

Psychohygiene und Selbstregulation mit Zapchen Somatics

DGTD Tagung 8-9.5.2026 Münster

Annamaria Ladik und Birgit Kastner

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 für kreative Visionen, 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 Mitgeföhlerschöpfung.

Mittlerweile wird allgemein akzeptiert, dass erhöhte Achtsamkeit und Präsenz gegen diese Erschöpfungserscheinungen ein wirksames „Antidot“ sind.

Vor diesem Hintergrund hat Frau Dr. Julie Henderson (USA) mit einigen Weggefährten eine neue methodische Herangehensweise entwickelt, die unter dem Namen „Zapchen Somatics“ bekannt wurde. Sie verbindet westliche psychosomatische Erkenntnisse mit dem Wissen der tibetischen, meditativen Heiltradition. Entstanden ist eine somatische Achtsamkeitsmethode, die die Änderungskapazität des Körpers in Richtung Wohlbefinden und Regeneration im Fokus hat. Die empirisch erwiesene Annahme, dass der Körper intelligent, bewusst und antwortend ist, bildet die Basis dieser Übungsmethode. Wir erinnern unseren Körper mit Hilfe von Übungen an den Zustand des Wohlbefindens. Wir regen die angeborene Fähigkeit zur Selbstregulation an. Dazu nutzen wir u. a. körpereigene Mechanismen, aus Kinderspielen entlehene Übungen und Atemübungen. Bewusst gelenkte Töne erlauben die direkte Kommunikation mit Organen und Organsystemen. Die achtsame, Wohl wünschende und freundliche Bewusstseinshaltung ist eine Einladung, dysfunktionale, körperliche, emotionale und kognitive Haltungen zu verlassen und mehr in einen Zustand von Gegenwärtig sein, Offenheit, Klarheit sowie Kraft zu kommen. Diese Arbeit betrifft Leib, Geist und Seele gleichermaßen und ist somit im wahrsten Sinne des Wortes eine psycho-somatische Methode.

Bevor wir beginnen:

Da diese Arbeit uns in sehr tiefen Schichten berühren kann und zu Änderungen einlädt, erinnern wir Sie mit sich freundlich zu sein und auf die eigenen Grenzen zu achten. Dr. J. H. hat einige „Überlebensregeln“ zur Orientierung formuliert.

„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)

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, ein 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)

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, die zum einen körperliche Räume voneinander trennen, unsere inneren Organe halten, aber gleichzeitig durch ihr Pulsieren und Federn den Flüssigkeits- und Energiefluss regulieren. 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 – **Trommelfell**
- Gähnen, komisch sprechen, langsames Kopffrollen – **Diaphragma zwischen Schädelbasis und Zungenbein**
- Die Last der Welt ablegen, Geier, Truthahnflattern – **intrathoracales Diaphragma**
- Lachen, spielerisch Würgen – **Zwerchfell**
- Eierlegeatmung, anspannen und loslassen des Beckenbodens – **die beiden basalen Diaphragmen am Beckenboden**

zur Entwicklung einer flexiblen Grenze:

- Den Körper abklopfen, HA sagen, Energiesäule ausdehnen

zur Alignment und Mutuality:

Beides sind Grundhaltungen im Zapchen. 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 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 alle 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 die Präsenz und das Pulsieren, 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.

„Es mögen alle fühlenden Wesen glücklich sein“.

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: Suhrkam

Korrespondenzadresse:

Praxis Annamaria Ladik
Psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Psychotraumatologie GPTD
Autorisierte Zapchen Somatics Lehrerin
Alter Markt 2, 33602 Bielefeld
Tel.: 0521- 55 74 883
E-Mail: a.ladik@bitel.net