

## Was sind Meridiane?

Wilfried Rappenecker

### Meridiane sind Räume, keine Linien

An vielen Stellen des Körpers sind energetische Phänomene wahrnehmbar, die man als Meridiane ansehen kann. Man kann diesen energetischen Qualitäten folgen, ihre unterschiedliche Ausprägung und Lebendigkeit in verschiedenen Bereichen des Körpers erfahren und sie berühren - mit anderen Worten: man kann mit ihnen arbeiten.

Allerdings gibt es nicht die Linien, die in Büchern zur Illustration des Geschriebenen dargestellt werden. Solche Linien sind lediglich Orientierungshilfen. Dort, wo sie am Körper dargestellt sind, gibt es etwas anderes zu entdecken als Linien: Räume, moderne Abenteuer, Ereignisse, die erfahren werden können.

Denn nur dann sind Meridiane real, wenn sie von einem Menschen erlebt werden. Ebenso wie alles Erleben essentiell subjektiv ist, ist auch die Wahrnehmung unserer energetischen Realität ein ganz und gar subjektives Abenteuer. Es gibt kein objektives energetisches Erleben, in gleicher Weise wie auch tieferes Verstehen (jenseits der Logik des Verstandes) nur subjektiv existiert.

Gleichwohl es ist möglich, über das Erlebte miteinander zu kommunizieren. Man kann Erfahrungen über erlebte Meridian-Phänomene austauschen, wie es auch möglich ist, sich über anderes Gelebtes und Erfahrenes auszutauschen. Mit anderen Menschen kann man sich Gedanken darüber machen, wie das Erfahrene zu verstehen ist. Wir können Modelle entwerfen, die es unserem Geist und unserem Herzen leichter machen, das Erlebte in unsere Welt einzuordnen und tiefer zu verstehen. So entstehen Modelle und Theorien. Das Meridian-Modell und die entsprechende Theorie

sind das Ergebnis solchen Austauschs von Erfahrungen.

Theorien und Modelle haben eine wichtige Eigenschaft: je komplizierter sie werden, umso mehr entfernen sie sich von der erlebbaren Wirklichkeit. Wirklichkeit ist aus dieser Sicht ausschließlich das subjektiv Erfahrene. Theorien und Modelle in der Shiatsu-Praxis anzuwenden bedeutet, zu dem subjektiven Erleben zurückzukehren, das sie hervorgebracht hat.

Verschiedene Kulturen haben sehr unterschiedliche Verstehensweisen für den Menschen und seine lebendige, energetische Realität gefunden. Das ist nicht verwunderlich, unterscheiden sich Kulturen doch gerade dadurch, dass die Menschen der einen Kultur das Erlebte anders interpretieren, verstehen und folglich auch in anderer Weise erleben als die Menschen einer anderen Kultur. Das Meridian-Modell wurde von den verschiedenen zur damaligen Zeit bestehenden Hochkulturen nur in China entwickelt - und auch in Nachbarkulturen wie in Tibet, Japan und Korea kreativ genutzt. Andere Verstehensmodelle traditioneller Kulturen (z.B. in Indien) haben auf allen Kontinenten ihr Erleben der Realität des Menschen meist in völlig andere Theorien gegossen.

### Theorien und erlebte Wirklichkeit

Offensichtlich lässt sich die energetische Realität, die erlebte Welt des Menschen eben auf sehr unterschiedliche Weise interpretieren. Alle Modelle des Energetischen sind *Interpretationen* des wirklichen Erlebens, sie sind nicht das Erlebte selber. Das Meridianmodell ist eine solche kulturspezifische Interpretation des Erlebten.

Die unterschiedlichen Theorien und Modelle über Leben und Gesundheit des Menschen, die in dieser Weise in verschiedenen Kulturen als Ausdruck jahr-

hunderte- und jahrtausendelanger gesellschaftlicher Kommunikation über das Erfahrene entstanden sind, haben eines gemeinsam: man kann mit ihnen fruchtbar zum Wohle und für die Gesundheit anderer Menschen arbeiten. Um das in dem jeweiligen System liegende Potential wirklich zu nutzen, ist es Voraussetzung, dass man sich das dazugehörige Denk- und Erlebensmodell zu eigen macht, in diese Welt eintaucht, in gewisser Weise ein Teil von ihr wird.

Immer noch wird es den meisten heutigen Naturwissenschaftlern - und mit ihnen vielen Menschen in unserer durch das Weltverständnis der Naturwissenschaften geprägten Kultur - nicht leicht fallen, sich auf die Welt des subjektiven Erlebens einzulassen und dieses als etwas anzusehen, das in gleicher Weise real, richtig und wichtig ist wie die Ergebnisse der Forschungen der vermeintlich objektiven Naturwissenschaften. Gilt hier doch gerade das Subjektive als Quelle des Nicht-Verstehens, der Täuschung.

Die Welt des Energetischen und damit auch das Phänomen Meridian ist nur zu verstehen, wenn man den Mut hat, sich dem radikal Subjektiven zu öffnen. Wird die subjektive Erfahrung als Realität anerkannt, so wird das eigene innere Erleben deutlicher und kraftvoller und kann als Reichtum erkannt werden. Faszinierenderweise liegt gerade in der relativen Unschärfe und Unsicherheit des Subjektiven der Schlüssel zu innerer Klarheit, zu Klarheit in der Wahrnehmung energetischer Phänomene und im Verstehen eines Menschen.

### Die Wahrnehmung des Energetischen

Wie alles Energetische sind auch Phänomene wie die Meridiane nur wahrnehmbar, wenn eine bestimmte Situation in der wahrnehmenden Person vorherrscht, eine Situation, die ich mit den Begriffen Weite und Offenheit

beschreiben möchte. Über Weite und Offenheit kann man viele Worte verlieren. Wesentlich ist es jedoch, sie zu erfahren. Die Shiatsu-Praxis ist ein Weg, diese Möglichkeit in sich zu entdecken,

Die energetische Welt folgt anderen Gesetzen als die physische Welt. Die körperliche oder materielle Welt wird immer konkreter, je mehr wir unsere Aufmerksamkeit auf ihre Einzelheiten konzentrieren, ja sogar, je mehr wir unseren Geist auf immer kleinere Details einengen.

Die energetische Welt reagiert anders: sie wird umso lebendiger, umso realer verstehbar und erfahrbar, je weiter unser Geist weit, loslässt und sich sogar erlaubt, das Entdeckte ggf. wieder zu verlieren.

Mit Innerer Weite, welche die Wahrnehmung energetischer Phänomene ermöglicht, geht eine vertiefte und verfeinerte Wahrnehmung des Klienten einher. Wir verstehen die Shiatsu-Praxis als ein Training Innerer Weite und der verfeinerten Wahrnehmung. Gerade hierin findet sich der Reichtum und die Faszination des Shiatsu.

### Kommunizierende Ebene

Unterhalb seiner Oberfläche findet sich an jeder Stelle des Körpers eine Berührungsebene, die leichter als andere Körpertiefen eine direkte Kommunikation mit anderen Bereichen des Körpers und mit dem ganzen Menschen möglich macht. Ich möchte diese Ebene die *Kommunizierende Ebene* nennen.

An verschiedenen Bereichen des Körpers kommt die Hand des Körperarbeiters in unterschiedlicher Tiefe mit ihr in Kontakt. So liegt sie beispielsweise auf der Innenseite des Handgelenkes meist in der Haut oder sehr dicht darunter. Im Bereich von Konzeptionsgefäß 17 liegt sie meist im

# Schule für Shiatsu Hamburg

Schule der berührenden Künste

Brustbein oder im Bindegewebe dicht davor, so dass eine leichte Berührung den Kontakt bereits herstellt. An anderer Stelle wie z.B. an der Rückseite des Oberschenkels taucht diese Ebene recht tief ab. Hier muss man meist mehrere Zentimeter tief einsinken, um sie zu berühren.

Die *Kommunizierende Ebene* ist sowohl ein körperliches als auch ein energetisches Phänomen. Zum einen braucht es einen sehr konkreten physischen Kontakt, das bewusste Berühren einer wahrnehmbaren körperlichen Struktur, z.B. eines Muskels oder einer Faszien-schicht, um anzukommen. Andererseits handelt es sich bei dieser Ebene wie bei allen energetischen Phänomenen um einen *Raum*, der nur betreten werden kann, wenn die behandelnde Person über den konkreten physischen Kontakt hinaus "in Weite" berührt, bzw. selber einen solchen Raum in sich entstehen lässt.

Die Meridiane des Shiatsu (d.h. die Hauptäste des Meridiansystems) sind Teil dieser *kommunizierenden Ebene*. Wie die Adern eines Blattes stellen sie besondere Übertragungs- und Verbindungswege in dieser Ebene dar. Mit zunehmender Erfahrung kann die Shiatsu-Behandlerin diese "dicken" Meridianäste in der Ebene, in der sie liegen, an vielen Stellen genau lokalisieren.

Dabei hilft zum einen die Wahrnehmung von Unterschieden im jeweiligen Körpergewebe, das die *Kommunizierende Ebene* an dieser Stelle durchdringt. Dies können z.B. Dichte oder Spannungszustand von Muskeln, Knochen oder Bindegewebe sein. Solche Unterschiede werden durch den energetischen Aktivitätszustand des Meridians hervorgerufen.

Der Meridian selber scheint allerdings ein rein energetisches Gebilde zu sein. In wirklichen Kontakt mit ihm kommt man nur über die *Berührung in Weite*. Und wie bei allen energetischen Strukturen ist eine innere "Weite" im Betrachter auch der einzige Weg, ihn wahrzunehmen.

In Weite zu berühren bedeutet, sich als Behandler im eigenen Körper in der Berührung leicht und weit zu fühlen. Man könnte dieses Gefühl auch als ein „fokussiertes Loslassen“ bezeichnen. Dies ist ein Prozess, der mit zunehmender Shiatsu-Praxis nahezu von selber einsetzt. Durch spezielle Übungen kann er gezielt gefördert werden. Er geht mit einer Entspannung der Schultern und zumindest teilweisem Loslassen von Blockaden in verschiedenen Bereichen des eigenen Körpers einher. Eine solche Berührung lässt periphere Anstrengungen, mentale und physische Anspannungen unwesentlich werden. Die Berührung und die Wahrnehmung kommen dann aus dem ganzen Körper, vor allem aus dem Inneren des Körpers.

Von einer physischen Warte aus erscheint eine Berührung in Weite als relativ unscharf. Bemerkenswerterweise liegt jedoch gerade in dieser relativen Unschärfe die Möglichkeit, "klar zu sehen".

Was in der Kommunizierenden Ebene wahrgenommen und berührt werden kann sind wie gesagt die Hauptäste der Meridiane. Nach der Meridiantheorie breiten sie sich von den Hauptmeridianen ausgehend immer stärker verzweigend im ganzen Körper aus und erreichen mit ihren feinsten Verästelungen letztlich jede Zelle des Körpers.

Um Meridiane verstehen zu können, ist es wichtig, das Konzept der (energetischen) Organe zu verstehen. Nach den Vorstellungen der Fernöstlichen Medizin nämlich sind Meridiane Manifestationen jeweils eines energetischen Organes. Man unterscheidet 12 verschiedene energetische Organe. Von einer Ausnahme abgesehen (dem "3-fachen Wärmer") tragen diese die Namen anatomisch-physiologischer Organe, mit denen sie in einer besonderen Beziehung stehen wie z.B. Magen, Herz oder Niere. Ihre Bedeutung jedoch geht weit über die

# Schule für Shiatsu Hamburg

Schule der berührenden Künste

Funktion der körperlichen Organe hinaus. Letztlich stellen sie so etwas wie verschiedene Schwingungsebenen dar. Sie durchdringen, verbinden und steuern alle Manifestationsebenen des Lebens wie z.B. die körperlichen, seelischen, geistigen und spirituellen "Körper" des Menschen.

Meridiane sind nicht identisch mit dem energetischen Organ, dessen Information sie tragen. Sie sind lediglich Bereiche, in denen deren Schwingungsqualität und -information sich im Körper verstärkt aufbaut, weshalb sie hier auch leichter wahrgenommen und berührt werden kann. Wir müssen davon ausgehen, dass letztlich jede Körperzelle die Informationen aller 12 Organ-Schwingungsebenen in sich trägt, ebenso jeder noch so kleine Bereich im seelischen, geistigen oder spirituellen Körper des Menschen.

Die Hauptmeridiane sind Hauptstraßen der Informationsübermittlung vom *Ganzen* zu einzelnen Bereichen des lebendigen Menschen wie auch vom Einzelnen zum *Ganzen*. Für den Shiatsu-Behandler stellen sie quasi Informationsschnittstellen dar, an denen er sich mittels entspannter Berührung "einklinken" kann und auf unterschiedliche Weise die Informationswege selber und auch die Schwingungsqualität des jeweiligen energetischen Organes zu beeinflussen vermag.

Es ist möglich, das energetische Organ an anderer Stelle im Körper über andere energetische Muster als die des Meridians zu erreichen, sogar auf anderen Ebenen, die sich nicht in erster Linie im Körper des Menschen finden. Hier spielt das Wissen um andere Manifestationsorte eines energetischen Organes im Menschen eine wichtige Rolle und vor allem die feine Wahrnehmung von Stimmungsqualitäten "im Raum". Dies soll hier nicht weiter besprochen werden.

Meridianshiatsu ist für mich in erster Linie eine Arbeit mit dem energetischen Organ, eine Arbeit mit Schwingungs-

ebenen. Satter Körperkontakt und ein klarer Geist stellen die Verbindung zu diesen her. Die Arbeit mit dem Meridian stellt eine technische Herangehensweise dar, die den Kontakt zur jeweiligen Schwingungsebene erleichtert. Im Shiatsu ist die Meridianarbeit ein technisches Hilfsmittel neben mehreren anderen, allerdings ein wichtiges.

Die Arbeit mit Meridianen kann deshalb zu einem wesentlichen Instrument werden, weil die Informationen des energetischen Organes auch in den Meridianen transportiert werden. Das schließt Blockaden und Deformationen mit ein. Was wir in der Arbeit mit einem Menschen nämlich als Blockaden und Deformationen wahrnehmen, sind essentielle Informationen des Ganzen an die Teilbereiche mit dem Ziel, die Homöostase des Ganzen zu erhalten. Modifizierungen und Unterbrechungen im Fluss eines Meridianabschnittes sind Ausdruck solcher essentiellen Informationen. Sie werden im Auftrag des Ganzen eingerichtet, welches im Augenblick keine ökonomischere Lösung für ein bestehendes Problem kennt als diese (energieaufwendigen) Einschränkungen des Ki-Flusses.

Umgekehrt können nun dem Ganzen über eine Verbesserung des Flusses in einzelnen Meridianabschnitten und eine Beeinflussung der Schwingungsqualität andere, evtl. bessere Lösungsmöglichkeiten angeboten werden. Darin liegt die Bedeutung von Meridianshiatsu, die Bedeutung von therapeutischem Shiatsu generell. Grundsätzlich ist dies nämlich auch in einem meridianfreien Shiatsu möglich. Meridianshiatsu bietet allerdings eine einfache und elegante Möglichkeit, kontinuierlich mit einer Schwingungsqualität zu arbeiten und auch weit von einander entfernte Bereiche des Körpers als auf dieser Ebene zusammengehörig zu erkennen und miteinander zu verbinden.

## Tiefe und Weite des Meridians

Die kontinuierliche Arbeit "auf" einem Meridian (eigentlich müsste es "in" einem Meridian heißen) stellt eine Möglichkeit dar, die Schwingungsebene eines energetischen Organs zu erreichen und zu beeinflussen. Die Beeinflussung geschieht dabei durch einfache Präsenz im Meridian. Eine einfache Berührung reicht aus, spezielle Manipulationen sind nicht erforderlich, sie können die Wirkungen im Gegenteil sogar beeinträchtigen.

An dieser Stelle sollte auch erwähnt werden, was es bedeutet, wenn von *Schwingung* in einem Meridian gesprochen wird. Die chinesische Medizin sagt, dass Qi in den Meridianen *fließt*. An verschiedenen Stellen ist die Rede davon, dass dies in einer Geschwindigkeit von einer Handbreit pro Atemzug geschehe.

Diese Aussage mag zutreffend sein. Im Shiatsu erlebe ich sie allerdings als nicht relevant. Die Reaktionen innerhalb eines Meridians (übrigens auch über den Meridian hinaus), die Kontakte zwischen zwei berührten Stellen finden sehr, sehr schnell statt. In jedem Fall schneller als ein Mensch denken kann. Man kann eigentlich nur zuschauen und dann konstatieren, was nun wieder geschehen ist.

Ich ziehe es vor, Meridiane als "schwingende" Räume anzusehen. Über die Fähigkeit zu schwingen und in Resonanz zu gehen ist jeder Bereich eines Meridians mit allen anderen verbunden. In gleicher Weise ist die Information jeder einzelnen Stelle allen anderen zugänglich. Unterbrechungen im Fluss sind in dieser Vorstellung Orte, in denen die Schwingungsfähigkeit aus unterschiedlichen Gründen verändert oder eingeschränkt ist. Hierdurch wird nicht nur die Lebendigkeit dieser Stelle eingeschränkt. Reaktions- und Ausdrucksfähigkeit des ganzen Meridians und des dahinter stehenden energetischen Organs sind vermindert.

Die einfache Berührung im Meridian vermag diese Einschränkungen aufzulösen bzw. zu mindern. Eine solche Berührung ist quasi ein Eintauchen in den See des Meridians. Dazu genügt es nicht, physisch an der Körperoberfläche am Ort eines theoretischen Meridianverlaufes zu sein - wenn auch die Kenntnis der theoretischen Verläufe an der Körperoberfläche naturgemäß eine wesentliche Voraussetzung für diese Arbeit ist. Einfache Berührung bedeutet, dass die ganze Person des Behandlers und sein Körper in diese Berührung auf natürliche Weise mit eingehen. Technisch gesehen beinhaltet dies *physische Tiefe* und *energetische Weite*.

*Physische Tiefe* bedeutet, dass die Behandlerin die Tiefe im Körper des Klienten erreicht, in der sie auf *Kommunizierende Ebene* und Meridian trifft. Wie anfangs beschrieben kann dies an verschiedenen Stellen des Körpers in sehr unterschiedlicher Tiefe sein. Wenn wir im Unterricht diese Tiefe in einer speziellen Übung bewusst aufsuchen, sind die Schüler nicht selten überrascht, wie tief das sein kann! Shiatsu ist immer auch Körperarbeit und die physische Tiefe ist ein wesentlicher Bestandteil dieser Arbeit.

*Energetische Weite* bedeutet, in wirklichen Kontakt mit dem Meridian als einem energetischen Gebilde zu kommen. Wie oben bereits beschrieben setzt dies das Gefühl von Ausdehnung und Weite im Behandler voraus. Wenn man in dieser Weise in einen Meridian eintritt, kann man erfahren, dass Meridiane wirkliche dreidimensionale Gebilde sind.

Obwohl eine äußere Begrenzung letztlich nicht existiert, gibt es beim Eintritt in den Meridian einen Punkt, wo man seine spezielle Schwingung zum ersten Mal wahrnimmt - über eine erste deutliche Reaktion auf diese Berührung. Diese Eintrittsstelle scheint von der Aufmerksamkeit des Berührenden abhängig zu sein und es ist möglich, dass

sie bei unterschiedlichen Behandlern in unterschiedlicher Tiefe liegt. Für eine zuschauende Person ist sie jedoch deutlich wahrnehmbar. Man könnte sie als die Peripherie des Meridians bezeichnen.

Die Peripherie ist yang und die energetische Reaktion auf Berührung an dieser Stelle ist relativ "laut", d.h. recht gut wahrnehmbar.

Sinkt man nun ein wenig tiefer ein, so kommt man auf diese Weise dem Zentrum zumeist näher. Bleibt der Kontakt rein körperlich, so wird man das Zentrum trotzdem verfehlen. Man wird körperlich am richtigen Ort sein und trotzdem nicht da sein. Dies hängt mit der energetischen Natur eines Meridians zusammen. Der energetische Raum kann nur betreten werden, wenn über Ausdehnung und Weite der Innere Raum in der berührenden Person quasi als Schlüssel zur Verfügung steht.

Das Zentrum des Raumes ist yin und die energetische Reaktion auf eine Berührung im Zentrum ist nicht selten auffallend ruhig.

### Kyo und Jitsu - Landschaft eines Meridians

Wenn man in einer solchen Aufmerksamkeit dem Verlauf eines Meridians folgt kann man feststellen, dass sowohl der erste Kontakt, die Peripherie, als auch das Zentrum eines Meridians sich an verschiedenen Stellen in sehr unterschiedlicher Tiefe finden. Auch die Reaktionen auf Berührung in diesen Punkten können von sehr unterschiedlicher Art sein.

Der erste Kontakt kann mit der ersten leichten Berührung der Haut oder bereits davor zustande kommen. An anderer Stelle muss man vielleicht tief einsinken, evtl. mehrere Zentimeter tief, bis man eine erste Reaktion wahrnimmt. Zwischen der ersten Reaktion bis zum Zentrum des Meridians kann ein

deutlicher Raum liegen, den die behandelnde Person durchschreiten muss. Beide können aber auch so dicht bei einander liegen, dass sie beinahe identisch zu sein scheinen. Die Reaktion auf Berührung kann klar und deutlich sein oder kaum wahrnehmbar bzw. verwaschen. All dies scheint von der energetischen Qualität des Meridians an dieser Stelle (wie auch der des zugrunde liegenden energetischen Organs) abhängig zu sein.

Ordnet man die unterschiedlichen Phänomene, so kann man sagen, dass Stellen der (teilweisen) Unterbrechung des Ki-Flusses in Hinsicht auf diese Phänomene in besonderer Weise auffällig sind. Orte, wo die Meridianenergie bis dicht an die Oberfläche kommt und wo die Reaktion auf Berührung deutlich ("laut") und eher "spitz" und "hell" ist, können als jitsu bezeichnet werden. Hingegen befinden sich solche Orte, wo der erste Kontakt erst in größerer Tiefe erfolgt und die Reaktion eher "dunkel", ruhig oder "breit" (sie kann trotzdem heftig sein) erfolgt, in einem Kyo-Zustand.

Das Verhältnis von Erstem Kontakt und Tiefenkontakt variiert, je nach dem ob ein Tsubo eher im Kyo oder eher im Jitsu ist. Je stärker sich eine Stelle im Jitsu befindet, desto deutlicher wird der erste Kontakt wahrnehmbar und umso weiter driften Erster Kontakt und Zentrum auseinander. In einem ausgeprägten Jitsu kann es wegen der großen Gewebespannung u.U. unmöglich werden, bis in das Zentrum des Meridians zu sinken. In einem tiefen Kyo hingegen kann der erste Kontakt kaum mehr wahrnehmbar sein – entscheidend ist hier der Kontakt im Zentrum des Kyo.

Reiht man die Erfahrungen in den aufeinander folgenden Stellen eines Meridians aneinander, so ergibt sich eine Landschaft von Tälern und Hügeln. Grundsätzlich kann man sagen, dass die für die Behandlung wichtigen Punkte im Verlauf eines Meridians sich

in aller Regel an den Stellen des stärksten Kyo bzw. Jitsu befinden. Das sind die Stellen, wo die Unterbrechung im Meridianfluss am stärksten ausgeprägt ist. Anders ausgedrückt sind dies die Orte, wo der energetische Raum des Meridians am deutlichsten in seiner Fähigkeit zu schwingen eingeschränkt ist. Von besonderer Bedeutung sind die Kyo-Bereiche, weil sie den Zugang zur kommunizierenden Ebene, zum eigentlichen Menschen darstellen. Sie zu berühren ist oft effektiver als Jitsu zu berühren.

Meridiane sind energetische Räume und als solche immer in Mustern strukturiert. Kyo und Jitsu an sich sind weder gute noch schlechte Zustände, stellen weder starke noch schwache Bereiche im Meridian dar. Sie sind einfach Ausdruck des lebendigen Musters, in welchem der Meridian sich in einer konkreten Lebenssituation organisiert. Indem wir mit diesen Schwingungsmustern in Kontakt treten, vor allem Kyos in ihrer Tiefe berühren, beeinflussen wir die Situation der energetischen Organe und damit des ganzen Menschen hin zu Ausgleich und Lösung.

*Dieser Artikel wurde dem Buch „Atlas Shiatsu“ von Meike Kockrick und Wilfried Rappenecker erschienen 2006 im Urban-Fischer-Verlag entnommen und leicht verändert und gekürzt.*