichten wird durch die Forschung als wirkungsvoll und hilfreich bestätigt. (Zapchen selbst ist in seinen Wirkmechanismen noch nicht beforscht,- wir wären aber sehr daran interessiert, dass das geschieht).

Zunächst sehen Sie hier eine Aufzählung der wichtigsten basics, die zu Beginn immer und immer wieder geübt werden und auch im weiteren Übungsweg ihre Bedeutung behalten.

Es beginnt mit so einfachen Dingen wie

Gähnen,
Nickerchen machen
Schaukeln
Wippen
Seufzen
Summen
Hocken
Sich strecken

und geht z.B. weiter mit

Aufstehen und Hinlegen
Komisch Sprechen
Backe, Backe Kuchen
Lachen
Hüpfen
Pferdeschnauben
Spielerisches Würgen
Choochoo Stampfen

Zapchen-Lehrer sind geschult darin, den Übungsablauf jeweils auf die Teilnehmer so abzustimmen, dass eine 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 wichtige und eher immer wichtiger werdende Übung zu Beginn ist Gähnen. Zur Bedeutung und Wirkung des Gähnens gibt es inzwischen eine breite Forschung. Ich gebe hier in etwa wieder, was Andrew Newberg, ein Neurowissenschaftler von der University of Pennsylvania über Gähnen sagt:

Gähnen bewirkt neuronale Aktivität in Bereichen des Gehirns, die direkt bei der Entstehung von sozialem Bewusstsein und der Bildung von Empathie beteiligt sind.

Gähnen bringt Sie schnell in Entspannung und gleichzeitig in einen Zustand erhöhter Selbstwahrnehmung, außerdem aktiviert Gähnen Bereiche des Gehirns, die mit dem System der Spiegelneuronen in Verbindung stehen. So wird unsere soziale Aufmerksamkeit erhöht.

Julie Henderson weist noch auf andere Aspekte des Gähnens hin:

Gähnen steigert die Serotoninproduktion im Gehirn. Serotonin ist als Neurotransmitter im Trend. Er (wirkt stimmungsausgleichend:beruhigt Sie, wenn Sie hyperaktiv sind, und heitert sie auf, wenn Sie niedergeschlagen sind.“ (Julie Henderson, 2010). Und sie bemerkt weiter:

„Es entspannt Rachen, Nacken, Hirnbasis, hilft den Fluss der cerebrospinalen Flüssigkeiten ins Gleichgewicht zu bringen, was dazu beiträgt, Gehirn und Wirbelsäule klar und flexibel zu erhalten.“ (Julie Henderson, 2010)

Gehen wir weiter zum Seufzen:

Vor kurzem haben Forscher an der belgischen Universität von Leuven herausgefunden, dass Seufzen ein menschlicher „Reset-Knopf“ für unser Atemsystem ist. Seufzen regelt das Atemsystem wieder ein, wenn es aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn in Zeiten von Stress die Atemvariabilität eingeschränkt ist, kann ein Seufzer das Atemsystem wieder regeln und die Alveolen der Lunge lockern, was mit einem Gefühl von Erleichterung verbunden ist.

Julie Henderson(*) weist darauf hin, dass „Seufzen (...) insbesondere das Zwerchfell (pumpt) und (...)so die Bewegung aller anderen Diaphragmen (unterstützt). Je eutoner und elastischer unsere Diaphragmen sind, umso leichter und angemessener können sich unsere Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, cerebrospinale Flüssigkeit) bewegen, was bedeutet, dass wir uns generell mobiler und weniger träge fühlen...(Julie Henderson, 2010)

Einige Anmerkungen zur Bedeutung der Diaphragmen

Diaphragmen sind Regionen im Körper, wo wir am ehesten zu Verspannung und Festhalten neigen, z.B. Tentorium, Augenlinsen, Trommelfelle, Schädelbasis, Kehlkopf, intrathorakales Diaphragma, Zwerchfell, Breites Band im Becken, urogenitale Diaphragma

Die Flexibilisierung der Diaphragmen fördert das Strömen der Flüssigkeiten im Körper, dies wird als stärkeres Gefühl von Halt und Sicherheit erlebt und fördert Beweglichkeit.

Noch ein paar Sätze zu Nickerchen und ihrer Bedeutung: Wenn wir Zapchen üben machen wir etwa alle 20 Minuten ein Nickerchen. Außer dass das einfach wunderbar ist helfen die Nickerchen das gelernte Wohlgefühl zu integrieren.

Aber jetzt genug der Worte –jetzt möchte ich Ihnen gerne eine kleine Kostprobe ermöglichen – und Sie zu ein paar Übungen einladen.

Dafür braucht es noch die wesentlichste und wichtigste Grundregel des Zapchen: Tue nur was du tun möchtest.

Ich bitte Sie also frei zu bleiben und sich in jedem Moment wieder zu entscheiden.

(Einladung zu seufzen und gähnen und nappen)

Guten Abend meine Damen und Herren.

zunächst meinen herzlichen Dank für die Einladung zu diesem Vortrag und zu dieser Möglichkeit Ihnen die Übungsmethode Zapchen vorzustellen.

Bevor ich damit beginne ein paar Sätze zu mir, damit sie sozusagen wissen „mit wem Sie es zu tun haben“ bevor ich Ihnen vorstelle „mit was sie es zu tun haben“

Ich bin niedergelassene Psych. Psychotherapeutin in Kassel seit 1985, arbeite tiefenpsychologisch orientiert. Ich bin außerdem Psychoonkologin und arbeite mit Menschen, die an Krebs erkrankt sind .

Hier ist vor allem wichtig dass ich autorisierte Lehrerin für ZAPCHEN bin und zusammen mit meinem Mann einen Einführungsworkshop leite. Wir beide üben Zapchen seit etwa 20 Jahren und unterrichten als autorisierte Lehrer inzwischen seit mehr als 12 Jahren. Institut

Aber zu ZAPCHEN.

ZAPCHEN ist ein tibetisches Wort, das Julie Henderson, die die Übungsmethode entwickelt hat von einem ihrer budhistischen Lehrer für diese Übungsmethode gegeben wurde.

Zapchen hat wie viele tibetische Wörter ein ganzes Spektrum von Bedeutungen. Die gehen von „spontan und unerwartet „ bis zu „ungehörig, über die Grenzen gehend“ . Julie Henderson sagte in einem Interview auch: „Die Bereitschaft eine Grenze zu überschreiten, um etwas zu erreichen“.

Begründet wurde die Übungsmethode von Dr.Julie Henderson, die in Napa, Kalifornien lebt. Julie Henderson ist Psychologin, Körpertherapeutin und lebt seit etwa 30 Jahren in ständigem Kontakt mit tibetisch-buddhistischen Lehrern.

Julie Henderson hat in meinen Augen die besondere Begabung die Essenz von Sichtweisen und Übungsweisen zu erfassen und sie in etwas zu übersetzen, das schlicht und einfach anmutet und doch die ganze Komplexität des Hintergrundwissens beinhaltet.

Julie Henderson wird dieses JahrJahre alt, sie kommt noch immer einmal im Jahr nach Deutschland und nach Australien um zu unterrichten und hält im Herbst ein Retreat im Bairoling Kloster in Kathmandu in Nepal ab.

Ich zitiere hier einige Sätze von Julie Henderson über ZAPCHEN aus ihrem Buch Embodying Well-Being: Eine „neue“ Arbeitsweise einzuführen, ist oft schwierig. Wenn sie neu ist, gibt es Dinge, die schwer zu benennen, schwer zu beschreiben, schwer zu erkennen sind.

Und natürlich ist keine Arbeitsweise völlig neu - wenn es so wäre, wäre sie nicht erkennbar - sondern sie entsteht unter dem Einfluss und aus der Erweiterung von früherer Arbeit und Tradition, oft in einem neuen Zusammenhang.

In diesem Fall hat seit zwanzig Jahren eine Hochzeit zwischen den relativ neuen Disziplinen Somatics und Psychosomatik mit den seit langem bestehenden Traditionen des Tibetischen Vajrayana Buddhismus stattgefunden.

Ihr Kind ist Zapchen. Wie jedes Kind spiegelt es das Wesentliche beider Elternteile, ist aber auch frei und hat seinen eigenen Charakter.

Wie Julie Henderson es hier benennt hat ZAPCHEN verschiedene Wurzeln – zum einen auf der westlichen Seite die sogenannten „somatics“, die ich hier zunächst als Körperarbeit und Psychosomatik beschreibe, und darüber hinaus Hypnotherapie, die Beziehungsarbeit vor allem in der Tradition der humanistischen Psychologie, QiGong, Yoga und Theaterarbeit - und auf der östlichen Seite den tibetischen Buddhismus, vor allem mit dem Vajrayana und dem Dzogchen-Weg.

Zunächst etwas dazu, wie Julie Henderson „somatics“ definiert:

In den letzten Jahren tat sich ein Gebiet auf, in dem das Studium des Menschseins Beziehung und Physiologie, Berührung und Neurochemie, Prozess und funktionelle Anatomie beinhaltet.

Dieses neue Studiengebiet wird allgemein „Somatics“ genannt. Es erforscht so direkt wie möglich das Mysterium, Körper zu sein, der bewusst ist, und Bewusstheit, die Körper ist. Die praktische Bedeutung dieser seltsamen Verbindung wird sowohl subjektiv als auch objektiv erforscht, wobei wir unsere Tendenz, den einen oder anderen Aspekt des Mysteriums außer Acht zu lassen, im Auge behalten.

Amri Ladik, eine der autorisierten Zapchen-Lehrerinnen in Deutschland sagt über somatics :

Als „somatics“ werden in den USA direkte Körpertherapiemethoden bezeichnet, die den Körper als intelligent und unmittelbar antwortend verstehen und von einer Körper-Geist-Einheit sprechen (bekannte Methoden sind z.B. Osteopathie, Cranio-Sacral-Therapie, Orthobionomie)Methoden der „Somatics“ zeigen, auf welche Weise der Körper so berührt werden kann, dass sein Gewebe diese Berührung unmittelbar als freundlich erkennen und beantworten kann.

Dies ist die eine der Hauptwurzeln des ZAPCHEN und die andere Hauptwurzel im tibetischen Buddhismus geht auf das Wissen um die Körper/Geist-Einheit im sogenannten Vajrayana-Weg zurück, der auch die direkte Arbeit mit der Energie einschließt und auf die Dzogchen-Belehrungen, die eine tiefe Belehrung sind, wir wie uns ins einfache Da-Sein entspannen können.

Als eine erste Beschreibung der Übungsmethode könnte man sagen, dass sie eine somatische Meditationspraxis ist, die sich in vielen Aspekten als therapeutische Intervention anwenden lässt. Die Methode spricht den Körper direkt an und lädt zur Selbstregulation ein. Dabei wird die Herstellung von Wohlbefinden unterstützt. Die Übungsweise verändert sowohl körperliches Funktionieren als auch emotionales Erleben, Wahrnehmung und den Grad der Bewusstheit. (siehe Ladik, Amri)

Soviel zunächst zu den Wurzeln.

Nun habe ich die Aufgabe Ihnen hier mit Worten etwas vorzustellen, was letztlich nur durch direkte Erfahrung zu erfassen ist.

Ich würde sagen, es ist, als ob ich Ihnen das Rezept dieser Torte erkläre – ich sage Ihnen, welche Zutaten verwendet werden, wie die Schichten gebacken und die Füllungen gerührt werden und wie die Torte verziert wird. Außerdem nehme ich für die Beschreibung die Torte in Zwischenböden und Schichten auseinander und tue so, als ob sich das alles trennen ließe. Dann müssten wir viel Glück haben, dass in Ihnen eine Vorstellung des Geschmackserlebnisses entsteht – eine Vorstellung, wie sich all das was ich Ihnen erzähle in Ihrem Erleben verbindet und wie es in Ihrem Körper ankommt.

Eigentlich ein Ding der Unmöglichkeit.– aber dennoch – ich versuche es mal.

Ich werde Sie zum Ende hin auch einladen die ein oder andere Übung auszuprobieren, wenn Sie das möchten – also sozusagen winzig kleine Bissen, sogenannte Probiererle von der Torte zu nehmen.

Beginnen wir mit dem, was an Übungen angeboten wird, wenn Menschen mit Zapchen in Berührung kommen. Ich beschreibe also zunächst sozusagen die Schichten der Torte:

Da sind die sogenannten „basics“. Sehr kleine, schlichte Übungen, die zunächst vor allem mit Körperwahrnehmung zu tun haben, mit der Erhöhung der Präsenz im eigenen Körper und der Verdeutlichung und Klärung von Grenzen. Basics unterstützen Atem, Stimme und Bewegung freier zu machen.

Außerdem wird „in den Körper summen“ eingeführt, eine Möglichkeit über die feine Vibration des Summens zunächst gewissermaßen eine Gewebsmassage zu erleben, die das Gewebe des Körpers

einlädt in den je eigenen Rhythmus des Pulsierens zu finden. „In den Körper summen“ ist im ZAPCHEN sozusagen ein Werkzeug, das auch in vielen späteren Übungen hilfreich eingesetzt wird.

Und es wird eingeführt in achtsame Berührung mit hohem Respekt für Grenzen und in eine achtsame Wahrnehmung und Berücksichtigung eigener Grenzen.

Zu diesen Anfangsübungen – und „Anfang“ bedeutet die ersten ein bis zwei Jahre – komme ich später noch einmal zurück.

Aufbauend auf die Anfangsübungen und zum Teil gleichzeitig damit lernt man allmählich die Regulation von körpereigenen Systemen. Da wären z.B. die Hormonregulation zu nennen, die Arbeit mit dem Immunsystem oder z.B. mit dem Polyvagalssystem.

Außerdem lernt man die eigene Energie wahrzunehmen, zu lenken und bewusst zu nutzen. Dabei geht es um Wahrnehmungsräume, die den meisten Menschen zur Verfügung stehen die aber kulturell unterdrückt sind und über die im Allgemeinen nicht gesprochen wird. Allmählich öffnen sich in dieser Vorgehensweise auch Möglichkeiten mit dem feinstofflichen Körper und seinen Energiebahnen zu arbeiten. Diese Möglichkeiten gehen vor allem auf das tradierte Wissen des Vajrayana zurück.

Außerdem vertiefen sich die Übungen zur Präsenz im Kontakt. Z.B. wird etwas geübt, das wir „mutuality“ nennen- wir haben dafür noch keine wirklich geeignete deutsche Übersetzung- vielleicht gleichzeitige Gegenseitigkeit. Das sind Übungen, die allmählich an Wahrnehmungsebenen heranführen, die es ermöglichen sowohl sich selbst in der ganzen Lebendigkeit im Moment wahrzunehmen als auch das jeweilige Gegenüber in seiner Lebendigkeit.

Und dies verändert allmählich die kulturell geprägte Gewohnheit entweder nur sich selbst oder nur den anderen lebendig und energetisch präsent wahrzunehmen.

Weitergehende Übungen lassen sich nicht in einem Vortrag erläutern, da braucht es wirklich den direkten Geschmack und es braucht auch die Vorerfahrung mit den Einführungsübungen.

Im ZAPCHEN gibt es einige Grundannahmen über uns als Menschen:

Zum einen sagen wir, dass Pulsation ein wesentliches Merkmal des Lebendigseins ist – alles , was lebt, pulsiert auch in seinem je eigenen Rhythmus.

Wir sagen auch dass es physiologische Selbstregulationswege gibt, die dazu dienen Wohlbefinden zu erzeugen oder wiederherzustellen und auf die wir zurückgreifen können. Wenn ich Ihnen die basics genauer vorstelle werden Sie sehen, dass Ihnen die meisten dieser Übungen vertraut sind, weil sie sie – zumindest als Kinder – schon gemacht haben um sich wohler zu fühlen.

Außerdem sagen wir, dass unser Körper auf „Wohl-wünschen“ direkt und profund antwortet.

Dazu zitiere ich noch einmal Julie Henderson:

Wohlwünschen: Was für ein profundes somatisches Geheimnis. Ziehe es in Betracht. Um es wirklich in Betracht zu ziehen, gehe da hinein. Bringe deine

ganze Aufmerksamkeit zu einem Wesen und wünsche es wohl und glücklich. Bemerke, wie du dich veränderst, während du das tust. Versuche es in Worte zu fassen, was in Dir geschieht – wie die Neurochemie sich bewegt, wie die Bewegung Deiner Flüssigkeiten erhöht wird und „Dich“ mehr

an die Oberfläche Deines Körpers bringt, wie Dein Herz wärmer und weicher wird. Jetzt biete dieses Geschenk von Dir einfach nur in diesem Zustand dem ausgewählten Wesen.

☐ So ist es unser aller tiefer Wunsch gesehen und empfangen zu sein. In sich ist es eine unser Innerstes berührende Nahrung, die uns übermittelt, dass wir willkommen sind. Wenn Wohlwünschen nicht dabei ist, kann die Heilung nie die wirkliche Verletzung erreichen.“ (Julie Henderson im Artikel von Amri Ladik, übersetzt von Marion v. Gienanth)

Aus der östlichen Sicht sind wir grundlegend dazu in der Lage zu unserem Glück zu „erwachen“. Die immer anwesende Sonne und der klare Himmel in unserem Geist werden nur durch Wolken verdeckt. Durch das Üben von Zapchen entstehen nach unserer Erfahrung viele Zustände spontan, die Ausdruck unseres grundlegenden Wohlbefindens sind. Indem wir uns tiefer in unser Sein entspannen, kommen wir zunächst für kurze Zeit und dann öfter und länger in Kontakt damit.

Sie sehen hier eine einfache Benennung der möglichen Zustände:

Zum einen : Wohlbefinden, Freude, Mitgefühl, Gelassenheit, Achtsamkeit

zum anderen: Präsenz, Stille, Raum, Verbundenheit und Well-being (das hier eine Leichtigkeit im Sein meint).

Inzwischen ist Zapchen in vielfältigen Anwendungsfeldern bewährt, die ich hier nur kurz benennen möchte:

Begleitung Psychotherapie, Begleitung Traumatherapie, Stressmanagement und –prävention, Burn-out-Prophylaxe, Körperliche Erkrankungen (z.B. Rheuma, Verspannungszustände), Begleitung Krebserkrankung, Wohlbefinden - und spiritueller Praxisweg

Soviel zunächst zum Überblick über die „Torte“.

Jetzt möchte ich Ihnen noch etwas mehr über die Grundlage, den ersten Boden, die „basics“ erzählen.

Wir haben im Zapchen die besondere Situation, dass die wissenschaftlichen Untersuchungen der Übungsmethode sozusagen „folgen“. Einiges von dem, was wir inzwischen seit vielen Jahren üben und unterrichten wird durch die Forschung als wirkungsvoll und hilfreich bestätigt. Zapchen selbst ist in seinen Wirkmechanismen noch nicht beforscht,- wir wären aber sehr daran interessiert, dass das geschieht).

Zunächst sehen Sie hier eine Aufzählung der wichtigsten basics, die zu Beginn immer und immer wieder geübt werden und auch im weiteren Übungsweg ihre Bedeutung behalten.

Es beginnt mit so einfachen Dingen wie

Gähnen,

Nickerchen machen

Schaukeln

Wippen

Seufzen

Summen

Hocken

Sich strecken

und geht z.B. weiter mit

Aufstehen und Hinlegen

Komisch Sprechen

Backe, Backe Kuchen

Lachen

Hüpfen

Pferdeschnauben

Spielerisches Würgen

Choochoo Stampfen

Zapchen-Lehrer sind geschult darin, den Übungsablauf jeweils auf die Teilnehmer so abzustimmen, dass eine 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 wichtige und eher immer wichtiger werdende Übung zu Beginn ist Gähnen. Zur Bedeutung und Wirkung des Gähnens gibt es inzwischen eine breite Forschung. Ich zitiere hier Andrew Newberg, einen Neurowissenschaftler von der University of Pennsylvania:

Gähnen :

bewirkt neuronale Aktivität in Bereichen des Gehirns, die direkt bei der Entstehung von sozialem Bewusstsein und der Bildung von Empathie beteiligt sind.

Gähnen bringt Sie schnell in Entspannung und gleichzeitig in einen Zustand erhöhter Selbstwahrnehmung,

☐ außerdem aktiviert Gähnen Bereiche des Gehirns, die mit dem System der Spiegelneuronen in Verbindung stehen. So wird unsere soziale Aufmerksamkeit erhöht.

(Newberg)

Julie Henderson weist noch auf andere Aspekte des Gähnens hin:

Gähnen steigert die Serotoninproduktion im Gehirn. Serotonin ist als Neurotransmitter im Trend. Er (wirkt stimmungsausgleichend:beruhigt Sie, wenn Sie hyperaktiv sind, und heitert sie auf, wenn Sie niedergeschlagen sind.“ (Julie Henderson, Embodying Well-Being, S.29). Und sie bemerkt weiter:

„Es entspannt Rachen, Nacken, Hirnbasis, hilft den Fluss der cerebrospinalen Flüssigkeiten ins Gleichgewicht zu bringen, was dazu beiträgt, Gehirn und Wirbelsäule klar und flexibel zu erhalten.“ (J.H.,S.29)

Gehen wir weiter zum Seufzen:

Vor kurzem haben Forscher an der belgischen Universität von Leuven herausgefunden, dass Seufzen ein menschlicher „Reset-Knopf“ für unser Atemsystem ist. Seufzen regelt das Atemsystem wieder ein, wenn es aus dem Gleichgewicht geraten ist. Wenn in Zeiten von Stress die Atemvariabilität eingeschränkt ist, kann ein Seufzer das Atemsystem wieder regeln und die Alveolen der Lunge lockern, was mit einem Gefühl von Erleichterung verbunden ist.

Julie Henderson(*) weist darauf hin, dass „Seufzen (...) insbesondere das Zwerchfell (pumpt) und (...)so die Bewegung aller anderen Diaphragmen (unterstützt). Je eutoner und elastischer unsere Diaphragmen sind, umso leichter und angemessener können sich unsere Körperflüssigkeiten (Blut, Lymphe, cerebrospinale Flüssigkeit) bewegen, was bedeutet, dass wir uns generell mobiler und weniger träge fühlen...(Julie Henderson, Embodying Well-Being S.37)

Einige Anmerkungen zur Bedeutung der Diaphragmen

Regionen im Körper, wo wir am ehesten zu Verspannung und Festhalten neigen

Z.B. Tentorium , Augenlinsen, Trommelfelle, Schädelbasis, Kehlkopf, intrathorakales Diaphragma, Zwerchfell, Breites Band im Becken, urogenitale Diaphragma

Flexibilisierung der Diaphragmen fördert Strömen

der Flüssigkeiten im Körper, dies wird als stärkeres Gefühl von Halt und Sicherheit erlebt und fördert Beweglichkeit

Noch ein paar Sätze zu Nickerchen und ihrer Bedeutung: Wenn wir Zapchen üben machen wir etwa alle 20 Minuten ein Nickerchen. Außer dass das einfach wunderbar ist helfen die Nickerchen das gelernte Wohlfühl zu integrieren.

Aber jetzt genug der Worte –jetzt möchte ich Ihnen gerne eine kleine Kostprobe ermöglichen – und Sie zu ein paar Übungen einladen.

Dafür braucht es noch die wesentlichste und wichtigste Grundregel des Zapchen: Tue nur was du tun möchtest.

Ich bitte Sie also frei zu bleiben und sich in jedem Moment wieder zu entscheiden.

