

ZAPCHEN

Vortrag auf der Glückskonferenz Mai 2006

Cornelia Hammer

Übungsanleitungen: Annamaria Ladik, Dr. Ulrike Wichtmann

Wie Sie alle wissen, sollte an dieser Stelle Julie Henderson stehen, die aus gesundheitlichen Gründen gezwungen war ihre Teilnahme abzusagen. Sie hat nun uns - einige ihrer langjährigen Schülerinnen gebeten, Ihnen hier einen Geschmack von ZAPCHEN zu vermitteln. Julie Henderson in ihrer unnachahmbaren Art zu lehren hier zu vertreten ist nahezu unmöglich - sie selbst ist es, die ZAPCHEN entwickelt hat. Sie hat die Methodik der westlichen Körpertherapie, Aspekte der Hypnotherapie nach Erikson, Erkenntnisse der humanistischen Psychotherapie und ihr Erfahrungswissen aus ihrem über 25jährigen intensiven Kontakt mit ihren tibetisch-buddhistischen Lehrern des Vajrayana verschmolzen in einer Arbeitsweise, in deren Schlichtheit die Profundität der Grundlagen nur noch manchmal durchscheint. Julie Henderson verkörpert dieses Wissen - ihre Art zu sein ist es, die lehrt.

Hier über ZAPCHEN zu sprechen ist auch deshalb keine einfache Aufgabe, weil Sprechen über ZAPCHEN ungefähr dasselbe bedeutet wie das Vorlesen eines Kuchenrezeptes statt Ihnen den Kuchen zu essen zu geben...

Die Vorstellung des Geschmackes unterscheidet sich vom Schmecken doch fundamental -- auch wenn uns beim Lesen des Rezeptes das Wasser im Mund zusammen laufen kann.

Aber dennoch: Ich lade Sie ein, mir in einige Gedanken und Vorstellungen, in den Geschmack von ZAPCHEN zu folgen.

ZAPCHEN ist eine Einladung, Wohlgefühl zu verkörpern, wie auch der Buchtitel des Übungsbuches von Julie Henderson sagt: „Embodying wellbeing“ „Embodying“ (Verkörpern) weist uns daraufhin, wie wichtig unser körperliches Sein dabei ist.

Unser tiefstes Verständnis, wer wir sind, bildet sich um die Gewohnheiten des Körpers. Unser basales Selbstgefühl ist ein körperliches und formt sich immer wieder in Wechselwirkung mit unseren Erfahrungen, mit unserer Geschichte. Unser basales Selbstgefühl ist auch so etwas wie eine „Gewohnheit“ ganz bestimmte aufsteigende Wahrnehmungen für „uns selbst“ zu halten. Dieses „Embodying wellbeing“ hat einen Zusatz; - trotz allem, „despite of everything“. Und dieser kleine Hinweis „despite of everything“ (trotz allem) läßt aufscheinen, dass es um ein Wohlgefühl inmitten unserer manchmal schwierigen Lebensumstände geht. Ein Wohlgefühl trotz unserer Gewohnheit, in Depression, Stress, Unzufriedenheit und Hektik zu fallen, trotz und inmitten der Herausforderungen, die das alltägliche Leben mit sich bringt.

Was hat das mit unserem Streben nach Glück, nach glücklich sein zu tun?

Machen wir uns noch einmal bewusst, wie wir nach dem Glück streben.

Wir wünschen uns Glück, wollen es haben.

Oft mit der Vorstellung: wenn wir etwas bestimmtes besitzen würden, dann.....

Wir wünschen uns bestimmte Umstände in unserem Leben, vielleicht eine Liebesbeziehung, vielleicht einen Karrieresprung, Erfolg...

Auch das mit der Vorstellung, wenn diese Umstände einträten, dann...

Wir möchten Sonnenschein statt Regen, Wärme statt Kälte, Ruhe statt Anforderungen.

Auch hier wieder mit der Vorstellung – dann....

Es sieht so aus, als wollten wir Glück, was wir aber erleben, ist etwas anderes.

Denn wenn wir uns darauf einlassen wahrzunehmen, aus was heraus unser Wunsch entsteht, dann spüren wir unsere Unzufriedenheit, die Spannung, die subtile Fortsetzung eines gewohnten basalen Zustandes von Mangel oder Verzweiflung von Zerissenheit. Nicht das, was gerade ist, ist das richtige, was mich glücklich macht/Das Glück ist (fast) immer woanders.

So gesehen sitzen wir in der Falle.

Und doch kann immer wieder (für uns alle) und oft unerwartet und in manchmal sehr einfachen Situationen das Glücklich-Sein aufleuchten.

Oft scheinbar unbeeinflussbar.

Vielleicht taucht in ihrem Geist, in ihrer Erinnerung ein solcher Moment jetzt auf, eine Erinnerung an Glücklich-Sein

ohne Grund, ausgelöst durch ein äußeres Erleben oder einfach eine innere Veränderung.

Wenn es uns möglich ist dem nachzuspüren - wo ist es dieses Glück?

Die Bilder, die Gefühle die auftauchen, sind der Ausdruck für eine vielleicht kleine innere Bewegung.

Zunächst identifizieren wir diese Bewegung oft durch ein Gefühl, eine Emotion, oder durch ein Bild.

Doch gehen wir für einen Moment tiefer in unser körperliches Sein.

Erlauben Sie ihrem Körper, ihrem körperlichen Sein, Ihnen zu zeigen, welche innere Bewegung verbunden ist mit „glücklich sein“.

Eine kleine Wärme etwa, so etwas wie eine Vibration, eine Pulsation irgendwo innen, eine Bewegung, die sich dann mit einem Gefühl verknüpft.

Wenden wir uns für einen Moment dieser inneren Bewegung, dieser Pulsation mit wohlwollender Achtsamkeit zu, ohne nach ihr zu greifen -- bleiben wir mit unserer Bewußtheit bei dieser Wärme, dieser Pulsation, dieser Bewegung und erlauben ihr für einen Moment uns innerlich zu erfüllen.

Eine kleine Hinwendung zum Glücklich-Sein im Moment.

Diese inneren Wohlgefühlsbewegungen sind in uns immer da - in jedem Moment - ich würde behaupten jenseits aller Lebensumstände.

In der tiefsten Ebene sind sie das Leben selbst, das sich entfaltet.

Die natürliche Pulsation von Lebendigkeit. Die Pulsation unserer Zellen, die Pulsation unserer Organe, die Pulsation unseres Gewebes.

Wir sind in großem Maße gewohnt, unsere Aufmerksamkeit davon wegzuwenden, sie zu ignorieren. Vielleicht finden sogar innere Gegenbewegungen statt, die dieses Pulsieren versuchen zu unterdrücken. Eine gelernte, permanente, nicht bewußte Gegenbewegung, die wir angestrengt aufrecht erhalten, weil sie unser gewohntes Lebensgefühl ist, das was wir glauben zu sein.

Was können wir tun, um uns mit unserem ursprünglichen Wohlgefühl wieder zu unterstützen und uns darin zu erweitern?

Zapfen lädt uns ein zu all dem zurückzukehren, „was wir als Kinder intuitiv getan haben um unser Wohlgefühl zu unterstützen, und was wir in unserer Kultur zugunsten des sogenannten „Erwachsen-Seins“ in weitem Maße aufgeben:

Das heißt: Uns zu schütteln, uns zu strecken, Grimassen zu schneiden, die Augen zu drehen, zu hüpfen und alles nicht ganz so ernst zu nehmen.

Meine Kolleginnen, Frau Dr. Ladik und Frau Dr. Wichtmann laden Sie jetzt ein, hier einige der kleinen, schlichten Übungen zum Wohlgefühl auszuprobieren.

ca. 10 Minuten Übungen

Ich hoffe, sie spüren etwas von der wohltuenden Wirkung -die wir als Kinder alle selbstverständlich erlebt haben. Wir lösen die Tendenz zum Festhalten spielerisch auf und erfreuen uns an der entstehenden Lebendigkeit und an diesem vibrierenden, prickelnden Gefühl in manchen Bereichen unseres Körpers. Würden wir ZAPCHEN jetzt in einem anderen Raum üben, der es erlaubt sich hinzulegen, dann folgte jetzt ein kleines Nickerchen, ein Nickerchen, das unserem Sein erlaubt, dieses Wohlgefühl zu integrieren, sich daran zu gewöhnen. Wir werden morgen Erfahrungen damit machen,

Zapchen entfaltet seine Wirksamkeit mit der Übung. Wenn wir die Basisübungen des Zapchen über längere Zeit üben, immer wieder diese kleinen selbstregulatorischen Übungen durchführen, werden sie allmählich zur Gewohnheit. Sie werden zur alltäglichen Begleitung -manches lässt sich üben beim Zähneputzen, manches in der Schlange im Einkaufsmarkt, manches wird zur Gewohnheit, wenn Stress entsteht. Wir üben uns darin, uns vor jeder Problemlösung in einen besseren Zustand zu bringen.

All das bleibt spielerisch und ist doch eine beständige, wirksame Unterstützung von mehr Wohlgefühl und eine Hinwendung dazu, das größtmögliche Wohlgefühl in jeder Situation selbst zu fördern.

Wir werden achtsamer mit uns selbst.

Allmählich beginnt unser Körper-Sein wieder mehr über Wohlgefühl zu wissen und sucht selbst nach der Lösung von Spannung. Die Übungen integrieren sich in unsere alltäglichen Gewohnheiten.

Die sogenannten fortgeschritteneren Übungen unterstützen uns, uns in unserem Sein zu zentrieren, zu lernen mit mehr Präsenz, Balance, Zentrierung und Bewusstheit anwesend zu sein in unserem Leben. ^

Die einfache Erfahrung, dass eine Tätigkeit Glücksgefühle hervorruft, wenn wir sie konzentriert und ganz ausgerichtet tun, kennt jeder und jede von uns. Dieses Einfach Sein und Einfach Handeln, das uns so beglückt, ist durchaus mit Übungen zu unterstützen.

Wir üben unser Herz zur vertrauensvollen Ruhe kommen zulassen, wir unterstützen die innere Zentrierung, indem wir unseren Zentralkanal stärken, wir fördern eine fließende Balance, indem wir Alignment üben. Alignment ist eine schwer zu beschreibende und leicht durchzuführende Übung bei der wir der im Moment angenehmsten Ausrichtung unseres Körpers folgen.

Wir beginnen zu fühlen, dass die Trennung zwischen Körper und Geist eine Gedachte ist und wie tief wir unseren Seinszustand beeinflussen durch subtile Prozesse in unserem Körper, die wir durch achtsame Übungen hervorrufen.

Noch einmal zurück zum Glück:

Ich habe während der Vorbereitung dieses Vertrags meine 10jährige Tochter gefragt: „Was ist für dich Glück?“ Eine ihrer Antworten war: "Mit jemand zusammen, den ich mag etwas tun was, uns beiden Spaß macht. Dann wird mir so warm ums Herz."

Vielleicht geht es ihnen auch wie mir: das ist eine Beschreibung, die ich selbst so nicht gegeben hätte und die doch viele, viele Glücksmomente beschreibt.

Wir -wir Menschen, wir Lebewesen - sind glücklich in einem fließenden, wohlwollenden, liebenden Austausch mit anderen. Letztlich ist dieser Austausch fundamentale Lebensnahrung für uns. Von einfachen, kleinen Begegnungen bis zur Freundschaft oder den Begegnungen in einer Liebesbeziehung. Je mehr Austausch dabei fließen kann, desto erfüllter und glücklicher macht uns das.

Zapchen gibt uns Übungen *für* dieses Miteinander-Sein. Mutuality (eine holprige Übersetzung wäre Gegenseitigkeit) ist eine davon. Wir üben uns darin, unsere eigene Lebendigkeit im Kontakt so wahrzunehmen wie auch die Lebendigkeit unseres Gegenübers. Das eigene Pulsieren genauso wie das Pulsieren des oder der anderen. Daraus entsteht ein Kontakt in Achtsamkeit, in Präsenz, oft in unerwarteter Zuneigung - weil die Erfahrung des geteilten Lebendigseins, die Erfahrung unserer Verbindung uns zugeneigt sein lässt. Wir beginnen eine Erfahrung des „NichtZwei" zu ermöglichen, eine Auflösung der Dualität. Eine schlichte und doch wesentliche Veränderung unserer Wahrnehmung des Lebens.

So kann Vertrauen in Kontakt entstehen, basaler als unsere alltäglichen Konzepte vorstellbar machen.

Ausgehend von diesem gemeinsam-Sein haben sich im ZAPCHEN eine Vielzahl von Partner-Übungen entwickelt, die vom gemeinsamen Summen durch den Körper bis zur Beeinflussung tiefer endokriner Vorgänge reichen.

Wir üben uns darin, unser Da-Sein auf der tiefsten Ebene der Pulsation zu befreien, Information an Zellebenen, an endokrine Drüsen, an Organe zu geben, die ihnen ein freieres Pulsieren ermöglichen. Dabei hat jedes Organ, jedes Körpersystem seine je eigene, optimale Pulsationsfrequenz, den eigenen Puls des Wohlbefindens, des Glücklich-Seins.

Wird die Pulsation zu langsam, wird es unmöglich sich wohl zu fühlen, depressive, stagnierende Zustände entstehen. Zu hochfrequente Pulsation dagegen führt zu Überreiztheit, Angespanntheit, Nervosität.

Wir helfen dem Körper seine Gewohnheit zu ändern und wir geben diese Information durch achtsame Berührung, durch achtsame Aufmerksamkeit in bezogener Präsenz. So nimmt der Körper die neue Information auf.

Am Anfang des Weges sind Menschen oft geneigt, sich selbst überhaupt nur wahrzunehmen, wenn sie sich schlecht fühlen, nur so gibt es eine Wahrnehmung der eigenen Existenz, des „Ich bin“. Im ZAPCHEN schließen wir jede Art von Wohlgefühl ein, die da ist, aber zunächst oft von der Wahrnehmung ausgeschlossen wird.

Beim Üben steigen auch manchmal die negativen Geschichten des eigenen Lebens auf, die nicht ignoriert werden, aber auch nicht der Focus unserer Aufmerksamkeit sind. Wir unterstützen immer das mögliche Wohlgefühl in jedem einzelnen Moment. Wir gewöhnen den Körper, unser Da-Sein an ein wachsendes Wohlgefühl.

Das ist manchmal nicht anders als ein Muskeltraining. Auch da müssen wir das richtige Maß finden, um nicht einen Muskelkater zu bekommen.

Erfahrungsgemäß gehen wir bei längerem Üben, wenn wir den inneren Ort des Unglücklichseins verlassen manchmal durch Reinigungsprozesse, die alte Zustände von Mißbefindlichkeiten vorübergehend wieder hervorbringen. Auch dabei geht es vor allem darum, nach diesen auftauchenden Zuständen nicht identifizierend zu greifen, sondern sie An-und Abflauen zu lassen, immer wieder das im Moment mögliche Wohlgefühl zu unterstützen. Dieser Prozess braucht wissende Begleitung, die immer wieder den Raum der Resonanz öffnet, in dem neue Erfahrungen sich integrieren können.

ZAPCHEN öffnet immer wieder unsere Aufmerksamkeit für sich verändernde Zustände und verhindert die Kontraktion unserer Wahrnehmung, die entsteht, wenn wir uns mit dem Unwohlsein identifizieren. Der Raum, in dem sein darf was ist, begleitet von immer größeren Möglichkeiten des Wohlgefühls erweitert sich.

ZAPCHEN ist eine Methode, die sich auf direkte Erfahrung stützt und sich daraus entwickelt und immer neue Felder erschließt.

Aus der neurobiologischen Forschung kommen konkrete Hinweise, die man als Bestätigung ansehen kann und die erhoffen lassen, dass sich die Funktionsweisen der Übungen in ihrer Komplexität immer mehr neurophysiologisch erfassen und nachweisen lassen.

Doch zurück zum Glück - vielleicht entsteht Glück durch ein tieferes Sein, was wir sind - lebendige, pulsierende, energetisch strahlende Wesen, die eine Bewusstheit ihres eigenen Seins erleben.

Das einfache Aufrechterhalten der Achtsamkeit dafür ist schon Glück genug für ein ganzes Leben.