

Übersicht

Die Weisheit des Körpers nutzen – Zapchen, eine Embodiment-Methode zum Sich-Wohlfühlen

Susanne Altmeyer

Zusammenfassung

Das Wort »Zapchen« kommt aus dem Tibetanischen und hat mehrere Bedeutungen, zum Beispiel »die Ordnung erschütternde Ungezogenheit lebhafter Kinder«. Der Artikel gibt eine theoretische und praktische Einführung in diese von der Texanerin Julie Henderson entwickelten Methode, die eine Synthese aus westlichen und östlichen Methoden der Körperarbeit darstellt. Verbindungen zwischen der Systemtheorie von Niklas Luhmann und dem Embodiment-Konzept werden dargestellt.

Schlagwörter: Zapchen – Embodiment – Theorie sozialer Systeme – Körpertherapie

Summary

Using the wisdom of your body – Zapchen, a embodiment-method of restoring well-being

The word Zapchen comes from the tibetan and has a broad range of meanings, for example »the order-rattling naughtiness of lively children«. The article gives a theoretical and practical introduction in the method developed by Julie Henderson from Texas as a synthesis of buddhist forms of practice and western systems of body work. Connections between the theory of social systems and the embodiment conception are shown.

Keywords: Zapchen – Embodiment – theory of social systems – body work

In diesem Artikel möchte ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, die Methode des Zapchen vorstellen, die ich 2003 in Bielefeld kennengelernt habe, in der Klinik für Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin unter Leitung von Luise Reddemann, in der vor allem Frauen mit unterschiedlichen Gewalterfahrungen Hilfe suchten. Sie passt sehr gut zu meiner systemischen Weltsicht. Ich wende sie,

seit ich sie kenne, täglich an, oft ohne es bewusst zu merken, und ich finde sie sehr hilfreich für die Therapie und auch für Workshops. Ich erzähle fast allen meinen Patienten im Laufe der Therapie von Zapchen und mache zwei oder drei oder mehr Übungen mit ihnen. Das dauert fünf bis zehn Minuten, klappt in der Regel gut und die meisten melden mir zurück, dass sie davon profitieren.

Es geht in meinem Artikel zunächst um die Verortung des Themas im systemischen Diskurs und ich werde mich kurz auf die Theorie von Niklas Luhmann und ihre Fortführung bei Arnold Retzer und Lothar Eder beziehen. Dann werde ich Ihnen das Embodimentkonzept vorstellen und zuletzt erfolgt eine Einführung in das Zapchen und seine Übungen zur Körperwahrnehmung.

1 Die theoretischen Grundlagen für Zapchen und seine Anwendung in der systemischen Praxis

1.1 Der Körper im systemischen Diskurs

In der gegenwärtigen systemtheoretischen Modellbildung, die sich auf die Systemtheorie von Niklas Luhmann (1984) stützt, besteht die Übereinkunft, die drei Bereiche Leben (Soma), Bewusstsein (Psychische Systeme, Psyche) und Kommunikation zu unterscheiden. Luhmann nennt diese Bereiche biologisches System – psychisches System – soziales System und bezeichnet sie in seiner Theorie als operational geschlossen und autopoetisch verfasst. Sie sind selbstreferentiell und damit in der Lage, sich selbst hervorzubringen, und sie operieren in sogenannten Eigenzuständen. Nur in diesen Eigenzuständen, die ihre Struktur ihnen zur Verfügung stellt, kann ein solches System operieren, Anstöße von außen, Informationen von außen, sozusagen Verstörungen, werden in eigene Zustände übersetzt.

Das heißt, das biologische System, mein Körper, arbeitet und entwickelt sich weiter mittels biologischer Operationen wie zum Beispiel Sekretabsonderung oder Zellteilung, mein psychisches System mittels psychischer bewusstseinsmäßiger Operationen wie Denken, Bewerten, Analysieren, und das kommunikative System mittels kommunikativer Operationen wie Reden, Zuhören etc.

Diese drei Systeme stellen Umwelten füreinander dar. Nach Luhmann schöpft keines der drei Systeme Informationen aus einem der anderen, aber sie stoßen und regen einander an, beziehungsweise sie »interpenetrieren«, wie Luhmann das nennt, und was als eine besonders intensive Form der Kopplung oder Ko-Evolution bezeichnet werden kann.

Nun ist gerade die Kopplung Körper-Psyche natürlich eine ganz besonders enge und ich möchte an dieser Stelle auf Weiterentwicklung dieser Denkweise durch Arnold Retzer, Arist von Schlippe und Lothar Eder (Eder, 2006) verweisen, die betonen, dass die Ko-Autorenschaft von Soma (Körper) und Psyche bei

der Konstruktion von Wirklichkeit unauflöslich ist. Ken Gergen (2002) nennt das Psychosomatischen Konstruktionismus.

Nehmen Sie als Beispiel folgendes: Wenn ich diesen Artikel schreibe, ist mein biologisches System mit einer Menge Dinge beschäftigt, von denen mein psychisches System gar nichts mitbekommt, z. B. sorgen meine Muskeln dafür, dass ich hier einigermaßen bequem sitzen kann, mein Herz sorgt dafür, dass mein Blut zirkuliert und alle Zellen genug Sauerstoff bekommen, sodass ich z. B. denken kann, und meine Leber arbeitet an der Verstoffwechslung des Alkohols, den ich gestern Abend konsumiert habe. Ich bekomme davon in der Regel nichts mit, außer ich achte sehr intensiv darauf, oder irgendetwas ist nicht in Ordnung und meldet sich. Jetzt merke ich einen Druck auf der Brust. Mein biologisches System verstört mein Bewusstsein, das jetzt damit beschäftigt ist zu interpretieren, also eine subjektive Wirklichkeit zu konstruieren. Meine Psyche kann jetzt auf drei Ebenen interpretieren:

Wenn meine Psyche auf der *biologischen Ebene* interpretiert, sagt sie vielleicht – oh Mist, das Herz ist nicht in Ordnung, der Druck bedeutet, dass ich eine enge Stelle in meinen Herzkranzgefäßen habe.

Interpretation auf der *psychischen Ebene* – das ist ein Gefühl und bedeutet Aufregung und hat vielleicht zu tun mit der unbewussten Vorstellung, dass Wolf Ritscher, wenn ich ihm dieses Manuskript vorlege, mit dem Kopf schütteln und sagen wird »So etwas kann man nicht veröffentlichen, das ist viel zu unwissenschaftlich!«

Interpretation auf der *Kommunikationsebene* – die Nachbarin hat gerade eben geklingelt und mich zum Abendessen eingeladen. Ich will nicht schon wieder absagen, würde jetzt aber eigentlich lieber schreiben. Ich bin im Zwiespalt zwischen ihren Erwartungen (von mir so vermuteten, was natürlich wiederum ganz viel mit meinem psychischen System zu tun hat) und meinen Wünschen, und das führt zu innerem Stress. Vielleicht müsste ich einfach mal ein bisschen schneller und effektiver arbeiten – durch diese Interpretation verstärkt sich der Druck noch weiter, mein Herz beginnt schneller zu schlagen, was den Stress noch vergrößert. Jetzt kommt mein Mann ins Zimmer, bemerkt, dass ich so angespannt aussehe (ich vermute es zumindest!) – bevor mein Bewusstsein das registriert, hat mein Unbewusstes das schon wahrgenommen – das eine braucht etwa eine Sekunde, das Unbewusste 200 msec – und ich werde rot. Mein biologisches System ist inzwischen richtig im Stressmodus. Die Nebenniere, getriggert durch die Botenstoffe der Hypophyse, die wiederum durch den Hypothalamus und der durch das limbische System informiert wurde, produziert Adrenalin und Cortisol, die den Körper in Alarmmodus versetzen, sodass Verdauung und Verstoffwechslung zurückgestellt werden. Das heißt, meine Leber kann jetzt nicht mehr in Ruhe den Alkohol abbauen.

Spätestens jetzt muss ich gegensteuern – sagt mir mein psychisches System. Ich mache das, indem ich entweder die Kommunikationsebene nutze – ich signalisiere meinem Mann, dass er mich beruhigen soll– oder ich konzentriere mich auf

meinen Körper, dem ich jetzt eine besonders stabile Position gebe – beide Beine fest auf dem Boden, Kopf hoch, tief ein- und ausatme und lächele.

Und nach kurzer Zeit bemerke ich, dass meine psychische Verfassung sich verändert – ich fühle mich sicherer und heller, mein Herzschlag beruhigt sich, ich nehme das erleichtert zur Kenntnis, bin gleichzeitig ein bisschen stolz darüber, dass es mir gelungen ist, mich wieder in den Griff zu bekommen, und ich fahre fort mit dem Schreiben.

Meine Wahrnehmung und mein Bewusstsein entstehen aus dem Zusammenspiel zwischen meinem Körper und der Umwelt. Gleichzeitig scheint das psychische System als höchste Stufe der Evolution eine eigene Welt zu bilden, die nur aus sich heraus zu verstehen ist. Warum aber ist es dann auf den Körper angewiesen – und was bedeutet das?

Dieses Soma-Psyche ist sehr spannend, allein die Frage: was heißt eigentlich »Psyche«? Wikipedia sagt dazu: *»Das heute sachlich vorherrschende Verständnis von Psyche bezieht sich auf das »Gesamtsystem« aller jener (Lebens)»Regungen«, das »der Volksmund« seit langem als Innenleben oder auch Seelenleben bezeichnet und dabei wie die wissenschaftliche Psychologie in Denken und Gefühlsleben unterteilt. Damit ist zuerst die Gesamtheit solcher »Lebensäußerungen« oder Eigenreaktionen gemeint, die zuerst oder überhaupt nur der Selbst- oder Eigenwahrnehmung zugänglich sind und damit nur aus der subjektiven oder heute sog. »Ersten-Person-Perspektive« beobachtet und beschrieben werden können: das erlebende Wahrnehmen, das vorstellende Erinnern vorgängiger Erfahrungen, das Träumen, spontane oder willkürliche Ausdenken oder Phantasieren möglicher oder andersartiger Erfahrungen aller nur denkbaren Art bis hin zum vielfältigen emotionalen Reagieren darauf (und gegebenenfalls damit in Zusammenhang stehendem gewohnheitsmäßigen, also gelernten Verhalten und absichtlichen oder bewussten und eventuell sogar geplanten bis strategischen Handeln).*

Mit Psyche wird somit heute vorwiegend die »subjektive« oder »innere« Erlebnisseite des – im Ganzen auch Handeln und sonstiges Reagieren einschließenden – Gegenstandsbereichs der Psychologie gemeint. Sie wird vor allem in der Tiefenpsychologie einschließlich des dabei nicht (immer) Bewussten oder »Unbewussten« zu erfassen versucht und in verschiedenen Ordnungs- oder Erklärungsmodellen dargestellt. Mit den krankheitswertigen Störungen des psychischen Erlebens und deren Heilung beschäftigen sich die Psychiatrie sowie die Psychotherapie und hier vor allem die Psychoanalyse.« (Wikipediaeintrag 27. September 2013)

Also ist Psyche Bewusstsein? Was ist dann das Unbewusste? Körper oder Psyche oder beides? Gehören die Gefühle zur Psyche? Aber sind Gefühle nicht immer auch Körper? Ist nicht jedes Gefühl mit Körperreaktionen einhergehend? Und wenn Gefühle Körper sind und bewusste Gefühle nur Interpretationen oder Bewertungen von Körpersignalen sind, wieso sind beim psychischen Befund der Psychiater die Stimmungen, der Antrieb, die Freudlosigkeit, also das Fehlen von Gefühlen so wichtig? Wie ist das bei alexithymen Patienten, die keine Worte für

Gefühle haben, aber wohl Körpersignale als Gefühlsäquivalente, die sie allerdings nicht deuten können?

Auf diese und viele weitere Fragen gibt es ganz unterschiedliche Antworten, je nachdem, ob Philosophen, Neurowissenschaftler, Kommunikationsexperten, Theologen etc. sich daran versuchen.

Systemiker nutzen dieses Spannungsfeld in ihrer Arbeit schon seit langer Zeit und greifen auf Verfahren zurück, die den Körper in den therapeutischen Prozess mit einbinden. Die Arbeit mit Aufstellungen und Skulpturen, Methoden des Enactments, Timeline-Arbeit und ähnlichem ist nicht mehr aus dem systemischen Arbeitsfeld wegzudenken. Häufig kommt es dabei vor, dass Teilnehmer Intuitionen emotionaler und inhaltlicher Art entwickeln, die oft als »körperlich spürbar« beschrieben werden. Die Akteure nehmen Gestik, Mimik und Körperhaltung der ihnen zugewiesenen Rolle ein und spüren eine Resonanz bei ihren körperinternen Prozesse und ihrem emotionalen Erleben. Durch die Betrachtung der Reaktionen aller Teilnehmer einer Skulptur können eventuell neue Perspektiven auf einen Sachverhalt oder ein System und somit erweiterte Handlungsspielräume erarbeitet werden.

1.2 Der Embodimentansatz

Seit der Wende zum 21. Jahrhundert findet ein neuer Ansatz, sich dem Leib-Seele-Problem zu nähern, immer mehr Zuspruch. Seine Vertreter sprechen von »Embodiment«, vom »verkörperten« oder »leibhaftigen« Geist. Alles Geistige ist ihrer Meinung nach nur zu verstehen, wenn man es als Produkt einer Wechselbeziehung zwischen Körper und Umwelt sieht.

Maja Storch, die Schweizer Psychologin und Psychoanalytikerin, die in Systemischen Kreisen durch ihr Züricher Ressourcenmodell und ihre Strudelwurm-metapher recht bekannt ist, versteht unter Embodiment ein Konzept, wonach der Geist in Bezug zum gesamten Körper steht (Storch, Cantieni, Hüther u. Tschacher, 2010). Geist und Körper wiederum sind in die weitere Umwelt eingebettet. Die Hypothese des Embodimentkonzepts ist nun, dass ohne diese Einbettung der Geist nicht intelligent funktionieren kann. Die Zusammenhänge zwischen den drei Bereichen sind wechselseitig ausgestaltet, es besteht eine zirkuläre Kausalität. Embodiment bedeutet also nicht einfach nur, dass alle geistigen Prozesse in Strukturen des Gehirns verkörpert sind, sondern dass erst in Rückkopplung mit dem Körper sich die geistigen Strukturen herausbilden. Der Geist entsteht gewissermaßen aus den Bewegungen des Körpers in der Umwelt.

Es gibt eine Reihe von Studien, die die Wirkung des Embodiment immer in derselben Weise belegen: Es wird eine Körperhaltung oder Muskelanspannung erzeugt, die üblicherweise mit dem Ausdruck von bestimmten Emotionen und Affekten gekoppelt ist. Im Experiment wird dieser Körperzustand aber un bemerkt oder unter einem Vorwand hervorgerufen – den Versuchspersonen ist die Fragestellung also verborgen. Dann wird untersucht, ob sich dennoch diejenigen

psychischen oder emotionalen Veränderungen einstellen, die zum verdeckt erzeugten Körperzustand passen.

Eine berühmt gewordene Studie (Strack, Martin u. Stepper, 1988) manipulierte unter einem Vorwand die muskuläre Anspannung der Gesichtsmuskeln von Versuchspersonen. Es galt, einen Schreibstift mit dem Mund zu führen und damit Worte auf Papier zu schreiben. Wenn der Stift zwischen die Zähne genommen wird, werden die für Lächeln zuständigen Muskeln (M. zygomaticus, Jochbeinmuskeln) im Gesicht aktiviert. Diese Aktivierung führte bei den Versuchspersonen dazu, dass sie Cartoons als signifikant lustiger einschätzten als wenn sie den Stift mit den Lippen führten (was zur Entspannung der zygomaticus-Muskulatur führt). Man kann dies auf eine Art Körperfeedback oder »facial feedback« (Ekman, 2003) zurückführen.

Ein ähnlicher Wirkmechanismus scheint bei Studien vorzuliegen, bei denen die Muskeln des Armes differenziell aktiviert wurden. Man kann hierbei zwischen der Beuge- und der Streckmuskulatur unterscheiden; erstere ist mit Annäherung gekoppelt (wie dann, wenn man einen Gegenstand oder eine Person an sich presst), letztere mit Vermeidung (»Zurückstoßen«). Die Muskelaktivierung kann nun dadurch hervorgerufen werden, dass Versuchspersonen mit der Handfläche von oben auf eine Tischfläche pressen (Streckmuskeln aktiviert) oder von unterhalb der Tischplatte nach oben pressen (Beugemuskeln aktiviert), beide Male im Rahmen einer neutralen Instruktion. In Experimenten fand man entsprechend heraus, dass unbekannte chinesische Schriftzeichen unter der Beugebedingung, also unter der körperlichen Annäherungsaktivierung, positiver eingeschätzt wurden als unter der Vermeidungsbedingung (Cacioppo, Priester u. Berntson, 1993). Bei der Instruktion für die Versuchspersonen wurden die beiden körperlichen Bedingungen ohne Bezug auf irgendeine emotionale Bewertung neutral als »isometrische Übungen« bezeichnet.

Was kann man aus diesen empirischen Befunden schließen? Es scheint nicht nur zuzutreffen, dass der Körper sprichwörtlich »Spiegel der Seele« ist – auch der umgekehrte Fall ist möglich: Die Seele dient gewissermaßen als Spiegel des Körpers. Psychische Vorgänge finden stets in einer körperlichen Einbettung statt und können daher nur unzureichend als reine Informations- oder Symbolverarbeitungsprozesse angesehen werden.

Falls Ihnen die letzten Abschnitte übrigens schon ein wenig zu anstrengend zum Lesen waren: die nächsten sind auch nicht besser. Ein wichtiger Grundsatz des Zapfen lautet, Dinge, gegen die wir uns sträuben, zu lassen oder sie nur dann zu machen, wenn wir unseren Vorbehalten dagegen kräftig Ausdruck geben können – also jammern und stöhnen Sie bitte, bis Sie wieder Lust zum Weiterlesen haben! Ansonsten kann ich ein angenehmes Wiedereinsteigen in den Text ab »Zapfen« empfehlen!

Die dargelegten Auswirkungen von körperlichen Variablen auf psychische Prozesse legen die Vermutung nahe, dass Embodiment auch in sozialen Interaktionen eine Rolle spielt – Bewertungen und Einstellungen sind die Grundlage

von Affekten und damit eine Grundlage kommunikativen Handelns. Sehr interessant sind in diesem Zusammenhang die Phänomene der sozialen Synchronisation beziehungsweise Synchronie.

Was ist mit Synchronie gemeint? Wenn zwei oder mehrere Individuen in Kontakt miteinander treten, werden sie wechselseitig Umwelt füreinander. Interagierende Individuen bilden insofern ein neues System, und dabei entsteht eine neue Ebene der Beschreibung, nämlich die Interaktionsebene. Wenn zuvor jedes Individuum für sich beschreibbar war (durch die Benennung von affektiven, kognitiven und behavioral-körperlichen Zuständen), so ist nach der Bildung eines sozialen Interaktionssystems eine Beschreibung der *gekoppelten* affektiven, kognitiven und behavioral-körperlichen Zustände sinnvoll. Nun sind im Prozess der Selbstorganisation gleichzeitig auftretende – gleiche (»symmetrische«) und unterschiedlich-ergänzende (»asymmetrische«) – Handlungen im Rahmen eines gemeinsamen Musters entstanden, die eine Aufrechterhaltung des Musters und des Systems sichern. Eine interessante Frage ist nun, ob es auf dieser neuen Systemebene, der Interaktionsebene, zu einer Erhöhung von Komplexität kommt oder zu einer Komplexitätsreduktion. Nach unserer Definition würde man immer dann, wenn Komplexitätsreduktion erfolgt, von Synchronisation beziehungsweise Synchronie sprechen. Synchronisation ist ein Kernphänomen in der Systemtheorie und Komplexitätstheorie. In der systemtheoretischen Terminologie belegt das Auftreten von Synchronie, dass aufgrund von Musterbildungsprozessen die Selbstorganisation eines komplexen Systems stattgefunden hat. Solche systemischen Prozesse sind in umfassenden theoretischen Entwürfen in den Naturwissenschaften (Haken, 1990), in der Biologie (Scott Kelso, 1995), Soziologie (Luhmann, 1984) und der Psychologie (Tschacher, 1997) beschrieben worden. Synchronisation im Individuum hat außerordentliche Bedeutung als »motorische Koordination« immer dann, wenn ein Individuum sich bewegt und daher seine einzelnen Muskeln geeignet koordiniert werden müssen.

Diese systemtheoretische Perspektive der »Koordinationodynamik« hat mittlerweile den Rang einer wichtigen Theorie innerhalb der Sport- und Bewegungswissenschaften erhalten. Die soziale Synchronisation des körperlichen beziehungsweise motorischen Verhaltens ist besonders in der Biologie offensichtlich, sobald es zu größeren Zusammenschlüssen von Individuen einer Spezies kommt. Staatenbildende Insekten wie etwa Ameisen oder Bienen zeigen hochgradig synchronisiertes Verhalten beim Nestbau oder bei der Beschaffung von Futter. Auch höhere Tiere wie Fische, Meeressäuger und Vögel bewegen sich in sozialen Verbänden (sogenannten Schulen oder Schwärmen) auffallend synchron.

Ein weiteres Beispiel für Embodiment sind die Forschungen des 1931 geborenen Paul Ekman (2003); er ist einer der einflussreichsten Emotionsforscher des 20. Jahrhunderts. Er beschrieb sieben Basisemotionen, die universell gefühlt und erkannt werden, und studierte die Mikromimik von Menschen, feinste Gesichtsausdrücke, die unbewusst Gefühle transportieren. Mit dem Facial Action

Coding System (FACS) entwickelte Ekman ein Programm, das anhand kleinster Muskelbewegungen Gesichtsausdrücke dechiffrieren und Emotionen zuordnen soll.

Ekman beobachtet Psychotherapiesitzungen und bemerkte dabei, wie viele Informationen durch Körperbewegungen und Gesichtsausdrücke nonverbal geäußert werden (Ekman, 1957). Das Thema führte ihn von der Psychotherapie fort und in die Forschung: Mit der These, es gibt Gefühle, die nicht kulturell, sondern genetisch bedingt sind, gelang ihm der wissenschaftliche Durchbruch. Die Idee hierzu entstand, als er stundenlang Videoaufnahmen von Urvölkern betrachtete – und ihm kein einziger Gesichtsausdruck fremd erschien. Er studierte ihre Mimik und ließ sie außerdem auf Fotos Gesichtsausdrücke von Menschen anderer Herkunft einschätzen. So entdeckte er, dass es bestimmte Gefühle gibt, die alle Völker in gleicher Weise zum Ausdruck bringen und als solche erkennen: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung. Und er entdeckte noch mehr: manche Gefühle entstehen erst durch den Gesichtsausdruck. Er beobachtete feinste Gesichtsbewegungen, die sogenannte Mikromimik, die oft schneller als ein Wimpernschlag über das Gesicht flackert, und kodierte die dabei ablaufenden Muskelaktivitäten. So fand er heraus, dass der Mensch über rund 10.000 verschiedene Gesichtsausdrücke verfügt, welche durch die Kombination von bis zu sieben unterschiedlichen Muskeln entstehen, und dass mit unterschiedlichen Gesichtsmuskelaktivierungen unterschiedliche physiologische Zustände verbunden sind. Wenn er z.B. seine Versuchspersonen »ein Gesicht schneiden« ließ, rief dies physiologische Veränderungen hervor. Eine von ihnen war die Texanerin Julie Henderson. Im Vorwort zu ihrem Buch »Embodiment« (Henderson, 2001) beschreibt er, dass er erstaunliche, über das normale Maß hinausgehende physiologische Veränderungen maß, wenn sie bestimmte Gesichter machte, Körperhaltungen einnahm oder Töne produzierte. Sie konnte dadurch zum Beispiel einen Anstieg der Herzfrequenz um mehr als 100 Schläge pro Minute produzieren – bei anderen Probanden waren es normalerweise um die 10 pro Minute.

2 Zapchen

Julie Henderson wurde 1941 in Dallas, Texas, als Kind einer Familie von Künstlern und Wissenschaftlern geboren. Sie studierte Naturwissenschaft, Theater, Sprachen und Psychotherapieverfahren und wurde bei von Milton Erickson, Richard Bell und Toni Richardson sowie seit 1975 von tibetanischen Lehrern beeinflusst. Sie nennt das, was sie selbst seit über 20 Jahren lehrt, Zapchen, ein mehrdeutiges tibetanisches Wort, das die positive Wirkung von überraschendem Verhalten einkalkuliert. Es bedeutet zum Beispiel »Die Ordnung erschütternde Ungezogenheit lebhafter Kinder« oder »Das nicht voraussagbare und spontan wohlthuende Verhalten erleuchteter Wesen« oder »Jemand, der eindeutig zu weit

geht«. Sie arbeitet mit Inhalten wie Bewusstseinstraining, Energearbeit, Körperarbeit und Geschichtenerzählen.

Zapchen ist also entstanden aus einer Kombination zwischen der Embodiment-Perspektive und der lange bestehenden Tradition des Vajrayana Buddhismus. Es beinhaltet Aspekte von Körperarbeit, Psychotherapie, Beziehungsberatung, Sexual-Tantra, Yoga, Meditation und Bewusstseinstraining. Es soll direkt Freude und Wohlbefinden entstehen und es wird so wenig Zeit wie möglich auf negative Zustände und die Wiederholung der persönlichen Geschichte verwendet – das Thema Beziehung hat dabei einen hohen Stellenwert. Es eignet sich sowohl für die Arbeit mit Klienten als auch für die eigene Psychohygiene von Helfern.

Die Methode besteht aus einer Sammlung von Übungen, die auf einfache und oft humorvolle Art unser Wohlbefinden fördern. Julie Henderson hat sie in einem Buch, das 2001 ins Deutsche übersetzt wurde, veröffentlicht (Henderson, 2001). Sie stimulieren die Selbstheilungskräfte des Körpers, machen ihn wacher und kreativer. Die Übungen fördern und verbessern das Fließen von Blut, Lymphe, neuronaler elektrische Impulse etc. in allen Geweben und Organen und ermöglichen tiefe Entspannung und Regeneration. Sie stärken das Vertrauen in den eigenen Körper und laden ein zu einer immer feineren Wahrnehmung, die nicht wertet oder urteilt, sondern so klar wie möglich wahrnimmt, was ist.

Die 33 Übungen – sie umfassen 16 Basisübungen, 10 Übungen, die »Schritte ab der Mitte des Weges« heißen, und 7 Fortgeschrittenenübungen – sind jeweils so gestaltet, dass der übenden Person, während sie die Bewegung durchführt, gleichzeitig bewusst ist, was jetzt wahrscheinlich in ihrem Körper geschieht. Entweder hat ein Übungsleiter vorher erklärt, wie und warum die Übung funktioniert, oder sie selbst hat die Anleitung gelesen, die in einer anschaulichen, humorvollen und leicht zu verstehenden Sprache gehalten wird. Zunächst wird jeweils erklärt, wie eine Übung durchgeführt wird, dann warum und wie sie wirkt. Durch diese kognitive Begleitung der körperlichen Prozesse und emotionalen Erfahrungen erhöht sich – wie auch bei der Meditation bekannt – der entspannende und regenerative Effekt.

Die Basisübungen, die überwiegend Alltagsbewegungen umfassen, sind: »Gähnen«, »Nickerchen«, »Schaukeln«, »Wippen«, »Seufzen«, »Summen«, »Hocken«, »Sich strecken«, »Aufstehen und Hinlegen«, »Komisch Sprechen«, »Backe Backe Kuchen«, »Lachen«, »Hüpfen«, »Pferdeschnauben«, »Spielerisches Würgen« und »Choo Choo Stampfen«. Die Übungen können alleine oder in der Gruppe durchgeführt werden und bis auf »Backe, Backe Kuchen« bedürfen sie keiner zweiten Person. Sie sind sehr einfach durchführbar und eignen sich für Arbeitsteams zur »Psychohygiene zwischendurch« genauso, wie im Kontext von psychosomatischen oder psychiatrischen Kliniken für die Gruppentherapie oder den psychotherapeutischen Einzelkontakt. Ich möchte sie im Folgenden kurz vorstellen.

1. »Gähnen«: Der Vorschlag, intensiv zu gähnen, soll die Muskulatur im Rachen- und Nacken-Raum entspannen, die Produktion von Speichel, Augen-

flüssigkeit und Serotonin im Gehirn anregen und sich überhaupt angenehm regulierend auf Gehirn und Wirbelsäule auswirken. Ich setze die Übung gerne bei Klienten ein, die angespannt und müde aussehen, in Weiterbildungsgruppen ist es eine ideale Übung an Stellen, an denen die Konzentration nachlässt, insbesondere in Kombination mit der zweiten Übung.

2. »Nickerchen«: Zu dieser Übung schreibt Julie Henderson: »Das Nickerchen ist vielleicht die wichtigste Übung in diesem Buch. Der Grund, weshalb ein Nickerchen so wichtig, ja sogar wesentlich ist, ist der, dass ohne das Einnicken die anderen Übungen nur Arbeit, Aufgaben und Anstrengung 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 aus der Übung möglicherweise gelernt hat, verinnerlichen kann. Weil es so wichtig ist, lassen Sie es mich noch einmal sagen: das Einnicken lässt Sie aus dem, was Sie gerade getan haben, lernen. Ohne diese kleine Pause haben Sie Stress ohne einen Lerneffekt. Mit dem Nickerchen lernen Sie schneller, tiefer und dauerhafter, unabhängig von der Tätigkeit.« Die Instruktion hierzu heißt: »Gähne. Strecke Dich. Lege Dich hin. Rolle Dich ein, wenn Du Dich danach fühlst. Gähne. Vielleicht schmatzt Du ein paar Mal sanft mit den Lippen. Döse ein. Schlafe zwei oder drei Minuten ... oder zehn oder fünfzehn. Strecke Dich, gähne und drehe Dich beim Dösen, sooft Du möchtest. Ohne darüber nachzudenken, entwickle für Dich befriedigende Variationen im Hin- und Hergleiten zwischen den verschiedenen Schichten des Schlafes« (Henderson, 2001, S. 28). In der Einzelarbeit nutze ich »Nickerchen« bei erschöpften Menschen, in Teams und Gruppen ist es, wie erwähnt, in Kombination mit Übung 1 und auch Übung 8 (sich strecken) ein unschlagbarer Unterbrecher von Phasen nachlassender Konzentration!
3. »Schaukeln«: Schaukelnde Bewegungen im Sitzen in einem Rhythmus von circa 20 mal/min nach den Seiten oder von vorne nach hinten sollen die Rhythmen des Pulsierens der Taschen und Röhren unseres Körpers (z.B. Herzklappen, Bronchien, Gefäße) bewusst werden lassen und so zu größerem Wohlbefinden führen. Diese Übung hat sowohl bei Patienten als auch in Gruppen eine sehr beruhigende Wirkung.
4. »Wippen«: Dieses Schütteln des ganzen Körpers im Stehen in einem Rhythmus von circa 140 mal/min soll die Gelenke entspannen, die Diaphragmen des Körpers spannen und die Körperflüssigkeiten in Bewegung setzen, hat also insgesamt eine sehr energetisierende Wirkung.
5. »Seufzen«: Das geräuschvolle Ausatmen bei der Seufzbewegung soll das Zwerchfell und andere Diaphragmen (bindegewebige Scheidewände) des Körpers in einen besseren Spannungszustand versetzen und damit zu einem ausgewogeneren Fließen der Körperflüssigkeiten beitragen. Ich setze sie vor

- allem ein, wenn Patienten sich sorgenvoll und eng fühlen, sie wirkt erleichternd und mündet häufig in Lachen.
6. »*Summen*«: Diese Übung kann man im Liegen, Sitzen oder Stehen machen. Der Summton soll durch Kompression und Ausdehnung durch die Gewebe des Körper wandern, sie dadurch sanft massieren und zu Ausgleich zwischen An- und Entspannung führen. Sehr gut für Gruppen geeignet, in denen sich die einzelnen Mitglieder aufeinander einstimmen möchten, oder in der Einzelarbeit mit Klienten, von denen ich den Eindruck habe, dass sie gerade keinen guten Kontakt zu sich haben.
 7. »*Hocken*«: Gesäß möglichst nah am Boden, Oberkörper nach vorn, eventuell zusätzlich die Arme nach vorn ausgestreckt – diese Haltung soll Lumbosakral- und Ileosakralgelenk öffnen, die gesamte Wirbelsäule dehnen und erdend und stabilisierend wirken. Ich habe mit dieser Übung gute Erfahrungen mit ängstlichen und gehetzten Patienten gemacht.
 8. »*Sich strecken*«: Bei dieser Übung streckt man den ganzen Körper nach allen Seiten aus und erreicht damit, dass das Bindegewebe, das alle Muskeln und Organe wie eine selbsthaftende Klebefolie umgibt, gedehnt wird und über diese Dehnung auch der Muskel- und Sehnen-spindeln (kleine Organe, die an vielen Stellen in Muskeln und Sehnen sitzen) bioelektrische Impulse durch den ganzen Körper geschickt werden. Sie ist eine meiner absoluten Lieblingsübungen, denn mit ihr lässt sich eine wohltuende und regenerierende Empfindung erreichen. Sie wirkt antidepressiv, kann gut nach Übung 2 eingesetzt werden und eignet sich gleichermaßen für Einzel- und Gruppenarbeit.
 9. »*Aufstehen und Hinlegen*«: Das abwechselnde fünf- bis zehnmal durchgeführte auf den Boden Legen und dann wieder Aufstehen wirkt kräftigend auf die Muskulatur von Beinen, Armen und Rücken und bringt die Körperflüssigkeiten stark in Wallung. Ich nutze sie gerne und immer wieder gewinnbringend in der Einzelarbeit, insbesondere, wenn Menschen Probleme mit ihrem Antrieb haben.
 10. »*Komisch sprechen*«: Dabei legt man die Zungenspitze hinter die unteren Zähne und entspannt die Zunge. Dann spricht man über Themen wie Macht, Religion, Politik oder Sex und erreicht damit eine Entspannung von Zunge, Gaumen und Hirnbasis, was sehr befreiend wirken kann und meist in Lachen mündet. Dies ist eine gute Auflockerungsübung für die Arbeit mit Gruppen.
 11. »*Backe-Backe-Kuchen*«: Dieses allen bekannte Kinderspiel kann zu zweit oder alleine gegen eine Wand gespielt werden und hat die Wirkung, dass die Konzentration auf die Tätigkeit des Gegen-die Knie-und-die-Hände-Klatschens gebunden wird, weg von Sorgen und Nachdenken. Die Übung habe ich bisher nur in Gruppen und in der Arbeit mit Paaren eingesetzt, sie hat eine erheiternde, erfrischende Wirkung.
 12. »*Lachen*«: Lachen hat eine Menge von körperlichen Auswirkungen, wie die Dehnung von Bindegewebe, die Spannung der Diaphragmen des Körpers, Stärkung des Immunsystems und wird inzwischen auch als Lachtherapie oder

Lachyoga in therapeutischen Kontexten angewendet. Meine Devise für die Arbeit ist: keine Einzel- oder Gruppensitzung ohne Lachen ganz unabhängig von Zapfen!

13. »Hüpfen«: Das abwechselnde Hüpfen von einem Bein auf das andere soll die Beine und das Pumpen der Flüssigkeiten durch den Körper stärken. Nach meiner Erfahrung wirkt »Hüpfen« wie »Sich strecken« antidepressiv und beschwingend und eignet sich besonders gut für die Arbeit mit Gruppen als warming up nach einer Pause, und für Einzelpersonen, die sich energielos fühlen.
14. »Pferdeschnauben«: Kräftig Luft durch locker aufeinander gelegte Lippen blasen – diese Bewegungen sollen dazu führen, die Muskeln um den Mund zu entspannen. Deren Anspannung geht einher mit einem Gefühl der Benachteiligung, dem durch diese Übung entgegengewirkt werden soll. Diese Übung bringt zum Lachen und eignet sich sehr dazu, Situationen aufzulockern.
15. »Spielerisches Würgen«: Sich vorbeugen, den Finger durch den weit geöffneten Mund stecken in Richtung Hals und dabei Würgegeräusche machen – dabei kann man seine Diaphragmen entspannen und Druck und Ärger »rauskotzen«. Diese Übung mache ich sehr oft in der Einzeltherapie (siehe das Fallbeispiel). Ich finde sie sehr effektiv, um Menschen ihren Umgang mit Druck und Ärger bewusst zu machen und Alternativen zu entwickeln.
16. »Choo Choo Stampfen«: Die Übung besteht darin, kleine stampfende Schritte zu machen und sich dabei mit der Wucht einer Lokomotive vorwärts zu bewegen – das soll eine Wirkung von Stärkung und Erhöhung von Präsenz und Zielstrebigkeit haben und umso effektiver sein, je lauter das Stampfen ist. Ich nutze sie gerne in Gruppkontexten als letzte von mehreren Übungen nach der Mittagspause.

Die Übungen »Schritte ab der Mitte des Weges« heißen »Eierlege-Atmen«, »Schlürf-Atmen«, »Verdichtungs-Atmen«, »Langsames Augenrollen«, »Langsames Kopffrollen«, »Ruppig sprechen«, »Die Last der Welt ablegen«, »Truthahnflattern«, »Erwachsenes Wippen« und »Erwachsenes Summen«. Sie sind komplexer, haben schon spürbar einen spirituellen Hintergrund und erfordern mehr Vorstellungskraft in der kognitiven Begleitung; sie sind allerdings in der Ausführung ebenfalls sehr einfach. Bis auf wenige Ausnahmen nutze ich diese Übungen in der Regel nicht in der Weiterbildung oder der Arbeit mit Klienten, weil sie sich für meine Kontexte nicht so gut eignen wie die Basisübungen.

17. »Eier-Lege-Atmen«: Im Sitzen oder im Stehen soll mit den Muskeln und Geweben des Beckenbodens nach unten gedrückt werde, als wolle man ein Ei legen. Dazu soll dann geatmet werden. Das soll zu Elastizität und Spannung in der Körperbasis führen und Stabilität und Energie in Krisen sowie in der Umarmung mit einem Partner Lustempfinden vergrößern. In Gruppen nutze

- ich diese Übung manchmal, um die Aufmerksamkeit der Teilnehmer zu erhöhen.
18. »Schlürf-Atmen«: Diese Übung geht so ähnlich wie die vorangehende, mit dem Unterschied, dass die Luft beim Einatmen eingesaugt wird wie durch einen dünnen Strohalm. Dadurch wird das intrathorakale Diaphragma stärker in Anspruch genommen, was zu Erhöhung der Lungenkapazität, Lebenskraft und Genussfähigkeit führen kann.
 19. »Verdichtungs-Atmen«: Ausgehend vom Eierlege-Atmen soll auch beim Ausatmen die Beckenmuskulatur angespannt werden, was zu noch größerer Stabilität führen soll.
 20. »Langsames Augenrollen«: Mit geschlossenen Augen soll erst so weit wie möglich nach oben und dann an den Grenzen des eigenen Sehfeldes entlang geschaut werden. Das soll entspannend auf die gesamte Augenmuskulatur wirken und zu klarerer Wahrnehmung führen.
 21. »Langsames Kopffrollen«: Im Sitzen mit gestütztem Rücken wird mit dem Kopf nach beiden Seiten um den Hals gekreist. Das soll die Durchblutung des Gehirnes erhöhen, die »Energiebahnen« des Körpers massieren und helfen »aus unserem Kopf runter zu kommen«. Meiner Erfahrung nach wirkt diese Übung sehr beruhigend und ausgleichend.
 22. »Ruppig sprechen«: Mit nach vorne geschobenem Unterkiefer, die unteren Zähne vor den oberen sollen »Nein« und andere grobe Dinge gesagt werden. Damit soll sich das Gefühl von Anspannung im Kiefer lösen, Trotz und Mut zu eigenem Willen sollen gefördert werden. Wie Übung 15, »Spielerisches Würgen« setze ich diese Übung gerne ein, wenn ich das Gefühl habe, Klienten oder Gruppen haben mit Aggressionshemmung zu kämpfen. Sie ist im Allgemeinen sehr lustig.
 23. »Die Last der Welt abstellen«: Aufrecht sitzen, Finger ineinander hakeln, die Hände weit über den Kopf heben und an den Fingern ziehen – diese Übung soll die Durchblutung in den Deltamuskeln und Teilen der Trapeziusmuskeln an Schultern und Nackenbasis anregen, die beim Tragen von Lasten gebraucht werden, und die Achseln öffnen. Die Wirkung soll Erfrischung und Erleichterung sein und die Möglichkeit, »die Welt mit dem Herzen zu berühren«.
 24. »Truthahnflattern«: Die Arme zur Seite strecken, Unterarme und Hände herunter hängen lassen und dann um die Wirbelsäule rotieren lassen soll bewirken, dass die Rückseite des Herzens gelockert wird und Nieren und Nebennieren dekomprimiert und gespült werden, was zu mehr Vitalität und Lebensfreude führen kann.
 25. »Erwachsenes Wippen«: Diese Übung baut auf die Übung 4, »Wippen«, auf. Nach und nach soll die Amplitude der Wippbewegung kleiner werden, bis sie fast gar nicht mehr sichtbar sind. Das soll sich auf die Körpergewebe so auswirken, dass eine wohltuende Regulierung auf der zellulären Ebene geschieht und eingeschliffene Muster sich verändern können.

26. »*Erwachsenes Summen*«: Auch diese Übung baut auf eine Basisübung auf – Übung 6, »Summen«. Der Summklang soll den ganzen Körper durchdringen und dann auf den Ton »OM« eingestellt werden, später auf »AH«, »HUM«, »TAM«, »RAM« oder andere. Die Wirkung der Übung soll auf der Berührung kleinster kolloidaler Teile in den Körperflüssigkeiten beruhen und eine reinigende Wirkung haben.

Die Namen der letzten sieben Übungen lauten: »Erwachsenes Schaukeln (alignment)«, »Den Zentralkanal streicheln« (Kombination aus Alignment und Schlüpfatmung, »AH sagen« (die Kombination von Alignment und erwachsenes Summen) , »Herz-Vasen-Atmung« (die Kombination von Sitzen in Alignment und bewusstem Atmen), »Mutuality« (die Kombination von Sitzen in Alignment und bewusstes Wahrnehmen anderer Personen oder Lebewesen), »Präsenz berührt Präsenz«, »Das Herz ruht im Nest« (die Kombination aus der persönlichen Lieblingsübung und Alignment, die zeigt, »dass wir uns einfach irren, wenn wir uns abgeschnitten, isoliert, vernachlässigt und ungeliebt fühlen.« – Henderson, 2001, S. 95).

Bei ihnen ist der Einfluss von buddhistischen Lehren deutlich zu spüren und Julie Henderson empfiehlt, sie mit einem Lehrer zu lernen, der die Übungen gut kennt. Beispielhaft möchte ich die Anleitungen für Übung 27, »Alignment« (Henderson, 2001, S. 81–83) und Übung 32, »Präsenz berührt Präsenz« (Henderson, 2001, S. 92–93) zitieren.

27. »*Erwachsenes Schaukeln (Alignment)*«: »Alignment ist die einfachste Beziehung zwischen zwei oder mehr Teilen Deines Wesens. Anfangs geht es um physische Teile – Du kannst es Dir vorstellen wie die Knochenstücke zwischen zwei Gelenken. Der einfachste Weg, Deinen Körper daran zu erinnern, wie sich Alignment anfühlt und wie man darin verweilt, ist, mit Wiegen anzufangen. Du kannst das in jeder Position tun, aber sitzen ist wahrscheinlich anfangs am einfachsten. Setze Dich auf den Fußboden oder auf einen Stuhl. Denke daran, dass Du bequem sitzt – andernfalls sind Deine Bemühungen, Dich nicht zu mühen, umsonst! Fange damit an, aus Deinem Hüftgelenk von einer Seite zur anderen zu schaukeln. Finde einen Rhythmus, der Dir angenehm ist. Sei Dir während des Schaukelns jedes Momentes der Bewegung so bewusst, wie es Dir ohne Anstrengung möglich ist. Nach und nach lasse die schaukelnde Bewegung immer kleiner werden, wie ein Pendel, das langsam anhält. Während Du schaukelst, überträgst Du das Schwingen auf die Flüssigkeiten in deinem Körper. Dadurch wird ein angenehmes inneres Schwappen bewirkt, dessen Du Dir am Anfang noch nicht bewusst sein magst. Wie dem auch sei, während Dein Schaukeln zu verschwinden scheint, wirst Du spüren, wie eine innere Bewegung daraus erwächst. Wenn sie abklingt, ist es Zeit für ein Nickerchen. Du kannst das Schaukel in eine andere Richtung wiederholen. Oder Du kannst Teile Deines Körpers wiegen – die

Hand zum Handgelenk, zum Beispiel. Du kannst auch Deinen Kopf wiegen – zurück in die Verbindung mit dem restlichen Körper. Versuche mindestens drei Hauptrichtungen, in die der Kopf sich bewegt – von der einen Seite zur anderen, rauf und runter, vor und zurück. So wie vorher mit dem Körper als Ganzem schaukle in einem Rhythmus, der Dir angenehm ist; dann verlangsame und verfeinere nach und nach die Bewegung, bis sie verschwindet und in eine innere Bewegung übergeht. Denke daran, oft ein Nickerchen zu machen, um so tief wie möglich zu lernen. Schaukle spielerisch und ruhe, bis eines schönen Tages sich alle Deine »Einzelteile« wie ein fließendes Ganzes anfühlen. Du, in Alignment.« (Henderson, 2001, S. 81)

32. »Präsenz berührt Präsenz«: »Lenke Deine Aufmerksamkeit auf irgendeinen Teil Deines Körpers. Sagen wir Deinen linken Fuß. Sei darin präsent und auch als dieser Teil Deines körperlichen Seins. Dann lenke die Aufmerksamkeit in eine Deiner Hände. Sei in der Hand und als diese Hand präsent. Bleibe in beiden präsent und sei auch diese beiden »separaten« Teile Deine Körpers. Langsam und bewusst führe Deine Hand zum Fuß und berühre ihn. Nimm wahr, was passiert, wenn Präsenz Präsenz berührt.«

3 Eine Fallvignette

Im Folgenden möchte ich Ihnen einen kurzen Einblick in meine Arbeit mit Zapchen in der Einzeltherapie geben.

Der 52-jährige Patient kommt seit einigen Stunden wegen depressiver Symptome in die Einzeltherapie. In seinem Beruf als selbständiger Heizungsinstallateur kann er sich nur sehr schwer von aus seiner Sicht unangemessenen Ansprüchen seiner Kunden abgrenzen. Er fühlt sich sehr bedrückt und belastet und sitzt niedergeschlagen mit gebeugtem Rücken auf seinem Stuhl. Ich spiegele ihm, dass ich ihn als bedrückt und belastet wahrnehme, sowohl in seiner Stimmung als auch in seiner Körperhaltung, und schlage ihm vor, zwei körpertherapeutische Übungen durchzuführen, die ihn ein wenig entlasten können. Er stimmt zu, ich erkläre ihm in wenigen Worten, dass das zwei Übungen aus dem Zapchen sind, einer von der Amerikanerin Julie Henderson entwickelten Methode, durch die wohltuende körperliche Vorgänge in Gang gesetzt werden, und beginne mit der Übung »Seufzen«. Nach der Erklärung, dass durch »Seufzen« das Zwerchfell und andere bindegewebige Scheidewände unseres Körpers in einen guten Spannungszustand versetzt werden und die Flüssigkeiten des Körpers sich ausgeglichener bewegen können, demonstriere ich ihm geräuschvoll einen tiefen Seufzer, bringe ihn damit zum Lachen und motiviere ihn zum Mit-Seufzen. Er sitzt nun schon etwas aufrechter. Als zweite Übung biete ich ihm die Basisübung »Spielerisches Würgen« an, lese ihm den kompletten »Warum«-Text vor (der beginnt mit den Worten: »Weil wir so viel hinnehmen. Weil wir so viel einstecken. Weil wir auf so vielem sitzen. Weil da so vieles ist, was wir ablehnen und wir nie ein Wort

sagen: Igitt.«) und demonstriere ihm dann beherzt das »Kotzen, ohne dass was rauskommt«. Auch diesmal muss er lachen und macht nach einer Aufforderung mit. Wir beide machen jetzt laute Würgegeräusche, was ziemlich lustig und befreiend ist.

4 Eine persönliche Bemerkung zum Schluss

Die Zapchen-Übungen stellen die Achtsamkeit für die eigenen Grenzen und das persönliche Tempo in den Mittelpunkt jeder Übung – ist es genug, brauche ich eine Pause? Wieviel Abstand oder Nähe möchte ich gerade? Durch den spielerischen Wechsel von Distanz und Nähe, Autonomie und Verbindung kann der Übende lernen, genau den Abstand zu finden, der seinem momentanen Bedürfnis entspricht. Wer seine Grenzen als sicher erlebt, kann anderen mit mehr Offenheit begegnen.

Für mich persönlich stellen sie eine sehr einfach zugängliche Art und Weise dar, wie ich Spaß an und mit meinem Körper und meinen/seinen Wahrnehmungen und Empfindungen haben kann, sie helfen mir, mich spielerisch und lustvoll zu regulieren, sie geben mir das Gefühl stark, voller Energie und lebendig zu sein. Und, um ganz zum Schluss die spirituelle Dimension einmal selbst ins Spiel zu bringen: sie vermitteln mir eine Ahnung davon, dass die Ordnung erschütternde Ungezogenheit lebhafter Kinder mit dem nicht voraussagbaren und spontan wohlthuenden Verhalten erleuchtender Wesen (beides Wortbedeutungen von »zapchen«) eine ganze Menge zu tun haben könnte.

Literatur

- Cacioppo, J. T., Priester, J. R., Berntson, G. G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes. II: Arm flexion and extension have differential effects on attitudes. *J Pers Soc Psychol.* Jul, 65, 5–17.
- Eder, L. (2006). *Psyche, Soma und Familie: Theorie und Praxis einer systemischen Psychosomatik.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Ekman, P. (1957). A methodological discussion of nonverbal behavior. *Journal of Psychology*, 43, 141–149.
- Ekman, P. (2003). *Gefühle lesen.* Heidelberg: Spektrum.
- Gergen, K. J. (2002). *Konstruierte Wirklichkeiten. Eine Hinführung zum sozialen Konstruktivismus.* Stuttgart: Kohlhammer.
- Haken, H. (1990). *Synergetic – eine Einführung. Nichtgleichgewichts-Phasenübergänge und Selbstorganisation in Physik, Biologie und Chemie.* Berlin: Springer.
- Henderson, J. (2001). *Embodying Well-Being oder wie man sich trotz allem wohlfühlen kann.* Bielefeld: AJZ Druck & Verlag.
- Scott Kelso, J. A. (1995). *Dynamic patterns: The self-organization of brain and behavior.* Massachusetts Institute of Technology.

- Luhmann, N. (1984). Soziale Systeme, Grundriß einer allgemeinen Theorie. Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Storch, M., Cantienui, B., Hüther, G., Tschacher, W. (2010). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper verstehen und nutzen. Bern: Hans Huber.
- Strack, F., Martin, L. L., Stepper, S. (1988). Inhibiting and facilitating conditions of the human smile: A nonobtrusive test of the facial feedback hypothesis. *Journal of personality and social Psychology*, 54, 768–777.
- Tschacher, W. (1997). Prozessgestalten. Die Anwendung der Selbstorganisationstheorie und der Theorie dynamischer Systeme auf Probleme der Psychologie. Göttingen: Hogrefe.

Korrespondenzadresse: Dr. med. Susanne Altmeyer, Ambulanz der Röher Parkklinik, Röher Strasse 55, 52249 Eschweiler; E-Mail: saltmeyer@altmeyerweb.de