

Land- karten der Seele

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) unterscheidet zwölf Hauptmeridiane, die weit mehr sind als „Energieleitbahnen“: Sie sind die **BRÜCKE** zwischen Psyche und Soma (Körper). Stehen sie in ausgewogenem Verhältnis zueinander, läuft das Leben rund.

von KRISTIN PELZL-SCHERUGA

HABEN SIE SCHWIERIGKEITEN, Entscheidungen zu treffen? Das könnte zu Gallensteinen führen. Neigen Sie zum Grübeln, haben Sie vermutlich ein schwaches Bindegewebe. Und Stress geht an die Nieren.

„Diese Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele wirken banal, lassen sich aber erklären“, sagt der Wiener Shiatsu-Praktiker Mike Mandl, der über diese Verknüpfungen ein wunderbares Buch geschrieben hat (*siehe Cover Seite 33*), das im Frühjahr 2023 erstmals auch auf Englisch erscheint. Die über 2.000 Jahre alte Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sei eben eine Medizin der Praxis, deren Erkenntnisse jedoch mehr und mehr auch von der modernen Wissenschaft bestätigt werden. Ein gutes Beispiel etwa sei die Erforschung des Mikrobioms: Darmbakterien können über den Vagusnerv mit dem Gehirn kommunizieren und sind sogar in der Lage, das Wohlfühlhormon Serotonin zu produzieren. Probiotische Lebensmittel sind damit mitunter so wirksam wie Psychopharmaka. In der TCM wusste man um diese Zusammenhänge bereits bestens Bescheid. Sie spiegeln sich auch in volkstümlichen Redewendungen wider, wenn wir etwa bei Seelennöten davon sprechen, „unsere Mitte verloren“ zu haben.

Körper, Geist & Seele als Einheit

„Psyche und Soma lassen sich nicht trennen“, betont Mike Mandl (*siehe Interview auf Seite 32*), wie auch am Meridian-System sehr gut zu erkennen ist. „Man kann sich die Meridiane wie Speichen und das Leben wie ein Rad vorstellen. Stehen die Meridiane in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, läuft das Leben rund“, erklärt der Experte. Gesund bleiben – das ist das Ziel der TCM. Und mit dem Meridian-Prinzip haben wir den Schlüssel dazu in der Hand. →

Jeder der zwölf Hauptmeridiane repräsentiert ein Lebensprinzip.

GETTY IMAGES



Der Experte

Mike Mandl ist professioneller Shiatsu-Praktiker, Autor und Vortragender. Seine Schwerpunktthemen sind Burn-out und Beschwerden des Bewegungsapparates.

Der Blasen-Meridian spielt im modernen Alltag eine wichtige Rolle: Er sorgt dafür, dass wir mühelos zwischen Aktivität und Erholung wechseln können.

Die erste Meridian-Familie

Die Basisversorgung

Zunächst geht es ums Überleben. Die zentralen Fragen lauten: Kann ich mich versorgen und ernähren – und zwar auf allen Ebenen: materiell, emotional und geistig? Die erste Meridian-Familie bildet das Fundament unserer Gesundheit: Ist es instabil, wird sich das auf alle weiteren „Stockwerke“ (Meridian-Familien) auswirken.

1 Der Lungen-Meridian: Das große Ja zum Leben

In der Organuhr der TCM steht die Lunge an erster Stelle: Mit einem beherzten Gähnen begrüßen wir jeden Tag. Mehr noch: Ohne den ersten Atemzug gibt es keinen Sprung in die eigene Existenz. Ein gut entwickelter Lungenmeridian drückt sich in Zuversicht aus. Er ist die Basis für Offenheit und Kommunikation: Man traut sich, man kann, man will. Unsere Atmung ist die Brücke zwischen Psyche und Körper. Ist die Lungenenergie geschwächt, macht sich leicht Resignation breit. Die Luft ist draußen, die Schultern hängen. Auch die Haut als unser größtes Atmungsorgan wird dem Funktionskreis der Lunge zugeordnet.

— MIT DEM LUNGENMERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Allergien, chronische Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Kurzatmigkeit, trockene Haut, Juckreiz, Akne, Neurodermitis.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Der frühe Morgen ist die Zeit der Lunge: Begrüßen Sie den Tag mit einem kraftvollen Ja! Machen Sie ausgedehnte Spaziergänge – bei jedem Wetter.

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Kann ich klar und deutlich Ja sagen? Nehme ich mir im Leben den Raum, der mir zusteht? Kann ich Grenzen wahren und respektieren? Sehe ich meine Zukunft positiv?

2 Der Dickdarm-Meridian: Die Kraft des Nein

Im Alltag benötigen wir das Lebensprinzip des Dickdarms oft – um Grenzen zu ziehen. Ist es gut entwickelt, können wir gut loslassen –

aber auch festhalten, was wertvoll ist, und Reserven aufbauen. Nein sagen hilft, sich treu zu bleiben, und hält den Müll vor der Tür. Nein sagen schärft den Fokus und reduziert Ablenkungen. Eine Störung der Dickdarm-Energie kann zu Stagnation führen, die Erneuerung verhindert. Es fällt dann auch schwer, über längere Zeit etwas aufzubauen – sei es Wohlstand oder Sicherheit.

— MIT DEM DICKDARM-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Träger Stuhlgang, chronische Verstopfung, Blähungen, Reizdarm, Durchfall, Anfälligkeit für Nebenhöhlenentzündungen.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Versuchen Sie (zunächst mal nur einen Tag lang), es nicht allen recht zu machen: Sagen Sie Nein zu unliebsamen Aufgaben, zu störenden Ablenkungen und Energieräubern. Hinterfragen Sie hemmende Glaubenssätze und achten Sie bewusst auf Verallgemeinerungen in Ihrem Sprachgebrauch wie „alle“, „immer“ oder „das geht so nicht“.

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Kann ich klar und deutlich Nein sagen? Kann ich Grenzen ziehen und mich verteidigen? Kann ich loslassen und entspannen? Kann ich Vergangenes abschließen? Kann ich an etwas (Lukrativem) dranbleiben?

3 Der Magen-Meridian: Die Kunst des Jagens

Sind wir hungrig, wird der Magen-Meridian aktiv. Er stopft das Loch im Bauch – und in der Seele. Er geht auf die Jagd und holt sich, was uns fehlt. Einem geschwächten Magen-Meridian hingegen mangelt es an Biss. Man will dann die Komfortzone nicht verlassen und vom Leben „verhätschelt“ werden. Hält man an der Unselbstständigkeit fest, muss man sich mit dem zufriedengeben, was man auf den Tisch geknallt bekommt. Ein gut entwickeltes Lebensprinzip des Magen-Meridians hingegen versorgt uns mit einem gesunden Appetit auf das Leben. Wir können Dinge dann gut →

Sex braucht den Körper. Liebe braucht die Seele. Um beide Aspekte zusammenzubringen, braucht es den Perikard-Meridian.“

MIKE MANDL, SHIATSU-PRAKTIKER

verarbeiten und verwerten – körperlich und emotional.

— MIT DEM MAGEN-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Kieferprobleme, Zähneknirschen, Zahnfleischprobleme, Appetitlosigkeit, Übersäuerung, Sodbrennen, Gastritis, Nervosität, wenig Antrieb.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Fragen Sie sich, ob die Ziele, denen Sie hinterherjagen, auch wirklich Ihre sind. Und wenn ja: Können Sie diese selbst erreichen (ohne abhängig zu sein von fremder Hilfe)? Fasten (gelegentlicher Verzicht auf Nahrung, Süßes, Shopping oder soziale Medien) entlastet das System und zeigt uns, dass wir auch mit weniger satt werden können.

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Habe ich Appetit auf das Leben? Kann ich mir holen, was mich satt und zufrieden macht? Bin ich schnell „angefressen“? Habe ich den nötigen Biss? Traue ich mich, Neues außerhalb der Komfortzone zu erleben?

4 Der Milz-Meridian: Die starke Mitte

Der Wunsch zur inneren Mitte ist der Wunsch nach Gelassenheit und Geborgenheit. Wer in sich ruht, hat einen klaren, aber entspannten Bezug zu seiner Identität und zu seinem Körper. Wer sich selbst mag, gibt auch gerne. Ein wenig ausgeprägtes Lebensprinzip der Milz bedeutet: In der eigenen Mitte fehlt etwas. Um das Loch zu stopfen, fängt man auch an, zu geben – aber dieses Mal will man etwas dafür haben: Aufmerksamkeit und Liebe. Man opfert sich auf, macht sich abhängig.

— MIT DEM MILZ-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Bindegewebsschwäche, Krampfadern, Neigung zu blauen Flecken, Müdigkeit, Diabetes, ständiges Grübeln.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Eigenliebe aufbauen: Nehmen Sie sich einmal in der Woche Zeit für ein Rendezvous mit sich selbst. Verwöhnen Sie sich und genießen Sie es. Meditation ist der beste Weg überhaupt, um eine stabile Mitte aufzubauen. Die beste Zeit dafür ist morgens: Anfangs reichen schon fünf Minuten.

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Kann ich mir selbst Zuwendung (Liebe, Aufmerksamkeit) schenken? Wie kann ich mir das Leben versüßen? Kann ich geben und teilen? Kann ich meinem Bauchgefühl vertrauen? →

Interview

„Häufigster Grund für den Arztbesuch“

Shiatsu-Praktiker **Mike Mandl** über somatoforme Störungen.

Was ist Shiatsu?

Eine in Japan entwickelte Form der manuellen Therapie, deren Wurzeln auf die chinesische Tuina-Technik zurückgehen.

Wo kann Shiatsu helfen?

Praktiken wie Shiatsu sind sehr wirkungsvoll bei somatoformen Störungen, die nicht oder nicht ausreichend auf organische Ursachen zurückzuführen sind. Das können Magenschmerzen ebenso sein wie Rücken- oder Schlafprobleme. Ärztliche Befunde geben keinen Hinweis darauf, woher die Störung kommen könnte.

Man lässt sich durchchecken, findet aber nichts?

Genau. In Japan vergleicht man das mit einem Baum: Das Symptom ist als die Blüten vorhanden – aber die Ursachen liegen in der Wurzel. Bis zu 80 Prozent der Bevölkerung leiden an diesen Störungen, die auch der häufigste Grund für einen Arztbesuch sind.

Medikamente bekämpfen dann nur das Symptom ...

Das ist an sich nicht schlecht. Jedes Medizinsystem hat einen anderen Fokus. Gerade bei somatoformen Störungen kommt man jedoch immer mehr darauf, dass es die Summe der Faktoren ist, die zu einem bestimmten Problem geführt hat – das kann der Lebensstil sein, die Zufriedenheit am Arbeitsplatz, das Bewegungsverhalten. Wir werden längerfristig daher Systeme brauchen, die Ursachenforschung betreiben.

Die zweite Meridian-Familie

Die Ich-Werdung

Sind Überlebensfähigkeit und Basisversorgung gesichert, folgt der nächste Schritt: Jetzt geht es darum, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken, ganz nach dem Motto: Wer bin ich, was will ich und wie erreiche ich meine Ziele?

5 Der Herz-Meridian: Der leidenschaftliche Kaiser

Steht das Herz, steht alles: Ohne einen starken Kaiser zerfällt der Staat. Ist das Lebensprinzip dieses Meridians gut entwickelt, zeigt sich das in Leidenschaft und Enthusiasmus.

Dann leuchten unsere Augen und wir können Dinge klar sehen und verstehen.

Es ermöglicht uns Innenschau und Weitblick gleichermaßen sowie gelungene Kommunikation (jemandem sein „Herz ausschütten“). Menschen mit geschwächter Herzenergie sprechen wenig, undeutlich und monoton.

— MIT DEM HERZ-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Sehstörungen, übertrieben intro- oder extrovertiertes Verhalten, Stottern, Herzflattern, Schlafstörungen, Nervosität, Vergesslichkeit, Eifersucht.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Das Herz mag Spaß und Leichtigkeit: Wie wäre es ab und zu mit einem ungezwungenen Spieleabend? Gut ist auch regelmäßiger Mittagsschlaf: Der „Kaiser“ braucht Ruhe, um sich zu sammeln. Die Pause verbessert die Konzentration und das Gedächtnis.

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Wofür kann ich mich begeistern? Kann ich mich und andere inspirieren? Bin ich oft zerstreut? Beginne ich bei Stress zu schwitzen? Fällt es mir leicht, Dinge an- und auszusprechen? Schlafe ich gut und fest?

6 Der Dünndarm-Meridian: Die trennende Klarheit

Der Dünndarm trennt das Reine vom Unreinen – auf allen Ebenen. Das macht ihn zum spirituellsten aller Meridiane. Er trennt die Illusion von der Erkenntnis. Die Klarheit

des Herzens ist weich und liebevoll, die des Dünndarms messerscharf und präzise. Dieser Meridian ist wie ein Torwächter: Er weist ab, was er als nicht brauchbar erachtet.

— MIT DEM DÜNNDARM-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Verdauungsstörungen, Nahrungsmittelallergien, Mangelzustände, Müdigkeit, Messie-Syndrom, Neigung zu Isolation, Verwirrung, Besserwisserei.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Notieren Sie Gedanken, Erlebnisse und Gefühle in einem Tagebuch („Journaling“). Das schafft Klarheit. Und: Suchen Sie nach Verbundenheit zu anderen Menschen, indem Sie diese weniger mit den Augen als mit dem Herzen betrachten.

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Habe ich einen Zugang zu Spiritualität? Fühle ich mich von etwas Größerem getragen? Kann ich schnell denken, lernen und auf den Punkt kommen? Fühle ich mich manchmal isoliert? Trenne ich oft zwischen Gedanken und Gefühlen?

7 Der Blasen-Meridian: Aktivität & Regeneration

Ohne diesen Meridian kämen wir nicht vom Fleck: Er küsst uns wach und sorgt dafür, dass wir den Hintern von der Couch bekommen. Ist das Lebensprinzip dieses Meridians gut entwickelt, können wir mühelos zwischen Aktivität und Erholung wechseln. Wir haben dann auch ein feines Gespür für die Grenzen unserer Leistungsfähigkeit und eine hohe Resilienz. Ein schwacher Blasen-Meridian hingegen ist bei Stress schnell überfordert; die Frustrationstoleranz ist gering.

— MIT DEM BLASEN-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Verspannungen, Nackenschmerzen, Blutdruckschwankungen (zu hoch, zu niedrig), Müdigkeit, Verstopfung, Reizblase, Tendenz zu Überaktivität oder Apathie, geringe Belastbarkeit.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Erhöhen Sie Ihre Stresstoleranz, indem Sie Prioritäten setzen. Gönnen Sie sich Pausen und verlängern Sie Ihre Schlafzeit um 30 Minuten (einfach länger im Bett bleiben). Auch gut: Atemübungen, Meditation, Yoga. Und: Lassen Sie Ihre Gefühle frei fließen; erlauben Sie sich auch zu weinen (löst innere Spannungen).

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Komme ich schnell in Schwung? Kann ich mich in Ruhephasen gut regenerieren? Kann ich Gefühle zulassen und zeigen? Laufe ich vor etwas davon? Leide ich oft unter Harnwegsinfekten?



8 Der Nieren-Meridian: Das Potenzial entfalten

Wozu bin ich hier? Die Antworten liefert das Prinzip dieses Meridians: Er geht den Dingen auf den Grund und prüft auf Herz und Nieren, was Sache ist – vor allem wenn es um die eigenen Entwicklungsmöglichkeiten geht. Auch Selbstvertrauen ist ein wesentlicher Aspekt dieses Meridians und die Basis für weitere Qualitäten wie Mut und Willenskraft. Die Nieren speichern unser gesamtes Potenzial (in der TCM „Essenz“ genannt). Stress schwächt die Nierenenergie und lässt uns schneller altern.

— MIT DEM NIEREN-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Zahnprobleme, Haarausfall, vorzeitiges Ergrauen, Tinnitus, Hörverlust, Unfruchtbarkeit, geringe Knochendichte, mangelnde Libido, kalte Füße, Knieprobleme, geringer Selbstwert, Burn-out-Gefahr, viele Ängste.

— SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN: Gönnen Sie sich regelmäßig Auszeiten, um eine klare Bestandsaufnahme zu machen: Was schlummert an verborgenen Möglichkeiten in mir? Haben Sie keine Angst vor Kurskorrekturen! Und: Springen Sie einmal pro Woche ins kalte Wasser (wörtlich und bildlich)! Tun Sie öfter etwas, das Sie noch nie getan haben, gerade wenn es

anfangs Überwindung kostet – wie Wildfremde ansprechen, klettern oder spontan Urlaub machen.

— HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN: Kenne ich meine Talente und Stärken? Kann ich Risiken eingehen? Zweifle ich oft an mir? Kann ich mir und anderen Menschen vertrauen? Weiß ich, was ich will? Fühle ich mich oft unsicher?

Menschen mit geschwächter Herz-Energie sprechen wenig und monoton.

Die dritte Meridian-Familie

Die Selbstverwirklichung

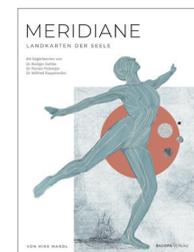
Nun geht es darum, was wir in die Welt einbringen. Die Kernaufgabe der dritten Meridian-Familie ist es, sich selbstständig mit seinem Wesen in der Welt nach eigenen Vorstellungen zu manifestieren. Die zentralen Fragen: Was ist mein Traum? Wie gelange ich zur vollen Blüte?

9 Der Perikard-Meridian: Der Minister der Freude

Er wird in der TCM als der Beschützer des Herzens gesehen und übernimmt damit eine wichtige Puffer-Rolle. Er übermittelt dem Herzen angenehme oder unangenehme Anfragen

und sendet die Botschaften des Herzens retour an die Außenwelt. Wir können bewusst Gefühle und Menschen an uns heranlassen – oder von uns weisen. Dieser Meridian bildet zudem die Brücke zwischen Herz und Unterleib, zwischen Liebe und Lust. Ist das Prinzip dieses Meridians schlecht entwickelt, wird man sich mit emotionaler Nähe schwertun und auch damit, sein Herz zu öffnen oder zu schützen.

— MIT DEM PERIKARD-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME: Herzrhythmusstörungen, funktionelle Herzbeschwerden, Beklemmungsgefühl (im Brustkorbbereich), →



Buchtipps

Mike Mandl: **Meridiane. Landkarten der Seele.** Bacopa-Verlag, um € 29,-.

Schwindel, Probleme mit dem Blutdruck/ Kreislauf, gesteigertes Schlafbedürfnis, depressive Verstimmungen, Überempfindlichkeit, Gefühlskälte.

— **SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN:** Umarmen Sie andere Menschen (nicht nur körperlich, sondern auch mit dem Herzen). Visualisierungsübung: Stellen Sie sich vor, Sie sind von einer Rosenhecke als Schutzschild umgeben und was Ihnen schadet, bleibt an den Dornen hängen. Im Inneren der Hecke nehmen Sie nur den herrlichen Rosenduft wahr.

— **HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN:** Kann ich Verbundenheit, Nähe und Intimität zulassen? Kann ich mich – den Umständen entsprechend – emotional öffnen oder schließen? Bin ich zart besaitet? Kann ich meine Sexualität leben und genießen?

10 Der Dreifache-Erwärmer-Meridian: Koordination und Gleichgewicht

Er ist der wichtigste Gesamt-Koordinator, hat aber keinen direkten Bezug zu einem Organ. Dieser Meridian steht für unsere Widerstandskraft – emotional wie körperlich. Bei einer Schwäche entstehen Interessenkonflikte und Zwiespälte.

— **MIT DEM DREIFACHEN-ERWÄRMER-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME:** Müdigkeit, Appetitlosigkeit, starke Gewichtszu- oder -abnahme, Gicht, Reizdarm, Schilddrüsenüber- oder -unterfunktion, Tendenz zu Stoffwechselproblemen, innere Zerrissenheit.

— **SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN:** Sorgen Sie für Ausgeglichenheit in allen Lebensbereichen (wie Beruf, Freizeit, Familie, Gesundheit). Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihren Gefühlen nicht ausgeliefert sind: Nehmen Sie den rollenden Zug der Emotionen wahr, aber springen Sie nicht auf ihn auf.

— **HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN:** Kann ich mein inneres Gleichgewicht selbst herstellen? Befinde ich mich oft im Zwiespalt? Kann ich mich gut anpassen und integrieren? Sind meine Lebensbereiche in Balance?

11 Der Gallenblasen-Meridian: Der entschlossene General

Die Gallenblase ist laut TCM in letzter Instanz für alles verantwortlich: eine sehr große Aufgabe für so ein kleines Organ. Der „General“ handelt entschlossen, schiebt nichts auf. Er fährt eine klare Linie, kann delegieren und Verant-

wortung übertragen. Ein schwach entwickeltes Lebensprinzip dieses Meridians bleibt passiv, zaudert und tritt auf der Stelle. Dies führt dann zu innerer Zerrissenheit.

— **MIT DEM GALLENBLASEN-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME:** Steifer Nacken, Gallensteine, Gallenkoliken, einseitige Symptome und Beschwerden, Hüftprobleme, Rückenbeschwerden, Instabilität.

— **SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN:** Treffen Sie Entscheidungen schnell und stehen Sie zu Ihren Entschlüssen. Lernen Sie, Verantwortung zu übergeben, und mischen Sie sich nicht ein. Sie werden sehen: Die Welt dreht sich weiter.

— **HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN:** Fällt es mir leicht, Entscheidungen zu treffen? Kann ich entschlossen handeln und Verantwortung übernehmen? Bin ich fähig, ein Risiko einzugehen? Kann ich delegieren? Bin ich konsequent? Fällt es mir schwer, Kritik anzunehmen?

12 Der Leber-Meridian: Der kreative Freigeist

Die Leber will wachsen, sich entfalten, sich bewegen. Der Leber-Meridian steht für den Lebenstraum, für Freiheit und Intensität. Ist sein Lebensprinzip gut entwickelt, wird Aggression zu einem Werkzeug, das bewusst eingesetzt werden kann, um Pläne aktiv umzusetzen (anstatt nur davon zu träumen). Ist es schwach entwickelt, staut sich Aggression. Ein kleiner Funke reicht dann, um eine gewaltige Explosion hervorzurufen: Man „sieht rot“.

— **MIT DEM LEBER-MERIDIAN IN VERBINDUNG STEHENDE SYMPTOME:** Empfindliche, leicht entzündete Augen, Kurzsichtigkeit, Alpträume, eingeschränkte Beweglichkeit, Gelenksprobleme, Kopfschmerzen, Müdigkeit, hoher Blutdruck, Menstruationsprobleme.

— **SO STÄRKEN SIE DEN MERIDIAN:** Träumen Sie groß! Was würden Sie tun, wenn Geld keine Rolle spielte? Setzen Sie Schritte in diese Richtung: Es ist viel mehr möglich, als man glaubt. In passendem Rahmen: mal richtig laut schreien, auf den Tisch hauen, leidenschaftlich streiten! Reinigende Gewitter setzen neue Energien frei. Sie können auch im Auto laut brüllen oder auf einen Polster schlagen.

— **HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN:** Habe ich Träume und Visionen? Kann ich kreativ sein? Traue ich mich, wütend zu werden? Bin ich konsequent? Fällt es mir schwer, Kritik anzunehmen? Bin ich körperlich wie geistig in Bewegung? — **LaL**

„Meridiane sind wie Speichen und das Leben ist wie ein Rad. Stehen die Meridiane in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander, läuft das Leben rund.“

MIKE MANDL



Zum Weiterhören

Ein ausführliches Interview mit **Mike Mandl** hören Sie in unserer Podcast-Episode **#25 Meridiane – Landkarten der Seele**. Auf iTunes, Spotify oder lustaufsleben.at