

Eine kleine Familiengeschichte Oder: Was sind Meridiane?

Teil II: Die Meridiane der zweiten Familie (Herz, Dünndarm, Blase, Niere)

Wir begleiten ein Baby bei der Entwicklung seiner Meridiane und haben die erste Meridianfamilie als Basis für seine Überlebensfähigkeit kennen gelernt. Nach Aktivierung und Sicherstellung der eigenen Energieversorgung ist es bereit für den nächsten wichtigen Schritt im Leben: Der Entdeckung des Selbst durch Bewegung im Raum. Diese Aufgabe wird von der zweiten Meridianfamilie und den Meridianen Niere, Blase, Herz und Dünndarm übernommen.

Ahhh ... Endlich geschafft! Lungen-, Dickdarm-, Magen- und Milzmeridian, die Meridiane der ersten Familie, haben sich genug entwickelt, um eine autarke Energieversorgung zu gewährleisten. Nicht länger muss die Nahrung über den Energiekreislauf der Mutter aufbereitet und durch die Brust verabreicht werden. Der Magen des Babys ist fähig, festere Nahrung aufzunehmen und aufzuschlüsseln. Holprig, aber doch, transformiert die Milz und bedarf nur mehr weniger nächtlicher Bauchmassagen, um ihren Job nachzukommen. Dasselbe gilt für den Dickdarm. Das Baby ist gewachsen. Es hat sich entwickelt.

Und plötzlich passiert folgendes: Wir lassen dieses süße Etwas im Wohnzimmer auf der Couch liegen, widmen uns in Ruhe einem guten Buch, einer entspannenden Tasse Tee und ... Plumps. Geschrei. Verwunderung. Das süße Etwas hat begonnen, sich im Raum zu bewegen. Und dabei das Gesetz der Erdanziehung kennen gelernt. Die Meridiane der zweiten Familie haben ohne uns zu warnen ihre Tätigkeit aufgenommen und leiten den nächsten Schritt in der energetischen Kindheitsentwicklung ein: Die Entwicklung des Selbst durch Bewegung im Raum.

Meridianarbeit versus TCM

Zu der zweiten Meridianfamilie werden Blasen-, Dünndarm-, Herz- und Nierenmeridian gezählt. Im ersten Teil dieser Serie gingen wir davon aus, dass wir mit allen Meridianen auf die Welt kommen, sie sich im Körper aber erst entfalten müssen. Und dass jeder Meridian ein bestimmtes Lebensprinzip verkörpert. Ein Ansatz, der von Tomas Nelissen, Direktor der Hara Shiatsu Schule in Wien weiterentwickelt und seit mehr als 15 Jahren in klinischer Praxis bestätigt wurde. Ein Ansatz, in dem sich die Meridianarbeit von Shiatsu stark von der Herangehensweise der traditionellen chinesischen Medizin unterscheidet. Schwerpunkt der TCM ist die Arbeit mit den Zang Fu, den inneren Organen, wobei den Yin-Organen eine größere Bedeutung zukommt. Die Yang-Organen sitzen meist nur am Beifahrersitz. In Ted Kaptchuks „großem Buch der chinesischen Medizin“ beschränkt sich die Aufgabe der Blase auf das „Empfangen und Ausscheiden von Urin“, während der Niere eine Fülle von Funktionen zugeschrieben wird. Natürlich, die tieferen, chronischen - und somit auch bedrohlicheren – Disharmonien entwickeln sich vorwiegend in den Yin-Organen und die gezielte Manipulation derselben durch Nadeln, Kräutern oder Moxa ist schlüssig und erfolgreich.

In Shiatsu benötigen wir aber einen anderen Zugang, weil der Schwerpunkt weniger im Tonsieren oder Sedieren von bestimmten Organen, sondern im Ausgleichen des Meridiansystems liegt. Wenn wir Meridiane richtig verstehen wollen, müssen wir eine

neue Perspektive einnehmen, auch wenn es verlockend erscheint, sich an der TCM zu orientieren, weil sie uns mit einer Fülle an Informationen versorgt. Shizuto Masunaga war einer der Ersten, der Meridiane mit frischen Augen betrachtet und damit der Shiatsu Welt einen großen Dienst erwiesen hat.

Masunagas Sichtweise der Blase geht weit über das „Empfangen und Ausscheiden von Urin“ hinaus. In Zen Shiatsu kontrolliert die Blase das sympathische Nervensystem, den Rücken, das urogenitale System, unseren Willen und unser Bemühen vorwärts zu kommen. Des Weiteren spielt der Blasenmeridian eine wichtige Rolle bei Stress, Müdigkeit, Angst und Nervosität. Masunagas Erkenntnisse beruhen auf dem Studium des Meridianverlaufes, und nicht auf dem theoretischen Fundament der TCM. Wenn wir dieses Studium weiter vertiefen, dann können wir erkennen, dass sich Aspekte wie Stress, Müdigkeit, Nervosität, der Rücken, der Wille und das Nervensystem auf einen gemeinsamen Nenner zurückführen lassen, auf ein zugrunde liegendes Prinzip. Ein Prinzip, das verschlüsselt in jedem Meridian darauf wartet, entdeckt zu werden.

Die Meridiane: Ein energetischer Code

Meridiane verlaufen aus einem ganz bestimmten Grund genau dort, wo wir sie finden. Wenn wir uns mit der Frage konfrontieren, warum der Blasenmeridian mit Blase 1 ausgerechnet am inneren Augenwinkel beginnt und mit Blase 67 plötzlich am lateralen Nagelfalz der kleinen Zehe endet, dann sind wir dabei, einen energetischen Code zu entschlüsseln, bei dem sich zwischen den Zahlen 1 bis 67 eine Botschaft offenbart, die weit über körperliche Symptome hinausgeht.

Entlang des Meridianverlaufes entfaltet sich vor unseren Augen ein fundamentales Lebensprinzip, eine essentielle Aufgabe für unsere Entwicklung. Eine Aufgabe, die Bau- oder Stolperstein auf dem Weg zu einem erfüllten Leben sein kann. So gesehen beinhalten Meridiane eine wertvolle Information, die in ihrem Verlauf codiert ist. Als Shiatsu Praktiker können wir diesen Code für unsere Klienten übersetzen und sie dadurch nicht nur auf körperlicher, organischer oder emotionaler Ebene, sondern als ganzheitliche Wesen berühren, die sich entfalten wollen.

Kommen wir zurück auf das Baby, das friedlich am Bauch liegt und plötzlich das Krabbeln entdeckt. Initiiert wird die Bewegung durch die Augen, durch den Fokus auf einen Gegenstand von höchstem Interesse. Bewegung beginnt bei den Augen. Bewegung beginnt bei Blase 1. Und setzt sich über Blase 10 fort. Die Muskulatur des Nackens wird aktiviert. Aus der Bauchlage heraus wird der Kopf gehoben, gehalten und die Aufmerksamkeit weiter forciert. Ist der fixierte Gegenstand interessant genug, dann wird unser sympathisches Nervensystem aktiv und versetzt den Körper in einen Zustand von erhöhter Bereitschaft. Dafür ist die Entwicklung des Blasenmeridians entlang des Rückens Voraussetzung. Funktioniert der Energiefluss korrekt, dann setzt sich der Bewegungsimpuls entlang des Verlaufes des Blasenmeridians in die Beine fort und durch Kontraktion der von der Blase gesteuerten Wadenmuskulatur wird der von den Augen initiierte Prozess in eine konkrete Vorwärtsbewegung umgesetzt und das Baby erreicht sein Ziel.

Auf einen Nenner gebracht, befähigt uns der Blasenmeridian auf Dinge, die wir wirklich wollen zuzugehen und sie uns zu holen, selbst wenn wir dabei auf Hindernisse stoßen sollten. Alle Symptome und Zuordnungen, die den Blasenmeridian betreffen, lassen sich auf dieses Grundprinzip, auf seinen Code zurückführen. Wir sind müde, wenn wir zuviel wollen, oder das Wollen mehr von der Außenwelt gesteuert wird und nicht mit unserer Innenwelt übereinstimmt. Wir leiden unter Stress, Rückenproblemen und blanken Nerven, wenn wir zu viele Ziele

verfolgen und diese nicht erreichen können oder mit vielen Hindernissen zu kämpfen haben. Wir produzieren bei Überaktivität Hitze im System, die bevorzugt über die Blase ausgeschieden wird. Um solche energetischen Turbulenzen zu vermeiden, hat sich der Blasenmeridian einen Partner gesucht, der ihn bei seiner Aufgabe unterstützt: Den Dünndarmmeridian.

Dünndarm und Blase: Die Tai Yang Meridiane

Der Dünndarm Meridian entwickelt sich in uns in etwa zur gleichen Zeit wie der Blasenmeridian. Beobachtet man Babys beim Erlernen des Krabbelns, dann zeigt sich diese Verbindung deutlich. Ein Objekt steht im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Die Augen sind dank des Blasenmeridians aktiviert, genauso wie der Nacken und der Rücken. Dann greift der Dünndarm ins Geschehen ein. Mit den Händen wird der Oberkörper in die Höhe gedrückt. Der Push erfolgt entlang des Verlaufes des Dünndarmmeridians - von der äußeren Handkante über Unterarm und den Trizeps, der es uns ermöglicht, in die Höhe zu kommen. Dann geht es weiter über das Schulterblatt, das beim Krabbeln eine wichtige Rolle einnimmt, um die Arme seitlich nach vorne zu bewegen. Oft sieht man, dass sich Babys durch den Push des Dünndarms nicht nach vorne, sondern zurück bewegen, vom Objekt der Begierde weg. Es fehlt die Unterstützung des Blasenmeridians in den Beinen, ein Abschnitt, der oft länger braucht, um energetisch geladen zu sein. Anschließend zieht der Dünndarm weiter zum Blasenmeridian, wo er diesen seitlich stützt. Und genau das ist auch seine Aufgabe ...

Der Dünndarm unterstützt die Blase, das angestrebte Ziel zu verfolgen. Durch die seitliche Kontrolle des Halses sorgt der Dünndarm dafür, dass wir geradeaus Blicken und uns nicht dauernd ablenken lassen. Ein starker Dünndarm resultiert in einem klaren Fokus und enormer Ausdauer, weil das anvisierte Ziel niemals aus den Augen verloren wird. Ein schwacher Dünndarm verleiht dem Nacken wenig Hartnäckigkeit und führt zum so genannten Wendehals-Phänomen, zu einem Hals, der sich dorthin dreht, wo der wenigste Widerstand zu erwarten ist. Bei einem überaktiven Dünndarm verlieren wir die gesunde Flexibilität im Handeln, die oft notwendig ist, um unsere Ziele überhaupt zu erreichen. Dann gehen wir mit dem Kopf durch die Wand und verausgaben uns. Stress und Überlastung sind die Folge.

Dünndarm und Blase arbeiten als eine Einheit, die im Modell der sechs Schichten als Tai Yang Schicht bezeichnet wird. Im Unterschied zur ersten Meridianfamilie, welche sich auf der Vorderseite des Körpers ausdrückt, kontrollieren die Tai Yang Meridiane die Yang Seite des Körpers, den Rücken. Tai Yang steht für das Absolute Yang, die äußerste energetische Schicht unseres System und ihre Aufgabe besteht darin, unser System in Bewegung zu bringen und mit klarem, Ziel orientierten Fokus unseren Willen in Handlungen auszudrücken. Durch diesen Prozess treten wir in Interaktion mit der Umwelt und über das dadurch gewonnene Feedback kreieren wir unser Selbstbild und unser Bild von der Welt. Wir kreieren unseren innersten Kern, der von Herz- und Nierenmeridian repräsentiert wird.

Herz und Niere: Die Shao Yin Meridiane

Mit der Entwicklung des Krabbelns passiert ein energetischer Quantensprung. Das Baby lernt sich frei im Raum zu bewegen, tritt als Subjekt auf, dass sich aus freiem Willen auf Objekte zu bewegt und dadurch seine Erfahrungen sammelt. Nicht dass es Ansätze dafür nicht schon früher gegeben hätte, aber der energetische Sprung vollzieht sich in der Entwicklung von mehr Bewusstheit im Tun. Blase und Dünndarm

bewegen das Baby auf seine Ziele zu, wie zum Beispiel einem Kugelschreiber, welcher unverzüglich in den Mund wandert. Mittels der bereits entwickelten Meridiane der ersten Familie (Magen, Milz, Lunge, Dickdarm) werden der Gegenstand und die damit verbundene Erfahrung geprüft und verarbeitet. Es ist allerdings der Dünndarm, der die daraus gewonnenen Informationen assimiliert. Der sie in unser Fleisch und Blut übergehen lässt. Der sie zu einem Teil unseres Systems macht. Und zur Bildung unseres Bewusstseins und unseres Selbst beiträgt, welches sich im Herz, in unserem Shen ausdrückt.

Der Dünndarm hat also nicht nur eine enge Verbindung zur Blase, sondern auch zum Herz. Der Dünndarm trennt das Klare vom Unklaren. Wird das Unklare vom Dünndarm nicht zum Dickdarm weitergeleitet, um ausgeschieden zu werden, sondern aufgenommen, dann gelangen diese unklaren Anteile auch in unser Bewusstsein, welches als Folge davon genauso wie unser Selbstbild nicht mehr klar ist. Zwei Faktoren können zu einer solchen Situation führen. Entweder ist der Dünndarmmeridian geschwächt und ist mit dem Assimilieren überfordert. Oder die Intensität der Erfahrung ist für ihn zu groß. Die Auswirkungen bleiben gleich: Unser innerster Persönlichkeitskern wird verunsichert. Denn ein trübes Bewusstsein lässt uns schwer erkennen, wer wir sind und was wir wollen. Worauf sich die Blasenenergie schwer tut, ihren Ziel orientierten Fokus zu unserem Wohlbefinden auszuleben. Wir tun dann Dinge, ohne zu wissen warum und wozu. Was den Dünndarm weiter belastet, der verzweifelt versucht, Klarheit ins Geschehen zu bringen. Und ... ein kleiner Teufelskreis, der nur noch die Frage offen lässt, was für eine Position die Niere in dieser Konstellation einnimmt.

Herz und Niere bilden die tiefste Yin Schicht in unserem System. Auch in unserem Kulturkreis lassen wir uns auf „Herz und Nieren“ prüfen, wenn wir etwas wirklich wissen wollen. Die Niere speichert unsere vorgeburtliche Energie. Die Niere speichert den Bauplan unserer Persönlichkeit. Die Niere repräsentieren die Wurzeln unseres Ichs. Das Herz, mit seiner Funktion als Bewusstsein, ist sich dieses Ichs bewusst und fungiert als Wahrnehmer. Wenn Herz und Niere, die beiden Shao Yin Meridiane, harmonisieren, dann haben wir ein klares Bild von uns selbst, von unserer Persönlichkeit. Dünndarm und Blase drücken dieses Bild in der Außenwelt aus. Dieser Ausdruck führt zu Rückmeldungen, die unser Bild stärken oder schwächen können. Ein Prozess, der im Verlauf des Nierenmeridians codiert ist.

Die Niere steht für unsere Wurzeln, unsere tiefsten Wünsche, Sehnsüchte, Erwartungen, Ziele, unser tiefstes Yin. Der Shen, das Herz, wird sich dieser Wünsche bewusst, die Blase wird aktiv, um den Wünschen nachzugehen und der Dünndarm hilft uns mit Klarheit und Ausdauer, diese zu verwirklichen. Durch die Verwirklichung unserer Wünsche bekommen wir Vertrauen in uns Selbst und die Umwelt. Wir stehen sicher im Leben. Wir stehen sicher auf eigenen Beinen. Als Folgewirkung sind die Bereiche um Niere 1 und Niere 3, dem Quellpunkt der Niere, energetisch stark geladen. Im umgekehrten Fall steht unser Selbstbild auf wackligen Beinen. Der Bereich um Niere 3 ist geschwächt. Wir kriegen bei Herausforderungen leicht kalte Füße. Die Fußgelenke sind instabil und unsere Persönlichkeit steht auf wackeligen Beinen. Dieser Zustand zeigt sich auch gerne im Bereich von Niere 10. Zittrige, weiche Knie sind die Folge. Die positive Variante wären stabile, starke Knie, die es uns erlauben, willensstark die Aufgaben zur Erfüllung unsere Wünsche durchzustehen. Sind unsere Wurzeln derart stabil, kann der Baum, unser Wesen, die Blüte erlangen und wir gehen offen, sicher und frei durch das Leben, was sich im Verlauf des Nierenmeridians an der Vorderseite des Körpers ausdrückt. Wir sind fähig, uns zu mit der Umwelt zu konFRONTieren, einzunehmen, aufzunehmen und uns zu zeigen.

Oder kapseln wir uns von der Umwelt ab? Ist der Nierenmeridian an der Vorderseite zusammengezogen wie ein Reisverschluss? Der Preis dafür: Isolation und Unsicherheit. Unsere tiefste Meridianebene, die Ebene von Herz und Nieren, ist geschwächt. Im Gegenzug zeigt sich dann die äußerste Meridianebene, die Ebene von Blase und Dünndarm, oft gestresst, nervös, gespannt und überaktiv. Es herrscht Unordnung in der zweiten Meridianfamilie und die Opfer einer solchen Unordnung finden wir bei uns in der Shiatsu-Praxis. Als Klient auf der Matte ...

Die zweite Familie in der Praxis

Wir haben die erste Meridianfamilie als unseren Energieproduzenten kennen gelernt. Die zweite Meridianfamilie nützt diese Energie, um sich beim Heranwachsen durch Aktivität ein Bild von der Umwelt und der eigenen Persönlichkeit zu machen. Arbeiten die Meridiane der zweiten Familie gut zusammen, dann können wir unsere Energie dazu einsetzen, unsere Wünsche und Ziele mit einem klaren Fokus zu verwirklichen. Wir stärken unsere Persönlichkeit und gewinnen durchs Tun sogar mehr Energie.

Störungen in der zweiten Meridianfamilie führen dazu, dass Ziele, Tun und Selbstbild nicht übereinstimmen. Dann setzen wir unsere Energie nicht mehr fokussiert ein, sondern zerstreuen uns, verlieren uns in Tätigkeiten, verausgaben uns, sind überlastet, nervös und werden von Unsicherheit und Selbstzweifel geplagt, was sich auf körperlicher Ebene vielfältig ausdrücken kann. Oft leidet die Schlafqualität. Genauso wie die Augen, die zu Reizbarkeit und Übermüdung tendieren. Das Nervensystem ist überlastet. Die Halswirbelsäule kann sich genauso wie die Lendenwirbelsäule bemerkbar machen. Im schlimmsten Fall steuern wir den kompletten Burn Out an. In allerschlimmsten Fall führen Störungen in der zweiten Familie zu manischen Depressionen, Schizophrenie oder Borderline Symptomatik, wie wir in der Hara Shiatsu Schule in Rahmen unserer langen Praxistätigkeit in der Psychiatrie feststellen konnten.

In der Praxis hat sich bei diesen Mustern eine Behandlung aller Meridiane der zweiten Familie sehr bewährt. Tomas Nelissen, geistiger Vater der Praxisarbeit mit Meridianfamilien, meint dazu: „Wie bei einer echten Familie sind im Fall von Zwistigkeiten alle Mitglieder betroffen. Natürlich wird ein Familienstreit ein Mitglied der Familie stärker treffen. Aber wenn sich in einer Familie Tochter und Sohn lange und intensiv streiten, dann wird das auf die Mutter genauso abfärben wie auf den Vater und man muss allen Familienmitgliedern gut zusprechen“

Und wenn wir schon bei Familienangelegenheiten sind ... Die Voraussetzungen für eine starke zweite Meridianfamilie werden in der Kindheit geschaffen. Genau dann, wenn das Baby selbstständig die Umwelt zu erforschen beginnt. Die entscheidende Frage lautet: Wurden wir in dieser Phase in der Entwicklung unseres Persönlichkeitskerns unterstützt. Hatten wir den Freiraum und die Sicherheit, die Welt selber zu entdecken? Wurde uns das Entdecken schwer gemacht? Oder aufgrund der Ängste der Eltern gar aus der Hand genommen? Warten wir noch immer auf jemanden, der uns sagt, was wir tun sollen? Was richtig für uns ist? Das sind die Fragen, welche die zweite Familie betreffen und als Shiatsu Praktiker können wir über den Code der Meridiane für uns und für unsere Klienten herausfinden, inwieweit wir auf diese Fragen zufrieden stellende Antworten gefunden haben ...

Nächster Teil: Die Meridiane der dritten Familie (Leber, Gallenblasen, Herzkonstriktor und dreifacher Erwärmer)

Mike Mandl

Ausgebildet als Heilmasseur wurde Mike in der Praxis mit den Limits der klassischen Massage konfrontiert. Auf der Suche nach neuen Wegen und Zugängen landet er 1995 im Hara Shiatsu Institut von Tomas Nelissen. Inspiriert durch die Einfachheit und Effektivität von Hara Shiatsu und durch die erfolgreiche Zusammenarbeit des Instituts mit verschiedenen klinischen Institutionen nahm Mike nach seiner Ausbildung sofort die Möglichkeit wahr, das Lehrer Curriculum des Hara Shiatsu Instituts zu absolvieren. Seitdem unterrichtet er am Hara Shiatsu Institut von Tomas Nelissen, hat das Senior Qualified Teacher Diplom des österreichischen Dachverbands, arbeitet mit Hara Shiatsu in freier Praxis und ist Autor des Buches „Ich Yin, du Yang. Der Dolmetscher fürs Beziehungschinesisch“ (Bacopa Verlag)

Der Autor würde sich über Anregungen, Kritik, Stellungnahmen zum Thema Meridian sehr freuen: office@mikemandl.net