

10. Kindertagung 2024, Rottweil

Hypnotherapeutische und Systemische Konzepte für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen

### **Heute schon gegähnt, geseufzt und geschüttelt?**

Selbstfürsorge und Stärkung der Resilienz mit Zapchen-Somatics für Therapeut\*innen, Pädagog\*innen und Ärzt\*innen im psychosozialen Arbeitsfeld mit Kindern und Jugendlichen.

#### **Referent\*in:**

Theresa Ehrenfried

Herbert Göckel

[www.zapchen-balingen.de](http://www.zapchen-balingen.de)

#### **Zapchen Somatics**

Zapchen Somatics wurde von der Kalifornierin Dr. Julie Henderson und dem Australier Prof. Dr. Tony Richardson entwickelt. Julie Henderson ist Somatikerin, Bioenergetikerin, psychologische Beraterin, Hypnotherapeutin und Schauspielerin.

Tony Richardson ist Arzt, Chirurg, Psychiater und Somatiker.

Die beiden haben therapeutische Verfahren der westlichen Welt mit altem tibetischen Wissen über das Zusammenspiel von Körper und Geist verbunden.

Zapchen Somatics bietet zum einen effektive Methoden zur Selbstfürsorge und Psychohygiene. Gleichzeitig können die spielerischen und humorvollen Übungen sehr gut in den Kontext der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen integriert werden.

Diese Basics im Zapchen sind einfache Übungen zur somatischen Selbstregulation, verbunden mit freundlicher Aufmerksamkeit für und Zuwendung zum eigenen Körper-Sein.

Zapchen Somatics wird in der Traumatherapie zunehmend geschätzt, da es einen einfachen Weg bietet, starke Emotionen zu regulieren, Spannung abzubauen und die Beziehung zu sich als Körper zu rehabilitieren oder zumindest zu verbessern.

Präventiv eingesetzt kann Zapchen Somatics helfen, die Anspannung immer wieder zu lösen, die wir im Laufe eines mitunter stressigen Tages aufbauen. Auf diese Weise bleiben wir näher am Wohlbefinden und speichern weniger Stress im Körper. Dadurch wird auch unsere Fähigkeit, einen leichten Zugang zu unserer Klientel zu finden, gestärkt. Die Möglichkeit, mit den eigenen Körpersignalen und Seinszuständen konstruktiv arbeiten zu können, macht Mut und führt zur Erfahrung von Selbstwirksamkeit - eine grundlegende Voraussetzung für Resilienz.

#### **Grundhaltungen**

##### **Sich für das Wohlbefinden entscheiden**

Mit Zapchen Somatics entscheiden wir uns, das zu tun, was man bei kleinen Kindern und Tieren gut beobachten kann: Sie bauen die Spannung mittels Bewegung, Atmung und Stimme gleich wieder ab.

Wir sorgen zuerst für Wohlbefinden und Entspannung, erst danach wenden wir uns den Herausforderungen zu.

## **Good Company**

Damit meinen wir so etwas wie gute Begleitung und gute Gemeinschaft.

Wir Menschen sind zutiefst soziale Wesen. Good Company ist für uns enorm wichtig und sehr heilsam. Mit Zapchen Somatics üben wir zweierlei: Uns selbst Good Company zu sein und auch den anderen. Dafür braucht es Freundlichkeit und Wohlwollen. Es entsteht ein sicheres Gefühl und wir können uns entspannen, tiefer atmen und uns freier bewegen.

Wohlwünschen ist ein weiterer wichtiger Aspekt von Good Company: Wir wünschen uns selbst wohl und wir wünschen auch den anderen wohl.

## **Grenzen**

Grenzen sind eine Grundvoraussetzung dafür, dass wir uns sicher fühlen können. Die eigenen Grenzen spüren und klar benennen zu können ermöglicht und stärkt Resilienz. Wenn wir die Übungen anleiten, sprechen wir Einladungen aus und keine Handlungsanweisungen.

## **Gesunde Gewohnheiten**

Eine gesunde Gewohnheit ist es, uns regelmäßig Ruhepausen zu gönnen. Wir brauchen Zeit, um die vielen Informationen, die laufend auf uns einströmen, zu verarbeiten und neue Kraft zu schöpfen. Zwischendurch kann es guttun, tief durchzuatmen oder einfach mal dazusitzen.

Und natürlich die Zapchen „Basics-Übungen“ zu machen: gähnen, sich strecken, sich ein bisschen durchschütteln, die Anspannung abschütteln usw. Gesunde Gewohnheiten sind ein wichtiger Schutz im stressigen Alltag. Sie stärken unsere Resilienz und helfen Körper und Geist, gesund zu bleiben.

## **Somatische Selbstregulation**

Körper sind intelligente, sich selbst regulierende Systeme. Sie sind darauf ausgerichtet, unter den gegebenen äußeren Umständen für den Erhalt aller Lebensfunktionen zu sorgen und diese gleichzeitig zu optimieren

Die selbstregulativen Prozesse, die der Körper anstrebt, sind darauf angewiesen, dass wir auf die Signale des Körpers hören. Möglicherweise wird mehr Flüssigkeit gebraucht, es kann sein, dass der Körper eine Tiefschlafphase benötigt, um „Reparaturen“ durchführen zu können. Oder ganz im Gegenteil: Vielleicht braucht er Bewegung. Möglicherweise werden bestimmte Mineralien oder Vitamine benötigt, die über die Nahrung zugeführt werden sollen und wir bekommen Lust, etwas ganz Bestimmtes zu essen. Vielleicht kommt ein Signal, aus der Sonne zu gehen, weil sie beginnt das Gewebe zu schädigen und das System zu überhitzen.

Je besser es uns gelingt, die Signale des Körpers wahrzunehmen und entsprechend zu reagieren, desto besser können wir für uns sorgen

Wenn wir nicht auf die selbstregulativen Signale des Körpers hören, entgehen uns wichtige Informationen. Mehr noch, wir schränken die uns innewohnenden salutogenen Fähigkeiten massiv ein. Wenn wir das zu lange machen, werden wir krank - seelisch und/oder körperlich. Unsere Lernfreude, unsere Neugier und unsere Leistungsfähigkeit nehmen rapide ab.

Die angeborene Fähigkeit zur somatischen Selbstregulation lässt sich gut bei Tieren und kleinen Kindern beobachten: Sie schütteln sich, stampfen, gähnen und machen spontane Nickerchen. Sie lachen, machen Bocksprünge, weinen ungehemmt und drücken Gefühle von Ekel ungeniert aus.

Wenn es uns gelingt, somatische Selbstregulation in den Alltag zu integrieren, machen wir einen großen Schritt in Richtung Wohlbefinden und Resilienz.

Somatische Selbstregulation funktioniert jedoch nicht als mechanische „Knopfdruck-Methode“. Wenn wir die Übungen ohne freundliche, innere Selbstzuwendung praktizieren, wird der Effekt sehr beschränkt sein. Unser Körper-Sein reagiert auf freundliche, idealerweise liebevolle Zuwendung mit Öffnung und Kooperationsbereitschaft. Wir werden ruhiger, aufmerksamer und entspannter. Wir können auf das, was ist, wahrnehmen, adäquat reagieren und gut für uns sorgen.

**Quelle:**

Wellbeing – Empowerment durch Körperwissen  
SOS Kinderdorf, Innsbruck  
[www.sos-kinderdorf.at](http://www.sos-kinderdorf.at)

**Literatur:**

Julie Henderson: Embodying Well-Being, AJZ Verlag, 9. Auflage 2022, deutsch-englisch  
Julie Henderson: Das Buch vom Summen – The Hum Book, AJZ Verlag, 2007. deutsch-englisch.  
Cornelia Hammer: Im Körper zu Hause sein, Carl Auer Verlag 3. Auflage 2022  
Cornelia Hammer: Mit Zapfen durchs Jahr Carl Auer, 1. Auflage 2023