

Erschienen in ZPPM Zeitschrift für Psychotraumatologie
Psychotherapiewissenschaft Psychologische Medizin Jg. 10/2012/ Heft 2 beim
Asanger Verlag (www.asanger.de), Seite 19 bis 30;

Annamaria Ladik

Vorstellung des körpernahen Verfahrens Zapchen Somatics in der Behandlung von Traumafolgestörungen

Zusammenfassung

Vorgestellt wird die übende körpernahe Methode Zapchen Somatics in der Behandlung von Traumafolgestörungen. Diese Methode verbindet westliches Verständnis von Psycho- und Körpertherapie und Neurophysiologie mit Traditionen der Heilung und Geistes- und Körpertherapie im tibetischen Buddhismus. Zapchen verwendet einfache, spielerische bis meditative Übungen, deren körperliche Resonanz unmittelbare Selbst- und Affektregulation ermöglichen und Zugang eröffnet zu Wohlbefinden und körpereigenen Ressourcen. Grundlage der klinischen Beschreibung sind Erfahrung und Arbeit mit traumatisierten Menschen in der Klinik für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin des Ev. Johanneskrankenhauses in Bielefeld. Die Übungen helfen natürliche Pulsation im Körper wiederherzustellen und alte gewohnheitsmäßige Muster der Reaktion zu verlassen. Ein annehmender Zugang zum eigenen Körper und abgelehnten Selbstanteilen wird möglich, ohne die eigene qualvolle Geschichte zu betrachten.

Schlüsselwörter

Zapchen; Trauma; Körpertherapie; Affekt- und Selbstregulation; Pulsation

Presenting Zapchen Somatics - a Body Oriented Method for Treating Trauma Generated Disturbances

Summary

Zapchen Somatics is presented, an exercising body oriented method for treating trauma generated disturbances. The method connects Western understanding of psychotherapy, body-therapy and neurophysiology with traditions of healing and mind training in Tibetan Buddhism. Zapchen uses simple, playful to meditative exercises whose body resonance enables immediate self- and affective regulation and access to well-being and body resources. The clinical description is based on experience and working with traumatized clients at the Bielefeld Johanneskrankenhauses' Klinik für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin. The exercises help restoring natural body pulsation and letting go of old habitual reaction patterns. They enable comfortable access to body and disregarded aspects of self without regarding one's painful history.

Keywords

Zapchen; trauma; body oriented therapy; affect- and selfregulation; pulsation

Einleitung

Zapchen Somatics ist eine somatische Meditationspraxis, die sich in vielen Aspekten zu therapeutischen Interventionen anwenden lässt. Die Methode spricht den Körper direkt an und lädt zu Selbstregulation ein. Das Ziel ist, soweit wie möglich Wohlbefinden herzustellen und in immer tiefere Schichten dieser Erfahrung einzutauchen. Was mittlerweile viele Menschen über die Wirkung dieser Methode berichten ist umfassend

und verweist auf Veränderungen, die sowohl das körperliche Funktionieren als auch das emotionale Erleben, die Wahrnehmung und den Grad von Bewusstheit betreffen.

In den letzten Jahren werden Ansätze, wie konzentrierte und meditative Methoden (z.B. Mindfulness Ansatz: Kabat-Zinn, 2011; Singer & Ricard 2008) in ihrer Wirkung auf Neuroplastizität und Neurobiologie zunehmend erforscht (Siegel, 2007, 2010). Die Arbeiten zu Empathie und in weitestem Sinne Mitgefühl (Singer 2006) und zu religiösen, sowie meditativen Erfahrungen (Newberg, 2010) zeigen die verstärkte Aktivierung von Hirnarealen (z. B. anteriorer cingulärer Kortex), die sich bei überschießenden Emotionen modulierend auswirken. Zudem werden positive Emotionen unterstützende Transmitter (wie Serotonin, Dopamin, Gamma-Aminobuttersäure) bei gleichzeitiger Reduktion von Stressmolekülen (Epinephrin und Norepinephrin) vermehrt ausgeschüttet. Neuerdings werden auch körpereigene reflexartige Mechanismen, wie z. B. das Gähnen untersucht. (Newberg, 2010, S. 211ff). Das Gähnen wirkt in vielerlei Hinsicht regulatorisch auf unseren Organismus. Es regt beispielsweise den Präcuneus im Parietallappen - hier wird der Sitz des Ich-Bewusstseins vermutet - an. Gähnen stärkt die Aufmerksamkeit, moduliert den Schlaf-/ Wachübergang. Es entspannt und schüttet neben den schon genannten noch weitere Transmitter wie Oxytocin aus. All diese Ergebnisse liefern Erklärungen für unsere Erfahrungen und Annahmen in Zapchen Somatics.

Im traumatherapeutischen Kontext wird die Wichtigkeit von Körpertherapien, z. T. basierend auf den Arbeiten von Bessel van der Kolk (2000, 2007), zunehmend erkannt und untersucht. Es gilt als erwiesen, dass traumatische Erfahrungen den physiologischen Reaktionsmodus nachhaltig verändern und es dadurch wiederholt zu schwer beherrschbaren Zuständen von Arousal- und Affektdysregulation kommt. Hier sind Ansätze gefragt, die diese körperlichen Zustände zunächst regulieren und später verändern helfen. Die Methoden von Peter Levine (2011) und Babette Rothschild (2002) sind eindrucksvolle Beispiele dafür. In diesem Zusammenhang möchte ich auch auf die Untersuchung von Bessel van der Kolk (2007) und Emerson et al. (2009) über den Einsatz von Yoga bei traumatisierten Menschen hinweisen. Die Ergebnisse dieser Untersuchung zeigen viele Ähnlichkeiten mit den Beobachtungen in der Arbeit mit Zapchen Somatics. Nach acht Wochen Hatha Yoga Übungen kam es zu der Zunahme von positiven Gefühlen und der Abnahme der negativen Empfindungen. Die physische Vitalität und der Zugang zum eigenen Körper besserten sich deutlich. Belastende Symptome der PTSD einschließlich Hyperarousal traten in wesentlich geringerer Heftigkeit und Häufigkeit hervor. Die Stärkung der Achtsamkeit und Interozeption ermöglichte den Probanden, die Gegenwart weniger mit Trauma assoziierten Gefühlen zu erleben.

Empirische Untersuchungen zu Zapchen Somatics stehen derzeit noch aus. Die Reaktionen, Berichte und Rückmeldungen der PatientInnen sind aber so eindrucklich, dass ich diese Erfahrungen zu diesem Zeitpunkt an die Fachöffentlichkeit bringen möchte. Die Beschreibung der Arbeit mit Zapchen Somatics ist ein Erfahrungsbericht, eine Erzählung. Damit hoffe ich, neben traumatisierte Menschen betreffendes körperbezogenes Wissen auch den Geist dieser Arbeit vermitteln zu können.

Ich widme diese Arbeit Frau Prof. Dr. Luise Reddemann und Dr. Julie Henderson (USA). Diese beiden Frauen haben mein Leben und meine berufliche Entwicklung wesentlich beeinflusst. Unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Luise Reddemann habe ich von 1991 bis 2003 als Ärztin für Neurologie und Psychiatrie und als Psychotherapeutin in der Klinik für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin des Ev. Johanneskrankenhauses in Bielefeld gearbeitet. In dieser Zeit entwickelte sie das Therapiekonzept Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie (PITT) für die Behandlung von Traumafolgestörungen, insbesondere der komplexen posttraumatischen Belastungsstörung (Reddemann, 2011). Dieser Ansatz ist bis heute wichtiger Teil meines psychotherapeutischen Vorgehens.

Dr. Julie Henderson, Psychologin und Körpertherapeutin, sowie seit vielen Jahren praktizierende Buddhistin, kenne ich seit 1994. Ihre Art, Kommunikation mit dem Körper zu lehren und die unmittelbar erfahrenen Veränderungen überzeugten mich schon bei der ersten Begegnung mit ihr und machten mich neugierig auf mehr. Seitdem gehört Zapchen zu meiner täglichen Praxis.

In diesem Artikel geht es darum, wie sich die Ideen dieser beiden Frauen in der direkten Körperarbeit mit PatientInnen gegenseitig beeinflussen, ineinander greifen und wie die Kenntnis beider Richtungen zum Wohl traumatisierter Menschen angewendet werden kann.

Bevor ich beginne, lasse ich Dr. Julie Henderson, die Begründerin der Methode, zu Wort kommen und damit auch gleich zwei grundlegende Aspekte der Methode einführen:

“Annamaria Ladik, for whose work I have the greatest respect, has asked me to write in my own words something about the value of Zapchen somatics in working with trauma. What I would most like you to recognize, as if you had never considered it before, is that the language of the body is pulsation. Bodies make themselves by pulsation, sustain themselves by pulsation, and change how they perceive and function by regulating pulsation. Each organ and each system of organs has a range of pulsation that supports and reveals well-being for that system or that organ. Within that range, well-being is spontaneous. A faster rate of pulsation is associated with anxiety (or, in extreme cases, death); a slower rate of pulsation has the effect of stagnation and depression (and again, in the far low range, death). Zapchen relies on that recognition to be able to invite any organ or system that is out of balance to return towards well-being. On the basis of this apparently simple-minded recognition, profound changes are possible through simple interventions supported by well-wishing.

Well-wishing: what a profound somatic mystery. Consider it. To consider it truly, enter into it. Bring your whole attention to even one being and wish them well and happy. Notice how you change as you do this. Make some informed guesses about what is happening in you--how your neurochemistry is shifting, how the movement of your fluids is enhanced and brings „you“ more to the surface of your body, how your heart warms and softens. Now offer the gift of your simply being in this state to your chosen being. This is how we all deeply wish to be regarded and received. It is, in itself, a core-reaching food that conveys that we are welcome. If well-wishing is absent, healing can never reach the true injury.”

Und so begann es

Die 1990er Jahre waren in der Klinik für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin in Bielefeld Jahre des Aufbruchs. Wir sahen uns mit schwer und komplex traumatisierten Menschen, überwiegend Frauen, konfrontiert. Die Themen, die die PatientInnen mit sich trugen, waren frühe Vernachlässigung und infolgedessen Bindungsstörungen, Verlusterfahrungen, Misshandlungen, sexualisierte Gewalt seit frühester Kindheit. Teilweise waren sie Opfer ritueller Gewalt oder von organisiertem Verbrechen und Folter. Andere konnten lebensbedrohliche Erkrankungen oder erlittene Unfälle nicht verarbeiten. Die Symptome der PatientInnen umfassten eine weite Palette von Depressionen, Ängsten, Zwängen, somatoforme Beschwerden bis zu Borderline-Symptomatik mit selbstverletzendem Verhalten, Essstörungen und verschiedenen Formen von dissoziativen Störungen. Die bis dahin angewandten Verfahren der Klinik - basierend auf Psychoanalyse und psychodynamischen Verständnis, sowohl als Einzel- als auch Gruppentherapie - stießen auf Grenzen. Viele Interventionen waren für die PatientInnen unerträglich und lösten heftige psychische Krisen aus. Sie gerieten entweder in Übererregung oder reagierten mit Erstarrung. Wir konnten diesen

PatientInnen mit den bis dahin vorhandenen Mitteln letztlich nur begrenzt helfen und waren selbst überfordert und manchmal auch erschöpft.

Was war denn so schwer?

Anfang der neunziger Jahre existierte im deutschsprachigen Raum noch wenig Wissen über die neurophysiologischen Veränderungen, die Traumata im Organismus bewirken und über dissoziative Störungen, die sich als Ganzkörpererfahrungen mit Störung des Bewusstseins auffassen lassen. Wir sahen Menschen, die extrem misstrauisch auf therapeutische Beziehungsangebote reagierten. Diese setzten sie eher unter Druck, anstatt hilfreich zu sein. Die PatientInnen konnten vieles nicht aussprechen, ihre Gedanken und Gefühle häufig nicht einordnen und erlebten diese zeitweise als Ich-fremd. Sie bemerkten vage, dass ihre Gefühlszustände mit den aktuellen Ereignissen und Erfahrungen nur entfernt zu tun hatten. Gleichzeitig waren sie oft Überflutungserlebnissen ausgesetzt in Form von traumabezogenen Erinnerungsbildern, akustischen, olfaktorischen und sensorischen Sensationen und destruktiven Kognitionen, und zwar in einer Intensität, als geschehe all dies jetzt, und der Zugang zur Gegenwart verschwinde vollkommen. Sie waren von der Wahrnehmung traumatischer Szenen und Gefühlszuständen aus der Vergangenheit besetzt. Diese Flashbacks wurden oft durch geringfügige Alltagsreize oder eigene Gedanken und Emotionen ausgelöst und waren begleitet von extremer physischer Stressreaktion. Außenstehende wie wir TherapeutInnen konnten zu den PatientInnen in solchen Zuständen zunächst kaum Kontakt herstellen. Dissoziation und selbstverletzendes Verhalten erschien für diese Menschen die einzige Möglichkeit, die unerträglichen Zustände zu beenden. Weder das eine noch das andere war aus therapeutischer Sicht wünschenswert.

Wir stellten uns also folgende Fragen:

- Wie kann man die Empfänglichkeit für Reize herabsetzen
- Wie können wir den PatientInnen eine bessere Stressregulation vermitteln
- Was kann die eingefahrenen körperlichen Stressreaktionsmuster verändern
- Wie können diese Menschen im emotionalen Erleben Gegenwart von Vergangenheit klarer unterscheiden und
- Wie können die PatientInnen wahrnehmen und erleben, dass freundliche und heilsame Beziehungen möglich sind?

Es war offensichtlich, dass die bisherigen Verfahren für die Behandlung dieser PatientInnen nicht ausreichten. Frau Reddemann und einige aus dem Team begaben sich auf die Suche nach neuen Möglichkeiten. Über die Jahre kristallisierte sich ein Konzept heraus, das als Psychodynamisch Imaginative Trauma Therapie (PITT) (Reddemann, 2011) und Bielefelder Modell (Reddemann, 2000, 2007) für Krankenhausbehandlungen bekannt wurde. Seine Stützpfeiler sind Imaginationsübungen und Imaginationstechniken, Psychoedukation, Ressourcenmobilisierung sowie -stärkung, Ego-State Therapieansätze, auf der Basis eines psychodynamischen Verständnisses. Ergänzend wurden in der Klinik übende Körperverfahren wie Qi Gong, Breema und Zapchen eingesetzt, um die Resilienz der PatientInnen zu stärken und ihre Stressanfälligkeit zu mildern.

Hier begann nun meine Erfahrung mit der Zapchen Methode in der Behandlung von Traumafolgestörungen. Obwohl mit PITT eine sehr wirksame und umfassende Behandlungsmethode entstand, führten für mich die oben genannten Fragen zu einem weiteren Fokus. Die mir wichtigste Frage war, wie können traumatisierte Menschen eine akzeptierende und liebevollere Beziehung zu ihrem abgelehnten, zuweilen verhassten Körper entwickeln und die im Körper ruhenden Ressourcen erkennen und nutzen

lernen? Die Frage war umso wichtiger, je deutlicher wurde, dass eine Heilung der „Traumakrankheit“ ohne Veränderung eingefahrener körperlicher Reaktionsmuster nicht möglich ist.

Aber was ist dieses Zapchen?

Entwickelt wurde die Methode von Dr. Julie Henderson (USA) und ihrem engeren Kreis von Kolleg/innen. Zapchen Somatics hat verschiedene Wurzeln, zum einen in westlichen humanistischen Psychotherapieansätzen, westlichen Körpertherapieformen und „Somatics“. Mit diesem Begriff – ursprünglich geprägt von Thomas Hanna (Hanna, 2004) - werden in den USA direkte Körpertherapiemethoden bezeichnet, die den Körper als intelligent und unmittelbar antwortend verstehen und von einer Körper-Geist-Einheit sprechen (bekannte Methoden sind Osteopathie, Cranio-Sacral-Therapie, Orthobionomy). Zum anderen wurzelt die Methode in der meditativen Heil- und Geistesschulungstradition des tibetischen Vajrayana-Buddhismus. Beide Heiltraditionen greifen darin leicht und harmonisch ineinander, und die Essenz von beiden tritt hervor. Die westliche Seite bringt den Wert einer authentischen, haltenden und stützenden Beziehung ein, die sich in der östlichen Tradition im Lehrer-Schüler-Verhältnis wiederfindet. Alle Psychotherapiemethoden betonen, dass eine haltende, wohlwollende und echte Beziehung in der Therapie die grundlegende Voraussetzung ist für deren Wirkung. Eine zutiefst wohlwollende Beziehung ist die Basis von Zapchen. Auch das Verständnis vom Einfluss prägender biografischer Erfahrungen auf das heutige Erleben wird genutzt, ohne alte Muster zu vertiefen. Westliche Kenntnisse und Forschungsergebnisse (z. B. van der Kolk, 2000; Porges, 2010) zur Funktionsweise des Körpers liefern wesentliche Informationen darüber, wo und in welcher Weise der Körper gezielt angesprochen werden kann, um beispielsweise die Stressregulation oder eine Organfunktion zu verbessern. Ursprünglich wird im Zapchen viel mit direkter Berührung gearbeitet, was bei traumatisierten Menschen nur begrenzt und vorsichtig anwendbar ist. Methoden der „Somatics“ zeigen, auf welche Weise der Körper so berührt werden kann, dass sein Gewebe diese Berührung unmittelbar als freundlich erkennen und beantworten kann. Aus östlicher Perspektive kommt der grundlegende Gedanke, dass wir für das in uns angelegte Glück „erwachen“ können. Hinderliche Emotionen und Gedanken jedoch verstellen die Wahrnehmung dieser Möglichkeit. Als „Gegengift“ gegen Wahrnehmungsverzerrungen gelten Achtsamkeit, Konzentration, Bewusstheit, Klarheit, Mitgefühl - beginnend bei uns selbst - und Kraft (Mingyur Rinpoche, 2007; Goleman, 1998, 2003). Für die Entwicklung dieser Qualitäten werden traditionell Meditation und yogische Übungen in wohlwollender Begleitung eingesetzt. Diese helfen, auch lebensgeschichtlich erworbene Haltungen aufzugeben und die Grenzen der eigenen Wahrnehmung zu erweitern. Zapchen bietet als Grundstruktur Übungen in gleicher Absicht an. Je weiter sich die genannten Qualitäten entfalten, desto umfassender kann das uns innewohnende Potential und Wohlbefinden allmählich erkannt werden.

Viele Übungen des Zapchen helfen uns, „niedersinken“ (resting down) zu lassen, zur Ruhe zu kommen und in einem spielerisch-wachen Zustand der Stille und Offenheit zu verweilen. Das setzt nicht voraus, dass wir stillsitzen. Es ist durchaus möglich, dabei aktiv zu sein oder mit anderen zu kommunizieren – aber dies geschieht jedoch aus einem anderen Seinszustand heraus. Anfangs gelingt dies nur für kurze Zeit. Mit Hilfe sehr einfacher und wenig zeitaufwendiger Mittel ist es aber meist möglich, in diesen veränderten, neuen Seinszustand immer wieder zurückzukehren (Beispiele für die Übungen folgen später). Nach einer Weile des Praktizierens dehnt sich die Zeitdauer aus und der angenehmere Zustand wird alltäglicher.

Nach vielen Jahren der Erfahrung mit Zapchen kann ich sagen, dass diese Methode unvorhersehbare Möglichkeiten der subtilen Veränderungen in sich birgt und als

wirksame somato-psychische Methode anzusehen ist. Damit verweise ich auf die Erfahrung, dass durch direktes Kommunizieren mit dem Körper und freundliche Einladung der Gewebe zur Selbstregulation sich auch Gedanken und Gefühle ändern. Unsere Wahrnehmung von uns selbst und anderen verändert sich dabei. Am Anfang ist dieser Zustand noch nicht von Dauer, aber die Erfahrung, sich besser zu fühlen, kann sofort und immer wieder gemacht werden. Spontan und absichtslos tauchen Gefühle von Freundlichkeit, Zuneigung und Mitgefühl auf, oft verbunden mit Klarheit und Erkennen der eigenen Kraft und begleitet von Leichtigkeit und Humor. So habe ich es staunend bei mir selbst und inzwischen bei vielen anderen erfahren. An dieser Stelle kann ich nur davon berichten; evident wird es, sobald man die Übungen macht.

Klinische Erfahrungen und Anwendung

Ich kehre nochmals zurück zu den Schwierigkeiten traumatisierter Menschen und zur Frage, wie diese Menschen mit der Methode Zapchen Somatics erreichbar sind. In meinen Klinikjahren war ich oft davon erschüttert, wie störanfällig meine PatientInnen waren, wie schnell sie auf Alltagsreize, auf eigene Befindlichkeiten, auf Forderung und manchmal auf nur einzelne Wörter heftig und überschießend reagierten. Ihre Störanfälligkeit erlaubte ihnen nur eine schmale Bandbreite von Reaktionsmöglichkeiten, dem Leben präsent zu begegnen. Ihr Handlungsspielraum, ihre Fähigkeit, adäquat zu denken sowie moduliert und variationsreich zu empfinden, waren dadurch unweigerlich eingeschränkt. Daneben empfand ich häufig vollen Respekt für die kreativen Fähigkeiten meiner PatientInnen, verbliebene Ressourcen soweit zu entwickeln, dass ihnen ein partielles soziales Leben trotz allem möglich war.

Ich dachte, es wäre viel gewonnen, wenn es zumindest für Augenblicke gelänge, die Tür zu öffnen für eine freundlichere Wahrnehmung ihres Selbst und Körpers. So lud ich sie ein - mit der Möglichkeit, nicht mitmachen zu müssen -, einige einfache spielerische Übungen mit mir zu machen. Zuerst in einer Gesprächsgruppe, wenn das Gespräch verstummte und Angst, Aggression oder Isolation sich ausbreiteten oder jemand innerlich „ausstieg“, wie die PatientInnen Dissoziation nannten. Für oft nur 5 -10 Min. schaukelten wir mit dem Oberkörper (Übung 3), gähnten (Übung 1), streckten uns (Übung 14), schnaubten wie Pferde (Übung 19), schüttelten uns (Übung 5), seufzten (Übung 6) und versuchten Geräusche von uns zu geben. All das diente dazu, den erstarrten inneren Fluss in Bewegung zu bringen und das innere Pulsieren deutlicher wieder herzustellen. Gelingt dies, war es manchmal möglich, etwas „komisch sprechend“ (funny talking, Übung 16) zu sagen oder unheilvolle Gedankenkreisel mit dem Klatschspiel „Backe, backe Kuchen“ (Übung 17) zu unterbrechen. Wenn schon nicht vorher geschehen, spätestens die letzten Übungen lösten Lachen (Übung 9) aus, und mit dem Lachen kehrten die Menschen mehr in ihren Körper zurück und waren präsenter. Hocken (Übung 11) verhalf dazu, den Halt des Bodens stärker zu spüren. All diese von mir hier nur beim Namen genannten Übungen finden sich mitsamt der Beschreibung ihrer Wirkung im Übungsbuch von Dr. Julie Henderson. Die Effekte waren erstaunlich, alle waren deutlich präsenter, selbst die, die nur zugeschaut hatten. Ihr Körper schien etwas von den Körpern der anderen Gruppenmitglieder zu lernen. Heute wissen wir mehr über Spiegelneuronen (Bauer, 2005). Eine leichte und heitere Stimmung breitete sich in der Gruppe aus. Innerhalb kurzer Zeit wichen Gefühle von Isolation und Angst und aggressive Impulse wurden erträglicher. Zurückgekehrt zu unseren eigentlichen Gesprächsthemen, konnte vieles gefasster, kreativer und aus anderer Perspektive betrachtet und besprochen werden, oft in wesentlich freundlicherer Atmosphäre. Alle fühlten sich besser, und dies, ohne das vorgebrachte Problem schon geklärt zu haben. Das Problem konnte nach den Übungen effektiver gelöst werden und erschien regelmäßig kleiner als vorher. Aus meiner Sicht war das Revolutionärste, dass diese Menschen es wagten, sich auf ihren Körper zu verlassen und ihre ersten

Erfahrungen damit machten, dass der Körper ein innewohnendes Potential hat, sie zu unterstützen und dahin zu bringen, sich besser zu fühlen.

Ohne viel Aufwand war der Grundstein für eine wachsende bewusste Kooperation zwischen Körper und Geist gelegt. Anfangs regte ich noch das Üben an, bald forderten die PatientInnen selbst die Übungen ein. Sie hatten, wenn auch rasch zurückgekehrt in ihren gewohnheitsmäßigen Zustand, nicht vergessen, wie leicht es ihnen gelungen war, diesen zu verlassen und wünschten dies immer häufiger zu tun.

Nach einiger Zeit wurde eine regelmäßige Zapchen-Übungsgruppe eingerichtet. Sie fand fünfmal wöchentlich morgens für 45 Minuten statt; dreimal in der Woche nur für Frauen, um ihnen Schutzraum zu bieten, wenn sie sich ihrem Körper näherten. Es war freigestellt, wer kommen wollte und wie oft. Viele kamen zwei- bis dreimal die Woche, andere täglich, manche nur zum Schnuppern. Die Schnuppernden kamen manchmal Wochen später wieder, um regelmäßig mitzumachen. Es war ebenfalls freigestellt, den Raum jederzeit zu verlassen oder Übungen auszulassen. Diese offene Handhabung sollte die Selbstregulation und Selbstkontrolle unterstützen; die PatientInnen bestimmten dadurch ihren Veränderungsrythmus selbst. Diese neue Gruppe, ausschließlich für Zapchen eingerichtet, gab mir die Möglichkeit, vertiefend mit der breiten Palette von Übungen zu arbeiten. Zuvor war jedoch noch einiges zu berücksichtigen. Die Zeit von 45 Minuten erwies sich aufgrund der geringen Sammlungs- und Konzentrationsfähigkeit der PatientInnen als optimal. Die tägliche Wiederholung zwar nicht gleicher, aber ähnlicher Übungen half, die Integration im Körper zu fördern und beginnende Veränderungen zu stabilisieren. Die Übungen wurden vorher stets so weit wie möglich beschrieben, um den PatientInnen genügend Entscheidungsfreiraum dafür zu lassen, ob sie mitmachen wollten. Übungen mit Berührung wurden so modifiziert, dass es möglich war, sie allein oder auf sichere Entfernung zu machen. Bei jeder Übung enthielt die Anleitung eine Erklärung dazu, warum wir diese teilweise kindlich erscheinenden Übungen machten. Alles sollte leicht und ohne Anstrengung geschehen. Um dies zu erreichen, erinnerte ich zu Beginn jeder Stunde an die Grundregeln von Zapchen: Dafür zu sorgen, dass man sich in einer bequemen Position befindet; aufzuhören, sobald Gedanken von Widerwillen auftauchen; aufzuhören, wenn sich der Körper beim Üben verspannte; aufzuhören, wenn die Atmung weniger wurde und aufzuhören, wenn sich ein metallischer Geschmack einstellte (Zeichen für sich aus den Zellen lösende Giftstoffe). Da wir in Zapchen mit den dargebotenen Übungen den Körper an das Wohlbefinden unterstützende Funktionieren erinnern und einladen eine alternative Information anzunehmen, achten wir sehr darauf, dass Anstrengung als Information möglichst nicht mit hineinfließt. Die Grundregeln helfen dies zu erreichen. Zugleich sensibilisieren diese Regeln auch für das Wahrnehmen der eigenen Belastungsgrenze. Ich wies stets darauf hin, viel Flüssigkeit zu trinken, um die Bewegung der Flüssigkeiten und den zellulären Stoffwechsel im Körper zu unterstützen.

In den ersten 10-15 Minuten machten wir einige Grundübungen zur Einstimmung und um die Selbstregulation anzuregen. Viele dieser sogenannten *basics* greifen auf natürliche physiologische Selbstregulationswege zurück, die wir mit den Säugetieren teilen. Wie oben erwähnt, sind dies beispielsweise Gähnen, Seufzen, sich Strecken, Lachen oder Dösen. Andere erinnern an Kinderspiele wie Hüpfen, Stampfen, Klatschen, Schaukeln, komisch Sprechen, spielerisch Würgen und Schnauben wie ein Pferd, denn Kinder haben noch direkten Zugang zur Selbstregulation. Wieder andere Übungen stammen aus Körpertherapien, verschiedener östlicher Körperverfahren wie Yoga, Qi Gong, Kum Nye (eine Art tibetisches Yoga) oder den Kampfsportarten. Zu diesen Übungen gehören z. B. Armschwingen, Täschneln, Last der Welt ablegen, „HA“-Sagen und verschiedene Atemübungen. Die Beschreibungen finden Sie in dem bereits erwähnten Buch von Julie Henderson.

All diese Übungen werden mit der dem Zapchen eigenen Freundlichkeit, Wohlwollen und Humor angeboten. Sie haben alle gemeinsam, dass sie den Körper in seiner eigenen Sprache ansprechen und unser Körper deshalb die Botschaft unmittelbar versteht und mit sofortiger Selbstregulation antwortet. Die Übungen sprechen in unserem Organismus die Regionen im Körper an, wo wir am ehesten zu Festhalten und Verspannen neigen. Diese Körperstellen werden Diaphragmen genannt; die wichtigsten sind Tentorium und Falx, Augenlinsen, Trommelfelle, Schädelbasis, Kehlkopf, intrathorakales Diaphragma, Zwerchfell, das Ligamentum latum im kleinen Becken und das urogenitale Diaphragma (Keleman, 1999). Dies sind auch die Strukturen, die durch ihr Pulsieren Flüssigkeitsbewegungen und damit energetische Kreisläufe regulieren. Mit den Diaphragmen regulieren wir auch unsere Präsenz bzw. energetische An- oder Abwesenheit in bestimmten Körperregionen. Es sind die Bereiche, wo Dissoziation angeregt durch die neurophysiologischen Prozesse (van der Kolk, 2000; Fiedler, 2008) auf körperlicher Ebene stattfindet. Da Dissoziation eine Ganzkörpererfahrung ist, sind verschiedene Zugänge der Beeinflussung vorstellbar. Durch direktes Ansprechen der Diaphragmen ist es möglich, diese zum gesünderen Funktionieren einzuladen und so habituellen dissoziativen Mechanismen entgegenzuwirken. Sind die Diaphragmen zu schlaff oder straff, ist das natürliche, ausgewogene Pulsieren der Gewebe behindert. Durch die funktionelle Veränderung der Diaphragmen verändert sich auch unsere Wahrnehmung. Unsere Sicht und Reaktion auf die Umwelt wird in unterschiedlicher Weise und in unterschiedlichem Maße dadurch verzerrt. Der habituell veränderte Funktionsmodus der Diaphragmen ist ein Teil dessen, wie wir auf unsere Erfahrungen körperlich reagieren bzw. darüber entscheiden, wie lange wir alte, hinderliche Reaktionsweisen beibehalten. Dies ist auch ein Teil dessen, wie wir unsere individuell eingeschränkte Sicht der Welt „bauen“. Die Übungen laden freundlich dazu ein, wieder das natürliche Pulsieren und einen angemessenen Tonus dieser Bereiche zuzulassen, und dadurch das Strömen der Flüssigkeiten in unserem Körper zu fördern. Wenn die Flüssigkeiten natürlich im eigenen Rhythmus fließen, entsteht ein stärkeres Gefühl von Halt und größerer Sicherheit. Wenn sich die Flüssigkeiten ungehinderter bewegen, fließen auch die Energiekreisläufe ungestört. Hier kommt das östliche Verständnis von Gesundheit und körperlichem Funktionieren ins Spiel. Die Diaphragmen regulieren durch ihr Pulsieren nicht nur die körperlichen Kreisläufe, sondern sind auch unmittelbar mit der Energieregulierung verbunden. Vordergründig machen die Übungen einfach Spaß, Freude und beleben uns; das macht die Methode so attraktiv. Hintergründig regen sie die oben beschriebenen tiefgreifenden Veränderungen an und sie sind oft ansteckend für Neugierige, die noch zögern. Die Auswahl der Übungen hing meist davon ab, wer gerade anwesend war und was sinnvoll erschien. Im Allgemeinen kann ich sagen, weniger ist mehr. Nach den ersten Übungen folgte das beliebte Nickerchen, um dem Organismus Zeit für die Integration der Erfahrung zu lassen, und um ein bisschen „einzukörpern“. Anschließend gab es Zeit für Fragen und Berichte über die eigenen Erfahrungen.

In den nächsten ca. 15 Minuten folgte meist eine komplexere Übung. Zapchen bietet eine Vielzahl von Übungen, die situativ frei kombiniert und kreativ modifiziert werden können. Alle vermitteln die Botschaft von Freundlichkeit und Vertrauen auf die Selbstregulationsfähigkeit des Organismus. Später geht es um gleiche Haltung der Freundlichkeit und Respekt für andere Wesen. Es würde den Umfang dieses Artikels sprengen, alle Aspekte zu schildern. Aus der Vielzahl von Möglichkeiten und Übungen des Zapchen gehe ich hier nur auf zwei sehr hilfreiche Methoden ein: Summen und Energielenkungsübungen.

Spezielle Zapchen-Methode: Summen

Die gefühlte Qualität des Tones beim Summen, die feine Vibration wird in einer Grundübung achtsam mit dem Gedanken von freundlicher Begrüßung durch den Körper

begleitet. Diese feine, fast subtile, doch mit etwas Übung noch spürbare Bewegung ist zugleich Gewebsmassage und Einladung, das natürliche Pulsieren wiederherzustellen. Der Körper nimmt es dankbar auf. Alle Gewebe, jedes Organ schwingen in einem eigenen Rhythmus der Pulsation und damit des Wohlbefindens. Wie schon von Julie Henderson eingangs erläutert, ist dies die Grundlage des Lebens und auch des gesunden Funktionierens (Henderson, 2007). Alles in unserem Körper ist aufeinander abgestimmt, alles steht miteinander und der Umwelt in ständiger Kommunikation. Im Summen wird diese Tatsache erfahrbar. Die Evidenz der Erfahrung, dass innere Kommunikation und Austausch körperlich ohnehin geschehen und deren Wahrnehmung auch in aus Angst gemiedenen Körperregionen nicht gefährlich sein muss, ermutigt die PatientInnen, sich den abgelehnten Selbstanteilen auch auf psychischer Ebene zu nähern. Der eigene Körper wird so etwas wie ein Modell für eine wichtige Lernaufgabe in der Traumatherapie.

Durch Summen können Körperzonen, Gewebe, Organe, Funktionssysteme zum gesünderen Funktionieren angeregt oder, wie es im Zapchen gesagt wird, an gesundes Funktionieren erinnert werden. Auch die Verbindung zwischen den Organen kann so gestärkt, bzw. die Kooperation von Organsystemen unterstützt werden. Beispiele dafür sind Summen in die Hypothalamus-Hypophyse–Nebennieren-Achse, um die Stressregulation zu modifizieren, die Integration der Vagusäste anzuregen, und die Funktion der Nebenniere oder anderer Organe zu unterstützen. Die Übungsanleitungen enthalten nebenbei viel Information über den eigenen Körper und darüber, welche Veränderungen durch Traumata eintreten. Je stärker der Körper wahrgenommen wird, desto mehr Energie und Präsenz sammeln sich in ihm an. Entzogene Präsenz (Depersonalisation) und Unterbrechungen der Präsenz (Dissoziation) sind Grundschwierigkeiten dieser PatientInnengruppe. Die Faszination, dem eigenen Körper wertfrei, ohne gute oder schlechte Assoziationen zu begegnen, hilft, einen besseren Zugang zu sich selbst und ein freundlicheres Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln. Dies schafft die Voraussetzung dafür allmählich und im Verlauf fast unmerklich, ihn schließlich als ganz und stärker präsent zu erleben.

Die Kontinuität der bewussten Wahrnehmung störenden dissoziativen Mechanismen schlagen sich auch in der Wahrnehmung des eigenen Körpers nieder. Manche Körperteile existieren gar nicht, manche Bereiche des Körpers verschwinden auf subtile Weise oder werden gefürchtet, weil sich dort verstärkt Körpererinnerungen in Form somatoformer Störungen manifestieren (Nijenhuis, 2006). Dennoch ist es Lebensrealität, dass der Körper mit allen Teilen da ist und seine Aufgabe zuverlässig und in innerer Abstimmung erfüllt. Summend kann die Wahrnehmung gleichzeitiger und gegenseitiger Präsenz (energetische und bewusste Anwesenheit) der verschiedenen Körperteile oder Organe schrittweise erlernt werden. Bereiche mit somatoformen Symptomen, wie beispielsweise Bereiche mit Schmerzen als Körpererinnerung, werden zunächst von Präsenz nur „umspült“. Diese Präsenz, das lebendige Da-Sein, wird dann vorsichtig in das von der Gegenwart abgeschnittene Gewebe eingeladen. Je mehr Präsenz die Person allmählich entfaltet, desto kleiner wird der Schritt zur bewussten Wahrnehmung, dass Präsenz überall ist. So beginnt die Auflösung der Isolation. Die Entfaltung von zunehmender Präsenz ist die Voraussetzung dafür, sich in guter Weise in Beziehungen zu bewegen.

Zur Zapchen Methode der Energielenkung

Neben den direkten Regulationsmechanismen des Körpers regulieren wir unsere Befindlichkeit auch über Energiebewegungen. In unserer naturwissenschaftlich geprägten Welt ist es etwas erschwert, Zugang zu diesem Begriff zu finden. Jedoch energetische Wahrnehmungen gehören zu unseren täglichen Erfahrungen. Es ist die Ebene, die uns beispielsweise intuitiv sofort wissen lässt, welche Atmosphäre in einem

Raum herrscht, oder wie nah wir uns einer Person körperlich nähern dürfen. Wenn wir unsere Hände aneinander reiben, können wir die Reibungsenergie zwischen unseren Händen mühelos als Wärme oder als Prickeln oder als etwas Watteartiges wahrnehmen; manche Menschen nehmen Energie sogar als visuelle oder akustische Signale wahr. In unserem Organismus wird ständig Energie produziert und im Stoffwechsel umgesetzt, sie gehört zu unserem Lebendigsein. Mit etwas Übung, durch Konzentrieren der Aufmerksamkeit können wir die Energie im Körper und um den Körper herum wahrnehmen lernen. Bald wird es offensichtlich, dass Energie sich in dem Bereich verdichtet, auf den wir unsere Aufmerksamkeit richten. Dies ist der Zugang dazu, wie wir lernen können unsere Energiebewegungen bewusst zu lenken. Zapfen enthält eine ganze Reihe Übungen, die helfen, gewohnheitsmäßige Energiebewegungen wahrzunehmen, die sich innerhalb des Körpers, aber auch in zwischenmenschlichen Beziehungen manifestieren. Energie bewegt sich ständig und passt sich den Situationen an, in denen wir gerade sind. Aufgrund unserer biographischen Erfahrungen entwickeln wir allerdings „Vorlieben“, die sich von der aktuellen realen Situation abkoppeln und dann automatisch abspulen. Wer beispielsweise früher oft in beängstigenden Situationen war, entwickelt ein Muster des sich Zusammenziehens. Später wiederholt sich dies auch in ungefährlichen Situationen. Die Folgen sind Angst, Misstrauen und Angespanntheit auch in sozial freundlichen Situationen. Durch die habituelle Einschränkung der Energiebewegungen kann es dann zur Einschränkung des Urteils- und Unterscheidungsvermögens kommen. Während des Übens zeigen sich einige typische Grundbewegungen der Energie. Abhängig davon, ob wir die Energie verdichten oder verdünnen, zusammenziehen oder ausdehnen und wo wir sie platzieren, verändert sich unser emotionales Erleben und unsere Wahrnehmungsfähigkeit. Zum Vertrautwerden mit den Begriffen der Energie, ihrer Verdichtung und Verdünnung, Ausdehnung und Kontraktion empfehle ich das Buch von Julie Henderson, Die Erweckung des Inneren Geliebten. Die Energielenkungsübungen helfen, bewusst und willentlich Präsenz in verlassene Körperregionen einzuladen und gewohnheitsmäßige Muster und Haltungen zu verändern. Mit dem Einsatz von Vorstellungskraft und Konzentration ist es leicht, die Energie anzusammeln und dann wahrzunehmen. Viele der traumatisierten Menschen fühlen sich in energetischen Wahrnehmungen zu Hause. Früher bedeutete das für sie mehr Sicherheit, rechtzeitig Gefahren zu erkennen oder sich dem Unausweichlichen zu entziehen. Die Patient/innen sprechen erst über ihre energetischen Wahrnehmungen, wenn sie das Gefühl haben, dass es sich dabei um eine Variante menschlicher Wahrnehmungsmöglichkeiten handelt. Diese Ressource kann mit Hilfe der Energielenkungsübungen fruchtbar gemacht werden.

Besonders wertvoll fand ich bei diesen Menschen, die an den Folgen von extremer Grenzverletzung leiden, die Möglichkeit, die eigene Grenze energetisch zu festigen, sich innerhalb dieses Raumes auszudehnen und es sich dort „gemütlich“ zu machen. Bestimmte energetische Übungen machen erfahrbar, dass gute Beziehungen, die berühren, aber nicht überwältigen, sich an dieser Grenze abspielen. Auch die erlernbare Fähigkeit, Energie bei Bedarf zu verdichten oder zu verdünnen, sie zu konzentrieren oder auszudehnen, unterstützt wirkungsvoll dabei, sich in zwischenmenschlichen Kontakten angemessener zu fühlen und zu verhalten. Die Energielenkungsübungen sind so konzipiert, dass schon während des Übens - oft das erste Mal - respektvolle, wohlwollende zwischenmenschliche Beziehungen körperlich erfahren werden können. Vor allem werden für Momente wert- und urteilsfreie Begegnungen möglich, Begegnungen im Sein. Das ist eine Hoffnung spendende, ermutigende Erfahrung für Menschen, die sich überwiegend als bedeutungs- und wertlos empfinden. Wenn es gelingt, sich gleichzeitig und wechselseitig wahrzunehmen, wenn Präsenz Präsenz berührt, öffnet sich die Wahrnehmung für das innewohnende Wohlbefinden, für Freude und Humor, vor allem für mitfühlendes Interesse sowohl für sich selbst als auch für den anderen und die Gemeinschaft.

Nebenwirkungen

Schwerwiegende Nebenwirkungen der Methode sind mir nicht bekannt. Eine Gefahr birgt ein zu rasches Vorgehen; es bewirkt Überforderung der verfügbaren Veränderungskapazität, so dass Erschöpfung, ängstlicher Rückzug und Überflutungserfahrungen auftreten können. Freundliche Begleitung, Reduktion des Tempos oder Ermutigung, eine Weile zu ruhen sowie Erklärungen können helfen, diese Zustände zu überstehen, um nach einer Weile neu zu beginnen im Vertrauen darauf, dass Wohlbefinden wieder erreichbar ist.

Zum Schluss

Zapchen Somatics ersetzt keine anderen traumatherapeutischen Verfahren, ist aber deren wertvolle Ergänzung, die mit dem Körper direkt und selbstregulierend arbeitet und sich ihm freundlich und annehmend zu nähern hilft. Zapchen ist keine schnell wirksame Methode. Eine stabile Veränderung habitueller körperlicher und energetischer Muster braucht Zeit. Es ist aber eine wunderbare Methode, relativ rasch eine ablehnende Haltung dem eigenen Körper gegenüber abzubauen. In ihrer eingängigen Einfachheit ist sie eine Ermutigung Neues auszuprobieren und durch die Erfahrung, sich gleich besser zu fühlen, auch eine Hoffnung und Zukunftsorientierung unterstützende Methode. Sie hilft, körperliche und interpersonelle habituelle Reaktionsmuster möglichst urteilsfrei zu erkennen und zu verändern. Zapchen unterstützt das Erleben im Hier und Jetzt im Gegensatz zur Dominanz des Dort und Damals. Dadurch erweitert sich das Wahrnehmungsfeld, und die Reaktionsmöglichkeiten werden reicher und modulierter. Spezielle Techniken beeinflussen gezielt die Stressregulation und stärken diese. Nach einiger Übungszeit wachsen Konzentration und die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen; die Anfälligkeit für Reize beginnt sich zu mildern. Eine der Wohltaten der Methode ist, dass diese Prozesse auch ohne die Betrachtung und Konfrontation mit der eigenen Geschichte in Gang kommen. Welche Befreiung für Menschen, deren Aufmerksamkeit vom traumatischen Erleben besetzt ist!

Mittlerweile arbeite ich im ambulanten Bereich. Die in der Klinik gesammelten Erfahrungen und meine weitere Praxis mit Julie Henderson sind eine wertvolle Hilfe bei meiner Arbeit. Viele kleine Übungen, manchmal auch größere, nutze ich in der täglichen Arbeit, eingeflochten in die üblichen psychotherapeutischen Vorgehensweisen. Gelegentlich biete ich meinen PatientInnen Tagesseminare an, um ihnen von und mit dieser Methode mehr erfahrbar zu machen. Manche praktizieren seit Jahren in einer Übungsgruppe, die ich von Zeit zu Zeit betreue.

Neben der Wohltat für die PatientInnen bietet Zapchen auch Schutz gegen sekundäre Traumatisierung. Nicht nur unsere PatientInnen, auch wir TherapeutInnen haben Spiegelneuronen. Es ist leicht, die Seinszustände der PatientInnen körperlich aufzunehmen und hilfreich, Wege zu kennen, sich schnell davon zu lösen. Je besser es gelingt, die tiefgreifenden Botschaften von Zapchen Somatics zu integrieren, desto ungehinderter kann eine alternative statt der traumatischen Information für die Körper zur Verfügung stehen und die Körper können voneinander lernen. Es ist ein Geheimnis und eine fortgesetzte Reise. Zapchen entfaltet auf jedem Niveau seine wohltuende Wirkung.

Literaturverzeichnis

- Bauer, J. (2005). *Warum ich fühle was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen*. Hamburg: Hoffmann & Campe.
- Emerson, D., Sharma, R., Chaudhry, S. & Turner, J. (2009). Yoga Therapy in Practice, Trauma-Sensitive Yoga. Principles, Practice, and Research. *International Journal of Yoga Therapy*, 19, 123-128.
- Fiedler, P. (2008). *Dissoziative Störungen und Konversion: Trauma und Traumabehandlung* (3. Aufl.). Weinheim u.a.: Beltz Psychologie Verlags Union.
- Goleman, D. (2003). *Dialog mit dem Dalai Lama. Wie wir destruktive Emotionen überwinden können*. München, Wien: Carl Hanser.
- Goleman, D. (2008). *Die Heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit* (5. Aufl.). München: DTV.
- Hanna, T. (2004). *Somatics: Reawakening of the Mind's Control of Movement, Flexibility and Health*. Cambridge: Da Capo.
- Henderson, J. (2006). *Die Erweckung des Inneren Geliebten. Praktisches Arbeitsbuch der Energielenkung allein und zu zweit*. Bielefeld: AJZ Druck.
- Henderson, J. (2007). *Das Buch vom Summen*. Bielefeld: AJZ Druck.
- Henderson, J. (2010). *Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann* (3. erw. Aufl.). Bielefeld: AJZ Druck.
- Kabat-Zinn, J. (2011). *Gesund durch Meditation. Full Catastrophe Living*. München: O.W. Barth.
- Keleman, S. (1999). *Verkörpernte Gefühle: Der Anatomische Ursprung unserer Erfahrung und Einstellungen* (4. Aufl.). München: Kösel.
- Levine, P. (2011). *Sprache ohne Worte: Wie unser Körper Trauma verarbeitet und uns in die innere Balance zurückführt*. München: Kösel.
- Mingyur Rinpoche, Y. (2007). *Buddha und die Wissenschaft vom Glück: Ein tibetischer Meister zeigt, wie Meditation den Körper und das Bewusstsein verändern*. München: Goldmann Arkana.
- Newberg, A., Waldmann, M. (2010). *Der Fingerabdruck Gottes: Wie religiöse Erfahrungen unser Gehirn verändern*. München: Kailash.
- Nijenhuis, E. R. (2006). *Somatoforme Dissoziation - Phänomene, Messung und theoretische Aspekte*. Paderborn: Junfermann.
- Porges, S. W. (2010). *Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie*. Paderborn: Junfermann.
- Reddemann, L. (2000). Stationäre Therapie von real traumatisierten Patientinnen und Patienten – Das Bielefelder Modell. In W. Tress, W. Wöller, W. & E. Horn (Hrsg),

Psychotherapeutische Medizin im Krankenhaus – State of Art (S. 96-103). Frankfurt u.a.: VAS.

Reddemann, L. (2007). *Imagination als heilsame Kraft* (13. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Reddemann, L. (2011). *Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie PITT - Das Manual* (3. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.

Rothschild, B. (2011). *Der Körper erinnert sich: Die Physiologie des Traumatias und der Traumabehandlung* (5. Aufl.). Essen: Synthesis.

Siegel, D. (2007). *Das Achtsame Gehirn*. Freiburg: Arbor.

Siegel, D. (2010). *Die Alchemie der Gefühle: Wie die moderne Hirnforschung unser Seelenleben entschlüsselt – Das Navigationssystem zu emotionaler Klarheit*. München: Kailasch.

Singer, T. (2006). The neuronal basis and ontogeny of empathy and mind reading. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 30, 855-863.

Singer, T., Seymour B., O`Doherty J., Stephan K., Dolan R. & Frith C. (2006). Empathic neuronal responses are modulated by the perceived fairness of others. *Nature*, 439, 466-469.

Singer, W., Ricard, M. (2008). *Hirnforschung und Meditation. Ein Dialog*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Van der Kolk, B. (2007). Untersuchungen zu PTBS. In F. Lamprecht (Hrsg.), *Wohin entwickelt sich die Traumatherapie?* (S. 212-232). Klett-Cotta Stuttgart.

Van der Kolk, B., McFarlane, A. & Weisaeth, L. (Hrsg.).(2000). *Traumatic Stress: Grundlagen und Behandlungsansätze*. Paderborn: Junfermann.

Korrespondenzadresse:

Praxis Annamaria Ladik
Ärztin für Neurologie und Psychiatrie
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Spezielle Psychotraumatologie (DeGPT)
Autorisierte Zapchen Somatics Lehrerin
Alter Markt 2, 33602 Bielefeld
Tel: 0521 / 55 74 882, Fax: 0521 / 55 74 887
e-mail: ladikannamaria@gmail.com

