

*Cornelia Hammer*

# Mit Zapchen durch das Jahr

---

52 Übungen für mehr Leichtigkeit  
und Wohlbefinden

Zweite Auflage, 2025

Reihe »Fachbücher für jede:n«

Satz: Melanie Szeifert

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagfoto: © Domainik – stock.adobe.com

Redaktion: Alexander Eckerlin

Illustration: Teresa Walentich

Printed in Poland

Druck und Bindung: Pario Print Sp. z o.o, Krakau



Zweite Auflage, 2025

ISBN 978-3-8497-0500-8

© 2023, 2025 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: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).  
Dort können Sie auch unseren 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

DANK .....	7
DIE EINLADUNG.....	8
INMITTEN VON ALLEM .....	9
DAS PARADOX .....	10
DER VORSCHLAG .....	11
BEVOR SIE BEGINNEN.....	11
DAS EXTRA.....	12
DIE ÜBUNGEN.....	13
1 Gähnen .....	14
2 Seufzen.....	15
3 Sich strecken und räkeln .....	16
4 Arme schwingen .....	17
5 Die Last der Welt absetzen.....	18
6 Pferdeschnauben .....	19
7 Grimassen schneiden.....	20
8 Augenrollen.....	21
9 Lassen Sie sich hängen.....	22
10 Zwischenrippenräume weiten .....	23
11 Sich mit dem Atem anfreunden.....	24
12 Da sein .....	25
13 Nickerchen .....	26
14 Füße abrollen.....	27
15 Trampeln .....	28
16 Choo Choo stampfen .....	29
17 Füße massieren.....	30
18 Sich sinken lassen .....	31
19 Den Körper tätscheln .....	32
20 Muskeln greifen.....	33
21 Das Herz tätscheln .....	34
22 Grummeln und sich beschweren.....	35
23 Wieder Nickerchen .....	36

24 Jiggeln .....	37
25 Sich wiegen .....	38
26 Das Herz sinken lassen.....	39
27 Prusten .....	40
28 Komisch sprechen.....	41
29 Truthahnflattern.....	42
30 Augen entspannen.....	43
31 Ruppig sprechen.....	44
32 Kopfdrehen.....	45
33 Schmatzen.....	46
34 Das Gesicht entspannen.....	47
35 Sich in Ruhe lassen .....	48
36 Spielerisch würgen.....	49
37 Hocken.....	50
38 Sich nach etwas ausstrecken.....	51
39 Und wieder Nickerchen.....	52
40 Kauendes Gähnen.....	53
41 Fülle atmen .....	54
42 Dankbarkeit .....	55
43 Unbehagen ausdrücken .....	56
44 Brustkorb weiten .....	57
45 Lächeln .....	58
46 Hüpfen .....	59
47 Ausdehnen und zusammenrollen .....	60
48 Eine Minute für mich.....	61
49 Summen.....	62
50 In den Körper summen.....	63
51 Wohlwünschen .....	64
52 Wow.....	65
<b>LISTE DER ÜBUNGEN .....</b>	<b>66</b>
<b>LITERATUR ZU ZAPCHEN.....</b>	<b>68</b>
<b>LINKS .....</b>	<b>68</b>
<b>ÜBER DIE AUTORIN .....</b>	<b>69</b>

# Dank

Dank vor allem und immer wieder an Julie Henderson, die die Übungsweise Zapchen Somatics entwickelt und auf unnachahmliche Weise unterrichtet hat. Die Übungen in diesem Buch gehen alle direkt oder indirekt auf sie zurück.

Dank an alle, denen ich auf diesem Weg begegnen durfte und vor allem an den Mitbegründer und die Mitbegründerin unseres Zapchen Tsokpa Instituts Kassel: meinen Mann Bernhard Hammer, meine Freundin und Kollegin Marlies Winkler.

Dank an die tibetisch-buddhistischen Lehrer im Hintergrund Bairo Tulku Rinpoche und S. H. Gyalwang Drukpa.

Dank an alle im Carl-Auer Verlag, die an der Verwirklichung dieses Jahrbuchs beteiligt waren, für ihre freundliche und wertschätzende Unterstützung.

# Die Einladung

Diese Übungen laden ein, zu der uns innewohnenden Möglichkeit des Wohlgefühls zurückzukehren, den Boden unter den Füßen wieder zu spüren, die Beheimerung im eigenen Körper zu finden. Alles leicht und spielerisch und – wenn man es ausprobiert – enorm wirkungsvoll.

Zutiefst gewohnt, die Sicherheit und Stabilität im Äußeren zu suchen, verlieren wir uns leicht in den großen Unsicherheiten und Unwägbarkeiten unseres Lebens.

Diese Übungen sind eine Einladung dazu, zur Wahrnehmung von Sicherheit, Stabilität und Leichtigkeit in uns selbst zurückzufinden, um dann von dort aus den Herausforderungen des Lebens zu begegnen.

Sie sind eingeladen, in den verschiedensten inneren »Zuständen« und Erfahrungen auf die kleinen Übungen zurückzugreifen und auszuprobieren, wie sich Ihr Selbsterleben und die Verbindung zur Welt dadurch verändert.

Es geht um sicheren Stand und klare Sicht, um das Lösen von Bedrängnis und das Heben der Stimmung. Es geht um die Auflösung der Stressfalle und um tiefe Entspannung, um Flexibilität und darum, wieder tief durchzuatmen.

Wohlgefühl und Leichtigkeit erleben wir, wenn unser Körper zu einer stimmigen inneren Pulsation findet. Pulsation meint eine sich dynamisch entfaltende Bewegung nach innen und außen, Widerstand und Loslassen, einatmen – ausatmen. Was lebt pulsiert, was nicht pulsiert, lebt nicht. Wenn wir in unserem eigenen Rhythmus pulsieren, wenn Flexibilität und Ausdruck unterstützt werden, wenn die Flüssigkeiten im Körper angemessen fließen, fühlen wir uns wohl. Dazu braucht unser Atem Raum und Weite.

Übung für Übung kann sich mehr davon entwickeln.

Diese Sammlung von Übungen steht für sich und kann auch ohne weiteren Hintergrund genutzt werden. Zugleich ist sie eine Praxisanleitung zu *Im Körper zu Hause sein – Mit Zapchen Somatics zu Leichtigkeit und Wohlbefinden* von Cornelia Hammer. Und auf jeden Fall ist sie eine Einladung, eine Zapchen-Basic-Praxis zu entwickeln, die sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

# Inmitten von allem ...

## **So ist es**

Die Krisen »stapeln« und vermischen sich. Die Herausforderungen nehmen auf verschiedenen Ebenen zu. Unsere geschaffenen Sicherheiten wanken. Unser Geist, unser Körper, unser Nervensystem, unser *KörperSein* reagieren mit Irritationen unterschiedlichster Art. Die persönlichen Lebenserfahrungen, die angeborene und erworbene Resilienz mit ihren verschiedenen Färbungen spielen dabei mit.

Und zugleich brauchen wir Kreativität, Inspiration und gute Ideen für die Entwicklung neuer Wege.

## **Darum geht es**

Die Frage, wie wir innere Stabilität, Gleichgewicht, Ruhe und womöglich Wohlfühl und Leichtigkeit unterstützen können, stellt sich mit Dringlichkeit.

Was wir brauchen, sind Möglichkeiten, **inmitten von allem** uns selbst zu unterstützen.

## **Was ist Zapchen Somatics**

Zapchen Somatics ist eine somatische (auf den Körper bezogene) Meditationspraxis. Eine Übungsweise, in der wir als Körper-Geist-Einheit eingeladen sind, unsere uns innenwohnende Selbstregulation zu nutzen, um zu mehr Wohlfühl zu finden. Und in der wir allmählich beginnen können, tieferen Räumen des Seins zu vertrauen, als wir es alltäglich gewohnt sind.

Zapchen Somatics ist facettenreich und tiefgründig. In diesem Buch begegnen Sie vor allem den Basisübungen von Zapchen Somatics. Die Basisübungen sind eine Einladung dazu, Stabilität und innere Sicherheit zu erleben und Wohlfühl und immer wieder Leichtigkeit zu erfahren. Dabei erscheinen die vorgeschlagenen Übungen zunächst oft »albern« oder »fast zu einfach« und nur im Ausprobieren, im Nachspüren, im wiederholten Praktizieren kann sich die Wirkung zeigen und entfalten (mehr dazu in Hammer 2019, S. 119).

### **KörperSein**

Der Ausdruck KörperSein ist eine Neuschöpfung und meint, dass wir uns mit einem Mysterium befassen: ein Körper zu sein, der bewusst ist, und Bewusstheit, die Körper ist. Dass wir als Körper intelligent und bewusst antworten auf die Art und Weise, in der wir als Körper angesprochen und berührt werden. Und dass Erfahrungen nicht nur im Geist, sondern immer auch im gesamten KörperSein gespiegelt und beantwortet werden (Hammer 2019, S. 19).

## **Das Paradox**

Wir sind in großem Maße gewöhnt, Dinge zu erledigen, Übungen zu machen, auch Meditationen durchzuführen, um etwas zu erreichen. Oft »halten wir durch«, weil am Ende eine Belohnung winkt. Solche Vorgehensweisen haben ihre Berechtigung.

Zapchen Somatics lädt Sie zu etwas anderem ein. Es zu praktizieren bedeutet, das »um zu« zu verlassen und sich der jeweiligen Erfahrung hinzugeben. Damit ist die Einladung zu üben, um sich wohler zu fühlen, in sich ein Paradox. Das Wohlgefühl lässt sich nicht erzeugen oder anstreben, es lässt sich nur einladen. Wir können unsere Bereitschaft und Fähigkeit, Wohlgefühl in unser KörperSein einzuladen und zu integrieren, unterstützen und allmählich ausdehnen.

Und vielleicht taucht auf dem Weg dahin zunächst das Unbehagen deutlicher auf oder die Anspannung zeigt sich. Und die nächste Übung unterstützt dann womöglich die Auflösung.

Viel Freude auf dem Weg!

## Der Vorschlag

Nehmen Sie sich für jede Woche eine Übung zur >>ständigen Begleitung<< und greifen Sie im Alltag immer wieder darauf zurück. Dann wird dieses Buch eine Begleitung durch ein ganzes Jahr.

Machen Sie die Übungen zunächst für sich allein, werden Sie vertraut damit und bringen Sie sie dann nach und nach in immer mehr alltägliche Situationen.

Verknüpfen Sie die Übungen mit ihren Tagesgewohnheiten. Nach und nach werden mehr Übungen Sie durch den Tag begleiten und womöglich zur alltäglichen Gewohnheit werden, ohne jede Anstrengung.

Oder schlagen Sie nach Lust und Laune eine Übung auf und lassen sich inspirieren.

Nehmen Sie die Übungen als kleinen >>Notkoffer<< und nehmen Sie sich immer wieder, was Sie brauchen und was Ihnen guttut.

Probieren Sie aus, was Ihnen in den Übungen vorgeschlagen wird und beobachten Sie die Wirkung. Es ist einfach nicht möglich sich die Wirkung vorzustellen, man muss sie spüren.

## Bevor Sie beginnen

Seien Sie freundlich mit sich beim Üben. Erst dann können die Übungen Sie berühren und zu etwas Hilfreichem werden.

Wenn Sie einen Widerstand spüren, eine Übung zu machen, dann lassen Sie es sein und suchen sich eine andere.

Wenn Sie sie >>trotzdem<< machen wollen, äußern Sie zunächst deutlich Ihren Widerstand (mit Tönen, mit >>Nein<<-Sagen) und schauen Sie dann, wie es ist, die Übung zu machen.

# Die Übungen

Hallo,  
ich bin Zappi.  
Mit mir zusammen  
kann beim Üben  
nichts schiefgehen.

