

# Die Arbeit mit Diaphragmen im Zapchen

Birgit Weiß



Ein Kaleidoskop zeigt viele Facetten. (© Adobe Stock/irantzuarb)

Das Wort Zapchen kommt aus dem Tibetischen und bedeutet u. a. das ungehörige Verhalten von Kindern im Sinne von Neugierigsein und Ausprobierenwollen. Zapchen ist ein körperorientiertes meditatives Verfahren, das den Körper mit großer Wertschätzung direkt anspricht. In der von Dr. Julie Henderson (Napa, USA) vor über 30 Jahren entwickelten Arbeitsweise werden die Kenntnisse des Somatics und der Psychosomatik mit denen des Tibetischen Vajrayana-Buddhismus kombiniert [1].

Julie Henderson ist es gelungen, das komplexe Wissen, wie uns somatische und psychische Vorgänge wechselseitig formen, in einfache Übungen zu übersetzen. Wie können wir uns dies vorstellen? Ich habe dafür das Bild des Kaleidoskops gewählt, um die verschiedenen Aspekte zu beschreiben, die Zapfen zugrunde liegen und für die Arbeit mit den Diaphragmen bedeutsam sind. Sie kennen das Kaleidoskop bestimmt aus Ihren Kindertagen. Während wir es einfach nur drehen, erblicken unsere Augen zauberhafte Muster, die sich aus bunten, glitzernden Glassteinen bilden. Begeistert entdecken wir immer wieder neue Varianten, die uns weiter mit Freude und Stauen erfüllen.

## Blick auf die Muster und die Bewegung

Zapfen begeistert mit einem breiten Spektrum an einfachen, zuweilen spielerischen Übungen, die unmittelbar das Wohlbefinden und die körpereigene Selbstregulation – unabhängig von den äußeren Herausforderungen – unterstützen. „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.“ [2] Wir lernen, achtsam und verantwortungsvoll mit uns zu sein, dabei unsere Grenzen zu bemerken wie auch die Grenzen der anderen zu respektieren. In einem Raum von „nichts Müssen“ fällt es uns leichter, loszulassen, in eine innere Ruhe einzutauchen und auch tiefe Regeneration zu erleben. „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 der Heilung anders als wir es uns vorstellen.“ [2]

Für einen ersten Eindruck von Zapfen greife ich an dieser Stelle nur eine kleine Auswahl von Übungen auf. Später stelle ich weitere Übungen vor, die besonders bei der Arbeit mit Diaphragmen hilfreich sind.

Wir beginnen mit dem „**Strecken**“. Sich genüsslich zu strecken – erst die Arme, nachfolgend Schritt für Schritt den ganzen Körper –, löst schon Freude und ein wohliges Körpergefühl aus. Gleichzeitig werden wir mehr Offenheit und Leichtigkeit wahrnehmen, die unser Körperbewusstsein stärken. Während wir herzhaft „**gähnen**“, lässt sich die Hirnrinde massieren, die Aufmerksamkeit wird gestärkt und es werden vermehrt Serotonin und Oxytocin ausgeschüttet. Die Flüssigkeiten kommen mehr in Fluss, wenn wir „**wippen**“. Der Stoffwechsel wird angeregt. Wenn wir sehr aufgereggt sind, leitet das „**Choo-Choo-Stampfen**“ (mit den Beinen und Füßen) die Energie nach unten und lässt uns wieder den Boden unter den Füßen spüren. Sie bemerken, dass sich die Übungen leicht in den Alltag integrieren lassen: morgens sich am offenen

Fenster strecken oder in den Pausen zwischen den Behandlungen ausgiebig gähnen.

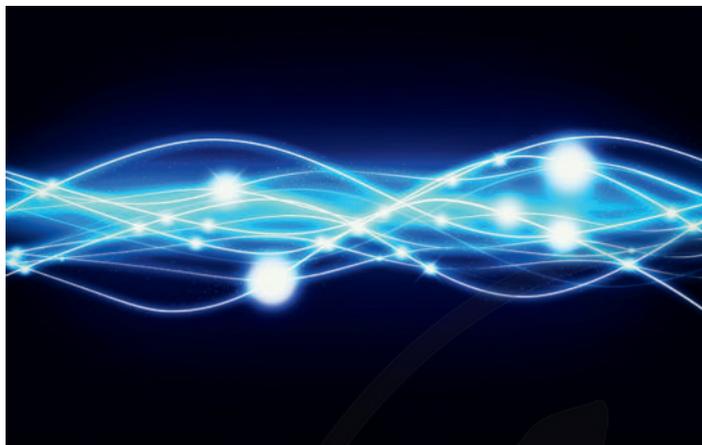
Mit den fortgeschrittenen Übungen sprechen wir die verschiedenen Gewebsschichten und Körpersysteme direkt an. Wir erleben, wie sich das Wohlbefinden in immer tiefer liegende Schichten unseres Körpers ausdehnt. Als eine grundlegende Methode nutzen wir das „**Summen**“ [3]. Mit den feinen Vibrations- und Klangwellen gleiten unsere freundliche Aufmerksamkeit und unser Mitgefühl in das ausgewählte Gewebe oder System. Spannungen können sich lösen. Die Übung „**Alignment**“ (Ausrichtung der verschiedenen Teile des körperlichen Selbst über die Gelenke, die das größte Gefühl von Wohlbefinden erzeugt) unterstützt unsere äußere und innere Haltung. Während der feinen Schaukelbewegungen lockern sich die Gelenke, gehaltene Energie kann wieder fließen. Unser körperliches Selbst kann sich besser ausrichten. Ferner lernen wir, Energie wahrzunehmen und sie bewusst in unserem Körper zu lenken [4]. Der feinstoffliche Körper wird uns dadurch zugänglich, d.h. es eröffnen sich körperliche und energetische Räume, die wir westlichen Menschen meist nicht so gut wahrnehmen können. Ein Zustand von tiefer Präsenz erschließt sich uns.

Das Erkenntniswissen des Buddhistischen Vajrayanas bestimmt zudem die **geistige Haltung**, wie wir den Kontakt und auch die Übungsanleitungen gestalten. Neuere neurophysiologische Studien auch von Meditation und Mitgefühl fließen mit ein und bestätigen unsere langjährigen Erfahrungen [5–7].

## Somatische Zusammenhänge

Nun möchte ich Sie einladen, mit mir Ihren Blick in dem Bild auf die einzelnen Details weiterschweifen zu lassen, welche die beeindruckenden Muster erst ermöglichen. Die **Röhre** des Kaleidoskops wie auch die **Drehbewegung** stehen für die somatischen Zusammenhänge. Die **Prismen** und deren **Spiegelung** stehen mit den **bunten Glitzersteinen** für das Nervensystem und das Verkörpern von Gefühlen und Haltungen.

Unser Körper ist ein großes Wunder. All das Wissen, wie er wächst und sich formt, liegt in jeder Körperzelle für ihn bereit. Machen wir eine kleine Reise durch die faszinierende Architektur, wie unsere Organe und Körpersysteme eingebettet sind [8]. Aus den 3 Keimschichten – Entoderm, Mesoderm und Ektoderm – wächst ein komplexes Netzwerk von Beuteln und Röhren heran, Gewebsschichten, die in Verbindung bleiben. Flexible Wände und Diaphragmen aus Faszien- und Muskelgewebe schützen und halten die großen und kleinen Hohlräume. Sie sind gefüllt und umgeben von Flüssigkeiten, wie das Gewebe auch. Es sind die pulsierenden Wellenbewegungen, die für die lebenswichtigen Abläufe im Körper sorgen, wie den Druckausgleich und Austausch von Flüssigkeiten, die



► **Abb. 1** Resonanzwellen zeigen die Kohärente Schwingung, wenn zwei Körper miteinander „sprechen“. (© Adobe Stock/Jürgen Fälchle)

Atmung, die Aufnahme von nährenden Stoffen und die Ausscheidung.

Im Zapfen verstehen wir **Pulsation** als Basis von **Lebendigkeit**. Sie in ihren unterschiedlichen Rhythmen zu fördern, ist unser grundlegendes Anliegen. Im Zusammenspiel von Gewebetonus, Flüssigkeitsdruck und Pulsation bildet sich das primäre Körperbewusstsein.

## Das Nervensystem

Alle Einheiten in unserem Körper sind verbunden und kommunizieren unaufhörlich über das Nervensystem, um gut für sich zu sorgen. Für die Arbeit mit den Diaphragmen und das Verkörpern von Gefühlen betrachten wir besonders das **autonome Nervensystem (ANS)**. Darüber regelt unser Körper wesentliche psychosomatische Funktionen. Der **Sympathikus** reagiert bei drohender Not, das Herz pocht, der Atem geht unruhig, Angst steigt auf, der Blutdruck steigt, die Muskulatur spannt sich an, Kräfte werden mobilisiert, während der **Parasympathikus** mit dem N. vagus beruhigend wirkt, der Atem langsamer wird, die Muskeln entspannen, der Darm weiter verdaut und sich wieder ein Wohlgefühl ausbreitet.

Berceli erwähnt ein weiteres Nervengeflecht im Bauch- und Beckenraum, das **Bauch-Becken-Gehirn**, das eng mit dem ANS verbunden ist und uns intuitiv Gefahr wahrnehmen lässt [9]. Mithilfe des **zentralen Nervensystems (ZNS)** können wir abstrakt denken, lernen, bewusst wahrnehmen sowie willentlich Informationen in den Körper schicken.

Zapfen-Übungen wirken regulierend auf das ANS und beziehen das ZNS besonders in der Art der Anleitungen ein.

## Verkörpern von Gefühlen und Haltungen

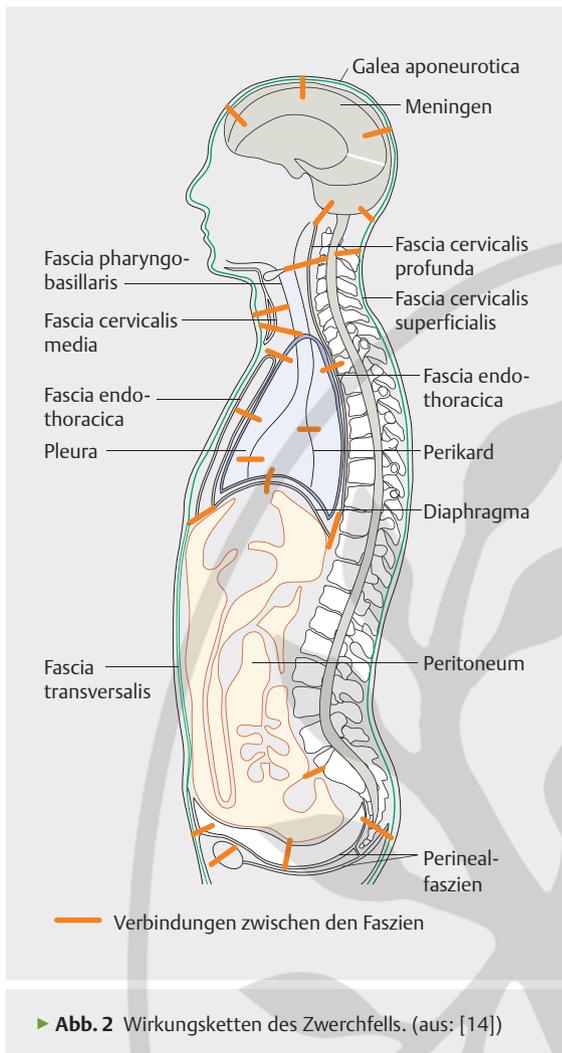
Schon als Babys sind wir darauf angewiesen, mit einer Bezugsperson in Resonanz zu sein. Wenn diese entspannt und mit sich verbunden unsere Bedürfnisse, Kontaktangebote und emotionalen Reaktionen lesen kann, fühlen wir uns sicher und geborgen (► **Abb. 1**). Mit ihrer warmen Haut, ihren gleichmäßigen Atemwellen und ihrer beruhigenden Tonlage umhüllt sie unseren aufgeregten Körper, der sich nach und nach ihrem Rhythmus hingibt [10, 11]. Auf der innerkörperlichen Ebene sprechen jetzt – wie wir im Zapfen sagen – beide Systeme des ANS miteinander. Die Pulsation wie auch der Spannungstonus der Diaphragmen balancieren sich aus. Erleben wir wiederholt diese Sicherheit, formt sich ein tiefes Körpermuster, das bis in das erwachsene Alter wirkt.

Ist die Bezugsperson durch besondere Umstände sehr angestrengt oder häufig unter Stress, übernimmt der Sympathikus die „Gesprächsführung“ und wir erleben Unsicherheit und Unruhe. Diese Erfahrung kann sich dann ebenfalls als Muster formen und als Botschaft im Körper einnisten. Dies sind Beispiele dafür, wie sich Gefühle verkörpern, ob solche wie Sicherheit, Vertrauen und Gehaltensein oder die von Unsicherheit, Unruhe und Getrenntsein. Die entsprechenden Haltungen dazu, „mit Neugierde ins Leben gehen“ oder „das Leben ist nicht sicher, pass auf“ sind die Folge.

Aus der Bindungsforschung wissen wir, dass dauerhafter Mangel an Zuwendung oder das Erfahren von längerer Trennung von wichtigen Bezugspersonen bei Säuglingen und Kleinkindern zu einem dauerhaft erhöhten Kortisolspiegel führt [12]. Wenn Kinder ihre Gefühle von Trauer, Angst oder Ärger runterschlucken, um sich vor drohendem Liebesentzug oder Zurückweisung ihrer Bezugspersonen zu schützen, versuchen sie, eine scheinbare Resonanz wiederherzustellen. Dieser Zustand lässt sich nur mit chronischer Muskel- und Gewebsanspannung oder gar Verhärtung aufrechterhalten. Da die Gefühlsbewegung im Körper eine aufsteigende ist, benötigen wir für diesen Zustand besonders die horizontal liegenden Diaphragmen, wie z. B. Kehldeckel oder Zwerchfell (► **Abb. 2**).

## Arbeit mit den Diaphragmen und ihre Bedeutung

Es würde den Rahmen sprengen, all die Übungen zu erklären, mit denen wir gezielt die einzelnen Diaphragmen ansprechen. Daher greife ich nur einige wenige auf. Das Anliegen ist es, die Körper-Seele-Geist-Einheit im pulsierenden Fluss zu stärken, d. h. eine kohärente Schwingung aller **3 Kraftzentren** zu fördern.



Mit den folgenden Basisübungen können wir die Diaphragmen fokussiert ansprechen, mit weiterführenden Übungen arbeiten wir eher indirekt mit ihnen. Über die wertschätzende Berührung des Oberflächengewebes und eine geeignete geistige Haltung erreichen wir auch die tieferen Diaphragmen, wo wir das tiefere Körperwissen und die frühen Körpermuster erreichen.

Mit dem „Gähnen“ erreichen wir das **obere** Kraftzentrum, die in unserem **Kopf** liegenden Diaphragmen: Tentorium cerebelli, Türkensattel, Augenlinsen, Trommelfelle, Hirnbasis, Kehldeckel und Zungenbein. Der Rhythmus der zerebrospinalen Flüssigkeit kommt ins Gleichgewicht und fördert den Informationsfluss vom und zum Gehirn. Rückenmark und Gehirn können entspannen. Die Augen beruhigen sich durch den vermehrten Flüssigkeitsfluss. Die Hirnbasis, wo wir gerne unsere Sorgen ablegen, wird massiert und kann Spannung abfließen lassen, es öffnen sich Raum und Weite. Anspannung und Enge lassen uns eher ängstlich fühlen und unsicher nach außen blicken, während Weite und Raum unsere Neugierde unterstützen und uns eher sicher fühlen lassen.

Die Verbindung zum **mittleren** Kraftzentrum, dem **Brustraum**, bilden schon Kehldeckel und Zungenbein. Mit der Anspannung dieser Diaphragmen halten wir aufsteigende Gefühlsimpulse zurück bzw. drücken sie weg oder schlucken sie hinunter. Mithilfe des „**spielerischen Würgens**“ lockern wir sie und korrespondieren gleichzeitig mit dem Zwerchfell. Gefühle von Traurigkeit oder Empörung können ihren Weg finden. Wir können die Wahl treffen, ob wir sie ausdrücken wollen.

**Mediastinum** und **Zwerchfell** spielen in unserem Brustraum eine bedeutende Rolle. Beide befinden sich im Wechselspiel mit der Atmung. Nur wenn beide in ihrem Spannungstonus ausbalanciert sind, können wir ausgewogen und tief atmen. Tiefe Empfindungen von Lebendigkeit erfüllen uns. „Es [das Zwerchfell] massiert das Herz und den Vagusnerv, vergrößert und verkleinert den Druck in Brust- und Bauchraum“, bemerkt Kelemann [8]. So kann auch das Mediastinum zwischen unseren Lungenflügeln flexibel pulsieren. Unser Herz kann sich verbunden fühlen. Eine flache Atmung durch angespannte Diaphragmen löst Ängste und Sich-getrennt-Fühlen aus. In diesem Zentrum haben wir es mit den Themen Vertrauen und Liebe, Nähe und Distanz zu tun. Lachen z. B. lockert das Gewebe und macht einfach Freude und Spaß.

Das Zwerchfell übernimmt auch die Verbindung zum **unteren** Zentrum, dem **Bauch- und Beckenraum**, das unser Kraftpotenzial und die Themen Stabilität und Geerdetsein beheimatet bzw. beherbergt. Aufsteigende Energie wellen, wie Gefühle von Wut und Abgrenzung, können wir über das Zwerchfell regulieren. Bei chronischer Anspannung wird der Energiefluss behindert, werden die Gefühle zurückgehalten, aber auch unsere Kraft, die eine große Ressource bedeutet. Weitere Diaphragmen bilden das Lig. teres uteri und die Beckenbodenstrukturen. Sind sie in ihrem Tonus eingeschränkt, fühlen wir uns nicht genug geerdet und instabil. Sich in die Hocke niederzulassen und tief auszuatmen, dehnen wohltuend den Raum, mobilisieren den N. vagus und fördern ein erstes Loslassen. „**Seufzen**“ und „**Wippen**“ („jiggeln“) eignen sich wunderbar, alle Diaphragmen auf einmal zu erreichen. Seufzen Sie mehrmals nach Herzenslust. Wahrscheinlich werden Sie eine nach unten sinkende Energiewelle wahrnehmen, die wohlige und belebende Empfindungen in Ihnen entfacht. Die Flüssigkeiten, die beim „Wippen“ in

Anzeige

**Berufshaftpflichtversicherung**  
ab **79,40 €**  
netto jährlich.

**SELBSTÄNDIG.**  
**WAS WIRKLICH WICHTIG IST.**

**SPEZIELL FÜR OSTEOPATHEN**

Jetzt beraten lassen:  
☎ +49 (0)2204 30833-0  
[www.versichert-mit-ullrich.de](http://www.versichert-mit-ullrich.de)

**ULLRICH**  
Inhaber Holger Ullrich  
Versicherungs- und Finanzservice  
Postfach 94 02 21 | 51090 Köln

Bewegung kommen, drücken sanft das Gewebe, lassen es wieder los, was die Diaphragmen in Schwung bringt und einen ausbalancierten Tonus ermuntert. Wenn wir erschöpft sind, vitalisiert uns das Wippen, fühlen wir uns angespannt, lockert es. Der Stoffwechsel wird stimuliert und die verfügbare Energie erhöht.

## Fazit

Zapchen wirkt durch das **direkte Erleben**. Wir wissen um die funktionellen Zusammenhänge, bei den Übungen jedoch „sprechen“ wir von Körper zu Körper. Die Übung „Mutuality“ (Gleichzeitigkeit) fördert unsere Fähigkeit, gleichzeitig sowohl uns als auch das Gegenüber in der jeweils eigenen Präsenz wahrzunehmen. Es erlaubt, miteinander zu schwingen und auch ohne physische Berührung in Resonanz zu kommen. Das Geheimnis liegt im Nichtstun bzw. im Einfach-nur-Dasein. Dies erlaubt loszulassen und löst unmittelbar Zustände, wie sich geliebt und angenommen fühlen, Freude, Mitgefühl und Vertrauen aus. Wollen wir dabei den tieferen Diaphragmen besondere Aufmerksamkeit schenken, erweitern wir die Übung, indem wir uns unseres entspannten tieferen Gewebes bewusst werden und uns freundlich und mitfühlend mit den entsprechenden Diaphragmen des Gegenübers energetisch verbinden. Spannung kann abfließen.

Wir verstehen jetzt besser, wie **Körper, Seele und Geist** wechselwirksam und nicht einseitig miteinander kommunizieren. Mit jeder Zapchen-Übung erhält der Körper neue Informationen von Wohlgefühl, Vertrauen sowie Flexibilität, die er während des Nickerchens zwischen den Übungen integrieren und nach und nach als neues Strukturmuster im Gehirn ablegen kann. Wenn sich körperliche und geistige Räume öffnen und Bewusstheit weiter werden kann, weichen alte, nicht mehr hilfreiche Körpermuster auf. Früh verkörperte Themen steigen in Form von Energien oder/und Inhalten auf, die wir jetzt besser verstehen und für uns konstruktiv ausdrücken können. Wir werden freier zu wählen, wie wir reagieren möchten. Wir lernen, mehr Energie bewusst zu halten (Containing), ohne in Not zu geraten, und sie für uns als Potenzial zu erschließen.

## Autorinnen/Autoren



### Birgit Weiß

ist Körperpsycho-, Familientherapeutin und 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, als Jahrestaining und in Fortbildungen im klinischen und sozialen Bereich.

## Korrespondenzadresse

### Birgit Weiß

Zapchen Tsokpa Institut  
Georg-Voigt-Str. 24  
35039 Marburg  
info@zapchen-marburg.de

## Literatur

- [1] Henderson J. Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. 3. Aufl. Bielefeld: AJZ; 2010
- [2] Weiß B. Körperarbeit mit Zapchen: Achtsam und frei. Deutsche Hebammen Zeitschrift 2016; 68 (1): 38–40
- [3] Henderson J. Das Buch vom Summen. 2. Aufl. Bielefeld: AJZ; 2007
- [4] Henderson J. Die Erweckung des Inneren Geliebten. Bielefeld: AJZ; 2006
- [5] Singer T et al. Mitgefühl – In Alltag und Forschung. München: e-book, Max Plank Society; 2013
- [6] Porges S. Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann; 2010
- [7] Newberg A, Waldman R. How God changes your brain. New York: Ballantine Books; 2009
- [8] Kelemann S. Verkörperte Gefühle. Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen. München: Kösel; 1992
- [9] Berceci D. Körperübungen für die Traumaheilung und zur Stressreduktion im Alltag. 7. Aufl. Köln: Norddeutsches Institut für Bioenergetische Analyse; 2017
- [10] Harms T. Körper, Bindung, Katharsis. Kongress der Deutschen Gesellschaft für Körperpsychotherapie. Berlin, September 2011
- [11] Harms T. Emotionale Erste Hilfe. 2. Aufl. Gießen: Psychosozial; 2016
- [12] Brisch KH. Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. 13. Aufl. Stuttgart: Klett-Cotta; 2015
- [13] Schleip R et al. Lehrbuch Faszien. München: Urban & Fischer; 2012
- [14] Huss S, Wentzel B. Diaphragmen und die Zirkulation. Stuttgart: Haug; 2015

## Bibliografie

DOI <https://doi.org/10.1055/a-0732-3861>  
DO – Deutsche Zeitschrift für Osteopathie 2019; 17: 38–42  
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York  
ISSN 1610-5044