

Körperarbeit mit „Zapchen“

Achtsam und frei



Abbildung: © Birgit Weiß

Der Drache steht für die Essenz der Körperarbeit beim Zapchen, das unter anderem auf der Geisteshaltung des tibetischen Vajrayana-Buddhismus beruht.

Zapchen ist ein ressourcen- und körperorientiertes Verfahren, das zu mehr Klarheit verhilft – im Körper wie auch im Geist. Einfache Übungen ermuntern den Dialog zwischen Nervensystem, Immunsystem, endokrinem System und den Körpergeweben. Aus einer mitfühlenden Haltung wächst dabei die Wahrnehmung für individuelle Ressourcen und deren Grenzen – bei anderen und bei sich selbst. > Birgit Weiß

Mit Zapchen entwickelte die Psychologin und Somatikerin Dr. Julie Henderson einen direkten Ansatz, in uns spontan entstehendes Wohlbefinden als nährende Basis für die Entwicklung von Körper, Seele und Geist zu initiieren. Der Begriff Zapchen kommt aus dem Tibetischen und bedeutet unter anderem das „ungehörige“ Verhalten von Kindern, allerdings im Sinne von neugierig sein und ausprobieren wollen. Henderson beschreibt die Geburt dieses neuen Verfahrens vor über 30 Jahren als eine „Vermählung“: In Zapchen verbindet sie das Wissen aus Somatik, Psycho- und Körpertherapie, Hypnotherapie, Neurophysiologie und das Erfahrungswissen von Heilung und Geistesschulung des tibetischen Vajrayana-Buddhismus.

Pulsation ist Leben

Pulsation auszubalancieren und dadurch eine schnelle Selbstregulierung des Organismus zu initiieren, ist die Basis der ressourcenorientierten und körperbezogenen Methode Zapchen.

Durch Pulsation entwickelt sich Leben. Pulsation bedeutet Leben. Das erleben wir als ein großes Wunder. Pulsation reguliert das eindrucksvolle Miteinander aller Zellen, Organe und Systeme in unserem Körper. Ist sie gebremst oder verlangsamt, empfinden wir uns antriebslos, festgefahren oder sogar depressiv. Aufgeregt, instabil, gestresst erleben wir uns dagegen bei beschleunigter Pulsation. Mit einer ausgewogenen Pulsation fühlen wir uns wohl, stabil und neugierig.

Im Zapchen nutzen wir auf humorvolle und spielerische Weise ein breites Spektrum an schlichten Übungen. Wir laden unseren Körper in seiner Sprache ein – mittels Stimme, Atem, Bewegung oder Berührung – sich gesehen zu fühlen und uns Resonanz zu geben, wie es ihm gerade geht und was er braucht.

Die meditativen Übungen ermuntern uns, achtsam und verantwortungsvoll mit uns zu sein sowie in Gelassenheit und innere Ruhe einzutauchen. Tiefe Regeneration wird möglich. Subjektiv erleben wir das als Freude, Flexibilität, Vertrauen und Wohlfühlgefühl. So stehen uns die uns innewohnenden Selbstheilungskräfte wieder zur Verfügung.

Zapchen schafft eine Atmosphäre, die Räume öffnet, in denen wir „nichts müssen“. Ausgehend von der Grundannahme,

dass unser Körper intelligent und bewusst ist, lernen wir ihm zu vertrauen. Denn oft sind die Wege der Entwicklung, Veränderung und Heilung anders als wir es uns vorstellen.

Gut ist es, die Übungen einmal mit erfahrenen ZapchenlehrerInnen gemacht zu haben, um den tiefer liegenden Gehalt zu erschließen.

Körperübung: Gähnen

Du kannst sitzen oder stehen, wie es für dich in diesem Moment bequemer ist. Lade dich freundlich ein zu gähnen. Öffne deinen Mund so weit, wie er gerade mag, und lasse einen Gähner kommen. Spüre, wie sich – während du gähnst – deine Mundhöhle und dein Rachenraum mehr und mehr öffnen. Erlaube dir noch einige Gähner. Streng dich nicht an. Lege Pausen ein, bevor du dir weitere Gähner gönnst. Vielleicht spürst du, wie sich eine Welle von der Schädelbasis aus weiter über dein Gehirn bewegt und es erfrischt. Deine Augen füllen sich mit mehr Flüssigkeit. Es kann sein, dass du bemerkst, wie dein Gähnen nach und nach kraftvoller aus sich heraus geschieht. Vielleicht gesellen sich jetzt auch von ganz allein herzhaft Laute dazu. Wenn sich dein Mund während des Gähnens bewegen mag, vielleicht wie ein Kauen, dann erlaube es ihm. Während sich dein Mund und Rachen entspannen, wird dir vielleicht auch gewahr, wie sich gleichzeitig dein Becken entspannt. Nun wird es allmählich Zeit für ein Nickerchen, damit dein Körper Zeit hat, die Wirkung vom Gähnen aufzunehmen. Du musst nichts tun, einfach nur hinlegen.

Die Autorin

Birgit Weiß ist Diplom-Pädagogin, Familientherapeutin, Körperpsychotherapeutin, Supervisorin und arbeitet seit über 25 Jahren in eigener Praxis. Sie ist durch die Psychologin Dr. Julie Henderson autorisierte Zapchen-Lehrerin. In dem von ihr gegründeten Zapchen Tsokpa Institut Marburg unterrichtet sie dieses körpertherapeutische Verfahren in Übungsgruppen, Workshops, Jahrestrainings und Fortbildungen im klinischen Bereich. Sie hat langjährige Erfahrungen in der Supervision mit Hebammen und in der Schwangerenberatung.
Kontakt: info@zapchen-marburg.de



Die Schwangerschaft ist eine gute Zeit für „Mitgeföhlübungen“, die das vegetative Nervensystem und die Gedanken beruhigen – eine hilfreiche Vorbereitung auf die Geburt.

Was passiert während der Übungen eigentlich im Körper? Auch wenn die Übungen von außen gesehen als „einfach“ erscheinen, passieren währenddessen sehr komplexe Prozesse auf der körperlich-funktionellen Ebene. Ein Dialog zwischen dem Nervensystem, dem Immunsystem und dem endokrinen System wird eröffnet. So werden beispielsweise Serotonin und Oxytocin ausgeschüttet, wenn wir „gähnen“ (siehe Kasten). Das Gehirn kühlt ab und die Aufmerksamkeit wird gestärkt.

„Jigglen“ (Wippen oder Schütteln) dagegen bringt die Körperflüssigkeiten in Bewegung und stimuliert den Stoffwechsel. Während wir uns mit „resting down“ niedersinken lassen, werden gleichzeitig alle Diaphragmen sowie die kleinsten Membranen in unserem Körper unterstützt, sich in ihrem Tonus auszubalancieren. „Schaukeln“ hilft, die Spannung in den Gelenken, im Becken und zwischen Kopf und Wirbelsäule zu lösen. Wir erleben uns zentrierter in der Ausrichtung und klarer in unserem Sein.

Spüren wir nicht mehr unsere äußere Grenze, lädt uns die „Ha“-Übung dazu ein, unser Energiefeld wieder auszudehnen. Viele Übungen lassen sich ganz leicht in den Alltag integrieren: zum Beispiel das Jigglen beim Zähneputzen, Summen an der Supermarktkasse statt genervtem Warten, Gähnen im Bus.

Freundliche Aufmerksamkeit

Mit den fortgeschrittenen Übungen lassen wir das Wohlbefinden kontinuierlich in immer tiefer liegende Schichten sinken und sich ausbreiten. Wir arbeiten mit den verschiedenen Körpersystemen und Gewebsschichten. Hier bietet sich zum Beispiel die Methode des Summens hervorragend an. Sie hilft uns, freundliche Aufmerksamkeit in unserem Körper zu bündeln und direkt mit den fein schwingenden Klangwellen in die entsprechenden Körperregionen zu schicken, um deren Pulsation zu beleben. Die feine Vibration massiert das Körpergewebe, wodurch sich Schmerz lösen kann.

Das zeigt sich beispielweise in eigenen Erfahrungen mit dem gezielten Einsatz von Zapchen: Bei der Zahnarztbehandlung oder Mammografie mache ich schmerzlindernde Erfahrungen, wenn ich in das betreffende Gewebe summe. Mit etwas Übung lässt sich das Summen auch nur denken. Das Gewebe fühlt sich freundlich angesprochen und dazu eingeladen, flexibler und durchlässiger zu werden. Der Schmerz verteilt sich und schwächt sich ab. Der Druck lässt nach, ähnlich einem Wasserstrudel, wenn man das Flussbett erweitert.

Die Übung „Alignment“ (Ausrichtung) wiederum ermuntert unseren Körper, sich in den verschiedenen Teilen seines körperlichen Selbst und seiner Haltung in jeglicher Weise auszurichten, was einen besseren Energiefluss bewirkt. Ausrichten meint in diesem Zusammenhang, unseren Gelenken mehr Raum zu geben. Die Übung unterstützt unsere Wahrnehmung von mehr Klarheit – im Körper wie im Bewusstsein. Sie wirkt angstreduzierend wie auch stabilisierend, wir haben



Foto: © Birgit Weiß

Summen mit Konzentration auf die Wirbelsäule lässt die Energie wieder harmonisch fließen.

„mehr Rückgrat“. Zapchen-Übungen wirken regulierend auf das vegetative Nervensystem. Bei hohem Stresslevel wie Schock hilft daher beispielsweise die „Notfallübung“ dabei, das Nervensystem zu regulieren, und wirkt beruhigend.

Dazu ein Erfahrungsbeispiel: Eine junge Frau in der 35. Schwangerschaftswoche fand sich zur ambulanten Untersuchung in der Klinik ein. Sie rief mich an. Bis dahin war die Schwangerschaft „wie im Bilderbuch“ verlaufen. Seit einigen Tagen jedoch war ihr Blutdruck instabil. Als ihr nun von der behandelnden Ärztin mitgeteilt wurde, sie müsse wegen Verdachts auf eine beginnende Gestose bis zur Geburt stationär aufgenommen werden, fühlte sie sich hilflos ausgeliefert und vollkommen von ihren Gefühlen überflutet. Im Klinikpark auf einer Bank begann ich mit ihr zu arbeiten. Ich nahm eine mentale und körperliche Haltung des Mitgefühls und der Präsenz ein und verband mich mit ihr und dem autonomen Nervensystem. Dann summte ich in die entsprechenden Körperregionen (Stammhirn, Thymus, Nieren), die ich mit meinen Händen berührte. Die körperliche Spannung löste sich. Die Schwangere fühlte sich ruhiger und konnte sich ihrer Traurigkeit und Enttäuschung hingeben, dass sich plötzlich alles geändert hatte.

Zapchen lebt von einer mentalen und körperlichen Haltung des Mitgefühls, übertragen aus der buddhistischen Geistes-schulung. Zuerst lernen wir, mit uns selbst Mitgefühl zu haben. Wir kennen

es alle mehr oder weniger, wenn wir in kreisenden Gedanken festhängen, uns dabei verurteilen für ein vermeintliches Unvermögen oder eine Schwäche. Frustration und Angst wachsen an, Gewebe verengt sich und das vegetative Nervensystem ist alarmiert.

Selbstmitgefühl für uns zu empfinden, erleichtert uns, das Gedankenkarussell zu unterbrechen und uns erst einmal so anzunehmen, wie wir sind. Wir begegnen uns mit kleinen Freundlichkeiten und Wohlwollen, statt uns zu verurteilen und zu bewerten. Mit der Zeit wächst unser Selbstmitgefühl, was sich positiv auf unser Befinden auswirkt. Wir stellen uns nicht mehr als ganze Person in Frage, sondern erkennen, nur eine Sache nicht gekonnt zu haben. Angst und Frustration nehmen ab, wir werden handlungsfähiger.

Mitgefühl bezieht unser Umfeld mit ein. Mitgefühl meint nicht, mit dem Leid oder dem Schmerz des Gegenübers mitzuleiden. Das laugt uns eher aus, als dass es hilft. Wesentlich für Mitgefühl ist der Sinn, dass wir alle Menschen sind, die Fehler machen und die nicht perfekt sind. Unserer ganzen Präsenz gewahr und mit liebevoller Aufmerksamkeit weiten wir unser Mitgefühl für unser Gegenüber. In dieser Haltung einander zu begegnen, lässt uns unerwartete Erfahrungen machen: Herzen öffnen sich – Leichtigkeit und Freude breiten sich aus – es wird möglich, sich auf tieferer Ebene gesehen zu fühlen. Mitgefühlsübungen helfen uns, die Ansprüche, das Leid oder die Anforderungen – ob von uns oder von anderen – besser zu verstehen, ohne all dem ausgeliefert zu sein. Neue Perspektiven entfal-

ten sich oft unerwartet. Die Erklärungen neuerer neurophysiologischer Studien, die sich mit der Wechselwirkung von Psyche und Soma sowie der Wirkung von Meditation und Mitgefühl beschäftigen, bestätigen die langjährigen positiven Erfahrungen mit Zapchen (Singer 2013; Neff 2013; Newberg 2009; Porges 2010).

Wandlungszeiten

Wie kann Zapchen Wandlungszeiten wie Schwangerschaft und Stillzeit begleiten? In der buddhistischen Lehre gibt es einen Kernsatz: Das einzig Sichere im Leben ist die Veränderung. Wandlungszeiten bedeuten meist große Veränderungen, die mit unterschiedlich starken Verunsicherungen einhergehen. Schwangerschaft und Stillzeit sind ganz besondere Wandlungsprozesse. Einige Beispiele zeigen, wie Zapchen werdende Mütter und deren Familien in dieser aufregenden Zeit begleiten kann.

Während die Hormonumstellung zu Beginn der Schwangerschaft den Körper scheinbar „durcheinander“ bringt, der Körper sich unförmig, fast fremd anfühlt und sich manchmal Übelkeit und Unwohlsein einstellen, können die Zapchen-Grundübungen helfen, zu dem uns innewohnenden Wohlfühl zurückzufinden.

Mit dem Voranschreiten der Schwangerschaft wächst der Bauch, die ersten Kindsbewegungen lösen bei vielen Frauen wahre Glückswellen aus. Meist haben sich nun die Hormone eingespielt und es beginnen die schönsten Wochen in der Schwangerschaft. Dies ist eine gute Zeit für die Mitgefühlsübungen aus dem Zapchen. Da sie das vegetative Nervensystem und die Gedanken beruhigen sowie die

Körperübung: Summen

Du kannst stehen, sitzen oder liegen. Schau einfach, dass es dir so bequem wie möglich ist. Nehme wahr, wie du vom Boden gehalten wirst, und sammle deine freundliche Aufmerksamkeit in deinem Körper.

Wenn du so weit bist, beginne in deinen Körper hinein zu summen – ganz auf deine Art, die für dich angenehm ist. Fühle die Vibration deines Summens in deinem Körper.

Lasse nun ganz langsam dein Summen zu deinem Kopf und Gehirn hin wandern. Nach und nach lasse die Klangwellen langsam weiter zu deinen Armen und Händen ausdehnen.

Erlaube dir immer wieder Pausen zum Ausruhen.

Wenn du wieder bereit bist, schicke die Klangwellen in deinen Brustraum – Rücken – Bauch – Becken – in deine Beine und Füße. Möglicherweise spürst du das Summen an einigen Plätzen im Körper mehr und in anderen weniger. Mache dir keine Sorgen, lass es leicht sein. Die Klangwellen bewegen sich durch deinen Körper. Erlaube dir zu entspannen.

Lasse einfach deine Aufmerksamkeit das Summen begleiten. Je mehr sich dein Körper entspannen kann, wirst du es auch wahrnehmen. Genieße die Bewegung und Pulsation, die du im Körper erlebst. Gönn dir ein wohlthuendes Nickerchen.

Fähigkeit fördern, auf der Körper-Seele-Geist-Ebene loszulassen, sind sie eine hilfreiche Vorbereitung auf die Geburt und auch für den Fall, dass Verunsicherungen oder Komplikationen eintreten sollten. Statt einer Spontangeburt kann es unter Umständen doch ein Kaiserschnitt werden. Die Enttäuschung kann groß sein, Versagensängste können quälen. Nun braucht es besonders die liebevolle Zuwendung durch das eigene Mitgefühl.

Das Baby ist geboren! Nun beginnt eine Zeit für „starke Nerven“. Neben der großen Freude über dieses wundervolle Geschöpf und dem Glück, fordert der Babyalltag ständiges Kümmern. Da liegen die Nerven zuweilen blank.

Hinzu gesellen sich Gefühle von „sich selbst nicht mehr haben“, sich nicht zurückziehen zu können, endlich mal wieder genug schlafen zu wollen. Gerade hier lassen sich die kleinen Basisübungen gut in den Tag einbauen. Sie erinnern an die eigenen Körpergrenzen, machen den Kopf frei, erfrischen oder lassen einfach loslassen. Kann die Mutter sich kurz, aber intensiv im eigenen Körper spüren, ist das ähnlich aufbauend wie ein „Power-napping“. Manches Kind weint sehr viel, hat wochenlang Koliken. Das anhaltende Schreien belastet das Nervensystem der Mutter auf das Äußerste und lässt das Stresssystem hochfahren. Ist es der Mutter dauerhaft nicht mehr möglich, sich zu beruhigen, setzt ein vegetativer psychischer Prozess als Schutz für den Organismus ein. Sie geht innerlich von sich weg und verliert ihre innere Mitte, was das schreiende Baby innerpsychisch als Kontaktabbruch erlebt. So schreit das Kind aus der Not heraus weiter. In solchen Situationen kann eine Hebamme mit Zap-

chen die Mutter unterstützen, sich wieder mit sich zu verbinden und das Stresssystem zu regulieren. Dadurch, dass das Baby wieder den Kontakt mit der Mutter spürt, fühlt es sich gehalten und beruhigt sich (Henderson 2006; Harms 2011).

Selbstfürsorge

Es liegt in der Natur der Sache, dass die Rolle der Hebamme bei bedürftigen Schwangeren die Sehnsucht nach der „guten Mutter“ auslöst. Trägt eine Hebamme entsprechende biografisch gelernte Muster in sich, wird sie dazu neigen, sehr engagiert auf deren hohe Ansprüche zu reagieren. Es ist für professionelle HelferInnen daher besonders wichtig, in ihrem Engagement auch gut für sich selbst zu sorgen.

Zapchen kann die Hebamme dabei unterstützen, sich ihrer eigenen Ressourcen bewusst zu werden sowie neue Fähigkeiten der Selbstfürsorge zu erlernen. Zapchen-Übungen wie „Mutuality“ (Gleichzeitigkeit) fördern die Fähigkeit, sich als Person in seiner Präsenz abgegrenzt und gleichzeitig eine andere Person in ihrer Präsenz wahrzunehmen, ohne sich in ihr zu verlieren. Gerade in helfenden Berufen ist die Versuchung groß, jederzeit empathisch die „Fühler“ auszustrecken, um herauszufinden, was das Gegenüber braucht. Dabei passiert es häufig, dass HelferInnen die eigenen gesunden Grenzen nicht mehr achten und sich verausgaben.

Wenn wir lernen, uns im Blick zu haben, also mit uns verbunden zu bleiben, dann ist es uns möglich, schneller wahrzunehmen, wann wir zu viel Verantwortung übernehmen. Mit jeder Zapchen-Übung erhält unser Körper neue Informationen über Wohlbefinden, die er beim „Nickerchen“ zwischen den Übungen verarbeiten

und mit wiederholtem Üben als neue neuronale Struktur im Gehirn ablegen kann. Nach und nach weichen Strukturen auf und unsere Körper lernen, alte „Gewohnheiten“ und Reaktionsmuster loszulassen. Ein Raum öffnet sich. Wir werden frei zu wählen: Wie möchte ich mich verhalten? Was brauche ich dafür? Wann und wie will ich reagieren und worauf?

Mit Zapchen weitet sich nach und nach die Wahrnehmung für solche inneren Prozesse. Es ermutigt die Hebamme, ihre Muster zu verstehen und deren Sinn zu würdigen. Einengende Denkmuster schmelzen. Es öffnen sich für sie neue Handlungsspielräume, die ihr ermöglichen, besser über ihre Ressourcen zu verfügen und die Beziehung mit der Schwangeren zum Wohle beider regulierend zu gestalten. ○

Widmung

Die Autorin Birgit Weiß widmet diesen Beitrag der Psychologin und Somatikerin **Dr. Julie Henderson**, bei der sie die Methode des Zapchens gelernt hat.

Literatur

- Harms, T.: Körper, Bindung, Katharsis. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie. Berlin. September (2011)
- Henderson, J.: Die Erweckung des Inneren Geliebten. AJZ Verlag. Bielefeld (2006)
- Henderson, J.: Das Buch vom Summen. AJZ Verlag. Bielefeld. 2. Auflage (2007)
- Henderson, J.: Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. AJZ Verla Bielefeld. 3. erweiterte Auflage (2010)
- Newberg, A.; Waldman, R.: How God changes your brain. Ballantine Books. New York (2009)
- Porges, St.: Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung. Paderborn (2010)
- Singer, T.; Neff, Chr. Et al.: Mitgefühl - In Alltag und Forschung. München (2013)

Hebammenwissen für Eltern

informativ, kompakt, praktisch

Preise für DHZ-Abonnentinnen
1 St. 0,96 Euro
25 St. 8,00 Euro
50 St. 12,00 Euro
100 St. 20,00 Euro

ELWIN
STAUDE
VERLAG



**Elterninfo
„Schwangerschaft“**
16 Seiten,
3. Auflage 2013
Best.-Nr. 2029

Ihre Bestellhotline:
T. 05 11.65 10 03
www.elterninfo-online.de