



Einführung in **Zapchen Somatics**

Ein direkter Ansatz,
Wohlfühlen zu 'verkörpern'

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.

Im westlichen psychologischen Verständnis vom Menschen gab es anscheinend einen Konflikt - ja sogar eine Kluft - zwischen der humanistischen Sicht des Menschen, die sich auf Werdegang, Gefühle, Werte, Geschichte bezog, und der biologischen Sicht. Diese schien zwar sehr interessant, aber es fehlte ihr an Charme, da sie den Menschen auf einen faszinierenden Beutel voller Chemikalien reduzierte.

In den letzten Jahren tat sich ein Gebiet auf, das der Schnittpunkt dieser beiden Sichtweisen ist: ein Gebiet, 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.

Genau in diesem Spielfeld entstand in den letzten zwanzig Jahren Zapchen - durch meine Forschungsarbeit und die meiner nahen Kollegen. Die Methoden, die wir entwickelt haben, beinhalten einige Aspekte von Körperarbeit, Psychotherapie, Beziehungsberatung, Sexual-Tantra, Yoga, Meditation und Bewusstseinstraining - und einige Aspekte einer entdeckenden Forschung, die Erfahrung integriert. Dies, so hoffe ich, begründet eine neue Form der Naturwissenschaften, die sowohl den Anforderungen der Scientia (Wissenschaft) als auch der Gnosis (Erkenntnis) genügt.

Zwei Dinge gefallen vielen Menschen an unserer Arbeit: Es entsteht direkt Freude und Wohlbefinden und es wird so wenig Zeit wie möglich auf negative Zustände und die Wiederholung der persönlichen Geschichte verwendet. Zugleich erkennt sie den Wert von Beziehung an, was die besten Psychotherapien auszeichnet.

Diese Art mit menschlichen Erfahrungen zu arbeiten, setzt sowohl bei der inneren Selbstregulierung als auch bei der äußeren Intervention an. Wir finden, dass sie nicht nur bei Heilung und Therapie angewandt werden kann, sondern in allen menschlichen Lebensbereichen und Tätigkeitsfeldern. Sie ist pragmatisch und erfahrbar, aber nicht „zufällig“. Sie gibt wirklichen und sofortigen Zugang zu der Möglichkeit sich wohl zu fühlen.

Am Anfang lernt der Schüler zu erkennen, was er direkt und sofort tun kann, um die Freiheit von Bewegung, Atmung und Stimme zu erhöhen, um Erdung, Alignement und Pulsation wieder herzustellen. Gleichzeitig wird der Schüler stimmig in der Beziehung getragen, was das Wohlbefinden weiter unterstützt.

Wohlbefinden an sich fördert eine schnelle Reifung, die manchmal das unheimliche Gefühl beinhaltet „jemand anders“ zu sein. Wir unterstützen diese radikale Veränderung angesichts der Faszination von alten Gewohnheiten wie Sorgen, Schmerz, Not Depression, Entbehrung und die alltäglichen Herausforderungen des menschlichen Lebens.

Unser Ansatz ist weder eine leere Versprechung noch ein Luftschloss. Er erkennt die Zähigkeit von tief verwurzelten Gewohnheiten und Strukturen an - ohne Bestürzung - und lenkt die Aufmerksamkeit dahin zurück, was *jetzt* getan werden kann, um das Wohlbefinden, das sofort erreichbar ist, zu unterstützen. Wir setzen die Probleme der Vergangenheit und die konditionierten Reaktionen entschieden an die zweite Stelle hinter die augenblickliche Aktion, die das Wohlbefinden erneuert. Das heißt, wir bewegen uns hin zu freier Bewegung, Atmung und Stimme, festigen die Basis, stellen *Alignement* wieder her und erneuern die Pulsation. Erst *danach* betrachten wir, welches Problem oder Dilemma vielleicht noch spürbar geblieben ist.

Zapchen will auf einfache und spielerische Art, Wohlbefinden wiederherstellen. Viele der Übungen werden Sie vom Kinderspiel her kennen, weil diese Ebene von Selbstfürsorge darin verankert ist, wie wir funktionieren.

Neben diesen sehr grundlegenden und effektiven Werkzeugen, mit deren Hilfe wir freundlich zu uns sein können, gewähren manche Übungen flüchtige Blicke auf die Gipfel der Wahrnehmung. Bei den fortgeschrittenen Übungen ist es hilfreich, in guter Gesellschaft zu lernen und zu üben.

Das Wort Zapchen kommt aus dem Tibetischen und hat viele Bedeutungen, die nicht alle höflich sind. Von der die Ordnung erschütternde Ungezogenheit lebhafter Kinder bis zu dem nicht voraussagbaren und spontan wohlthuenden Verhalten erleuchteter Wesen, zeigt Zapchen Möglichkeiten für Veränderung und Reifung, die tiefer gehen als wir ahnen können. In einer Geste, die die Bedeutung selbst offenbarte, schlug mein Herz-Lehrer. Gyalsay Tulku Rinpoche, "Zapchen" als Namen für diese Arbeit vor.

Welcome to the game,

Julie Henderson

Napa, Kalifornien

März, 1999