

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

## **Teil III: Die Meridiane der dritten Familie (Herzkonstriktor, dreifacher Erwärmer, Gallenblase, Leber)**

**Die erste Meridianfamilie gewährleistet unsere autarke Energieversorgung. Die zweite Meridianfamilie bildet unseren Persönlichkeitskern und steuert diesen durchs Leben. Die dritte Meridianfamilie sorgt dafür, dass wir auf diesem Weg nicht alleine bleiben. Denn in der dritten Meridianfamilie geht es darum, wie leichtfüßig und elegant wir uns auf dem Parkett der sozialen Interaktion bewegen. Oder auch nicht ...**

*von Mike Mandl*

Magen, Milz, Lunge und Dickdarm, die Meridiane der ersten Familie, kontrollieren die Vorderseite des Körpers und haben die Aufgabe, unsere Energieversorgung zu gewährleisten sowie aufgenommene Impulse zu verarbeiten, egal ob es sich dabei um Nahrung, Ideen oder Information handelt. Blase, Dünndarm, Herz und Niere, die Meridiane der zweiten Familie, kontrollieren die Rückseite des Körpers und verleihen einem sich seines Selbst bewussten Persönlichkeitskern die notwendige Willenskraft und Ausdauer, um seine Ziele anzugehen und zu verwirklichen. Und die Meridiane der dritten Familie sorgen für das notwendige Gleichgewicht bei all diesen Prozessen. Nicht umsonst kontrollieren die Meridiane der dritten Familie die Seiten des Körpers: Gallenblase und dreifacher Erwärmer die Außenseite. Leber und Herzkonstriktor die Innenseite. Es sind die Meridiane der Seiten, die unserem System Stabilität verleihen. Die für Balance sorgen. Es sind dies die Meridiane, die bei unserer Entwicklung zuletzt in ihre Kraft kommen.

### **Gallenblase und dreifacher Erwärmer: Vom Krabbeln zum Gehen**

Wir haben Blasen- und Dünndarmmeridian als Initiatoren für die Vorwärtsbewegung kennen gelernt. Am Beginn seiner Entwicklung liegt der Fokus eines Babys auf Objekte, die sich innerhalb seines unmittelbaren Aktionsradius befinden. Diese Objekte können leicht aufgenommen werden und es reicht, sich die Fähigkeit anzueignen, die Hand zum Mund zu bewegen. In dieser Phase kreist die Energie mehr in den Meridianen der ersten Familie. Erst wenn sich ein Baby für Objekte außerhalb seines unmittelbaren Aktionsradius zu interessieren beginnt, werden Blase und Dünndarm verstärkt aktiv, um den Bewegungsspielraum zu erweitern. Blase und Dünndarm helfen dem Baby, sich auf visuell erfasste Dinge hinzubewegen. Das Zeitalter des Krabbelns hat begonnen. Um allerdings aufrecht gehen zu können, benötigt das Baby zusätzlich die Kraft des dreifachen Erwärmer- und Gallenblasenmeridians.

Studiert man die Verläufe des dreifachen Erwärmers und der Gallenblase wird deutlich, wie viel diese Meridiane mit Gleichgewicht zu tun haben. Aktivieren wir in stehender Position die Muskeln, über die der dreifache Erwärmer zieht, dann nehmen wir eine Haltung ein, die der eines Seiltänzers nicht unähnlich ist. Die Arme sind seitlich angehoben und ausgestreckt, so als würden wir auf einem schmalen Baumstamm gehen und versuchen, die Balance zu halten. Des Weiteren zeigt sich im Verlauf des dreifachen Erwärmers eine sehr enge Verbindung zu unseren Ohren, in denen sich unser Gleichgewichtsorgan befindet. Selbst wenn man von chinesischer Medizin keine Ahnung hätte, würde man eine Bahn, die einen solchen Verlauf aufweist, mit dem Halten von Gleichgewicht in Verbindung bringen. Nicht umsonst hat der

dreifache Erwärmer in der Zang Fu Lehre die Aufgabe, für ein Gleichgewicht in den drei Brennkammern zu sorgen.

Der Galle wird hingegen nachgesagt, dass sie für die Kraft zuständig ist, Entscheidungen zu treffen und wenn wir den Verlauf des Gallenmeridians studieren, dann wird auch deutlich, warum sie dafür verantwortlich ist. Angenommen wir wandern fröhlich auf unseren Lebensweg. Die Blase kann uns dabei kraftvoll nach vorne bewegen. Ihr Partner, der Dünndarm, unterstützt sie dabei und erlaubt uns, auch mal zur Seite zu blicken. Gelagen wir jedoch an eine Kreuzung, dann brauchen wir die Kraft der Galle, um uns zu entscheiden. Kein Meridian dominiert die Seite so sehr wie die Galle. Die Galle macht uns die Seiten erst bewusst. Sie vermittelt uns ein Bild von links und rechts. Sie hilft uns zwischen links und rechts zu unterscheiden. Die Galle hilft uns, unsere Entscheidungen konkret, real und sichtbar zu machen. Die Galle kontrolliert das Hüftgelenk, unseren seitlichen Bewegungsspielraum. Sie hilft uns, nicht nur links zu denken, sondern über die Kontrolle des Hüftgelenks und dem weiteren Verlauf am Bein auch links zu gehen. Sie bringt unsere Entscheidung auf den Boden der Tatsachen.

Neben dem Aspekt der Entschlusskraft sorgt die Galle aber ebenfalls für Gleichgewicht. Ein gutes Gefühl für links und rechts zu haben, bedeutet gleichzeitig, ein gutes Gefühl für die Mitte zu haben. Galle und dreifacher Erwärmer sorgen also beide für ein Gleichgewicht im Körper und wenn man die Meridianverläufe von Masunaga studiert, dann kann man erkennen, dass die erweiterten Verläufe von Galle und dreifacher Wärme sowohl am Arm als auch am Bein die Nähe zu ihrem - nach dem Prinzip der Familien zugeordneten - Partnermeridian suchen. Galle und dreifacher Erwärmer bilden eine Einheit, die Shao Yang Meridiane, die Meridiane des kleinen Yang.

Um als Baby von der Horizontalen in die Vertikale zu wechseln, brauchen wir die Shao Yang Meridiane, denn um aufrecht zu gehen, benötigen wir sowohl einen guten Gleichgewichtssinn, als auch seitliche Unterstützung in den Beinen und im Rumpf. Eine Aufgabe, die von Gallenblasen- und dreifachen Erwärmer Meridian übernommen wird. Mit dem aufrechten Gang haben wir das Durchlaufen aller Stadien der Evolution abgeschlossen. Am Anfang stand der Einzeller. Dann ein zentral um den Verdauungstrakt organisiertes Wesen - repräsentiert durch die erste Meridianfamilie. Als nächstes durchliefen wir in der Krabbelphase das Zeitalter von Reptilien und Amphibien, in dem die Meridiane der zweiten Familie dominierten. Zum Schluss kommt der aufrecht gehende Mensch und die dritte Meridianfamilie ist gefordert. Sie ist es, die maßgeblich mitentscheidet, ob wir einen angemessenen oder tölpelhaften Platz in der Schöpfung einnehmen. Denn mit dem aufrechten Gang betreten wir vermehrt das Parkett der sozialen Interaktion und wie wir uns darauf bewegen, zeigt sich vor allem in der dritten Meridianfamilie ...

### **Leber und Herzkonstriktor: Der emotionale Haushalt**

Vom Verlauf her gesehen stehen Gallenblase und dreifacher Erwärmer mehr in Verbindung zur Außenwelt. Leber und Herzkonstriktor hingegen zur Innenwelt. Und dabei vor allem zu unserem Emotionshaushalt, was einmal mehr durch die Verläufe der Meridiane deutlich wird. Der Alarmpunkt des Herzkonstriktors, Konzeptionsgefäß 17, kann als unser Epizentrum unserer Gefühle gesehen werden. Kommt es zu einem emotionalen Erdbeben, dann ist KG 17, der Punkt, von dem es aus zu Brodeln beginnt. Zuerst muss natürlich genug Reibung vorhanden sein, wobei es gerade die Aufgabe des Herzkonstriktors ist, diese zu verhindern. In seinem Verlauf kontrolliert er den großen Brustmuskel, den vorderen Deltoideus, den Bizeps brachii und die Flexoren des Unterarms. Werden wir emotional angegriffen, dann spannen wir diese Muskelkette an, um unser Herz zu schützen. Wir verschränken die Arme vor der Brust, probieren das Brustbein nach innen zu ziehen, verschließen uns. Gerade beim Herzkonstriktor

kommt die enge Verbindung von Meridianenergetik, Körperhaltung und Muskulatur deutlich zum Ausdruck. Nicht umsonst ist der Herzkonstriktor der Beschützer des Herzens.

Der Lebermeridian hat eine ähnliche Funktion. Er übt eine starke Kontrolle auf den Adduktoren der Beine aus. Unter Spannung stehend, schränkt er die Flexibilität im Hüftbereich ein. Während der Herzkonstriktor als Meridian des Feuerelements mehr für bewusste Emotionen und Herzensangelegenheiten steht, ist der Lebermeridian eher mit dem Unbewussten verbunden. Mit dem Triebhaften. Mit den Überlebensinstinkten. Mit Aggression, Sexualität und Wut. Energieformen, die wir tendenziell über die Hüfte ausleben. In Form von Tritten mit den Beinen, auf den Boden stampfen oder einem eleganten Hüftschwung. Eine durch starke Spannung der Adduktoren verschlossene Hüfte erschwert den Ausdruck dieser Energien. Es kommt zu Akkumulation von Spannung, die früher oder später ebenfalls zu einem emotionalen Erdbeben führen kann.

Leber- und Herzkonstriktormeridian können zusammen als Stoßdämpfer unseres Emotionshaushaltes gesehen werden. Sind die Stoßdämpfer zu hart eingestellt, dann werden wir jedes Steinchen spüren, über das wir auf unserem Lebensweg rollen. Sind sie zu lockern, dann schlagen wir bei größeren Löchern am Boden auf. In einem guten Zustand reagieren sie angemessen auf Unebenheiten und wir gleiten reibungslos dahin oder können sogar schwierige Straßen absolvieren, ohne gleich um die Karosserie bangen zu müssen. Wichtig ist, dass sich beide Stoßdämpfer in einem guten Zustand befinden. Leber und Herzkonstriktor arbeiten als Einheit. Auch hier zeigt sich, dass Masunagas Meridianerweiterungen von Leber und Herzkonstriktor Ähnlichkeiten im Verlauf aufweisen. Im Modell der sechs Schichten bilden Leber und Herzkonstriktor die Yue Yin Schicht.

## **Die Verbindung der drei Meridianfamilien**

Die Meridianfamilien bauen aufeinander auf, wobei die erste Meridianfamilie das Fundament bildet. Ausgehend von dieser Basis sorgt die zweite Meridianfamilie für Bewegung, sowie für die Entwicklung des Bewusstseins, des Selbstbewusstseins und des Persönlichkeitskerns. Je mehr Sicherheit wir in der Phase der ersten Meridianfamilie erfahren durften, desto stärker wird sich die gewonnene Energie in der zweiten Familie ausdrücken und es wird dem Persönlichkeitskern leicht fallen, seinen Willen in der Welt auszudrücken, sich zu zeigen, sich zu manifestieren. Die dritte Familie übernimmt die Koordination, sorgt für das Gleichgewicht und den emotionalen Haushalt. Koordination und Gleichgewicht sind Aufgabe von Gallenblase und dreifacher Erwärmer. Der emotionale Haushalt fällt in die Zuständigkeit von Leber und Herzkonstriktor. Je stärker die zweite Meridianfamilie, desto leichter kann die dritte Familie ihrer Arbeit nachgehen.

Bei einer gestörten zweiten Meridianfamilie wird die dritte Meridianfamilie voll gefordert und ihre Funktion wird deutlich. Angenommen der Persönlichkeitskern ist nicht stabil. Unsicherheit findet sich im System. Das Selbstbild ist verzerrt und somit auch die eigenen Wünsche und Bedürfnisse. Der Nierenmeridian, als Schlüsselmeridian der zweiten Familie, weist dann oft eine Tendenz zur Schwäche auf. Wie wirkt sich das auf die dritte Meridianfamilie aus?

Zuerst meldet sich der dreifache Erwärmer. Sowohl in der traditionellen chinesischen Medizin als auch in Masunagas Zen Shiatsu wird der dreifache Erwärmer aktiv, wenn es darum geht, energetische Einflüsse von außen abzuwehren. Nicht umsonst befindet sich auf dem dreifachen Erwärmer der wichtige Akupunktur Punkt „das äußere Tor“ (dreifacher Erwärmer 5). Während sich in der traditionellen chinesischen Medizin der dreifache Erwärmer hauptsächlich mit pathogenen klimatischen Faktoren wie Wind, Kälte oder Hitze auseinandersetzt, geht Masunaga einen Schritt weiter, indem er den dreifachen Erwärmer auch als Instanz für den bewussten Austausch von Energie mit der Umwelt sieht. Klassischerweise wird diese Rolle der Lunge zugeschrieben. Die Austauschfunktion der

Lunge hat aber ihren Schwerpunkt - entsprechend ihrer Position in der ersten Meridianfamilie - in der instinkthafter Öffnung gegenüber primären Energieformen, die mehr dem körperlichen Überleben dienen, was auch in der Funktion der Körperseele Po zum Ausdruck kommt.

Der dreifache Erwärmer hingegen, als Meridian des Feuerelements, ist für die bewusste Öffnung zuständig. Oder für die bewusste Abwehr. Genauso wie er pathogene klimatische Faktoren abwehrt, wehrt er schädliche emotionale Faktoren ab, bevor sie über Herzkonstriktor 6 - das innere Tor - in unser System gelangen. Am Hara Shiatsu Institut arbeiten wir seit mehr als zehn Jahren mit klinischen Institutionen im Bereich der Kinderpsychosomatik und im Fall von starker emotionaler Verletzung hat sich der dreifache Erwärmer immer auffällig gezeigt. Ist der dreifache Erwärmer Meridian gut in Form, kann er äußere Einflüsse abwehren. Somit sorgt er für psychisches Gleichgewicht. Der Shen, unser Bewusstsein, kann im Körper/Geistsystem verweilen. Wenn der Geist im Körper verweilt und wir uns sicher fühlen, können wir uns entspannen. Entspannung sorgt für einen harmonischen Chifluss. Wir können mehr wir selbst bleiben. Wir haben mehr Verbindung zu unseren Kern. Der Kern, oder die Energie des Kerns, kommt leicht in die Peripherie. Somit ist es nachvollziehbar, warum der dreifache Erwärmer traditionell als Straße für das Ursprungshi bezeichnet wird.

Werden wir jedoch fortlaufend mit negativen emotionalen Einflüssen bombardiert, schließen sich äußeres und inneres Tor. Oft sind diese beiden Tore aber auch ohne aktuellen Anlass zu. Dann nämlich, wenn aufgrund großer Unsicherheit in der zweiten Meridianfamilie das System auf Nummer „sicher“ geht. Die Folgen sind in beiden Fällen gleich: Emotionale Isolation. Die eigenen Gefühle werden unterdrückt. Auf Gefühle von außen wird gar nicht oder überreagiert. Der Herzkonstriktor ist mit seiner Aufgabe als Beschützer des Herzens überfordert.

Nach einem ähnlichen Muster verhalten sich Leber- und Gallenmeridian. Unsicherheit in der zweiten Familie führt dazu, dass sich der Persönlichkeitskern nicht entfaltet. Wir nehmen wenig Lebensraum ein. Aggression und Sexualität werden unterdrückt oder übertrieben ausagiert. Klare, kraftvolle Entscheidungen fallen schwer. Die Leber ist gespannt. Die Galle oft ermüdet. Schließlich versucht sie auf der unteren Etage, auf der Ebene des Wurzelchakras für Gleichgewicht zu sorgen, genauso wie es der dreifache Erwärmer im zweiten Stock probiert. Es herrscht ein Ungleichgewicht in der dritten Familie ...

### **Die dritte Meridianfamilie in der Praxis**

Symptome, die bei einer Disharmonie der dritten Familie auftreten, finden sich in der Praxis häufig: Emotionale Unausgeglichenheit, Unzufriedenheit, Aggression, Autoaggression, Depression, Spannungsgefühle im Brustkorb und Bauchbereich, Bewegungseinschränkungen in Hüfte oder Schulterprobleme, Gleichgewichtsstörungen, aber auch Kopfweh, Schlafstörungen, Zyklusstörungen oder sexuelle Störungen. Das System ist nicht auf sozialen Austausch eingestellt. Der Energiefluss von innen nach außen – und umgekehrt – stagniert. Eine Behandlung der dritten Familie sorgt für Bewegung. Auch wenn sich manche dieser Symptome mehr einem spezifischen Meridian zuordnen lassen, hat sich in der Praxis eine Behandlung der gesamten dritten Familie bewährt, weil die Meridiane der dritten Familie ihrer Aufgabe als Einheit nachgehen. Was aber tun, wenn die Ursachen der Störung in der dritten Familie in der zweiten oder ersten Meridianfamilie zu finden sind? Die Behandlungspriorität richtet sich dann nach den Symptomen, da sie zeigen, wo die meiste Energie sitzt. Oder fehlt.

Im Endeffekt liegt der Schwerpunkt in der Arbeit mit den Meridianfamilien jedoch in der Übersetzung der Meridianbotschaft für unsere Klienten. Wir können zwar durch eine Behandlung des Herzkonstriktors Druck vom Brustkorb nehmen, aber nicht verhindern, dass sich immer wieder Druck aufbaut; weil die behandelte Person nie gelernt hat, rechtzeitig ihr

Herz aus Angelegenheiten zurückzuziehen, die destruktiv für sie sind? Weil sich im Laufe ihrer Entwicklung die Meridianenergie der dritten Familie nicht vollständig ausgeprägt hat und immer noch auf den Input wartet, der ihr leider verwehrt blieb.

Der Energiekreislauf der Meridianfamilien ist der Bauplan für unsere Entwicklung - von der Sicherstellung unserer Grundbedürfnisse bis zur liebevollen sozialen Interaktion durchlaufen wir alle Stadien der Evolution. Wenn wir mit den Meridianfamilien arbeiten, versuchen wir herauszufinden, welche Schritte in dieser Entwicklung nicht vollständig integriert wurden. Genau das ist der ganzheitliche Ansatz von Shiatsu. Genau das ist das Schöne an Shiatsu. Personen zu ihrer Ganzheit zu begleiten. Die Meridianfamilien stellen ein sehr brauchbares Werkzeug für diese Arbeit dar ...

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