

# **Eine kleine Familiengeschichte Oder: Was sind Meridiane?**

**Teil I: Ein Gedankenanstoß**

**Teil II: Die Meridiane der ersten Familie (Lunge, Dickdarm, Magen, Milz)**

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

**Teil IV: Die Meridiane der dritten Familie (Herzkonstriktor, 3facher Erwärmer, Gallenblase, Leber)**

## **Teil II**

**Es gibt viele Möglichkeiten, Ordnung in das System der Meridiane zu bringen. Man kann den Meridianen Yin/Yang Etiketten umhängen. Man kann den Meridianen das fünf Elemente Mäntelchen anziehen. Man kann sie in Haupt-, Neben- und Sondermeridianschubladen stecken. Man kann sie nach den sechs Schichten Prinzip schichten. Und man kann sie in Meridianfamilien einteilen. Letzteres wollen wir in diesem Artikel tun: Die Meridiane in Familien einteilen. Und dabei die Zahl von zwölf zu behandelnden Meridianen auf drei reduzieren!**

*Von Mike Mandl*

**S**hizuto Masunaga hat die klassischen Meridianverläufe der traditionellen chinesischen Medizin erweitert. Während der Lungenmeridian ursprünglich nur auf den Armen zu finden war, zeigt er sich nach Masunaga auch im Beinbereich. Umgekehrt finden wir den Milzmeridian, neben dem klassischen Verlauf am Bein, auch in den Armen. Energetische Funktionen drücken sich seiner Meinung nach am ganzen Körper aus und in der Praxis hat sich dieser Ansatz mehr als bewährt, ermöglicht er uns doch, die Behandlung in Bezug auf Lagerung und Zugang variabel und kreativ zu gestalten. Weiters hat es sich als effektiv herausgestellt, die Meridiane in ihrem Gesamtverlauf zu behandeln, sowohl an den Armen als auch an den Beinen. Nichtsdestotrotz, gerade im klassischen Meridiansystem kommt ein fundamentaler Baustein der chinesischen Philosophie in Bezug auf Körperenergetik zum Ausdruck: Die Beine verbinden uns mit der Erde. Die Arme verbinden uns mit dem Himmel.

Tiere verwenden ihre Extremitäten vor allem um sich vorwärts zu bewegen. Durch den aufrechten Gang des Menschen haben Arme und Hände einen völlig neuen Spielraum bekommen. Vom Fortbewegungsprozess befreit, nutzen wir die oberen Extremitäten hauptsächlich um uns auszudrücken und gezielte, feinmotorische Bewegungen durchzuführen. Nicht nur die körperliche, sondern auch die energetische Funktion hat sich dadurch verändert. Es ist daher nahe liegend, dass die Arme primär dem Feuer- und dem Metallelement zugeordnet werden, während die Beine mehr von Erd-, Wasser- und Holzelement kontrolliert werden. Das Erdelement sorgt für Ernährung und Stabilität. Wasser- und Holzelement stehen mit unseren elementaren Trieben in Verbindung stehen. Die oberen Extremitäten haben mehr Bezug zu unserem Geist, zu unserem Bewusstsein. Die oberen Extremitäten

haben mehr Bezug zum Himmel. Die unteren Extremitäten haben mehr Bezug zum Körper. Sie haben mehr Bezug zur Erde. So gesehen spiegelt sich im klassischen Meridiansystem eine fundamentale Beziehung zwischen Energie, Körper und Geist und wir können diese Beziehung wunderbar verwenden, um unser Shiatsu einfach und effektiv zu gestalten. Wie genau die Integration dieser Beziehung in Shiatsu aussehen kann, werden wir klären, nachdem das Modell der Schichten und Meridianfamilien deutlich gemacht wurde.

## Die sechs Schichten

Zum ersten Mal wurde das „Modell der sechs Schichten“ im Nei Jing Su Wen, wo im Kapitel 31 über die Entwicklung und Symptomatik von fieberhaften Erkrankungen diskutiert wird. Das „Modell der sechs Schichten“ (chin.: Liu Jing) geht davon aus, dass der Mensch, einer Zwiebel gleich, aus mehreren energetischen Schichten besteht. Die äußerste Schale wird von der Tai Yang Schicht repräsentiert. Die Energie ist hier am oberflächlichsten und externe pathogene Faktoren treffen zuerst auf diese Schicht. Wird der pathogene Faktor hier nicht abgewehrt, dringt er weiter in das System ein. Auf die Tai Yang Schicht folgen die Yang Ming und die Shao Yang Schicht. Anschließend kommen die drei Yin Schichten: Tai Yin, Shao Yin und zuletzt Jue Yin. Im Nei Jing Su Wen heißt es: "Wenn die drei Yins und die fünf Yangs, die fünf Zang und die sechs Fu alle angegriffen werden, werden Ying Qi (Nährenergie) und Wei Qi (Abwehrenergie) sowie die fünf Zang blockiert, der Patient wird sterben."

Jeder Schicht werden Organe und Meridiane zugeordnet. Für uns als Shiatsu Praktiker ist es interessant, dass wir über diese Zuordnung auf eine Verbindung zwischen Energie und Körperregionen treffen, die leider etwas ins Abseits geraten ist. Jede Schicht verbindet einen Meridian des Beines und einen Meridian des Armes zu einer Einheit. Diese derart verbundenen Meridianpaare weisen eine große Ähnlichkeit im Verlauf auf. Man kann sogar sagen, sie beeinflussen energetisch äquivalente Stellen. Betrachtet man den Körper von vorne, dann fällt auf, dass Lungen- und Milzmeridian beide an der Innenseite der Beine und der Arme verlaufen. Abgesehen davon, dass sie sich auf unterschiedlichen Extremitäten befinden, liegen sie körperenergetisch betrachtet, auf den Stellen, wo der Yin-Bereich langsam in den Yang- Bereich wechselt.

Lunge und Milz repräsentieren die Tai Yin Schicht, die Schicht des großen Yin, den Bereich des Yin/Yang-Symbols, wo das Yin sich beginnt, in das Yang zu verwandeln. Gleich daneben, auf der beginnenden Außenseite, befinden sich Magen und Dickdarm, die Meridiane der Yang Ming Schicht, der leuchtenden Yang Schicht, weil sich das Yang dort energetisch so sanft ausdrückt wie das Leuchten der Morgensonne. So wurde und wird in gewissen Schulen der traditionellen chinesischen Medizin nicht von Lunge-, Milz-, Magen- oder Dickdarmmeridian gesprochen, sondern lediglich von Hand Tai Yin, Fuß Tai Yin, Fuß Yang Ming und Hand Yang Ming. An dieser Stelle könnte man einwerfen, dass es keinen Unterschied macht, wie die Linien heißen, weil trotzdem wieder vier Begriffe im Raum stehen. Stimmt! Aber: Es macht einen Unterschied! Weil durch die Verbindung über die Schichten die ähnliche energetische Qualität der Meridiane zum Ausdruck kommt. Wir arbeiten nicht mehr mit Lungen- oder Milzmeridian, wir arbeiten mit einem Meridian, dem Tai Yin Meridian. Wir reduzieren das System von zwölf Meridianen auf sechs Meridiane.

## Die Meridianpaare

Im ersten Artikel dieser Serie gingen wir davon aus, dass Meridiane keine abstrakten Energielinien sind, sondern dass ein Meridian alle Körperteile, Sinnesorgane, Organe, Emotionen und psychischen Komponenten verbindet, die mit einem bestimmten Lebensprinzip in Verbindung stehen. Nach dem Modell der sechs Schichten, drücken die zwei nach dem Schichtenmodell in Verbindung stehenden Meridiane ein und dasselbe Lebensprinzip aus.

Lungen- und Milzmeridian formen zusammen den Tai Yin Meridian. Abgesehen davon, dass sie körperenergetisch betrachtet auf äquivalenten Stellen zu finden sind, verbindet sie nach traditioneller chinesischer Medizin die Aufgabe, das nachgeburtliche Chi zu produzieren. Die Milz entzieht der Nahrung das nährendes Chi und die Lunge übernimmt die Verteilung des Chi in das Gewebe. Lunge und Milz versorgen den Körper, gewährleisten dessen optimale Ernährung. Funktioniert die Zusammenarbeit von Lunge und Milz gut, dann wird unser System vom Zentrum ausgehend bis in die Peripherie gestützt, getragen und mit Leichtigkeit aufrecht gehalten. Wir verfügen über genügend Chi. Die Vorderseite verfügt über genügend nährendes und stützendes Chi. Wie bei einem kleinen Kind kann der Körper entspannt und aufrecht sein, ohne dass die Rückseite, die Yangseite, den Mangel der Vorderseite kompensieren muss. Die Folge: Eine lockeres und angenehmes Körpergefühl, dass es auch dem Geist erlaubt, das Haus des Körpers mit Freude zu beziehen. Ohne Angst vor potentiellen Mangel kann die körperliche, materielle Existenz voll angenommen werden und das innewohnende Potential zum Ausdruck gebracht werden.

Magen- und Dickdarmmeridian vereinen sich zum Yang Ming Meridian. Im ersten Teil dieser Artikelserie war über den Magenmeridian zu lesen: „Der Magenmeridian nimmt jede Form von Nahrung ein, auf die wir Appetit haben und die wir verdauen wollen, egal ob in materieller, oder immaterieller Form. Im weiteren Sinn geht es um Informationen. Um Energie. Man könnte sagen, dass der Magenmeridian dafür verantwortlich ist, Energie, die einen Nährwert für uns hat, aufzunehmen und so aufzuschlüsseln, dass sie für uns brauchbar wird.“ Der Dickdarm hat dafür die Aufgabe, zu den Energieformen nein zu sagen, die, auf welcher Ebene auch immer, keinen Nährwert für uns darstellen. Er erledigt dies durch eine klare Grenzziehung, bevor diese Energieformen in unser System gelangen oder durch Ausscheidung, wenn die Energieformen bereits in unser System gelangt sind. Der Dickdarm ist der Partner des Magens in derselben Aufgabe: Einerseits Energieformen auszuwählen, die uns nähren und diese aufzuschlüsseln sowie andererseits Energieformen zu meiden, die uns schaden.

Funktioniert die Kooperation gut, dann haben wir einen guten Bezug zur Umwelt, können diese als unterstützend empfinden und gewinnen dadurch Vertrauen. Das Selbst kann sich frei öffnen und schließen und wachsen. Umgekehrt führt ein schwacher Yang Ming Kreislauf oft zum Gefühl der Isolation und dem Gefühl, alles selbst in die Hand nehmen zu müssen, da es schwer fällt, Unterstützung von außen anzunehmen.

## Die erste Meridianfamilie

Nach dem Modell der sechs Schichten wurden aus vier nun zwei Meridiane: Tai Yin und Yang Ming Meridian. Diese beiden Meridiane weisen wiederum eine

Gemeinsamkeit auf: Energetisch beeinflussen sie denselben Körperbereich, die Vorderseite des Körpers, die Yin Seite. Die Seite, mit der wir der Welt gegenüber treten, mit der wir Informationen aufnehmen, verarbeiten und uns einverleiben. Sie arbeiten gemeinsam an dem Prozess, Energie aufzunehmen, zu verarbeiten, bereitzustellen und zu verteilen. Sie haben alle mit dem Überbegriff „Ernährung“ zu. Sie arbeiten als Team, als Familie. [Tomas Nelissen, Direktor vom Hara Shiatsu Institut, hat sich in den letzten Jahren intensiv mit den Meridianfamilien beschäftigt, die Grundidee weiterentwickelt und in der Praxis überprüft. Tomas fasst die Vorteile zusammen: „In der praktischen Arbeit werden wir nicht mehr mit 12, sondern nur mehr mit drei Meridianen konfrontiert. Dadurch kann man deutliche Akzente setzen. Die Meridiane innerhalb einer Familie arbeiten so eng zusammen, dass man sie nicht trennen kann. Durch das Erfassen ihrer Einheit verstärken sich die Behandlungsimpulse. In der klinischen Arbeit konnten wir damit extrem gute und schnelle Resultate erzielen.“](#)

Lungen-, Dickdarm-, Magen-, und Milzmeridian werden deswegen als die erste Meridianfamilie bezeichnet, weil wir im Modell der Meridianfamilien davon ausgehen, dass sich die Meridiane parallel zu unserer körperlichen, geistigen und seelischen Entwicklung entfalten. Genauso wie wir mit allen Muskeln auf die Welt kommen, aber trotzdem nicht gehen können, müssen die Meridiane Schritt für Schritt ihre Funktion erst aktivieren. Von den klassischen Meridianen sind es, Lunge, Dickdarm, Magen und Milz, die am Beginn unserer Entwicklung stehen. Mit der Abnabelung von der Mutter muss das Neugeborene seine autonome Energieversorgung sichern. Es muss lernen, durch Atmung, Essen und Verdauung sein System aufrecht zu erhalten und das ist, wie alle Eltern bestätigen können, nicht etwas, das den kleinen Babys gleich perfekt von der Hand geht. Beobachtet man Babys in den ersten Lebensmonaten wird man bemerken, dass sich die Energie mehr auf der Vorderseite konzentriert. Zuerst ist die Lunge aktiv und der Elementargeist des Metallelements, der Po, steuert die primären Überlebensinstinkte. Nicht umsonst beginnt der Energiefluss in der traditionellen chinesischen Medizin in der Lunge. Saugreflex, Schluckreflex, Greifreflex – alles Aspekte der Meridiane der ersten Familie. Schritt für Schritt entfaltet sich die Meridianenergie und erst wenn die autarke Energieversorgung via Lunge, Dickdarm, Magen und Milz optimal funktioniert, kann der nächste Entwicklungsschritt folgen: Die Entwicklung von Bewegung im Raum und die Bildung des Ichs.

## **Die Anwendung der ersten Familie in Shiatsu**

**D**ie genaue Darstellung der Entwicklung der ersten Familie würde zuviel Raum für diesen Artikel einnehmen. Daher gleich zur praktischen Anwendung. Die erste Familie steht für einen fundamentalen Lebensprozess: Sich selbst auf alle Ebenen des Seins gesund ernähren zu können. Sich auf der materiellen, emotionalen, intellektuellen und spirituellen Ebene ausreichend und gesund ernähren zu können. Herrscht Mangel auf irgendeiner dieser Ebenen, gerät der Kreislauf der ersten Familie aus dem Gleichgewicht, genauso wie das Körper/Geist System. Die Meridiane der ersten Familie kommen aus dem Erd- und dem Metallelement. Beide Elemente haben einen direkten Einfluss auf das Wasserelement. Ein Mangel in der ersten Familie drückt sich sofort im Wasserelement aus. Die Folgewirkung: Einer solchen Person wird es schwer fallen, Sicherheit auf der Ebene des Mangels zu finden beziehungsweise wird sich die Unsicherheit auch in Bezug auf die eigene Existenz fortsetzen.

Die Unsicherheit im Wasserelement führt im Anschluss oft zu einer Überkompensation im Holz- oder im Feuerelement. Im Hara Shiatsu Institut arbeiten wir seit 15 Jahren mit klinischen Institutionen in den Bereichen der Psychiatrie, der Kinderpsychosomatik, der Rehabilitation, der Gynäkologie und der Geriatrie. Die Praxiserfahrung der vielen tausenden Behandlungen im klinischen Bereich hat gezeigt, dass selbst wenn sich die auffälligsten Kyo und Jitsu Zonen im Wasser-, Holz- oder Erdbereich manifestieren, die Harmonisierung der ersten Familie doch im Vordergrund steht.

Was die körperlichen Symptome betrifft, drückt sich eine Disharmonie in der ersten Familie primär in Verdauungsstörungen, Essstörungen, Blutmangel, Müdigkeit, Übergewicht, Untergewicht oder Immunitätsschwäche aus. Emotional betrachtet dreht sich die erste Familie aber um die essentiellste Frage im Leben: Sind wir mit Liebe auf die Welt gekommen? Haben wir neben Essen und Trinken auch Liebe als Nahrung bekommen? Wurden wir auf dieser Ebene ausreichend genährt? Oder herrschte auf dieser Ebene von Anfang an ein Mangel und versuchen das ganze Leben lang, diesen Mangel zu kompensieren? [Tomas Nelissen: „Die erste Meridianfamilie ist von fundamentaler Bedeutung für unser System. Bringt man keine Ordnung in diese Familie, dann baut man einen Turm auf Sand. Den weiteren Behandlungsansätzen fehlt der Boden, die Basis.“](#)

Die erste Familie ist das Fundament des Glücklich Seins, weil sie uns befähigt, Liebe anzunehmen, einzunehmen und aus dieser Fülle heraus auch wieder weiter zu geben. Die erste Familie ist Spiegelbild unseres Starts in dieses Leben. Von daher ist sie das Fundament, auf dem die anderen Meridiane aufbauen.

*Nächster Teil: Die Meridiane der zweiten Familie*

## **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 landetet 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](mailto:office@mikemandl.net)**