

Inhaltsverzeichnis

Vorwort I	12
Vorwort II	16
Einführung in <i>Zapchen Somatics</i>	18
Wie man dieses Buch benutzt	22
Warum man dieses Buch benutzen kann	23
Wie man das Üben überlebt	24
Warum diese Überlebenshinweise	25
Zu den Anmerkungen der Übertragungslinie	26

Zurück zum Wohlbefinden – Basisübungen

1. Gähnen	30
2. Nickerchen	32
3. Schaukeln	34
4. Armschwingen	36
5. Schütteln	38
6. Seufzen	40
7. Tätscheln	42
8. Summen	44
9. Lachen	46
10. WOW!	48
11. Hocken	50
12. Sich locker hängen lassen	52
13. Ächzen und Stöhnen	54
14. Sich strecken	56
15. Aufstehen und Hinlegen	58
16. Komisch sprechen	60
17. Backe-Backe-Kuchen	62
18. Hüpfen	64
19. Pferdeschnauben	66
20. Prusten	68

21. Spielerisches Würgen	70
22. Choo Choo Stampfen	72

Schritte ab der Mitte des Weges

23. Kauendes Gähnen	76
24. Eierlege-Atmen	78
25. Schlüpf-Atmen	80
26. HA!	82
27. Verdichtungsatmen	84
28. Langsames Augenrollen	86
29. Langsames Kopffrollen	88
30. Ruppig sprechen	90
31. Die Last der Welt ablegen	92
32. Geier	94
33. Truthahnflattern	96
34. Erwachsenes Schütteln	98
35. Erwachsenes Summen	100

Fortgeschrittene Übungen zum Wohlbefinden

36. Erwachsenes Schaukeln (Alignment)	103
37. Ganzkörper-Gähnen	106
38. Den Zentralkanal streicheln	106
39. AH	110
40. Herz–Vasen-Atmung	112
41. Mutuality	114
42. Präsenz berührt Präsenz	116
43. Das Herz ruht im Nest	118
44. Ein Leben lang „WOW“	120

Ein ungewöhnlicher Vorschlag	122
Wie man weitermachen kann	123
Warum man weitermachen soll	124
Anhang A	125
Anhang B	126
Über die Autorin	128

Vorwort I

Als Experimentalpsychologe, der wissenschaftlich Gefühle untersucht, nähere ich mich den Dingen ganz anders als Julie Henderson. Dennoch unterstützt meine Untersuchung das, was sie in diesem Buch zeigt. Ich testete Julie in unserem Labor mit den besten zur Verfügung stehenden wissenschaftlichen Methoden. Dabei überzeugte sie mich mit ihrer Weisheit im Verständnis von Körper und Gefühl. So lernten wir uns kennen: Sie erfuhr von meiner Untersuchung und stellte sich freiwillig als „Versuchskaninchen“ für unsere Experimente zur Verfügung.

Es ist jetzt mehr als zehn Jahre her, dass Julie erstmals meine Arbeit kennen lernte. Ich hatte gerade den ersten Teil jener Experimente beendet, die viele Wissenschaftler verblüffte und sogar heute noch von denjenigen abgelehnt wird, die über Gefühle in eindimensionaler Weise denken. Es begann alles durch einen Zufall.

Ich versuchte herauszufinden, wie das Gesicht funktioniert; welche Muskeln für die tausend verschiedenen Gesichtsausdrücke verantwortlich sind, die unser Gesicht annehmen kann. Um dies herauszufinden, machte ich u. a. folgendes: Ich schnitt verschiedene Grimassen, indem ich die Kombination von ein bis sieben Muskelbewegungen nutzte. Die Veränderungen, die sich auf meinem Gesicht zeigten, fotografierte ich bzw. nahm sie auf Videos auf.

Wenn ich das machte, fühlte ich mich manchmal von sehr starken Empfindungen überflutet. Meine Haut fühlte sich kalt oder heiß an. Ich glaubte mein Herz hämmern zu fühlen und spürte andere Veränderungen, die schwer in Worte zu fassen sind. Mein Kollege Wally Friesen, der mit mir an diesem

Projekt arbeitete, machte die gleichen Erfahrungen. Es schien, als würde das Grimassenschneiden unsere Physiologie verändern. Aber nicht jeder Gesichtsausdruck tat dies, sondern nur diejenigen, von denen wir vorher herausgefunden hatten, dass sie universelle Gefühlssignale sind.

Um herauszufinden, ob dies für jeden gilt, führten Bob Levenson (ein Psychologe, der sich auf das Studium des vegetativen Nervensystems spezialisiert hat) und ich ein Experiment durch. Wir maßen die vegetativen Veränderungen, die entstanden, als die Versuchspersonen die verschiedenen Gesichter machten. Wir baten Schauspieler dies zu tun, weil wir davon ausgingen, dass sie diese verschiedenen Gesichtsausdrücke ohne ein Gefühl der Peinlichkeit ausführen können. Hier ist ein Beispiel für die Art von Anweisung, die wir unseren Schauspielern gaben: „Hebe deine Augenbrauen, ziehe sie zusammen, hebe dein oberes Augenlid, ziehe dein unteres Augenlid zusammen und dehne deine Lippen horizontal.“ Das sind die Gesichtsregungen bei Angst. Die Gefühlsbezeichnungen haben wir gegenüber unseren Versuchspersonen aber nie benannt. Wenn Sie sich nun fragen, was mit Julie Henderson passierte, und was das alles mit diesem Buch zu tun hat, haben Sie bitte noch etwas Geduld. Nur noch ein Absatz, und Sie werden es wissen.

Das „Science Magazine“, eine führende wissenschaftliche Zeitschrift, veröffentlichte unsere Entdeckung, dass die Gesichtsregungen für Angst, Zorn, Ekel und Trauer unterschiedliche Muster von physiologischen Veränderungen hervorrufen.

Am nächsten Tag veröffentlichte die New York Times einen Artikel über unsere Entdeckungen auf der Titelseite. Es wurde eine Schlagzeile, weil unsere Erkenntnisse die

frühere Ansicht von Wissenschaftlern über Gesichtsausdruck und Physiologie revidierten. Bisher war man der Meinung, dass die Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Erinnerung Emotionen hervorruft, die wiederum zu Reaktionen im Gehirn führen. Das Gehirn steuert dann Veränderungen im Körper, in Organen wie z.B. im Herzen oder auch im Gesichtsausdruck. Der mimische Ausdruck ist das Endergebnis des Gefühls, die Manifestation des Gefühls.

Diese Sichtweise ist korrekt, aber nicht der einzigmögliche Ablauf. Wir zeigten, dass der Pfeil auch in die entgegengesetzte Richtung gehen kann. Physiologische Veränderungen im Körper können auch dadurch entstehen, dass wir unseren Gesichtsausdruck verändern. (Übrigens zeigten wir später, dass dies nicht nur für gebildete Menschen oder westliche Kulturen gilt, sondern sich als universell herausstellte; und wir haben auch gezeigt, dass das Gesichterschneiden Veränderungen im Gehirn hervorruft.)

Wenn die New York Times jemanden auf die Titelseite setzt, weckt dies das Interesse aller anderen Zeitungen und Medien. Denn bald wurden wir mit Telefonanrufen und Briefen überschüttet. Unter ihnen war einer von Julie. Sie schrieb uns, dass sie verstehe, was wir herausgefunden hatten. Sie kenne aber noch andere Wege, um die Veränderungen zu erzeugen, die wir entdeckt hatten. Ich lud sie in unser Labor ein, um uns das zu zeigen. Wir befestigten Elektroden an verschiedenen Körperstellen, um die Veränderungen in ihrer Physiologie zu messen. Sie folgte mit Leichtigkeit unseren Instruktionen, die verschiedenen Gesichtsbewegungen auszuführen. So wie das auch schon bei unseren Schauspielern der Fall war, stellten sich auch bei ihr bei dem jeweiligen Gesichtsausdruck die charakteristischen Muster in der Physiologie ein. Dann sagte sie uns,

dass sie dies auch mit ihrer Stimme könne, und tat es. Und als sie dann Geräusche und Gesichtsbewegungen machte, mussten wir sie bremsen, da die Veränderungen, die sich einstellten, so groß waren, dass sie uns ängstigten.

Wir stellten zum Beispiel bei den meisten unserer Probanden einen Anstieg der Herzfrequenz um zehn Schläge pro Minute fest. Julie produzierte einen Anstieg von mehr als 100 Schlägen pro Minute, und es geschah genau dann, als sie ein bestimmtes Gesicht machte oder eine bestimmte Körperhaltung einnahm. Ebenso erstaunlich war, dass sie die gleichen Veränderungen hervorrufen konnte, ohne ein Geräusch zu machen oder einen Gesichtsmuskel zu bewegen, nur durch Konzentration auf ihr Wissen darüber, wie der Körper funktioniert.

Ein paar Jahre später gab Julie einen zweitägigen Workshop für eine Gruppe von Emotionsforschern. Dabei benutzte sie eine frühere Version der Übungen, die in diesem Buch beschrieben werden. Diesmal waren wir ihre Versuchspersonen, und jeder von uns erfuhr viele der Veränderungen, über die sie schreibt.

Julie ist außergewöhnlich. Ich weiß nicht, ob alle ihre Erklärungen korrekt sind, aber die Übungen funktionieren und können Ihre Wahrnehmung und Ihre Empfindungen verändern. Ich empfehle sie Ihnen.

Paul Ekman, Ph. D.

Professor der Psychologie

University of California Medical School, San Francisco

Vorwort II

Ich empfehle dieses aktuelle Buch von Dr. Julie Henderson wärmstens. Die Früchte ihrer innovativen Arbeit haben in den letzten zwanzig Jahren eine stille Revolution ausgelöst. Ich freue mich, dass die Methoden, die sie in ihren Workshops entwickelt hat, nun einem viel größeren Publikum zur Verfügung stehen. Von diesen Methoden werden diejenigen profitieren, die sich nach einfachen und direkten Wegen sehnen, jene sanfte Wahrheit selbst zu erfahren, dass „Sich-Wohlfühlen“ die Basis für echte Veränderung ist.

Durch Übungen wie Schütteln, Schaukeln, Summen und Hüpfen wird ein weites Spektrum dem Körper innewohnender Erfahrungen aktiviert. Dr. Henderson führt uns zu immer subtileren Übungen, die uns – ohne Kraftanstrengung oder Dogma – in einen Zustand versetzen, der lustvoll, offen und frei von Zwang ist.

Dr. Henderson ist eine der wenigen aus dem westlichen Kulturkreis, die sowohl in der buddhistischen Praxis als auch in westlichen Methoden der Körper- und Energiearbeit ausgebildet sind. Ihr Buch ist eine elegante Synthese dieser beiden Heiltraditionen.

Diejenigen, die tatsächlich nach diesem Buch üben, werden feststellen, dass bewusste Achtsamkeit immer Gegenwärtigsein mit „körperlichen“ Empfindungen bedeutet. Dieses Buch zeigt uns, wie wir immer subtilere Bereiche des Empfindens und der Präsenz kultivieren und uns erhalten können. Zum Beispiel ist die Erfahrung von Freude für viele ein eher seltenes Ereignis. Dieses Buch zeigt uns, wie man sich in Glück hinein schütteln und in der dabei entstehenden Liebe und dem Mitgefühl sein kann.

In spielerischem Stil geschrieben - ohne fachlichen Jargon - ist diese Arbeit dazu bestimmt, den Umgang mit unserer Erfahrung von Körperlichkeit zu verändern.

Steven Goodman, Ph. D.
Core Faculty and Co-Direktor
Asian & Comparative Studies
Philosophy and Religion Department
California Institute of Integral Studies
San Francisco, California

Einführung in *Zapchen Somatics*

Ein direkter Ansatz zu Embodiment* 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 Methode völlig neu – wenn es so wäre, wäre sie nicht erkennbar. Vielmehr entsteht sie durch kreativen Zusammenfluss und Erweiterung von früheren Arbeitsweisen und Traditionen, oft in einem neuen Zusammenhang. In diesem Fall hat seit dreißig Jahren eine Vermählung 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.

Im westlichen psychologischen Verständnis vom Menschen gab es anscheinend einen Konflikt – ja sogar eine Kluft – zwischen dem humanistischen Ansatz, der sich auf Werdegang, Gefühle, Werte und Geschichte bezog, und dem biologischen Ansatz. Letzterer schien zwar sehr interessant, aber es fehlte ihm an Charme, da er den Menschen auf einen faszinierenden Beutel voller Chemikalien reduzierte.

In den letzten Jahren tat sich ein Gebiet auf, das die Überlappung dieser beiden Sichtweisen darstellt: ein Gebiet, in dem das Studium des Menschseins Beziehung und

*Embodiment: körperliche Verinnerlichung

Physiologie, Berührung und Neurochemie, Prozess und funktionelle Anatomie beinhaltet. Dieses neue Studiengebiet wird allgemein „*somatics*“ genannt. Es erforscht so direkt wie möglich das Mysterium, ein Körper zu sein, der bewusst ist, und Bewusstheit, die Körper ist. Die praktische Bedeutung dieser sonderbaren Verbindung wird sowohl subjektiv als auch objektiv erforscht. Dabei sehen wir durchaus unsere Tendenz, entweder den einen oder den anderen Aspekt des Mysteriums außer Acht zu lassen.

Genau in diesem Spielfeld entstand in den letzten dreißig Jahren *Zapchen* – durch meine Forschungsarbeit und die meiner engen Kollegen. Die Methoden, die wir entwickelt haben, beinhalten einige Aspekte von Körperarbeit, Psychotherapie, Beziehungsberatung, Tantra, Yoga, Meditation und Bewusstseinstraining – und einige Aspekte einer experimentellen Forschung, die auch die Ebene von Erfahrung integriert. Dies, so hoffe ich, begründet eine neue Form der Naturwissenschaft, die sowohl den Anforderungen der Scientia* als auch der Gnosis** genügt.

Zwei Aspekte gefallen vielen Menschen an unserer Arbeit: Es entsteht unmittelbar Freude und Wohlbefinden, und es wird so wenig Zeit wie möglich auf negative Zustände und die Wiederholung der persönlichen Geschichte verwendet. Zugleich würdigt unsere Arbeit den guten Kontakt in der Beziehung zueinander, was die besten Psychotherapieformen attraktiv macht.

Wenn wir so mit menschlichen Erfahrungen arbeiten, nutzen wir sowohl das Potenzial der inneren Selbstregulation als auch die Möglichkeiten der Intervention von außen.

* Wissenschaft

** Erkenntnis

Wir sind der Meinung, dass diese Arbeitsweise 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 einen realen und unmittelbaren 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 – und so Erdung, Alignment* und Pulsation** wieder herzustellen. Gleichzeitig wird der Schüler in einer stimmigen Beziehung getragen, was das Wohlbefinden unterstützt. Wohlbefinden an sich fördert eine schnelle Reifung, die manchmal das unheimliche Gefühl beinhaltet, „jemand anderes“ zu sein.

Wir unterstützen diese radikale Veränderung trotz der Faszination von alten Gewohnheiten wie Sorgen, Schmerz, Not, Depression, Entbehrung und den 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 richtet die Aufmerksamkeit genau dahin, was *jetzt* getan werden kann, um das sofort erreichbare Wohlbefinden 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 freierer

* siehe Übung 36

** siehe Übung 3 (WARUM)

Bewegung, Atmung und Stimme, festigen die Basis, stellen Alignment wieder her und erneuern die Pulsation. Erst *danach* betrachten wir, welches Problem oder Dilemma vielleicht noch spürbar geblieben ist.

Dieses Buch ist eine Einführung in die einfachste und spielerischste Art, Wohlbefinden wiederherzustellen. Viele der Übungen kennen wir vom Kinderspiel, denn Selbstfürsorge auf dieser Ebene ist in unserer Struktur und Funktionsweise als Mensch verankert.

Neben diesen sehr grundlegenden und effektiven Werkzeugen, mit deren Hilfe wir freundlich zu uns sein können, gewährt dieses Buch 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 einer die Ordnung erschütternde Ungezogenheit lebhafter Kinder bis zu dem nicht voraussagbaren und spontan wohlthuenden Verhalten erwachter Wesen, zeigt *Zapchen* Möglichkeiten für Veränderung und Reifung, die tiefer gehen als wir ahnen können. Mit einer die Bedeutung offenbarenden Geste, schlug mein Herz-Lehrer, Gyalsay Tulku Rinpoche, *Zapchen* als Namen für diese Arbeit vor.

Welcome to the game.

Julie Henderson
Napa, Kalifornien
März, 1999