

Zapchen somatics in der Behandlung von Traumafolgestörungen

Birgit Weiß

Was ist Zapchen somatics ?

Zapchen somatics ist ein körpertherapeutisches Verfahren (in 25-jähriger Forschungsarbeit entwickelt von Dr. Julie Henderson), das psychotherapeutisches, psychosomatisches, neurologisches Wissen mit der meditativen Erfahrungstradition des tibetischen Vajrayana Buddhismus verbindet.

Zapchen somatics zeichnet sich aus als eine ressourcenorientierte Methode, die eine schnelle neuro-chemische Restrukturierung und Autoregulierung des Organismus unterstützt. Sie bietet einen Fundus an praktischen Körper- und Aufmerksamkeitsübungen. Wohlfühlen ver-/einkörpern, das ist das Anliegen.

Die PatientInnen erlernen somatische Techniken, die ihnen unmittelbar erlauben, bewusst und selbstkontrollierend mit den ihnen vertrauten Spannungszuständen umzugehen. Sie können wieder handlungsaktiv werden, indem sie die Erfahrung machen: Sie selber können etwas tun, das sich gut anfühlt und nicht bedrohlich ist.

Die Methode wurde in der Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin in Bielefeld zur Behandlung von Traumafolgestörungen und dissoziativen Phänomenen erfolgreich erprobt und täglich als übendes Verfahren eingesetzt.

Gehalt und Wirkung der Übungen

- **Innerpsychische Regulierung:**

Die Übungen sind auf ungewöhnliche Weise schlicht, spielerisch, humorvoll und gleichwohl achtsam. Durch die respektvollen Übungen und die Art ihrer Anleitung fühlt sich der Organismus (Körper) auf unerwartete Weise ermutigt, stark verwurzelte Gewohnheiten und Strukturen zu lockern und neu regulieren zu lassen.

Zapchen somatics arbeitet in breitgefächerten Kombinationen mit Bewegung, Atmung, Stimme und Berührung. Die Erkenntnis, mit einfachen Übungen den jeweiligen zentralen Platz im Körper zu finden, der eine entsprechend gesündere Pulsation initiiert (subjektiv als Wohlbefinden, Freude oder Lebendigkeit erlebt), gehört zum Kern des Verfahrens. Die grundlegende Absicht aller Übungen ist, das Wohlbefinden kontinuierlich in immer tieferliegenden Schichten sinken und sich ausbreiten zu lassen. Diese einfachen „Freundlichkeiten“, die der Körper erfährt, beeinflussen Energiefluss, Emotionen und Gedanken in positiver Weise.

Auch außerhalb des klinischen Bereichs lassen sich die Übungen gut in den individuellen Alltag integrieren zur innerpsychischen Stabilisierung, Stressbewältigung und Psychohygiene.

- **Biochemische und neurophysiologische Regulierung:**

Aus den körperorientierten Psychotherapien haben wir das Wissen, dass der Körper und die Psyche sich formen durch die Erfahrungen, die wir machen und die Art und Weise, wie wir sie verarbeiten sowie mit welchen Reaktionen wir darauf antworten.

Das geschieht durch verschiedene Systeme des Körpers, besonders aber durch das Nervensystem, das Immunsystem und das endokrine System.

Dabei werden sich wiederholende Erfahrungen, egal ob aus Erfolgen oder Niederlagen hervorgegangen, zur Basis körperlicher und geistiger Gewohnheiten, bzw. Strukturen. „Der Körper ist das Erfahrungsinstrument, durch das – als das – wir erleben, was wir für wahr halten. Verändern wir die Struktur, verändern wir auch die Erfahrung.“ (J. Henderson 2007, S.36).

Die vielfältigen *Zapchen*-Übungen sprechen unterschiedliche Körpersysteme an und eröffnen dabei auf der körperlich funktionellen Ebene einen Dialog zwischen Nervensystem, Immunsystem und endokrinen System.

Zum Beispiel: das Summen als Technik hat einen fördernden Einfluss auf den neurochemischen In-*form*-ations-Austausch im Organismus. Bewusst gelenkte Klangwellen schwingen durch den Körper und bieten ihm neue Formen der Information an.

Pulsieren ist die „Muttersprache“ des körperlichen Organismus für seine Selbstregulierung. Wir nutzen Bewegung und Atmung, um eine vitalere Pulsation zu fördern und unterstützen damit eine effektivere Selbstregulierung.

***Zapchen somatics* für TraumapatientInnen**

Bei traumatisierten Menschen kann alles, was ihren physiologischen Status verändern kann, möglicherweise Flashbacks oder Ängste auslösen, so auch eine eigentlich wohltuende Entspannungsübung. Das Nervensystem kann nicht zwischen gut und schlecht unterscheiden.

Daher ist es wichtig, Traumatisierte achtsam und mit viel Geduld darin zu unterstützen, die positive Funktion von Körperempfindungen wahrzunehmen. Sie lernen zu erkennen, was für sie hilfreich ist.

Durch die *Art* der Anleitungen und der Auswahl der Übungen werden sie indirekt kontinuierlich zu einer ihnen gegenüber freundlichen Haltung und Einstellung eingeladen, sowie dazu ermutigt, nichts zu tun, was sie nicht wollen. Sicherheit und Stabilisierung stehen im Vordergrund.

Die *Zapchen*-Methode lässt sich zielgerichtet auf mindestens 5 Traumakomponenten anwenden, die bei allen traumatisierten Menschen in unterschiedlicher Stärke zu finden sind:

1. erhöhte vegetative Erregbarkeit
2. körperliche/emotionale Dissoziation
3. Abgrenzungs- und Kontaktschwierigkeiten

4. Konzentrationsschwierigkeiten
5. eingeeengte Aufmerksamkeit (überwiegend werden trauma-assoziierte Eindrücke er-/gelebt)

In spielerischer Weise lernen die Betroffenen die erhöhte vegetative Erregung mit willentlicher Steuerung zu „beruhigen“ und sich zu „erden“.

Auf der symbolischen Ebene wird Einander- Brauchen und Sich- helfen positiv erfahrbar. Der eigene Körper erschließt sich als zusammenwirkende und kraftpendende Ressource. Inneres Verbundensein beginnt als Gefühl zu wachsen.

Die Fähigkeit, gesunde Grenzen zu erkennen und zu setzen, brauchen wir, um uns sicher zu fühlen und vertrauensvolle Kontakte eingehen zu können.

Dies gilt besonders für Traumatisierte. Indem sie mit Hilfe ausgesuchter Übungen erlernen, energetische Grenzen zu formen und wahrzunehmen sowie gezielt zu bewegen, können sie die wohltuende Erfahrung mit anderen machen, sich zu berühren, ohne sich über ‚Anfassen‘ zu berühren.

In einer bewusst kreierte Atmosphäre fern ab jeglicher Oberflächlichkeit miteinander zu lachen, Freude und Leichtigkeit zu teilen, hat einen beeindruckenden Einfluss auf den Stoffwechsel. Glückshormone werden nachweislich vermehrt ausgeschüttet, die nicht nur für ein besseres Lebensgefühl sorgen, sondern auch als „Bindungshormone“ das Gefühl von Vertrauen stärken.

TherapeutInnen können von *Zapchen somatics* nicht nur in der direkten Anwendung der Methode profitieren. Unabhängig von dem jeweiligen Setting mit traumatisierten Patienten bietet ihnen selbst das Verfahren eine hilfreiche und entlastende Unterstützung.

Birgit Weiß, Körperpsychotherapeutin, Supervisorin, Familientherapeutin,
eigene Praxis, Autorisierte Zapchen somatics Lehrerin

Zapchen Tsokpa Institut Marburg
www.zapchen-marburg.de