



Wege der somato-psychischen Regulation – Einführung in Zapchen Somatics

Annamaria Ladik u. Theresa Ehrenfried

Reden reicht nicht!?

Bifokal-Multisensorische Interventionstechniken am 20.-23. Juni 2019 Bremen

Im täglichen Leben und Beruf sind alle Menschen zunehmend den verschiedenartigsten Stressoren ausgesetzt. Es mögen äußere und innere Faktoren sein. Besonders im beruflichen Alltag wächst die Belastung in allen Tätigkeiten, schon durch die stattgefundene Intensivierung und Verdichtung der Arbeit. In helfenden Berufen sind wir herausgefordert, fortwährend unterschiedlichste z. T. widersprüchliche Eindrücke, Erfahrungen, Aufgaben und Begrenzungen zu integrieren – während unserer Arbeit zusätzlich unter hohem Erfolgsdruck steht. Dies fordert von unserem gesamten Organismus - Körper, Psyche und Geist - „Höchstleistungen“ ab. Es gibt in den Arbeitsprozessen kaum noch Raum für Muße- und damit kaum Raum für kreative Visionen und erst recht nicht für Regeneration. Es ist nicht ungewöhnlich, dass wir uns mit den Belastungen nach einer Weile erschöpft, ausgelaugt, nicht gegenwärtig fühlen und so, als ob wir „auseinanderfallen“ würden. Später leiden wir möglicherweise unter Interessenverlust und Mitgefühlerschöpfung.

Zapchen Somatics, entwickelt von Dr. Julie Henderson aus den USA, ist eine Methode der somatischen Restrukturierung. Mit einfachsten Mitteln laden wir den Körper zur Selbstregulation ein, unterstützen „bottom-up“ Prozesse. Wir nutzen die Möglichkeiten des Körpers, arbeiten mit Bewegung, Atem, Stimme und achtsamer Berührung. Die Übungen greifen physiologische Mechanismen der Selbstregulation auf und wiederholen kindliche, spielerische Verhaltensweisen, die ebenfalls der Regulation dienen. Des Weiteren fließen Erkenntnisse der Psychosomatik und der Körper-Geist-Verbindung, sowie Wissen aus manuellen Therapieformen in die Methode hinein. All das wird von der aus dem tibetischen Buddhismus entlehnten, freundlichen Haltung, Konzentration und Achtsamkeit durchdrungen.

Mittlerweile wird allgemein akzeptiert, dass Entwicklung von Achtsamkeit und Präsenz gegen Erschöpfungserscheinungen ein wirksames „Antidot“ ist. Die Methode verbindet auf diese Weise westliches psycho- und körpertherapeutisches Wissen und Verständnis mit den Übungen der tibetischen Geistesschulung. Zapchen Somatics kann unterschiedlich praktiziert werden, einfach als wohltuende Übungen, als Körperpsychotherapie und als Körper bezogene Meditation. Auf jeder Ebene unterstützen die Übungen Wohlbefinden, Präsenz, Klarheit und Mitgefühl, Kraft, Freude, Humor und Kreativität.

Die Basis der Methode ist die unmittelbar erfahrbare Annahme, dass der Körper intelligent, bewusst und antwortend ist. Die Übungen des Zapchen Somatics erinnern in der Sprache des Körpers, auf das in uns innewohnende und grundlegende Wohlbefinden. Der Körper versteht sofort die Botschaft der Übungen und antwortet mit Selbstregulation, auf Dauer mit Restrukturierung der neurobiologischen Funktionsmodi und dem Wiederherstellen des natürlichen Pulsierens.

Zum natürlichen Pulsieren hier einige Zitate aus dem Buch „Vom Summen“, Dr. Julie Henderson AJZ 2007:

„Alles in unserem Körper pulsiert, im ganz eigenen Rhythmus. Der Atem pulsiert ca. 12 – 16/Min., das Herz schlägt ca. 120/Min., der Darm bewegt sich in Wellen, Hormone werden in ihrem eigenen Rhythmus ausgeschüttet, jede einzelne Zelle pulsiert in dem Rhythmus ihres eigenen Wohlbefindens. Dieses Pulsieren bedeutet Leben. Ohne Pulsieren kein Leben.“

„„Unser Körper ist so gemacht, dass er jeden Augenblick genau darüber Bericht erstattet, wie unsere inneren und äußeren Gegebenheiten sind, und wie diese aufeinandertreffen. Ein Grossteil dieser Kommunikation erfolgt neurochemisch. Wenn wir ein für alle Mal entschieden haben, „wie die Dinge sind“ - was geschieht, und was es bedeutet- mit anderen Worten, wenn sich die neurochemische Gewohnheit etabliert hat, dann stecken wir gewissermaßen **in der Zeit fest**. Wir antworten nicht mehr auf das, was im Augenblick wahr ist, reagieren mehr oder weniger darauf, was in der Vergangenheit wahr gewesen ist. Normalerweise erleben wir unsere neurochemischen Gewohnheiten als sich wiederholende Emotionen und Gedanken, die vom Gefühl keine Wahl, oder keine Kontrolle zu haben, begleitet werden. Sie widerfahren uns. Es sind Geschichten, in denen wir „feststecken“. „Erfahrungsschubladen“, in denen wir steckenbleiben.““

„Ebenso wie unsere Neurochemie, kann dieses Pulsieren durch unsere biographischen Erlebnisse, im Sinne von Beschleunigung und Verlangsamung, verändert sein.“

„Neben dem Unglück, dass wir die eigene Vergangenheit auf schonungslose und ermüdende Weise immer wieder durchleben, machen diese Gewohnheiten unsere Wahrnehmung auch noch **ungenau**.“

Einer unserer Grundmethoden ist das „Summen“ in den Körper. Das Pulsieren des Tones berührt feinste Strukturen unseres Gewebes. Hierdurch unterstützt das eigene Pulsieren und die Präsenz schließlich die Gesundheit auf zellulärer und viszeraler Ebene. Auf diese und wohl wünschende Weise können wir mit einzelnen Organen und Organsystemen kommunizieren und sie zur Selbstregulation einladen.

Zapchen Somatics lädt zunächst unseren Körper - von großen bis zu feineren Strukturen-, dann unser Energiesystem, später das Bewusstsein ein, wahrzunehmen, was wirklich ist. Es ist eine Einladung zu erkennen, dass Wohlbefinden in uns angelegt, natürlich und daher auch wieder erreichbar ist.

In diesem Seminar kann nur ein kurzer Eindruck von der Methode vermittelt werden.

Wir laden Sie jetzt ein, sich mit uns auf diese Körper/Geist Reise zu begeben und einen Moment das „Einfach Sein“ zu spüren.

Übungsregeln / „Überlebensregeln“:

Wenn Sie sich gegen eine Übung sträuben, machen Sie sie nicht.

Wenn Sie die Übung trotzdem machen möchten, geben Sie ihren Vorbehalten Ausdruck. Das heißt, verweigern Sie sich, jammern Sie, stöhnen und ächzen Sie bevor Sie anfangen.

Wenn Sie sich zu angespannt fühlen, um mit der Übung fortfahren zu können, hören Sie auf.

Wenn Sie weniger atmen um weitermachen zu können, hören Sie auf.

Wenn Sie Metallgeschmack im Mund wahrnehmen, während Sie die Übung machen, hören Sie auf.

(Embodying Well-Being, AJZ 2010)

Übungen:

zum Grounding:

- Hocken, Eierlegeatmen, Choo Choo Stampfen, Ha-Sagen

zur Unterstützung von Präsenz und Lebendigkeit:

- Schütteln, Schaukeln, Summen durch den Körper

zum Berühren und Bewegen der Diaphragmen:

In unserem Körper befinden sich mehrere Diaphragmen. Sie sind annähernd quer durch den Körper verlaufende Strukturen bestehend aus Verbänden von Muskeln, Faszien, Bindegewebe, manchmal Bänder, die neben der direkten Muskelfunktion, zusätzliche Aufgaben haben, sie trennen körperliche Räume voneinander oder schließen den Körper nach außen ab. Des Weiteren halten sie unsere inneren Organe, und gleichzeitig regulieren sie durch ihr Pulsieren und Federn den Flüssigkeits- und Energiefluss. Der Grundzustand des Wohlbefindens ist ein entspanntes federndes Pulsieren. Oftmals aber sind die Diaphragmen, geprägt durch unsere Geschichte, entweder zu schlaff oder zu straff. Hierdurch entstehen Einschränkungen in unserem Flüssigkeits- und Energiekreislauf. Die folgenden Übungen bieten diesen Strukturen in unserem Körper einen spielerischen, einfachen Weg an, um das Pulsieren des Wohlbefindens wiederherzustellen.

- Gähnen – **Tentorium**
- Summen in die Linsen, abwechselnd klar und verschwommen sehen – **Linse**
- Summen in das Trommelfell – **Trommelfelle**

- Gähnen, komisch sprechen, langsames Kopffrollen – **Diaphragma zwischen Schädelbasis und Zungenbein**
- Die Last der Welt ablegen, Geier, Truthahnflattern – **intrathoracales Diaphragma**
- Lachen, spielerisch Würgen – **Zwerchfell**
- Hocken, Eierlegeatmung, anspannen und loslassen des Beckenbodens – **die beiden basalen Diaphragmen am Beckenboden**

Das Nickerchen

„Nach einer Übungssequenz fügen wir immer wieder das Nickerchen ein. Das ist eine der wichtigsten Übungen. Der Grund weshalb ein Nickerchen so wichtig, sogar wesentlich ist, ist der, dass ohne das Nickerchen die Übungen nur Arbeit, Aufgaben und Anstrengungen sind. Wir tun sie, aber lernen nicht aus ihnen. Sie bilden dann nur einen weiteren Teil unseres Stressprogramms, anstatt der Ausweg aus unserem gewohnten Stress zu werden. Wann immer wir also eine Übung gemacht haben, irgendeine Übung, benötigen wir anschließend ein kleines Nickerchen, damit der Körper das, was er möglicherweise aus der Übung gelernt hat, verinnerlichen kann.“

Zitat aus Embodying Well-Being. (2010, Bielefeld, AJZ-Druck)

Zur Entwicklung einer flexiblen Grenze:

- Den Körper abklopfen, HA sagen, Energiesäule ausdehnen

Zur Alignment und Mutuality:

Beides sind Grundhaltungen im Zapfen. Alignment erlaubt, mit sich in Verbindung zu sein, gibt zugleich Halt und einen Zustand der offenen Ruhe. Mutuality ist eine Übung der gegenseitigen und gleichzeitigen Präsenz. Sie lehrt wahrzunehmen, nicht nur zu wissen, dass das Sein in vielen Aspekten gleichzeitig ist. Eine echte Basis für gelungene Beziehungen.

Zur Alignment (sich „auf die Reihe“ bringen):

- Die leichteste Verbindung zwischen den Gelenken finden
- Den Zentralkanal finden und mit „A“ füllen

Zur Mutuality (gleichzeitiger und gegenseitiger Präsenz):

- Backe-backe-Kuchen
- Pendeln der Wahrnehmung zwischen Händen und Füßen, bis der Moment wahrgenommen werden kann von gleichzeitiger Präsenz der Hände und Füße.

- Pendelnde Wahrnehmung zwischen sich und einer anderen Person, bis wahrgenommen werden kann, dass beide gleichzeitig **sind**.
- Pendelnde Wahrnehmung und Summen zwischen zwei inneren Organen bis zur Wahrnehmung von gleichzeitiger und von wechselseitiger Präsenz.

Zum Summen:

„Summen ist nicht nur ein Klang den wir hören, sondern auch ein Pulsieren, das wir fühlen können. Die meiste Zeit sind wir uns mehr des Klangaspektes des Summens bewusst und weniger der Welle, von Verdichtung und Verdünnung, welche die wahre Natur vom Klang ist. Diese Welle durchläuft all unsere Körpergewebe. Die Welle des Klanges läuft durch alle Flüssigkeiten und festen Teile des Körpers leichter und schneller als sie durch die Luft zum Ohr getragen wird.“

(Zitat aus „Das Buch vom Summen, Julie Henderson, AJZ 2010)

Das Pulsieren des Tones berührt feinste Strukturen unseres Gewebes. Hierdurch unterstützt es das Pulsieren und die Präsenz im Körper, schließlich die Gesundheit auf zellulärer und viszeraler Ebene. Auf diese Weise können wir mit einzelnen Organen und Organsysteme direkt kommunizieren und sie zur Selbstregulation einladen.

Zapchen Somatics lädt zunächst unseren Körper, von großen bis zu feineren Strukturen, dann unser Energiesystem, später unser Bewusstsein ein, wahrzunehmen, was wirklich ist, dass Wohlbefinden in uns angelegt, natürlich und daher auch wieder erreichbar ist. Durch „angeregte Entspannung“ wird Kraft, Herzenswärme und Klarheit spontan erfahrbar.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit und Offenheit.

Wir schließen mit dem buddhistischen Satz ab:

„Es mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein“.

Korrespondenzadresse:

Annamaria Ladik
 Ärztin für Psychiatrie und Neurologie
 Ärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
 Autorisierte Zapchen Somatics Lehrerin
 Alter Markt 2, 33602 Bielefeld
 Tel.: 0521- 55 74 882 Fax 0521- 55 74 887
 E-Mail: a.ladik@bitel.net

Theresa Ehrenfried,
 Heilpädagogin, systemische Beraterin,
 autorisierte Lehrer für Zapchen Somatics
 Filsenstr.25, 72336 Balingen
 www.theresa-ehrenfried.de

Literatur:

Arendt, H. (2007) : Vita activa oder vom tätigen Leben. München: Piper Taschenbuch

Bauer, J. (2005): Warum ich fühle was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen. Hamburg: Hoffman & Campe

Ekman, P. (2010): Gefühle lesen, Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren (2. Aufl.), Heidelberg: Spektrum Akademischer Verlag

Goleman, D. (2008): Die Heilende Kraft der Gefühle. Gespräche mit dem Dalai Lama über Achtsamkeit, Emotion und Gesundheit (5. Aufl.). München: DTV.

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): Verkörperte Gefühle: Der Anatomische Ursprung unserer Erfahrung und Einstellungen (4. Aufl.). München: Kösel.

Ladik, A. (2012): Vorstellung des körpernahen Verfahrens Zapchen Somatics in der Behandlung von Traumafolgestörungen (Artikel in ZPPM Jg. 10/2012 Heft 2) beim Asanger Verlag.

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 tibetanischer 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.

Porges, S.W. (2010) Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie: Paderborn: Junfermann.

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

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

Hammer, C. (erscheint in Kürze: 2019): Im Körper zu Hause sein. Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden. Heidelberg: Carl-Auer Verlag