



Von den Tibetern inspiriert ist die aus Texas stammende promovierte Wissenschaftlerin Julie Henderson, die ihren Schüler die kindliche Freude am Leben zurückgeben will. Ihre Seminarorte sind Santa Cruz in Kalifornien, Kathmandu in Nepal und - Eulenbis.

FOTO: VIEW

Übers Nickerchen lernen

EULENBIS: Zweitätiges „Zapchen“-Seminar mit Wohlfühleffekt

80 erwartungsfreudige Menschen sind am Wochenende aus ganz Deutschland und Österreich nach Eulenbis angereist. Zwei Tage „Zapchen“-Seminar mit der aus Texas stammenden promovierten Wissenschaftlerin Julie Henderson lagen vor ihnen. Zwei Tage, um sich wieder an das Wohlgefühl eines spielenden, lachenden Kindes zu erinnern, beschreibt ein Seminarteilnehmer aus München seine Ansprüche.

Der große Saal im Bürgerhaus hat sich verändert. Turnmatten bedecken den Boden. Mitgebrachte Sitzsäcke, große Kissen und Decken verbreiten einen Hauch von Gemütlichkeit. „Die Arbeit mit Julie geht in den ganzen Körper und erfordert immer wieder Ruhephasen“, meint Marion von Gienanth, eine von Julie Henderson autorisierte „Zapchen“-Lehrerin aus Kaiserslautern. Das Nickerchen zwischendurch soll dem Körper Zeit geben, neu Gelerntes zu verarbeiten und zu integrieren.

Was aber ist nun „Zapchen“? Dahinter verbergen sich laut Ankündigung einige Aspekte von Körperarbeit, Psychotherapie, Yoga, Meditation und Bewusstseinsstraining. Aber was wird hier gelernt? Vordergründig erst mal nichts Spektakuläres,

wie es scheint. Aber die Ergebnisse, das Empfinden der Teilnehmer, das Zurückfinden zum eigenen Wohlgefühl, sprechen am Ende eine ganz andere Sprache.

Lernen zu gähnen, zu lachen, den eigenen Körper im Takt zu schaukeln, albern zu sein! Der Körper hat alle Requisiten parat, um sich besser zu fühlen. „Als wir Kinder waren, war all das da. Dann kam der Satz: ‚Das darfst du nicht! Das soll man nicht!‘“, fasst Julie Henderson zusammen, worum es geht. Gemeinsam wird gesummt, damit die Vibration durch den Körper geht und die Organe wieder in die richtige Position gebracht werden. Wenn die Ruhe ausstrahlende, ganz in weißes Leinen gekleidete Henderson in bestem Deutsch von ihrer Arbeit spricht, dann greift sie auf das Wissen der tibetischen Lamas zurück. Die Ausstrahlung dieser Männer hat sie überzeugt, von ihnen hat sie gelernt. Und wie diese wollte sie „Herzlehrerin“ werden, sagt sie.

In Eulenbis wird zwei Tage lang natürlich nicht nur gesummt, gähnt, albern gekichert oder Nickerchen gehalten. Meditation steht ebenso auf dem Programm. Oder es wird Geschichten gelauscht, die auch mal mit „Es war einmal...“ anfangen. Oder in den Übungsgruppen werden

kleine Feste gefeiert. „Wieder lernen miteinander freundlich zu sein, ist das Ziel“, erklärt Henderson den Hintergrund. All das sei vielen verloren gegangen, weil sie so früh das kindliche Gefühl der Freude und des Wohlfühlens verlassen mussten. Mit „Zapchen“ den guten, den außerordentlichen Tag zum normalen, zum gewöhnlichen werden lassen, das will die Gründerin dieser Lehre vermitteln.

Das Wort „Zapchen“ kommt laut Henderson übrigens aus dem Tibetischen und hat viele Bedeutungen, die nicht alle höflich sind. Von der Ungezogenheit lebhafter Kinder bis zu dem nicht voraussagbaren und spontan wohlthuenden Verhalten erleuchteter Wesen, zeige Zapchen Möglichkeiten für ein freudvolles stabiles Menschsein auf.

Die 80 Teilnehmer in Eulenbis wussten übrigens im Vorfeld genau, was auf sie zukommt. Denn unter ihnen sind viele von Henderson autorisierte „Zapchen“-Lehrer, die sich die einmalige Gelegenheit nicht entgehen lassen wollten, einmal von Julie Henderson selbst zu lernen. Und das geht schließlich nicht überall. Ein Blick auf den Seminarplan zeigt Santa Cruz in Kalifornien, Kathmandu in Nepal und - Eulenbis in der Westpfalz. (thea)