



## Zapchen Somatics

# Selbstregulation, Leichtigkeit und Wohlbefinden

Es gibt in uns Menschen angeborene, sogenannte „Selbstregulationsmechanismen“, die uns unterstützen, Stress und Anspannung zu lösen und zu Leichtigkeit und Wohlbefinden zu kommen und eine psychophysische Balance zu finden. Vieles davon machen wir als Kinder spontan und ohne Scheu, aber im Erwachsenwerden lernen wir manche dieser Verhaltensweisen zu unterdrücken und uns abzugewöhnen. Es geht dabei um so einfache Dinge wie Gähnen und Seufzen, Prusten und Armeschwingen, lustig Sprechen, Grimassenschneiden und vieles andere mehr.

## Die „Basics“ von Zapchen

In den Grundübungen, in den „Basics“ des Zapchen, erinnern wir uns an diese verkörperten Möglichkeiten und gewöhnen uns allmählich daran, sie immer wieder zu tun. Aus neurowissenschaftlichen Studien wissen wir inzwischen, welche tiefgreifende Wirkung zum Beispiel Gähnen und Seufzen auf unser Stresssystem und unser Wohlbefinden haben. Indem wir uns wieder an diese Möglichkeiten gewöhnen, laden wir uns selbst dazu ein, auf leichte Weise Stress zu unterbrechen und zu mehr Wohlbefühl zu finden. Die „Basics“ sind im Üben von Zapchen die Grundlage, zu der wir in aller weiterführenden Praxis immer wieder zurückkehren und die den Boden für unser Üben bildet. Und zu allem gibt es immer wieder Nickerchen, die unterstützen, das Gelernte als Körperwissen zu integrieren.

Wir lernen allmählich, als Körper die Sicherheit zu finden, die wir im Moment brauchen – im Kontakt zum Boden, in der Wahrnehmung unserer existenziellen Sicherheit des Versorgtseins (Essen, sicherer eigener Raum, Verbundenheit), und beginnen von da aus, uns im eigenen Körper mehr zuhause zu fühlen, Stress zu unterbrechen und Wohlbefinden sich ausbreiten zu lassen. Die Übungen verbessern das eigene Körpergefühl, die Wahrnehmung von Grenzen, die Fähigkeit mit anderen in Kontakt zu sein bei guter Regulierung von Nähe und Distanz, Stressregulation und die Selbstregulationsmöglichkeiten.

Wir üben, uns selbst und anderen Gutes zu wünschen, und summen wohlwüschend in den eigenen Körper. Weiterführendes Üben richtet sich auf Regulation von Körpersystemen, z. B. Herz-Kreislauf, Polyvagalsystem, Immunsystem etc. Viele fortgeschrittene Übungen unterstützen die Entwicklung von freierem Fluss von Energie und geben die Möglichkeit, Klarheit und Freude im Sein zu erleben. In diesem Sinn ist Zapchen eine somatische Meditationspraxis, die einlädt, durch beständiges Üben allmählich neue, gesunde Gewohn-

heiten zu entwickeln, die Wohlbefühl unterstützen. Sie hat psychotherapeutische Implikationen, die durch die konsequente Hinwendung zum jeweils möglichen Wohlbefühl bestimmt sind und weitreichende Auswirkungen auf den Umgang mit sich selbst und mit anderen haben.

## Der Ursprung von Zapchen

Entwickelt wurde Zapchen Somatics von Julie Henderson, Napa, Kalifornien. Die Wurzeln finden sich sowohl in den westlichen Körper- und Psychotherapien als auch in körperbezogenen östlichen Ansätzen. Wesentliche Wurzeln hat Zapchen im Wissen über die Körper-Geist-Dynamik aus dem tibetischen Buddhismus. Dabei sind die Übungen leicht, schlicht und einfach zugänglich.

Zapchen zu üben, bedeutet für die meisten Menschen, mehr zu sich selbst zu kommen und tiefe Regeneration zu erleben. Es ist eine ressourcenorientierte Methode zur Unterstützung der Selbst- und Affektregulation, die einfach und effektiv in die Arbeit mit Patienten integriert werden kann. Zapchen ist bewährt als Psychohygieneverfahren, als Methode in der Begleitung von Psychotherapien, auch Traumatherapien, als Begleitung in Krankheits- und Heilungsprozessen. Zapchen kann als somatische Meditationspraxis gesehen werden, die in größeres psychophysisches Wohlbefinden führt. Achtsamkeit, Mitgefühl und Selbstmitgefühl entwickeln sich spontan und unangestrengt. Das Üben braucht etwas Neugierde und die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren.



Foto: Paavo Bläfield

Dipl.-Psych. Cornelia Hammer

Von Cornelia Hammer ist im Juni das Buch erschienen: „Im Körper zu Hause sein – Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden“ (Carl-Auer-Verlag).

Die Autorin ist Dozentin der Deutschen Psychologen Akademie und leitet gemeinsam mit ihrem Mann Dr. Bernhard Hammer im Frühjahr 2020 eine Workshopwoche zum Thema.

**4. bis 10. Mai 2020**

**Workshopwoche Zapchen Somatic – Ressourcenorientierte Achtsamkeits- und Körperübungen für die klinische Praxis**

Ort: Kloster Benediktbeuern

[www.psychologenakademie.de](http://www.psychologenakademie.de)