

Cornelia Hammer

# **Im Körper zu Hause sein**

Mit Zapchen Somatics zu  
Leichtigkeit und Wohlbefinden

Zweite Auflage, 2020

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)  
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)  
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)  
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)  
Dr. Barbara Heitger (Wien)  
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)  
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)  
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)  
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)  
Dr. Roswita Königswieser (Wien)  
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)  
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)  
Tom Levold (Köln)  
Dr. Kurt Ludewig (Münster)  
Dr. Burkhard Peter (München)  
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)  
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)  
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)

Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)  
Dr. Wilhelm Rothaus (Bergheim bei Köln)  
Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)  
Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)  
Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)  
Jakob R. Schneider (München)  
Prof. Dr. Jochen Schweitzer (Heidelberg)  
Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)  
Dr. Therese Steiner (Embrach)  
Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin (Heidelberg)  
Karsten Trebesch (Berlin)  
Bernhard Trenkle (Rottweil)  
Prof. Dr. Sigrd Tschöpe-Scheffler (Köln)  
Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)  
Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)  
Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)  
Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)  
Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Reden reicht nicht!«

hrsg. von Michael Bohne, Gunther Schmidt

und Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlagfoto: © izf/shutterstock

Satz: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Zweite Auflage, 2020

ISBN 978-3-8497-0302-8 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8193-4 (ePUB)

© 2019, 2020 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren

und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten haben,

können Sie dort auch den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
<b>Dank</b> .....	<b>10</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>12</b>
Wozu dieses Buch? .....	13
Die Quelle .....	13
Wie üben? .....	15
Doch noch ein Hinweis .....	16
<b>1 Sicherheit</b> .....	<b>17</b>
1.1 Kontakt zum Boden .....	19
1.2 Mein Raum, meine Grenzen .....	26
1.3 Das Mangelbewusstsein vertreiben – Zufriedenheit entstehen lassen .....	39
1.4 Sich mit Vergänglichkeit anfreunden .....	48
<b>2 Im Körper zu Hause sein</b> .....	<b>53</b>
2.1 Selbstregulation stärken .....	53
2.2 Summen .....	67
<i>Summende Partnerübungen</i> .....	75
2.3 Wohlwünschen .....	78
2.4 Heilsames entdecken und zulassen .....	81
<i>Aus der Stressfalle entkommen</i> .....	81
<i>Selbstheilungskräfte unterstützen</i> .....	89
<i>Heilsames in der Krankenbegleitung</i> .....	93
<i>Heilsames für verfestigte psychische sowie körperliche Strukturen</i> ..	95
<b>3 Gute Gesellschaft</b> .....	<b>97</b>
3.1 Verbundenheit erleben .....	97
3.2 Innerlich verbunden sein .....	102
<b>4 Sich dem Leben öffnen</b> .....	<b>106</b>
<b>5 Übungen für das Fortschreiten</b> .....	<b>111</b>

<b>6 Was ist Zapchen?</b> .....	<b>119</b>
6.1 Die Wurzeln .....	119
6.2 Das Üben .....	122
6.3 Verschiedene Ebenen von Zapchen .....	123
<i>Das Herzstück von Zapchen</i> .....	124
6.4 Verschiedene Aspekte von Zapchen .....	125
<i>Selbstfürsorge</i> .....	125
<i>Heilsames</i> .....	125
<i>Psychotherapeutische Implikationen</i> .....	125
<i>Zapchen in der Arbeit mit Gruppen</i> .....	130
<b>7 Üben von Zapchen: Tägliche Praxis</b> .....	<b>131</b>
<b>Wichtige Hinweise</b> .....	<b>133</b>
<i>Zapchen-Übungen einsetzen, Zapchen-Übungsgruppen</i> <i>anleiten, Zapchen lehren</i> .....	133
<b>Stimmen zu Zapchen</b> .....	<b>134</b>
<b>Verzeichnis der Übungen</b> .....	<b>136</b>
<b>Literatur</b> .....	<b>140</b>
<b>Über die Autorin</b> .....	<b>143</b>

# Geleitwort

Dieses Buch ist eine wundervolle Einladung in den Raum des Zappchen.

Cornelia Hammer ist eine erfahrene Lehrerin. Mit Klarheit, rückhaltloser Hingabe und mit Humor beschreibt sie, wie wir das Feld des Well-Being (in seiner tiefsten Bedeutung) betreten können.

Möge diese Einladung viele Menschen erreichen und viele Herzen berühren!

*Julie Henderson, Ph.D.  
Lama Tsoknyi Palmo Sanjay Khandro*

## Vorwort

Was ist Zapchen? Gähnen, Nickerchen machen, Körperteile schwingen, schaukeln, seufzen, summen, hocken, sich strecken, aufstehen und sich hinlegen, »lustiges Sprechen« mit verformtem Mund, Wangen oder Lippen, lachen, kichern, hüpfen, schnauben, trampeln, stampfen. Das sind die Aktivitäten, an die man (wieder) herangeführt wird, wenn man damit anfängt, Zapchen Somatics zu üben. Wenn man diese Liste liest, könnte man denken, dass das ziemlich albernes, lächerliches oder sogar verrücktes Zeug ist, so wie ich das dachte in den ersten Momenten eines Zapchen-Einführungsworkshops, den Cornelia Hammer angeboten hat. Schnell jedoch begann ich zu merken, dass Zapchen Teile meines Seins und meiner Präsenz auf eine Weise berührt, wie es 30 Jahre Achtsamkeits-Vipassana-Meditation nicht getan haben, obgleich die Achtsamkeitsmeditation mir doch profunde Einsichten in die Natur der Erfahrung und der Welt gewährt hat.

Zapchen jedoch bot mir eine Rückkehr zu den ursprünglichsten, kindgleichen Formen von Offenheit, Freundlichkeit, Sanftheit, aber auch Rohheit der Bewusstheit; eine Art der Präsenz, die *vor* der Sozialisierung und kulturellen Anpassung liegt, die in den ersten Jahren der Kindheit schnell Form annimmt. Diese Prozesse von Kultur und Sozialisation ändern uns alle auf wesentliche Arten, notwendig vielleicht, um effektiv in der Gesellschaft zu funktionieren. Aber sie verringern auch schrittweise und effektiv unsere frühe Unschuld, unseren reinen, ungefilterten Kontakt mit der Welt, unsere jugendliche und kindliche Kraft der Präsenz und das Fehlen von Hemmung. Meine kurze Erfahrung mit Zapchen machte mir auch deutlich, warum ich so eine riesige Freude empfinde, wenn ich mit meinen Enkelkindern spiele und dabei zu diesen frühesten Formen von Präsenz zurückkehre und herumhüpfe und »alberne« Bewegungen, Geräusche und Grimassen mache. Auf eine sehr greifbare Art scheint Zapchen etwas zu sein wie nach Hause kommen, über »Erziehung« hinaus und davor zu gehen, zu den frühesten Formen der Präsenz zurückzukehren, in denen Freude und Traurigkeit sich noch nicht in mentale Erzählungen, Täuschungen und Fiktionen verwandelt haben. Das könnte es sein, was Zapchen denen anbietet, die bereit sind für eine kurze Zeit ihre Zweifel und ihr »Erwachsensein« zur Seite zu legen.

Cornelia Hammers Buch bietet eine sehr hilfreiche, klare und liebevolle Einführung in Zapfen und seine Übungen, geschrieben von einer begabten Psychotherapeutin, die ihr eigenes praktisches Wissen und ihre Fähigkeiten, Zapfen zu unterrichten, über mehrere Jahrzehnte entwickelt hat.

*Dr. Paul Grossman  
emeritierter Forschungsleiter der Abteilung für Psychosomatik  
und Innere Medizin der Universitätsklinik Basel  
Leiter des Europäischen Zentrums für Achtsamkeit in Freiburg*

## Einführung

Nach 25 Jahren eigener Erfahrung und nach gut 20 Jahren, in denen ich andere Menschen in der Übungsweise *Zapchen*<sup>1</sup> unterrichtet habe, ist dieses Buch entstanden.

Es möge eine Einladung sein, sich mit schlichten und sehr einfachen Übungen zurückzubewegen auf die Fülle, die Freude und das Wohlgefühl, das dem einfachen Sein innewohnt, wenn wir uns dafür öffnen können.

Es gibt nichts zu erreichen, es gibt nichts, wofür man sich besonders anstrengen müsste, es gibt nur die Einladung, Hingabe und Vertrauen ins Leben zu entwickeln, sie zu vertiefen und zu genießen, was dabei nach und nach auftaucht.

Das klingt unglaublich einfach – und ist es auch. Je einfacher, desto wirkungsvoller.

In der gesellschaftlichen Situation, in der wir uns befinden, wird es immer dringender notwendig, Boden, Anker und Orientierung zu finden in den schnellen und großen Veränderungsprozessen und in den verunsichernden Fragen, die sich uns stellen.

Immer wieder weisen vor allem Neurowissenschaftler und Philosophen darauf hin, dass sowohl zur Versicherung als auch zur Orientierung das Gefühl für uns selbst, für uns als Körper, besonders wichtig ist. Wir brauchen es, um zu wissen und vor allem zu spüren, wer wir sind und was wir wirklich brauchen.

Die Rückbesinnung auf »mich selbst« ist keine Flucht vor den drängenden Fragen, sondern eine Erforschung der Basis des Menschseins, die sowohl Bedürfnisse deutlich macht als auch Sensibilisierung schafft. Hier kann sich eine Kreativität entfalten, mit der wir den Herausforderungen begegnen können. Bei den Übungen in diesem Buch finden sich keine Antworten auf Fragen der Digitalisierung, der Datennutzung, des Klimawandels oder der Globalisierung, aber es gibt Hinweise, wie wir inmitten von allem unser Menschsein spüren, es verlebendigen und zur Basis unserer Entscheidungen machen können.

---

1 Aussprache von »Zapchen« etwa: »Tsap-tschen«

## Wozu dieses Buch?

Unsere Grundbedürfnisse sind schlicht und meist einfach zu erfüllen. Und wenn wir wahrnehmen, dass sie erfüllt sind, werden wir grundzufrieden und kommen dem Lebensglück schon nahe. Wir brauchen Sicherheit, Grundversorgung, soziale Verbundenheit bei klaren Grenzen, Wertschätzung für uns und die eigene Wertschätzung für das, was wir haben.

Wir leben in unserer Gesellschaft unter Bedingungen, die es den meisten von uns ermöglichen, diese Grundbedürfnisse zu erfüllen, und dennoch leben wir oft eher in Anspannung, Stress und Mühsal. Es geht dabei um Arbeits- und Lebensstrukturen, die uns belasten, stressen und unzufrieden machen. Es geht aber auch um »eingefleischte« Gewohnheiten, die uns von der bewussten Wahrnehmung der Fülle abschneiden. Und es geht um Gewohnheiten, die uns eher von der Zufriedenheit fernhalten, als uns für sie zu öffnen.

Zugleich haben wir als Menschen die Möglichkeit, unser Bewusstsein zu öffnen für die Erfahrung von Weite, Klarheit, großer Freude und einem tiefen Gefühl von Zuhausesein im Sein. Und wir tragen eine unbestimmte Sehnsucht mit uns, die uns darauf hinweist.

In diesem Buch sind Sie eingeladen, sich auf eine Übungsweise einzulassen, die Sie unterstützt, sich mit der Fülle wieder zu verbinden, dem einfachen Dasein Raum zu geben, größere Räume von Offenheit, Präsenz und Bewusstheit zu erleben. Womöglich entstehen daraus dann Impulse und Initiativen, die eigenen Lebensbedingungen in eine Richtung zu verändern, die Zufriedenheit und Glück unterstützt.

Aber zunächst geht es um das, was wir jetzt, hier, »inmitten von allem«, tun können, um unser »Well-Being« zu entwickeln. Dieses »Well-Being« ist der Überbegriff für ein Lebensgefühl, in dem wir mit unserer ursprünglichen Natur – mit der uns innewohnenden Weite, Klarheit, Freude und Offenheit – wieder mehr verbunden sind, Zufriedenheit und Glück wieder wahrnehmen und in dem es uns möglich ist, uns immer wieder mit diesem Ursprung unseres Seins zu verbinden.

## Die Quelle

Die Übungen in diesem Buch, ihre Struktur, ihre Intention und das mitschwingende Verständnis dafür, wer wir als Menschen sind, ge-

hen zurück auf Julie Henderson und die Übungsweise *Zapchen* oder auch *Zapchen somatics*, die sie entwickelt hat. Seit fast dreißig Jahren lehrt sie *Zapchen* auf mehreren Kontinenten und vermittelt ihr tiefes Wissen. Über zwanzig Jahre habe ich von ihr gelernt und begann vor vielen Jahren, selbst zu unterrichten und zu lehren. Mit tiefem Respekt, großer Dankbarkeit und liebevoller Verbundenheit versuche ich hier, ihren Lehren gerecht zu werden und ihre Sichtweise durch mein eigenes Sein durchscheinen zu lassen.

Viele der Übungen in diesem Buch folgen den sogenannten »Basics« des *Zapchen*, wie sie von Julie Henderson (2012) in ihrem Buch *Embodying Well-Being* beschrieben werden. Ich halte mich zum Teil eng an ihre Beschreibung, ohne jedes Mal neu auf das Buch zu verweisen. Alle Übungen, die direkt aus Julie Hendersons Buch *Embodying Well-Being*, dem *Summ-Buch* (Henderson 2007) oder ihrem Buch *Die Erweckung des Inneren Geliebten* (Henderson 2006) stammen, sind im Verzeichnis der Übungen (im Anhang) mit einem Z in Klammern (für *Zapchen*) gekennzeichnet.

Die Grundstruktur, der Aufbau der Übungsfolgen in diesem Buch, orientiert sich an einem Retreat, das ich 2016 für relative »Anfänger« im *Zapchen* auf dem Hofgut Rineck für das Wieslocher Institut für systemische Lösungen geleitet habe. Ich habe vertiefende Übungen und Erläuterungen hinzugefügt, die meine eigene Sicht wiedergeben und doch – so hoffe ich – dem Geist des *Zapchen* treu bleiben.

Die meisten der Übungen stammen aus dem breiten Feld der Basics des *Zapchen*. Dies sind Übungen für Menschen, die mit dem Üben beginnen, und stellen zugleich die immer vorhandene Basis für alle dar, die im Üben weitergehen. Es sind Übungen, die dafür geeignet sind, sie allein auszuprobieren (auch wenn sie im Feld einer übenden Gruppe ihre Wirkung stärker entfalten). Einige der Übungen sind weiterführende, zum Teil fortgeschrittenere Übungen, die man am besten im Rahmen einer Gruppe und mit Anleitung durchführt.

*Zapchen* ist ein weitgespanntes Feld, ein großer Raum – in dieser Übungsfolge hier wird lediglich der Geschmack des Übens deutlich. Es gibt eine große Vielfalt der Übungsweisen im *Zapchen*, und vieles kann sich nur in der längerdauernden Praxis unter Anleitung von autorisierten Übungsleitern<sup>2</sup> und vor allem *Zapchen*-Lehrern entfalten.

---

2 Zur besseren Lesbarkeit verzichte ich bei der Nennung von Personen auf die Ausformulierung beider Geschlechter. Selbstverständlich sind Frauen und Männer gleichermaßen angesprochen.

Das Üben kann sich dann vertiefen, neue Aspekte aufnehmen und ganz allmählich von einer »Übung« zu einer inneren Haltung und Seinsweise werden.

Eine Erläuterung der Übungsweise und des Kontextes, in dem sie steht, finden Sie am Ende des Buches. Dieses Kapitel steht bewusst nicht am Anfang, damit Sie bei der Lektüre ganz unvoreingenommen in die Praxis des *Zapchen* eintauchen können. Es steht Ihnen aber natürlich frei, diesen Abschnitt auch schon vorab zu lesen.

Hier nur so viel: *Zapchen* zu üben ist eine Einladung an uns als Körper und Geist, uns dem Wohlgefühl zu öffnen, das im Moment möglich ist. *Zapchen* folgt immer der direkten Erfahrung. Keine Erklärung, kein Konzept sind wichtiger als das, was sich durch Üben, Wahrnehmen und Erleben erschließt. Das Üben folgt der Wahrnehmung, nicht dem Konzept. Unser Geist wird eingeladen, sich der direkten, momentanen Wahrnehmung zu öffnen und sich davon zu verabschieden, Übungen zu machen, um ein vorgedachtes Ziel zu erreichen.

Sie selbst und das, was Sie erleben, sind das Einzige, was hier zählt.

## Wie üben?

Sie sind eingeladen, die Übungen für sich auszuprobieren – so, wie Sie es möchten. Die Reihenfolge, die ich vorschlage, hat sich bewährt, Sie müssen aber keineswegs daran festhalten. Vielleicht finden Sie in der Mitte des Buches eine Übung, die gerade Ihren Bedürfnissen am meisten entspricht, dann beginnen Sie damit. Bleiben Sie offen in der Wahrnehmung der Übungen – immer wieder neu, immer wieder anders, immer wieder auch neugierig können Sie wahrnehmen, was die jeweilige Übung jetzt gerade in Ihnen bewirkt und wie es Ihnen damit geht.

Wichtig ist vor allem, immer ein bisschen zu üben, solange es wirklich Freude macht, und dann ein kleineres oder größeres Nickerchen zu machen. Das Nickerchen ist eine Einladung, das Gelernte zu integrieren und daraus zu lernen – ohne Anstrengung.

Behalten Sie beim Üben einen »Anfängergeist«, wie diese Haltung im Zen genannt wird. Der Anfängergeist meint die Haltung, in der wir unseren Geist immer wieder »leer« werden lassen und uns dem Üben immer wieder mit frischer Neugierde zuwenden. Und in dieser Haltung der Offenheit – dem Nichtwissen – können wir etwas entdecken, Neues erfahren und uns überraschen lassen.

## Doch noch ein Hinweis

Behalten Sie beim Üben im Blick und in Ihrer Aufmerksamkeit, dass Ihr Körper nicht eine Maschine ist, die funktionieren soll, sondern dass er bewusst und intelligent auf die Intention von Übung und Berührung antwortet – dass der Körper selbst eine komplexe, nur auf gewissen Ebenen vom Äußeren getrennte Einheit ist, sozusagen »langsamer verkörperter Geist«, verkörperte Bewusstheit.

Die Übungen sind eine Einladung, dies intensiver wahrzunehmen, sich allmählich mehr mit dem Sein als verkörperter Präsenz und Bewusstheit zu verbinden.

Viel Vergnügen!

- Ⓟ Für Menschen, die die Übungen in ihrem Arbeitskontext einführen möchten: Bitte lesen Sie die WICHTIGEN HINWEISE am Ende des Buches.

## 2 Im Körper zu Hause sein

Das Zuhause, das wir immer bei uns haben, sind unser Körper und unser Geist, unser KörperSein. Wie wohl und zu Hause wir uns in Körper und Geist fühlen, bestimmt viel darüber, wie wir uns in der Welt fühlen und wie uns die Welt erscheint.

Dass unser Körper mit Behagen oder Unbehagen auf unsere Gedanken reagiert, ist uns vertraut. Genauso, wie wir wissen und immer wieder spüren, dass unser Körper die psychische Verfassung widerspiegelt, in der wir sind. Und nicht selten drückt unser Körper Spannungen und Konflikte aus, in denen wir stecken, die uns (noch) nicht ganz bewusst sind. Was uns aber unvertrauter ist, ist die Möglichkeit, unser Befinden, unsere Gefühle und unsere Wahrnehmung durch eine Veränderung unseres Körperzustands zu beeinflussen.

### 2.1 Selbstregulation stärken

Wir wissen inzwischen, dass Bewegung einen hilfreichen Einfluss hat, wenn man sich depressiv fühlt. Eine Zusammenfassung vielfältiger Studien findet sich z. B. online (Müller 2013). Hinweise auf die tiefe Verbindung zwischen körperlichem Zustand und psychischem Wohlergehen häufen sich. Und dennoch ist es (noch) keine Selbstverständlichkeit, dass wir uns unserem Körper zuwenden, wenn es uns psychisch nicht gut geht, und durch Körperübungen etwas tun, um uns wohlfühlen.

🕒 Es gibt einfache Möglichkeiten, unser Wohlbefinden über unseren Körperzustand zu beeinflussen, die uns sozusagen als »eingebaute Selbstregulation« mitgegeben sind. Eine Selbstregulation, auf die unser Körper von allein zurückgreift, wenn wir ihn lassen und nicht zu sehr unter Druck stehen, uns »erwachsen« zu benehmen. Hier finden Sie Übungen, die Sie in dieser Selbstregulation unterstützen. Sie erfahren etwas über die Bedeutung von Flüssigkeiten im Körper und von Pulsation und können durch Übungen dazu einladen, dass mehr Flüssigkeiten im Körper fließen und die körpereigene Pulsation unterstützt wird.

Zur Selbstregulation haben Kinder meist einen ungehinderten Zugang, und im Älterwerden werden uns durch gesellschaftliche und kulturelle Vorstellungen, wie wir sein sollen, viele dieser Selbstregulationsmöglichkeiten abtrainiert. Dazu gehört z. B., sich ungeniert zu strecken und zu räkeln, zu seufzen und zu gähnen oder auch zu schnauben und zu prusten.

Manche der Übungen sind schon im vorigen Kapitel aufgetaucht und kommen hier wieder hervor. Wir können nicht oft genug daran erinnert werden. Manche sind »neu« und doch altbekannt und laden dazu ein, Altbekanntes neu zu probieren.

### **Übung: Sich strecken und räkeln**

Wenn Sie aus einem Nickerchen auftauchen, strecken und räkeln Sie sich ausgiebig.

Lassen Sie nach und nach all die Töne und Geräusche entstehen, die Sie von ganz allein machen, wenn Sie es zulassen. Seufzen Sie, jammern Sie, frohlocken Sie – ganz, wie Ihnen zumute ist.

Mit dem Strecken verschaffen Sie sich Raum im Körper, das Bindegewebe und die Muskeln werden bewegt. Mit den Tönen entlassen Sie die Spannung aus dem Körper. Und dann lassen Sie sich Zeit, Veränderungen zu bemerken.

Neben vielen kleinen Wohlfühleffekten nutzen Sie hier auch die bioelektrische Eigenschaft des Bindegewebes, denn »(...) wenn es sanft gedehnt wird, erzeugt es kleine elektrische Impulse, die vom Körper als wohltuend, heilend und regenerierend empfunden werden. Wenn Sie sich strecken, zupfen Sie sanft im ganzen Körper an diesem Gewebe. [...] Wenn Sie sich geraaaade richtig strecken, reagiert Ihr Bindegewebe, indem es neurochemische Stoffe produziert, die Freude auslösen« (Henderson 2012, S. 41).

### **Übung: Seufzen**

Seufzen Sie, ausgiebig.

Und dann seufzen Sie ein paar Mal so, als ob der Seufzer oben über Ihrem Kopf beginnt und durch den ganzen Körper bis zu den Füßen wandert.

Seufzen ist eine Möglichkeit der Stressunterbrechung, die uns ganz einfach zur Verfügung steht. Wenn wir in Stress geraten, wird unser Atemmuster eingeengt und auf bestimmte Art gleichförmig. Von dieser Enge befreit sich unser Körper spontan durch Seufzen (s. auch Vlemincx et al. 2010). Dann wird der Atem wieder variabler – die Atemzüge unterscheiden sich mehr, die Wellen gleichen sich nicht so sehr –, und wir fühlen uns befreiter. Wenn Sie gefragt werden, warum Sie seufzen, können Sie also ohne Bedenken sagen: »Ich mache neurophysiologisches Stressmanagement.« Wenn wir es zulassen können, seufzen wir immer wieder und verschaffen uns damit mehr inneren Raum, mehr Atemvolumen und ein freieres Körpergefühl.

### **Übung: Unendliches Gähnen**

Gähnen, gähnen, gähnen Sie. Machen Sie eine Pause und gähnen Sie weiter.

Und dann machen Sie vielleicht ein Nickerchen.

Die positiven Auswirkungen des Gähnens sind vielfältig und wunderbar. Es gibt Neurowissenschaftler, die das Gähnen als die beste und schnellste Entspannungsmethode bezeichnen, die wir kennen. Eine Methode, die gleichzeitig Entspannung und Wachsamkeit erzeugt, die unsere Fähigkeit, mit anderen mitzuschwingen, erhöht und uns hilft, unser Verhalten mit anderen zu synchronisieren. Andrew Newberg, Neurowissenschaftler an der Universität von Pennsylvania, und sein Kollege Mark Robert Waldman bezeichnen Gähnen als »die fünftbeste Trainingsmethode für unser Gehirn« (Newberg u. Waldman 2010, S. 211) und beschreiben eine ganze Liste von positiven Auswirkungen (ebd., S.215-216):

1. Gähnen stimuliert Wachsamkeit und Konzentration.
2. Gähnen optimiert die Gehirntätigkeit und den Stoffwechsel.
3. Gähnen fördert die kognitiven Funktionen.
4. Gähnen erhöht den Abruf von Erinnerungen.
5. Gähnen steigert das Bewusstsein und die Fähigkeit, in sich hineinzuhören.
6. Gähnen mindert Stress.
7. Gähnen entspannt alle Körperteile.
8. Gähnen fördert die freiwillige Kontrolle über Muskeln.
9. Gähnen steigert athletische Fähigkeiten.

10. Gähnen ermöglicht die Feinabstimmung Ihres Zeitgefühls.
11. Gähnen fördert Einfühlungsvermögen und soziales Bewusstsein.
12. Gähnen steigert Vergnügen und Sinnlichkeit.«

Was für ein einfaches Mittel, unser Wohlbefinden zu steigern – und wie verpönt und missverstanden in unserer Kultur! Wir haben gelernt, dass es unhöflich, ja geradezu verachtend ist, jemanden anzugähnen. Und so versuchen wir häufig, das Gähnen zu unterdrücken. Vielleicht kann das Wissen über diese lange Liste der positiven Effekte helfen, die nächsten Gähner zu feiern. Und dann wird das spontane Gähnen allmählich wieder zu etwas, zu dem Ihr KörperSein greift – als Zugang zum größeren Wohl-Sein, den Sie nicht einmal bewusst steuern müssen.

Und lächeln Sie. Verblüffende Ergebnisse der neurowissenschaftlichen Forschung (ebd., S. 205) zeigen uns, dass diese kleine Veränderung (in unseren Gesichtsmuskeln) große Veränderungen in unserem Gehirn und Körper, in unserer Stimmung und in unserem Umfeld nach sich zieht. Die Forschung sagt uns, dass Sie mit Lächeln Ihre Fähigkeit, eine positive Lebenshaltung aufrechtzuerhalten, stärken können. Und dass wir uns schon allein durch den Anblick eines fotografierten Lächelns sicherer fühlen können. Noch ganz zu schweigen davon, wie anders unsere Umwelt reagiert – je nachdem, wie wir die Menschen um uns herum anschauen. In den Lehren des buddhistischen Lehrers Thích Nh'ât-Hạnh wird eine Lächelmeditation empfohlen, bei der wir nicht nur anderen, sondern auch uns selbst zulächeln (Nh'ât-Hạnh 1993). Wenn Sie mehr darüber wissen möchten: Sein Buch *Ich pflanze ein Lächeln* ist im Internet auch kostenlos als Hörbuch verfügbar.

### **Übung: Lächeln**

Lächeln Sie sich selbst zu – vielleicht zunächst schüchtern und vorsichtig, so wie man jemandem zulächelt, den man nicht gut kennt und über dessen Reaktion man sich nicht sicher ist.

Und dann lächeln Sie deutlicher. So wie wir lächeln, wenn uns etwas oder jemand begegnet und wir uns freuen. Lächeln Sie Ihrem Herz zu, oder Ihrem Darm, oder Ihren Nieren. Probieren Sie gerne ein bisschen herum. Lassen Sie die Wirkung sich in Ihnen ausbreiten.

Dieses kleine Lächeln unterstützt uns, mit uns selbst vertrauter und freundlicher zu sein und allmählich unser Körpersein als das angenehme und wohlige Zuhause zu erkennen, das wir gerne hätten. Selbst in schwierigen Situationen oder in Phasen schwieriger Gefühle und Stimmungen lässt sich eigentlich immer etwas finden, dem man zulächeln kann – und sei es die Nasenspitze.

Und es gibt noch weitere, kleine, schlichte und vergnügliche Möglichkeiten, die Selbstregulation unseres Körpers zu unterstützen und aus dem Stress oder der schlechten Laune in ein größeres Wohlbefinden zu kommen und uns damit in uns selbst mehr zu Hause zu fühlen.

### **Übung: Schwingen Sie Ihre Arme**

Stehen Sie aufrecht, Füße etwa schulterbreit auseinander, Ihre Knie dürfen sich lockern. Schwingen Sie die Arme um sich herum. Einfach so. Lassen Sie Ihre Arme weit schwingen oder eng am Körper – so, wie es Ihnen im Moment guttut. Schwingen Sie, solange Sie mögen. Und dann ruhen Sie sich aus.

Arme schwingen ist einfach, vergnüglich (wenn wir es mögen) und führt auf einfachste Art und Weise aus eingeschränkten Bewegungsmustern heraus, in die wir unter Stress oder in schlechten Stimmungen leicht geraten. Vielleicht erinnert es Sie an Kinderspiele, oder an die Bewegungen, die Sie als Kind ohne nachzudenken immer wieder gemacht haben. Ein Ausdruck der Unbeschwertheit. Und Schwingen bewegt unsere Körperflüssigkeiten und hilft dadurch, den Energiefluss durch den Körper zu erhöhen.

Körperflüssigkeiten und ihre Bewegung haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen.

### **Körperflüssigkeiten**

Uns ist kaum bewusst, dass die meisten Körperteile einen großen Wasseranteil aufweisen. Wir sind sehr viel »flüssiger«, als wir bemerken, und in unserer Vorstellung über uns selbst ist das auch kaum enthalten. Aber die Zahlen zeigen es. Bei Geweben und Organen ist der Wasseranteil annähernd 70–80 %. Blutplasma z. B. besteht bis zu 90 % aus Wasser, Knochen immer noch bis zu 25 % und Fett zu etwa 10–15 %. Die Flüssigkeiten befinden sich zum Teil innerhalb der einzelnen Zellen und zum Teil außerhalb und bewegen

sich in bestimmten Bereichen des Körpers, z. B. zwischen den Zellen und Organgewebe und dem Bindegewebe, es gibt Blutplasma und Lymphe und es gibt die sogenannte transzelluläre Flüssigkeit, die u. a. Speichel, Schweiß und Urin einschließt. Der Körper eines Erwachsenen enthält durchschnittlich 40 Liter Wasser. Viele Informationswege im Körper nutzen das Wasser. In Wasser gelöste Substanzen sind Bestandteile biochemischer Reaktionen, die die Grundlage unseres Lebens sind. Das Wasser verteilt Nährstoffe und nimmt Abfallprodukte mit. Und es sorgt an empfindlichen Stellen in unserem Organismus für Schutz, für Gleitfähigkeit und Temperaturnausgleich. Außerdem haben Blut- und Lymphkreislauf eine enge Verbindung, die dafür sorgt, dass viele wichtige Substanzen durch unseren Körper wandern können und z. B. unser Immunsystem unterstützt wird.

Ganz einfach lässt sich die Wirkung von größerem Durchlauf von Flüssigkeiten beobachten, wenn wir unsere Schultern, unseren Nacken und unseren Rücken (genau wie unseren Geist) einladen, unnötige Lasten abzulegen.

#### **Übung: Die Last der Welt absetzen**

Im Stehen heben Sie die Arme über den Kopf und haken Sie dabei die Finger der beiden Hände ineinander. Sie brauchen nicht zur Seite zu ziehen, das Gewicht der Arme genügt. Heben Sie die Hände mehr nach oben oder nach unten und spüren Sie dabei, wo im Rücken diese Spannung ankommt. Suchen Sie sich eine Position, in der Sie für einige Zeit bleiben.

Nach einiger Zeit, sowie in Ihnen der Impuls auftaucht (und warten Sie nicht zu lange), lassen Sie die Hände los und »setzen die Last ab«. Erlauben Sie Ihrem Gewebe, die Erleichterung zu spüren und zu integrieren. Stehen Sie lange genug, damit dies wirklich im Gewebe ankommen kann.

Dann wiederholen Sie die Übung, wenn Sie mögen, und greifen jetzt andersherum mit den Händen ineinander. Wieder setzen Sie ab, wenn Sie den Impuls dazu verspüren, und stehen einige Zeit, um die Erleichterung im Gewebe ankommen zu lassen und die neue Information des Körpers an den Körper zu integrieren und sie genussvoll wahrnehmen zu können.

Diese Übung funktioniert auch im Sitzen – probieren Sie es aus.

In unseren Gruppen haben wir verschiedene Sätze, die innerlich beim Absetzen der Last gesprochen werden können, wenn einem da-

nach ist. So z. B.: »Möge heute jemand anderes die Welt regieren« oder (in Frauengruppen besonders beliebt) »Möge heute jemand anderes die Welt aufräumen«. Es gab aber auch schon deftigere Vorschläge »Soll sich doch jemand anderes um den Scheiß kümmern« oder »Ich lege alles hin und gehe«. Finden Sie gerne neue Sätze – hilfreiche, vergnügliche Unterstüzungen für die Wahrnehmung, dass Sie nicht für alles verantwortlich sind, und auch dafür, dass nicht jede Verantwortung auf den Schultern getragen werden muss. Zur direkten körperlichen Wirkung der Übung sagt Julie Henderson: »Diese Übung pumpt die Deltamuskeln und Teile des Trapeziusmuskels an der Basis unseres Halses. Gerade mit diesen Muskeln warten wir darauf, dass sich die Dinge ändern, finden wir uns mit dem ab, was wir nicht mögen, und tragen unsere Lasten. Indem wir diese Muskeln pumpend beanspruchen, dekomprimieren und reinigen wir sie – ersetzen alte Flüssigkeiten durch frischen Saft und spülen angesammelte Gifte aus« (Henderson 2012, S. 93).

Ein Nebeneffekt der Übung ist auch, dass wir lernen können, Spannung im Körper nur dort sein zu lassen, wo wir sie gerade brauchen. Sie können sich im oberen Bereich des Körpers anspannen und die Spannung deutlich spüren und können doch die Knie lockern und das Becken lösen. Das kann auf alle möglichen Lebenssituationen übertragen werden: Spannung nur da wo und so viel wie nötig, der Rest darf sich lockern und entspannen.

Und weil durch diese kleinen und überaus schlichten Übungen unser Körper immer wieder angeregt wird, Flüssigkeiten zu bewegen und Stoffwechselgifte auszuschleiden, ist es besonders wichtig, während des Übens und danach genügend zu trinken, den Körper im Flüssigkeitsdurchlauf zu unterstützen. So können freiwerdende Giftstoffe ausgeschieden werden (ohne Kopf- oder Gliederschmerzen zu verursachen). Und am besten ist es, etwas zu trinken, was dem Körper keine zusätzliche Information zumutet (also kein Koffein oder Teein und möglichst auch keine Kräuter, sondern eher klares heißes oder kaltes Wasser – wie es Ihnen behagt). Meist dauert es einige Zeit des Übens, bis wirklich eine Bewusstheit darüber entsteht, wie tiefgreifend diese schlichten Übungen auf den Körperkreislauf Einfluss nehmen und wie vielfältig ihre Wirkungen sind. Also trinken Sie schon mehr als gewöhnlich, auch wenn Sie noch nicht von der Wirkung der Übungen überzeugt sein sollten.