



# Verändern, was wir fühlen



## Interview mit Julie Henderson

**Buddhismus aktuell:** Julie, bevor wir beginnen, was ist „Zapchen“?

**Julie Henderson:** Ich würde sagen, das Herzstück von Zapchen ist, Wohlgefühl (well-being) im täglichen Leben zu praktizieren, während wir Offenheit erkennen. „Well-being“ bezieht sich dabei auf einen Zustand der Entspannung und Leichtigkeit im Sein. Es geht viel weiter als „Wohlfühlen“ im üblichen Sprachgebrauch. Ich hoffe diese Interpretation wird im Laufe des Gespräches noch deutlicher werden.

*Paul Ekman<sup>1</sup> scheint dich sehr zu schätzen. Bitte erklär uns deine Arbeit mit Emotionen näher. In welcher Verbindung steht sie mit dem, was du jetzt tust?*

Der Professor für Psychologie Paul Ekman schrieb kürzlich über Julie Henderson: „Sie hat erstaunliche wissenschaftliche Kompetenzen, emotionale Zustände zu verändern.“ Buddhismus aktuell befragte Henderson über die innovative Zapchen-Methode, bei der sie westliche Therapieformen mit der Vajrayana-Praxis verbindet.

Der Umgang mit Emotionen ist Teil des täglichen Lebens. Im Zapchen betrachten wir dies allerdings als eine Praxis. Wir beginnen mit der direkten Unterstützung von Wohlgefühl. Wir tun dies, indem wir zu den Möglichkeiten zurückkehren, mit denen wir geboren sind, die uns befähigen, uns auf unseren natürlichen Zustand hin zu bewegen. Zapchen umarmt diese angeborenen Fähigkeiten und lässt sie durch Praxis reifen. Eine dieser gereiften Fähigkeiten entspringt der Forschungsarbeit, die ich mit Paul Ekman durchge-





führt habe. Dabei haben wir untersucht, wie wir bei unseren Reaktionen auf emotionale Zustände mehr Wahlmöglichkeiten entwickeln können.

Wir nähern uns Wohlgefühl durch Anerkennung des Körpers als Intelligenz. Zapchen hat zahlreiche Quellen: körperorientierte Psychotherapie, Erickson'sche Hypnotherapie, funktionelle Medizin, praktische Körperarbeit, Theaterarbeit, Geistestraining, Beziehungsarbeit und Vajrayana-Tantra einschließlich Dzogchen. Wir akzeptieren als Ressource, was auch immer wir als hilfreich erfahren, aber was wir praktizieren, ist extrem schlicht.

*In welcher Beziehung steht Zapchen zum Buddhismus und seinen Praktiken?*

Zapchen ist eine körperbezogene Praxislinie in der tibetischen Vajrayana-Tradition – quasi ein Kind von Drukpa- und Nyingma-Belehrungen. Seit 1976 haben mich während vieler Jahre meine engsten tibetischen Lehrer durch direkte Erfahrungen mit der Methode „Nyongtri“ bzw. „pointing out“<sup>2</sup> gelehrt, indem sie für mein Lernen künstlich provokative Situationen hergestellt haben. Sie haben vorgeschlagen, dass ich nichts über Buddhismus lese, sondern durch unsere Beziehung und Interaktion lerne. Nach etwa 20 Jahren haben sie mich dann gebeten zu unterrichten.

Das Wort Zapchen ist tibetisch und wurde mir vom Sakya-Lehrer Gyalsay Tulku Rinpoche gegeben, um zu beschreiben, wie ich unterrichtete. Es hat eine große Bandbreite von Bedeutungen. Es vermittelt u. a. die Bereitschaft, „eine Grenze zu überschreiten“, um etwas zu erreichen. Mein engster Lehrer, der 38. Vairotsana Tulku, nennt diejenigen von uns, die auf diese Art praktizieren, Dzogchen Tsokpa. Alle meine tibetischen Lehrer haben mich ermuntert und unterstützt, nicht offensichtliche Wege des Praktizierens zu finden, die für Westler attraktiv sind.

## „Praxis, die wahr ist, hat ihre Belohnungen in größerem Wohlbefinden. Sie kuschelt sich ins Herz und lebt da.“

*Worin unterscheidet sich Zapchen von den meisten anderen Praxislinien?*

Wir beginnen mit der Annahme, dass der Körper intelligent ist – dass er ein Aspekt von Bewusstheit ist, unterschieden nur durch seine Dichte. Wir ermutigen Körper, Energie und Geist zu kooperieren. Mit der Zeit enthüllt unsere Praxis, dass „Sein als Körper lebendig und bewusst“ eine der Erscheinungsweisen der Einheit von Form und Bewusstheit ist.

*Wie versteht man durch Zapchen Emotionen?*

Wir verstehen Emotionen als den Fluss neurochemisch geladener Flüssigkeiten durch den Körper. Sie sind eine Antwort als Information auf die Umstände, denen wir begegnen. Wir unterrichten, dass wir diese Reaktionen durch Muster von Bewegung, Atem und Stimme als

Antwort auf das, was im Außen geschieht, selbst hervorrufen. Auf diese Art wahrzunehmen, ist Teil davon, ein Körper zu sein, eher als einen Körper zu haben. Dieses aktive „Machen“ unserer Emotionen ist real, egal ob die Ereignisse, auf die wir reagieren, in uns oder außen erscheinen.

Das Hilfreiche an dieser Art des Verstehens, wie Emotionen auftauchen, ist, dass Emotionen durch diese Sicht sofort zugänglicher und veränderbarer werden. Es ist eine wunderbare Freiheit, wenn wir entdecken, dass wir wählen können, jedes der Elemente zu verändern – Atem, Bewegung und Stimme – und damit zu verändern, was wir gerade fühlen.

*Was meinst du mit „neurochemisch aufgeladenen Flüssigkeiten“?*

Wenn wir irgendetwas erleben – Sonnenuntergänge, Blumen, Gedankenmuster oder mit einem Hammer auf



Angewandte Übungen der Zapchen-Methode nach Julie Henderson

## „Die Zapchen-Praxis gibt uns die direkte Möglichkeit, zu verändern, was wir emotional fühlen.“

den Daumen schlagen –, lässt uns unser Körper wissen, was wir dabei fühlen, vor allem, ob wir es mögen oder nicht. Diese Information kommt vor allem durch die Neurochemie in unser Bewusstsein – 16-mal pro Sekunde. Weil wir im Zapchen Körper und Geist nicht spalten, könnten wir sagen, dass wir durch diesen Fluss von Informationen einen Bericht über unsere Körpererfahrung ins Bewusstsein bringen.

Sekunde für Sekunde wird eine riesige Menge von Information des gesamten Seins – Körper/Energie/Geist – verarbeitet. Davon erreicht nur ein kleiner Teil das Bewusstsein, aber all diese Informationen sind Teil der Bewusstheit (awareness). Mit Veränderungen von Bewegung, Atem und Stimme können

wir fließend und effektiv auf die Informationen, die wir erhalten, antworten.

An dieser Sicht ist besonders wertvoll, dass wir beginnen zu bemerken, dass uns Emotionen nicht einfach „geschehen“. Sie sind Informationen von „uns“ als Körper an „uns“ als Bewusstsein. Und diese Informationen kann durch Praxis beeinflusst und verändert werden.

*Was ist in der Praxis hilfreich, an dieser Art Emotionen wahrzunehmen?*

In der Praxis gibt sie uns die direkte Möglichkeit, zu verändern, was wir emotional fühlen. Sie gibt uns die Wahl, in jedem Moment weiter zu fühlen, was wir fühlen – oder es zu ändern. Natürlich ist es eine Praxis, und als solche muss man es üben.

Es ist einfach und auch elegant – obwohl in keiner Weise trivial – zu verwirklichen, dass wir, wenn wir wollen, verändern können, wie wir atmen, uns bewegen oder Geräusche machen. Wann immer wir wählen, unser eigenes Handeln entsprechend zu verändern, können und werden wir unseren emotionalen Zustand ändern.

Die eigentliche Herausforderung liegt im Wahrnehmen und Wählen. Viele Menschen wählen, nicht wahrzunehmen, was sie tun. Viele, viele Menschen wählen, nichts in Form von Bewegung, Atem und Stimme an dem zu verändern, was sie tun. Das ist auch eine Wahl, und eine Wahl, die allen freisteht, ohne Urteil. Andere Menschen wählen, sofort zu vergessen, dass sie eine Wahl haben.

*Du sagst, dieses Ändern von Bewegung, Atem und Stimme ist eine Praxis. Ist es zentral für Zapchen? Was sind die Grenzen dieser Methode?*

Eigentlich würde ich sagen, dass es zentral für jede effektive Praxislinie ist – bedenke all die Arten von Yoga für Bewegung, Atem oder Stimme. Ich habe nur noch nie jemanden auf diese einfache Weise sagen hören, dass diese Kombination von Atem, Stimme und Bewegung „ist“, was wir fühlen.

Was die Grenzen angeht, ist meine eigene Erfahrung, dass, wie bei jeder essenziellen Praxis, diese im Laufe eines Lebens tiefer und reicher wird. Die Bereitschaft zu praktizieren ist dabei das Herzstück, oder?

Praxis, die wahr ist, hat ihre Belohnungen in größerem Wohlbefinden. Sie kuschelt sich ins Herz und lebt da. Diese Belohnungen – Freundlichkeit, Klarheit und Stärke – leben in uns als sich vertiefendes Vertrauen in die Praxis. Und deshalb praktizieren wir. Das ist positive Verstärkung!

*Kannst du etwas Spezifisches darüber sagen, wie du Bewegung, Atem und Stimme nutzt, um emotionale Zustände zu verändern?*

Oh ja. Natürlich wird jede Veränderung eine Veränderung sein, aber manche Veränderungen sind intelligenter als andere! Wir Menschen sind mit eingebauten Regulatoren geboren, die spontan auftauchen, um uns zum Wohlfühl zurückzuführen. Diese Regulatoren sind unsere Basispraxis – ein körperliches „Ngöndro“<sup>3</sup>. Eine kurze Liste würde beinhalten: gähnen, sich schütteln, lachen, seufzen, schaukeln, hocken, summen, tätscheln, ein Nickerchen machen und komische Geräusche von sich geben.

Ich nehme an, dass bereits klar ist, dass diese „Regulatoren“ Dinge sind, die Kinder tun, um sich zu erfrischen, sich





Julie Henderson mit ihrem Lehrer, dem 38. Vairotsana Tulku beim Treffen in der Bairoling Gompa bei Boudha, Nepal

zu trösten oder ihr Wohlgefühl mit Freude zu vergrößern. Kinder müssen nicht darin unterrichtet werden. Diese Dinge erscheinen spontan, je nach Bedürfnis. Deswegen nenne ich sie „eingebaut“. Sie wandeln Zustände auf effektive Art um. Es ist wirklich schade, dass wir als Kinder oft beigebracht bekommen, nicht auf diese hilfreichen Mittel zurückzugreifen. Es ist schmerzhaft, von einem so wichtigen Teil unserer grundlegenden Natur abgeschnitten zu sein.

*Was du beschreibst, sieht traditioneller Praxis nun sicherlich nicht ähnlich. Ist dir nicht unbehaglich damit, dieses kindliche Verhalten Praxis zu nennen?*

Nein, weil Gähnen, Sichschütteln, Lachen und so weiter die Art und Weise sind, wie wir als Menschen unsere Zustände regulieren. Ich umarme sie als Praxis, weil sie funktionieren. Indem wir diese Dinge tun, verändern wir, wie wir uns fühlen. Wir bringen uns damit als Körper, Energie und Geist zurück ins Wohlgefühl, wenn wir unglücklich sind. Wir vertiefen es, wenn wir uns schon gut fühlen. Mit der Zeit helfen sie sehr, das Gleichgewicht der Körperfunktionen tief greifend von einem Überlebensmechanismus zu einem grundlegenden

Wohlgefühl hin zu wandeln, das uns erlaubt aufzublühen. Die Veränderungen, die dabei entstehen, beeinflussen unsere Situation im Alltagsleben genauso wie unsere Bereitschaft, Wahrheit zu erkennen.

Im Herzen unserer Praxis findet sich dies: Indem wir diese ungewöhnlichen „vorbereitenden Übungen“ machen, bereiten wir uns auf leuchtende, ausgerichtete, ruhevolle Stille vor. Und diese Stille erlaubt uns, oft zu sitzen, der Bewusstheit bewusst, ohne Anspannung oder Ablenkung.<sup>4</sup>

#### ANMERKUNGEN:

- 1 Dr. Paul Ekman ist ein US-amerikanischer Anthropologe und Psychologe, der besonders für seine Forschungen zur nonverbalen Kommunikation bekannt ist. Er wird von der American Psychological Association unter den hundert bedeutendsten Psychologen des 20. Jahrhunderts aufgeführt. Mehr unter: [www.paulekman.com](http://www.paulekman.com)
- 2 Die direkte Einführung in die Natur des Geistes in den Linien von Mahamudra u. Dzogchen.
- 3 Der grundlegende Praxistext ist „Embodying Well-Being. Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann“; zweisprachige Ausgabe bei AJZ Druck und Verlag GmbH, Bielefeld, 2001.
- 4 Weitere Bücher von Julie Henderson: „Die Erweckung des Inneren Geliebten“, „Das Buch vom Summen“ und „Bedtime Stories for Waking up“.

Hinweis: Dieses Interview für Buddhismus aktuell wurde Anfang Juni von Cornelia Hammer und Marion von Gienanth geführt. Beide sind langjährige Schülerinnen von Julie Henderson und autorisierte Zapchen-Lehrerinnen.

**Dr. phil. Julie Henderson** wurde in eine Familie geboren, die sowohl Künstler als auch Wissenschaftler hervorgebracht hat. Sie begann 1976, nach einer Übertragung eines ihrer tibetischen Lehrer, die Methode Zapchen zu entwickeln und mit Dr. Tony Richardson und Kathy L. Kain intensiv daran weiterzuarbeiten. Sie kombinierte dabei Therapieformen des Westens – Milton Erickson war ihr „Herzenslehrer“ – mit den Praktiken der Vajrayana-Tradition. Ihre Lehrer in der Nyingma- und der Drukpa-Linie baten sie dann, Zapchen zu lehren. In den frühen 80er-Jahren arbeitete sie intensiv mit Paul Ekman zusammen, um den vorsätzlichen Ausdruck von Emotionen zu untersuchen.

Weitere Infos unter: [www.zapchen.de](http://www.zapchen.de)

**Dipl.-Psychologin Cornelia Hammer** ist Mitbegründerin des Drukpa Vereins Deutschland und des Zapchen Tsokpa Institutes Kassel. Sie unterrichtet Zapchen zusammen mit ihren Kollegen für Ärzte, Psychotherapeuten und -onkologen. Sie ist niedergelassene psychologische Psychotherapeutin und Psychoonkologin.

Weitere Infos unter: [www.zapchen-kassel.de](http://www.zapchen-kassel.de).

**Dr. phil. Marion von Gienanth** ist Mitbegründerin des Zapchen Somatics Instituts Kaiserslautern e.V. – Verein zur Übungspraxis und Erforschung von Körperbewusstheit. Dort stehen Räume zum Wohnen für Menschen bereit, die sich ein Zapchen-Intensivcoaching wünschen. Sie unterrichtet Zapchen auch in der Jetsün Sakya Foundation in Frankfurt.

Weitere Infos unter: [www.motomoto.org](http://www.motomoto.org)

Weitere Angebote autorisierter Lehrer finden Sie auf den Zapchen- Websites [www.zapchen.com](http://www.zapchen.com) und [www.zapchen.de](http://www.zapchen.de). Die Methode ist von Ärztekammern als Fortbildung anerkannt.