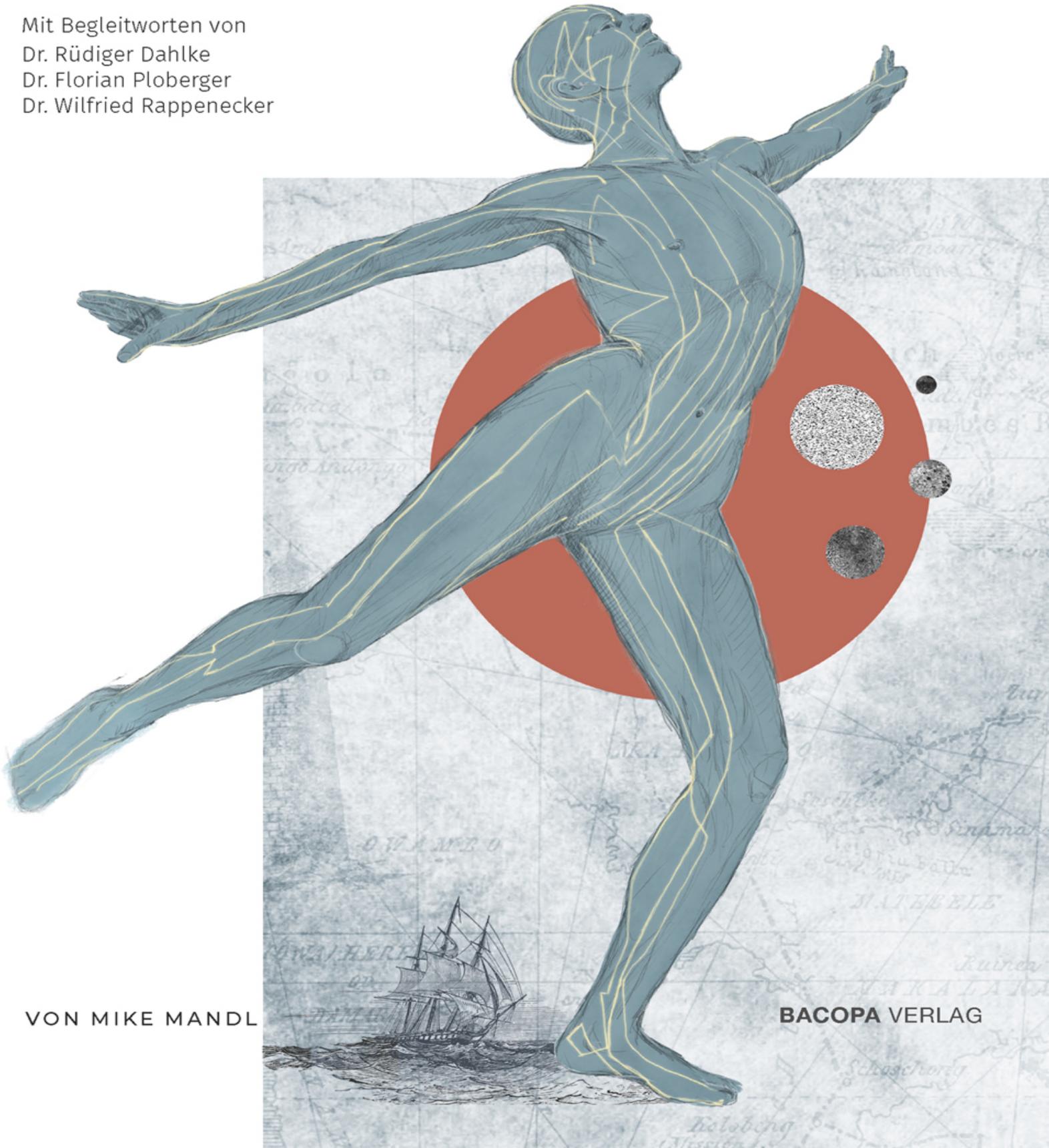


MERIDIANE

LANDKARTEN DER SEELE

Mit Begleitworten von
Dr. Rüdiger Dahlke
Dr. Florian Ploberger
Dr. Wilfried Rappenecker



VON MIKE MANDL

BACOPA VERLAG

Mike Mandl
Meridiane.
Landkarten der Seele.

Mike Mandl

Meridiane.
Landkarten der Seele.

BACOPA VERLAG

Haftung: Alle Angaben in diesem Buch sind nach bestem wissenschaftlichen Können des Autors gemacht. Weder der Verfasser noch der Verlag können für Angaben über Dosis und Wirkung Gewähr übernehmen. Es bleibt in der alleinigen Verantwortung des Lesers, diese Angaben einer eigenen Prüfung zu unterziehen. Auf die geltenden gesetzlichen Bestimmungen wird ausdrücklich hingewiesen.

Alle Rechte, insbesondere die des Nachdrucks, der Übersetzung, des Vortrags, der Radio- und Fernsehsendung und der Verfilmung sowie jeder Art der fotomechanischen Wiedergabe, der Telefonübertragung und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen und Verwendung in Computerprogrammen, auch auszugsweise, vorbehalten.

© BACOPA Handels- & Kulturges.m.b.H., BACOPA Verlag

Waidern 42, 4521 Schiedlberg/Österreich

e-Mail: office@bacopa.at, verlag@bacopa.at

www.bacopa.at, www.bacopa-verlag.at

ISBN 978-3-99114-038-2

6. Auflage, 2022

Coverdesign: Felicitas Grabner

Redaktionelle Mitarbeit Printausgabe: Helmuth Santler, www.textmaker.at

Inhalt

Vorwort Dr. Rüdiger Dahlke

Vorwort Dr. Florian Ploberger

Vorwort Dr. Wilfried Rappenecker

1. MERIDIANE - LANDKARTEN DER SEELE

Die Suche nach einem umfassenden Wohlbefinden

Das Meridian-Prinzip: So läuft das Leben rund

Den Meridianen auf der Spur: Wie man sie verstehen kann

Meridiane sind verkörperte Lebensprinzipien

Energie: Die Wirksamkeit von innen

Meridiane als Landkarte der Seele

Vom Lesen zum Schreiben: Was wir von Meridianen lernen können

2. DIE EVOLUTION DER MERIDIANE

Über Schiffbruch und Inseln: Die Bedürfnishierarchie nach Maslow

Eine kleine Familiengeschichte

Der schiefe Turm von Pisa: Über Dellen im Lebenslauf Wie sich Meridiane entwickeln

Wie Meridiane und Lebensprinzipien in ihre Kraft kommen

3. DIE LEBENSPRINZIPIEN DER MERIDIANE

Der Lungen-Meridian: Das große Ja zum Leben

Der Lungen-Meridian und der Körper

Der Lungen-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Lungen-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Lungen-Meridians

Der Dickdarm-Meridian: Die Kraft des Nein

Der Dickdarm-Meridian und der Körper

Der Dickdarm-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Dickdarm-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dickdarm-Meridians

Der Magen-Meridian: Die Kunst des Jagens

Der Magen-Meridian und der Körper

Der Magen-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Magen-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Magen-Meridians

Der Milz-Meridian: Die Urmutter und die Mitte

Der Milz-Meridian und der Körper

Der Milz-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Milz-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Milz-Meridians

Die erste Meridian-Familie

Der Herz-Meridian: Der leidenschaftliche Kaiser

Der Herz-Meridian und der Körper

Der Herz-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Herz-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Herz-Meridians

Der Dünndarm-Meridian: Die Klarheit der Erkenntnis

Der Dünndarm-Meridian und der Körper

Der Dünndarm-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Dünndarm-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dünndarm-Meridians

Der Blasen-Meridian: Aktivität, Reinigung und Regeneration

Der Blasen-Meridian und der Körper

Der Blasen-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Blasen-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Blasen-Meridians

Der Nieren-Meridian: Das Potential entfalten

Der Nieren-Meridian und der Körper

Der Nieren-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Nieren-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Nieren-Meridians

Die Zweite Meridian-Familie

Der Perikard-Meridian: Der Minister der Freude

Der Perikard-Meridian und der Körper

Der Perikard-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Perikard-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Perikard-Meridians

Der Dreifache Erwärmer-Meridian: Koordination und Homöostase

Der Dreifache Erwärmer-Meridian und der Körper

Der Dreifache Erwärmer-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Dreifachen Erwärmer-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Dreifache Erwärmer-Meridians

Der Gallenblasen-Meridian: Der entschlossene General

Der Gallenblasen-Meridian und der Körper

Der Gallenblasen-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Gallenblasen-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Gallenblasen-Meridians

Der Leber-Meridian: Der kreative Freigeist

Der Leber-Meridian und der Körper

Der Leber-Meridian und die Psyche

Wie man das Lebensprinzip des Leber-Meridians stärken kann

Der Verlauf und die Schlüsselzonen des Leber-Meridians

Die Dritte Meridian-Familie

Die Praxis: Fangen Sie an

Kontaktadressen

Danke an meine Familie:

Linde, Klaus, Andrea, Kirsten, Malia, Phoenix, Ronja

*Danke an die Lehrer, die mich am meisten beeinflusst
haben:*

Tomas Nelissen, Claude Diolosa

Danke an meine Weggefährt/inn/en:

Gemeinsamkeit verbindet

Danke an meine Klient/inn/en und Student/inn/en:

Sie ermöglichen mir das zu tun, was ich vom Herzen liebe.
Sie machen die Materie lebendig und beweisen Tag für Tag,
was für eine Kraft, Tiefe und Wahrheit sich in der
Traditionellen Chinesischen Medizin verbirgt.

VORWORT

DR. RÜDIGER DAHLKE

In diesem grundlegenden Buch gelingt es dem Autor, Mike Mandl, wundervoll, den tieferen ursprünglichen Sinn von Medizin verständlich und nachvollziehbar zu machen. Der alten Traditionellen Chinesischen Medizin ging es schon in frühesten Zeiten wie der Meditation bis heute darum, Menschen in ihre Mitte zu bringen und Ihnen zu helfen, sich dort und damit im Wohlbefinden zu verankern. Im Reich der Mitte, wie China sich in früheren Zeiten nannte, spiegelte die Medizin, wie sehr es darum ging, Balance zu halten und die Mitte zu wahren.

Die Lehre von Yin und Yang, der fünf Elemente und der 12 Haupt-Meridiane findet ihren tiefsten Sinn darin, das Leben durch Beruhigen und Anregen in Balance, Ausgleich und damit Harmonie zu bringen - bezogen auf die körperliche Ebene durch Beeinflussung spezieller Punkte aus der Akupunktur-Lehre. Aber es ist auch ihr Ziel Yin und Yang im Menschen zum Ausgleich zu bringen, in den Worten C.G. Jungs Anima und Animus in jedem von uns zu versöhnen.

Auch die zugrunde liegende Lehre der fünf Elemente dient dazu, für Ausgleich zu sorgen und das Rad unseres Lebens

rund zu formen, damit das Leben entsprechend rund läuft. Wer die Meridiane als Landkarten der Seele begreift, ist dabei gut unterwegs.

Der Autor entwickelt die Meridiane spielerisch und erfrischend humorvoll nach drei Familien wie Wurzeln, Stamm und Krone eines Baumes und lehnt diese Stufen an die Bedürfnis-Pyramide von Abraham Maslow an.

Meridiane werden – der TCM entsprechend – keineswegs auf Organe bezogen, sondern als Funktionskreise und sogar Wesenheiten verstanden, die sich zum großen Kreis des Lebens verbinden. Mike Mandl schildert sie uns als 12 verkörperte Lebensprinzipien, ganz analog zum westlichen System der 12 Ur- oder Lebensprinzipien, dem Rückgrat meiner Arbeit.

Wie in der deutenden Medizin versuchen etwa auch TCM-Therapeuten der Krankheit, noch bevor sie ausgebrochen ist, Herr zu werden, also sie überflüssig zu machen und somit echte Vorbeugung im Gegensatz zur Schulmedizin, die ihre Früherkennung als Vorsorge, Prävention oder Prophylaxe ausgibt, aber mangels Interesse am Wesen der Krankheitsbilder dazu gar nicht in der Lage ist. Früherkennung ist zwar – etwa bei Krebs – besser als Späterkennung, hat aber mit echter Vorbeugung nichts zu tun.

Shiatsu wiederum ist die sanfteste Anwendung dieser zu wirklicher Vorbeugung fähigen chinesischen Medizin-Tradition, die zum Glück auch bei uns immer mehr Anhänger findet. Für mich sind die Shiatsu-Behandlungen durch gute

Freunde Sternstunden, in denen ich sehr rasch in Trance versinke und die energetischen Zusammenhänge in meinem Organismus richtiggehend erleben kann.

Am Zustand unserer Organe, Gewebe, Muskeln und Körperhaltung können wir von den im Buch sorgfältig und geradezu liebevoll beschriebenen Meridian-Wesen lernen, was wir schon gut integriert haben und was noch offen bleibt. Mit Hilfe der zu jedem Meridian vermittelten Organzeit - beim Lungenmeridian etwa zwischen 3 und 5 Uhr morgens - können wir schon am zeitlichen Auftreten von Symptomen Rückschlüsse auf den betroffenen Meridian-Problem-Kreis und die tieferen Ursachen gewinnen.

Der Zeitpunkt des Auftretens von Problemen ist aber nur eines von mehreren Indizien, die auf den vorrangig aus dem Ruder laufenden Funktionskreis hinweisen. Wir erfahren auch das jeweilige zugehörige Element, beim Lungen-Meridian etwa das Metallelement und dass die Haut die Funktion des Lungenmeridians nach außen spiegelt, dass der Dickdarm-Meridian hier Partner-, der der Milz Zwillingsmeridian und der der Blase Oppositionsmeridian ist. Der Gesamtzusammenhang wird also ständig deutlich, was so wichtig ist, um dem ganzen Menschen gerecht zu werden. Das aber ist dem ans Kategorisieren der westlichen Medizin Gewöhnten anfangs ungewohnt. Schubladendenken täuscht eine Sicherheit vor, die gar nicht besteht - die westliche Psychiatrie macht das besonders deutlich. Wer sich daran gewöhnt hat, von der Lunge von Zimmer 17 zu reden und schlimmer noch zu denken, wird durch diesen

ganzheitlichen Zusammenhang anfangs herausgefordert. Der Autor hilft aber einfühlsam über diese Gewöhnungsphase hinweg.

So erkennen wir als LeserInnen allmählich, wie wertvoll es ist, eigene Meridian-Schwächen zu erkennen, auch wenn sie uns noch so sehr fordern. Denn in der Forderung liegt immer die Möglichkeit der Förderung. Dieses Buch lehrt, in unseren Schwächen unser Wachstums-Potential zu entdecken und wird buchstäblich zum Entwicklungshelfer. Vor allem weil es auch praktische Lösungsansätze gegenüber einer Meridian-Schwäche anbietet, enthält es auch ein (gutes) Stück Psychotherapie.

Wir können mit seiner Hilfe lernen, unseren Organismus zu lesen und so die erste Stufe der Salutogenese, die des Verständnisse verwirklichen, um reif für die nächste, die der Wandlung zu werden. Am Meridiansystem wird uns auch wundervoll deutlich, wie sehr alle einzelnen Funktionskreise zusammenhängen und erst in ihren Beziehungen das Ganze ergeben. Auch Körper und Seele denkt die TCM in ständiger Verbundenheit. Der Lungenmeridian wird uns im Buch als das große Ja zum Leben vorgestellt, um im folgenden Dickdarm-Meridian die Kraft des Nein zu erkennen. Ersterer enthüllt uns den Zauber des Integrierens, letzterer wird uns zum Meister des Loslassens, aber auch des Festhaltens, was uns wiederum ständig mit dem Polaritätsgesetz konfrontiert, dem ersten unter den „Schicksalsgesetzen“.

So erleben wir - übersetzt in die Praxis der TCM - das Geheimnis von Synergien oder dass das Ganze mehr ist als

die Summe seiner Teile. Es ist dieses Gefühl am Ende einer Session, wie frisch aus dem Ei geschlüpft zu sein, das ich nach Shiatsu-Sitzungen so genieße.

Was ich an diesem Buch aber ganz besonders mag, ist der Sprachwitz und das Spiel mit der psychosomatischen Doppelbödigkeit im Ausdruck. Es war mir wirklich eine Freude, es zu lesen und die wünsche ich möglichst Vielen.

Dr. Rüdiger Dahlke

VORWORT

DR. FLORIAN PLOBERGER

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Die Aufgabe im Leben besteht darin, derjenige zu werden, der man ist.“ Diese Aussage, sie wird angeblich dem indischen Rechtsanwalt, Widerstandskämpfer, Revolutionär, Publizist, Asket und Pazifist Mahatma Gandhi (2. Oktober 1869 – 30. Jänner 1948) zugeschrieben, mag uns als Hinweis dienen, dass wir von Natur aus gesund, vollkommen sind. Wir haben es lediglich vergessen. Es gibt zahlreiche Wege, wieder unserem wahren Potential gerecht zu werden, gesund zu werden. Die Lektüre dieses Buches ist eine davon.

In den letzten Jahren und Jahrzehnten hat die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) auch außerhalb der chinesischen Landesgrenzen einen enormen Aufschwung erlebt. In Europa, Australien und den USA werden verschiedene Methoden der TCM von vielen Praktizierenden angewendet.

Das Interesse und damit natürlich auch die Nachfrage nach den Methoden chinesischer Ärzte nimmt zu. Wie ist es dazu gekommen, dass sich auch in Ländern außerhalb

Chinas ein derart großes Interesse an den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin entwickelt hat?

Angefangen hat diese Entwicklung im Jahr 1972. In diesem Jahr besuchte Richard Nixon als 1. amerikanischer Präsident die Volksrepublik China. Die in Medien verbreiteten Bilder einer speziell für den US-Präsidenten und sein mitgereistes Team inszenierten Akupunktur-Demonstration weckten das Interesse der Wissenschaft. Verschiedenen Methoden der TCM wurden ihnen in diversen Abteilungen der Krankenhäuser präsentiert. Besonders faszinierend für die Besucher aus den USA war damals, dass offene Operationen durch die Anwendung einer Akupunktur-Anästhesie durchgeführt werden konnten.

Bereits ein Jahr zuvor, im Vorfeld des Staatsbesuches begleitete der Journalist James Reston die amerikanische Tischtennismannschaft und erlitt dort eine Appendizitis (Blinddarmentzündung). Auf der Titelseite der New York Times vom 26. Juli 1971 berichtete er von seinen Erfahrungen der erfolgreichen postoperativen Schmerzstillung mit drei Akupunkturnadeln.

Ich selber habe im Jahr 1997 anlässlich eines Studienaufenthaltes in Peking in einem Krankenhaus, das 25 Jahre zuvor Präsident Nixon und sein Team besucht haben, an einer Sectio caesarea (Kaiserschnitt) teilgenommen. Bei der Gebärenden wurde eine Akupunktur-Anästhesie durchgeführt.

Seit den siebziger Jahren hat das Interesse an den Methoden der TCM in westlichen Ländern einen großen

Aufschwung erlebt. Zahlreiche gute Lehrbücher zu diversen Themen sind übersetzt sowie geschrieben worden, viele chinesische Ärzte sind in Regionen außerhalb Chinas gereist. Zusätzlich haben viele Menschen aus westlichen Ländern an Ausbildungen in China teilnehmen und dadurch ihr Wissen vertiefen können.

Das vorliegende Werk beschäftigt sich mit dem Thema der Meridiane als Landkarten der Seele. Nach einer überaus spannend zu lesenden Einleitung werden Meridiansysteme sowie die wichtigsten Akupunkturpunkte in einer noch nie publizierten Form in ausführlicher Art und Weise dargestellt. Das Buch bietet eine Fülle an klugen Gedanken, die zu einer Selbstreflexion anregen, entsprechend dem Zitat Thomas von Aquin, (Neujahr 1225 - 7. März 1274), er war ein italienischer Dominikaner und einer der einflussreichsten Philosophen und bedeutendsten katholische Theologen der Geschichte: „Gesundheit ist kein Zustand, sondern eine Geisteshaltung“.

Es freut mich, dass es Mike Mandl, den ich persönlich sehr schätze, und in seiner Funktion als Shiatsu-Therapeuten immer wieder mit großer Dankbarkeit aufsuche, gelungen ist, neben seinen zahlreichen weiteren Tätigkeiten, mit viel Engagement, Freude sowie Liebe zum Detail nun dieses Buches zu publizieren. Es ist überaus anregend geschrieben, mit vielen Metaphern und Weisheiten versehen, hat Tiefgang und ist gleichzeitig wunderbar leicht zu lesen.

An dieser Stelle darf ich den Autor mit einem Auszug aus seiner Einleitung zitieren: „Wer sich noch nie mit der

Traditionellen Chinesischen Medizin und den Meridianen auseinandergesetzt hat, wird sich auf spannendes Neuland begeben. Therapeuten jeglicher Stilrichtung möge dieses Werk eine wertvolle Ergänzung sein und eine Vertiefung ihres Tuns ermöglichen.“

Ich bin davon überzeugt, dass dieses Werk von Ihnen, den Leserinnen und Lesern, gerne gelesen wird!

Abschließend eine kurze Geschichte:

Einer alten, seit zahlreichen Generationen überlieferten Anekdote aus der Geschichte der Tibetischen Medizin ist zu entnehmen, dass eines Tages der mit umfangreichem Wissen versehene Lehrer – es war Jivaka, der Arzt des Buddha, sein tibetischer Name war 'tsho byed gzhon nu – die um ihn versammelten Schüler aufforderte, den Unterrichtsraum zu verlassen, um in der Umgebung nach Pflanzen Ausschau zu halten, die keinerlei Heilwirkung aufweisen. Mit diesem Auftrag versehen, machten sich die Schüler auf den Weg.

Einige der Ausgesandten kamen bereits nach kurzer Zeit zurück. Sie trugen diverseste Wurzeln, Früchte eines Baumes, Blüten, etc. in der Hand. Andere benötigten etwas länger. Doch einer der Schüler, er war mit besonderen Talenten versehen, konnte, so sehr er sich auch bemühte, keinerlei Pflanze ohne Heilwirkung finden, und kam aus diesem Grund am dritten Tag mit leeren Händen wieder zu seinem Lehrer zurück. Natürlich pries ihn sein Lehrer, da laut seinen Ausführungen in der Natur nichts ohne Heilqualitäten zu finden sei.

Sei es ein Pflanzenbestandteil, eine Shiatsu-Behandlung
oder auch ein gutes Buch.

Ich wünsche Ihnen viele Erkenntnisse sowie Freude bei der
Lektüre dieses Buches!

Herzlichst,

Dr. Florian Ploberger

VORWORT

DR. WILFRIED RAPPENECKER

Mike Mandl übersetzt in diesem lesenswerten Buch virtuos die Sprache der Traditionellen Chinesischen Medizin in unsere Umgangssprache. Der Autor kann auf Jahrzehnte der Praxiserfahrung und der Unterrichtserfahrung zurückgreifen. Die komplexe Theorie der energetischen Organe der TCM kann er vor diesem Hintergrund leicht verständlich beschreiben und erklären. Auch wem die Theorie der TCM überhaupt nicht vertraut ist, wird leicht folgen können und beim Lesen manches Aha-Erlebnis haben. Man versteht, dass die TCM kein abstraktes Theorie-Gebäude ist, sondern sich auf das unmittelbare Erleben von Körper und Seele im Alltag bezieht.

Besonders hilfreich sind die vielfältigen Bezüge zu umgangssprachlichen Redewendungen, in denen sich auch in unserer Sprache das Jahrtausendealte Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin widerspiegelt. Manchmal wird man beim Lesen schmunzeln, manchmal vielleicht auch betroffen sein, in jedem Fall aber seine eigene Lebenssituation besser verstehen.

Mike Mandl steigt tief ein in die Theorie eines jeden Meridians. Sein in der Praxis gereiftes Verständnis dieser Zusammenhänge lässt den Leser verstehen und spüren, auf welche Weise sie sich in seinem eigenen Leben zeigen. Besonderes Gewicht haben dabei die seelischen Erfahrungen. Als Menschen sind wir emotionale Wesen, erleben und verstehen die Welt in erster Linie emotional und nicht wie wir oft meinen rational. Wie der Titel es ausdrückt, bietet dieses Buch eine Landkarte, um sich hier besser zurecht zu finden.

Darüber hinaus macht der Autor deutlich, wie Beschwerden und Krankheiten mit unseren Lebensgewohnheiten, Denk- und Verhaltensweisen zusammenhängen, und was wir selber tun können, um Verantwortung für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen zu übernehmen. Wir können unsere Gesundheit entscheidend beeinflussen.

Schauen Sie in die Abschnitte in jedem Kapitel „Wie man das Lebensprinzip des Meridians stärken kann“! Hier – wie auch an anderen Stellen – finden Sie vielfältige alltagstaugliche Anregungen und Übungsvorschläge, wie die energetischen Organe sinnvoll unterstützt und gestärkt werden können. Nicht überlesen sollten Sie die Hinweise ganz am Ende des Buches, in denen der Autor beschreibt, wie man auf leichte Weise zu einer gesünderen Alltagsroutine finden kann.

Dr. Wilfried Rappenecker

I.

MERIDIANE - LANDKARTEN DER SEELE

Die Suche nach dem umfassenden Wohlbefinden

„Wir fühlen, dass selbst, wenn alle möglichen wissenschaftlichen Fragen beantwortet sind, unsere Lebensprobleme noch gar nicht berührt sind.“

Ludwig Wittgenstein

„Ein Zustand völligen psychischen, physischen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Freisein von Krankheit und Gebrechen“: Mit dieser 1948 beschlossenen Definition verfolgte die Weltgesundheitsorganisation das Ziel, Gesundheit von einer rein biomedizinischen Betrachtungsweise zu lösen, Gesundheit nicht als einen gegebenen und unveränderlichen Zustand zu betrachten, sondern als eine stetig neu und aktiv zu kreierende Balance in allen Lebensbereichen. Jahrzehnte später sind wir von diesem Ziel weiter denn je entfernt. Warum? Wir haben

doch so viel erreicht in der Zwischenzeit: Wir dürfen uns eines Lebensstandards erfreuen, der in der Geschichte der Menschheit einzigartig ist. Wir können auf ein hervorragendes medizinisches System und großartige soziale Errungenschaften zurückgreifen. Wir blicken einer kontinuierlich zunehmenden Lebenserwartung entgegen. Wir haben Freiheit, Freizeit und Möglichkeiten in großem Stil.

Aber trotzdem oder genau deswegen: Die anvisierte umfassende Gesundheit stellt sich nur in den wenigsten Fällen ein. Vielmehr werden wir beinahe flächendeckend mit einer Flut an neuen Beschwerden und Krankheiten konfrontiert. Viele davon haben ihre Ursachen im psychisch-emotionalen Bereich. Oder in der Lebensführung. Burnout-Zustände, Allergien oder Stoffwechselstörungen nehmen rapide zu, sogar bei jungen bis sehr jungen Personen. Die Kosten dafür gehen in die Milliarden. Ein Ende dieser Entwicklung? Nicht absehbar! Das gefühlte Fehlen von wirklichem Wohlbefinden sorgt für eine Negativspirale, durch die sich die Probleme ständig verschärfen. Wir steuern mit hoher Geschwindigkeit einem kranken Gesundheitssystem entgegen.

Gründe dafür gibt es viele. Sicherlich wesentliche Aspekte sind die zunehmende Komplexität und vielschichtigen Herausforderungen des Lebens 2.0. Dazu kommen Überfluss, Überdross und weit überzogene Erwartungshaltungen: Wir wollen immer alles haben. Und das sofort. Schlimmer noch: Wir können immer alles haben. Und das sofort. Doch um dieses völlig aus der Balance

geratene Leben zu führen, zahlen wir einen hohen Preis. Eine wirklich erfüllende Lebensbalance ist eine Herausforderung, die im Zeitalter der ständigen Erreichbarkeit, der zwingenden Flexibilität und der sukzessive schwindenden Stabilität schwer zu meistern ist. Genau genommen entfernen wir uns kontinuierlich von jenem anvisierten psychischen, physischen und sozialen Wohlbefinden, anstatt ihm näher zu kommen. Wir spüren, dass etwas nicht stimmt. Wir spüren, dass uns etwas fehlt. Wir suchen danach.

Eine erfüllende Lebensbalance ist eine Herausforderung, die im Zeitalter der ständigen Erreichbarkeit und der sukzessive schwindenden Stabilität schwer zu meistern ist.

Aber diese Suche ist nicht einfach. Wegweiser in Richtung Gesundheit und Glück gibt es in einer solchen Vielzahl, dass sie mehr zur Desorientierung als zur Hilfestellung beitragen. Was tun, wenn der Körper zwick? Was tun, wenn die Seele schmerzt, der Geist ermüdet? Überall gibt es Spezialisten, die Großartiges leisten. Das ist hervorragend, wenn spezifische Probleme vorliegen, die spezifische Lösungen erfordern. Geht es um das große Ganze, geht es um ein wirklich umfassendes Wohlbefinden, dann ist eine fragmentierende Betrachtungs- und Herangehensweise jedoch wenig zielführend. Denn ob physischer oder psychischer Natur: Die meisten Beschwerden sind das Resultat eines Ungleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele, zwischen Lebensstil, Lebensumständen und Lebenswünschen oder -erwartungen.

Der Mensch ist ein multidimensionales Wesen, eine vielschichtige Einheit, die weit mehr ist als die Summe ihrer Funktionen. Der Mensch ist ein dynamisches System, das permanent in Beziehung zu und im Austausch mit seiner Umgebung steht. Eine vitale Balance, die alle Aspekte unseres Lebens integriert, ist die beste Grundlage für ein umfassendes Gesundheitsgefühl, das auch persönliches Wachstum und Selbstverwirklichung inkludiert.

Wollen wir eine derartige Balance herstellen, dann brauchen wir einen Zugang, der uns das nötige Werkzeug dafür in die Hände legt. Unter den verschiedenen Ansätzen, die bereits eine Brücke zwischen Körper und Geist herstellen, ragt einer deutlich hervor: Die Traditionelle Chinesische Medizin, kurz TCM genannt. Warum? Weil die TCM eine ähnliche Gesundheitsdefinition in den Raum gestellt hat wie die Weltgesundheitsorganisation. Allerdings bereits mehr als 2.000 Jahre früher.

Gesundheit bedeutet in der TCM ein Leben entsprechend dem eigenen Naturell in Übereinstimmung mit der Umwelt, eine innere Ausgeglichenheit, die sich im Außen spiegelt, ein umfassendes Wohlbefinden, ein Wachstum, kurzum: Eine fruchtbare Balance auf allen Ebenen. Durch die jahrtausendelange Auseinandersetzung mit diesem Thema konnte sich die TCM kontinuierlich weiterentwickeln und verfeinern. Hier hat sich ein einzigartiges Wissen angesammelt, das sich im bevölkerungsreichsten Land der Erde zig millionenfach in der Anwendung bewiesen hat. Der Erfolg ist und bleibt das Maß der Wertigkeit einer Methode.

Gesundheit bedeutet in der TCM ein Leben entsprechend dem eigenen Naturell in Übereinstimmung mit der Umwelt - eine fruchtbare Balance auf allen Ebenen.

Das System TCM ist auf möglichst unmittelbaren praktischen Nutzen ausgerichtet. Es lässt sich sofort auf den Alltag umlegen. Auch deshalb, weil die Grundlagen, insbesondere das Meridianprinzip, erstaunlich einfach zu verstehen sind: Über Jahrhunderte des Nachdenkens und praktischen Erprobens ist man zur Klarheit wirklichen Verstehens gelangt. Mit Hilfe des Meridiansystems können wir nicht nur Einsichten und Erkenntnisse gewinnen, welche uns, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden betreffen, wir können auch mehr Selbstverantwortung für unser Leben übernehmen und es proaktiv entsprechend unseren Wünschen gestalten. Die stetig neu und aktiv zu kreierende Balance in allen Lebensbereichen ist keine Utopie. Sie lässt sich erreichen. Das ist Wunsch und Ziel dieses Buches.

Das Meridianprinzip: So läuft das Leben rund

Stellen Sie sich ein Rad vor. Ein klassisches Fahrradrad mit Speichen. Sind alle Speichen des Rades gleich gut gespannt, läuft es rund. Sind jedoch nur ein paar Speichen zu locker oder zu fest, verzieht sich das Rad und läuft nicht mehr rund, mit weitreichenden Konsequenzen: Die Unausgeglichenheit beeinträchtigt die Laufruhe und führt

auf Dauer zu vermehrter oder einseitiger Abnutzung verschiedener Komponenten. Längerfristig sind sogar Materialschwächen nicht auszuschließen, bis hin zu einem Bruch der entsprechenden Speichen. Daher: Auf in die Werkstatt und das Rad zentrieren, bevor es zu spät ist.

In der TCM gibt es zwölf Hauptmeridiane. Man kann sich die Meridiane wie Speichen und das eigene Leben wie ein Rad vorstellen. Stehen die Meridiane in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, läuft das Leben rund: Die Basis für Gesundheit und Wohlbefinden ist gegeben. Im Falle von einem Ungleichgewicht zwischen den Meridianen passiert jedoch dasselbe wie bei einem verzogenen Rad: Es läuft nicht mehr rund, das Leben. Für uns. In uns. Beschwerden können sich entwickeln, ob physischer oder psychischer Natur. Durch Reibung, durch Ermüdung, bis hin zu einem Zusammenbruch einzelner Komponenten. Auch hier empfiehlt sich ein rascher Besuch in der Werkstatt, um sich wieder zu zentrieren. Ideal wäre freilich eine regelmäßige Wartung, damit Probleme erst gar nicht entstehen. Viel besser als Krankheiten zu behandeln ist, diese zu vermeiden. Das ist der Ansatz der TCM: „Der gewöhnliche Arzt behandelt die Krankheit, wenn sie ausgebrochen ist, der gute Arzt, bevor sie sich zeigt“. Ein ausbalanciertes Rad lässt uns leicht, zügig und genussvoll durch das Leben rollen, ohne uns dafür unnötig anstrengen zu müssen, ohne durch nicht notwendige Reibung Energie zu verlieren. Das ist der eine Aspekt des Meridianprinzips:

Gesundheit und Vitalität durch kontinuierliches Ausgleichen zu erhalten und gegebenenfalls wiederherzustellen.

Man kann sich die Meridiane wie Speichen und das eigene Leben wie ein Rad vorstellen. Stehen die Meridiane in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, läuft das Leben rund.

Der andere Aspekt: Ein Rad ist da, um gefahren zu werden. Ein Leben ist da, um gelebt zu werden. Mit einem gut funktionierenden Rad können wir so richtig Fahrt aufnehmen, wir können anspruchsvolle Etappen wagen und Gipfelerlebnisse ansteuern. Wir können große Ziele erreichen. Wir können unserer Träume verwirklichen. Gesundheit, Vitalität und ein erfülltes Sein: Das Ziel der TCM. Das kommt dem von der Weltgesundheitsorganisation 2.000 Jahre später in den Raum gestellten Verständnis von einem umfassenden Wohlbefinden mehr als nah. Mit dem Meridianprinzip haben wir den Schlüssel dazu in der Hand. Aber was sind Meridiane eigentlich? Und wie können sie zu einem geschmeidig und rund laufenden Lebensrad beitragen?

Das ist der Ansatz der TCM: „Der gewöhnliche Arzt behandelt die Krankheit, wenn sie ausgebrochen ist, der gute Arzt, bevor sie sich zeigt“

Den Meridianen auf der Spur: Wie man sie verstehen kann

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie kommen von einer Reise spät in der Nacht nach Hause, müde und hungrig, denn was die Airlines heutzutage als Hauptgericht servieren ist so mager wie die Beinfreiheit in der Economy-Klasse. Also schnell das Gepäck in die Ecke, auf zum Kühlschrank, Bestandsaufnahme: Vielleicht birgt er nicht nur die aufgrund der etwas hektischen Abreise zu erwartenden Auftritte der Kollegen Faul und Schimmel, sondern auch die eine oder andere erfreuliche Überraschung. Gut, das Restgemüse hat schon bessere Tage gesehen, und manch andere Gerichte dürften in der Zeit ihrer siebentägigen Abwesenheit trotz der beinahe schon jedem Lebensmittel inhärenten Überdosis Haltbarmacher ein dubioses Eigenleben entwickelt haben. Zumindest der Räucherschinken schaut noch einigermaßen passabel aus. Aber lieber auf Nummer sicher gehen und das gute Stück vorsichtig zur Nase führen. Der Geruchstest hält, was das Auge verspricht. Der Magen goutiert das Ergebnis mit einem auffordernden Knurren. Zusammen mit der Notration Knäckebrot ergibt das einen akzeptablen Mitternachtssnack. Geschafft, gelandet, angekommen.

Essen: ein ganz normaler Alltagsvorgang mit einer logischen Reihenfolge. Schauen, riechen, kauen, schlucken, verdauen. Ein ganz normaler Prozess, für den viele Teile des Körpers gemeinsam an einem Strang ziehen und perfekt aufeinander abgestimmt interagieren. Augen, Nase, Zähne, Zunge, Kaumuskelatur, Speiseröhre und Magen: Sie alle bilden eine funktionelle Gemeinschaft zum Zweck der