

Karin Kalbantner-Wernicke
Thomas Wernicke

MERIDIAN- ENTWICKLUNG

und die Kunst, ein Leben
lang zu wachsen

Ein Praxisbuch für Therapeutinnen
und Gesundheitsexperten

Hinweis für den Benutzer

Die Erkenntnisse der Medizin unterliegen einem laufenden Wandel durch Forschung und klinische Erfahrung. Herausgeber und Autoren dieses Werkes haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die in diesem Werk gemachten therapeutischen Angaben dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Das entbindet den Nutzer dieses Werkes aber nicht von der Verpflichtung, mithilfe weiterer Informationsquellen zu überprüfen, ob die dort gemachten Angaben von denen in diesem Buch abweichen.

Anmerkung

Die Techniken und Ratschläge in diesem Buch haben sich bereits in der Praxis bewährt und sind von den Autoren sorgfältig geprüft worden. Die Umsetzung erfolgt in eigener Verantwortung der Leser. Eine Haftung seitens des Verlages oder der Autoren wird hiermit ausdrücklich ausgeschlossen. Einen Arztbesuch ersetzen die Techniken und Ratschläge nicht. Bitte wenden Sie sich bei Erkrankungen, Schmerzen oder im Zweifelsfall immer an einen Arzt.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Autoren unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Wir alle wissen, dass das Auge trotz aller Gleichberechtigung über Sternchen und Doppelpunkte stolpert. Damit der entspannte Lesefluss gewahrt bleibt, verzichten wir in diesem Buch auf die gendergerechte Sprache. Selbstverständlich sind dabei immer alle Geschlechter gemeint.

Impressum

© 2026 Bacopa Verlag
4521 Schiedlberg/Austria
Telefon: +43(0)7251-22235
E-Mail: verlag@bacopa.at • www.bacopa-verlag.at

Inhalt: Karin Kalbantner-Wernicke, Thomas Wernicke
Daruma-Zeichnungen: Denisa Vadala
Gestaltung: studio lindhorst-emme+hinrichs
Lektorat: Alexandra H. Meier

Printed in the European Union
ISBN: 9783991141518
2. Auflage, 2026



Für alle Menschen, die spüren:
Entwicklung hat
kein Verfallsdatum.



INHALTSVERZEICHNIS

6	VORWORT
8	EINE EINLADUNG IN DIE WELT DIESES BUCHES
20	GRUNDLAGEN MENSCHLICHER ENTWICKLUNG
20	Ikigai – Auf der Suche nach den Kraftquellen
25	Ki – Die Bewegung des Lebens
28	Wabi Sabi – Die Schönheit des Unvollkommenen
32	MERIDIANENTWICKLUNG – EIN LEBENSLANGER PROZESS
36	Die drei Meridianfamilien – Wie Körper, Seele und Energie Wurzeln bilden • Die vordere Familie – Geborgenheit und Mitte • Die hintere Familie – Aufrichtung, Rückhalt und Vertrauen • Die seitliche Familie – Flexibilität und Entscheidungskraft Meridianfamilien im Erwachsenenleben Wenn alte Muster wiederkehren Erschöpfung und chronische Müdigkeit
62	Die sechs Keiraku – Bewegung, Beziehung und Kommunikation Keiraku im Erwachsenenleben Wiederkehrende Muster und körperliche Symptome Müdigkeitssymptome auf Keiraku-Ebene
86	Die fünf Wandlungsphasen – Vom Bewegungsfluss zum inneren Rhythmus des Lebens Die fünf Wandlungsphasen im Erwachsenenleben Wenn das Leben immer wieder dieselbe Geschichte erzählt Erschöpfung im Kontext der Wandlungsphasen Pubertät – Integration durch Reibung Der Daruma im Kreis der Wandlungsphasen
110	Die zwölf Einzelmeridiane – Lebendige Vielfalt im Erwachsenenleben
118	Rückkehr zur Essenz – Der energetische Weg zurück zum Wesentlichen
124	VOM WISSEN IN DIE PRAXIS – WIE SICH DIE MERIDIANENTWICKLUNG IN UNSEREN METHODEN WIDERSPIEGELT • BabyShiatsu – Entwicklung durch Berührung begleiten • Shōnishin – Regulation durch feine Impulse • Meridian-Resilienztherapie – Vom Körper zur Haltung, von der Haltung zum Sein
130	ARBEITSFELDER, IN DENEN MERIDIANENTWICKLUNG NEUE PERSPEKTIVEN ERÖFFNET
136	VOM WERDEN ZUM WIRKEN – EIN PERSÖNLICHER AUSBlick
138	WEITERGEHEN MIT MERIDIANENTWICKLUNG
139	DANKSAGUNG
140	LITERATUR

VORWORT

Ein körperorientierter Ansatz für menschliche Entwicklung, Resilienz und therapeutische Praxis

In der modernen Welt des 21. Jahrhunderts ist das Überleben nicht mehr unsere größte Herausforderung. Stattdessen liegen unsere Schwierigkeiten zunehmend im Bereich der Entwicklung. Mehr Kinder als jemals zuvor in der Geschichte überleben, doch weniger scheinen sich wirklich gut zu entwickeln. Die Lebenserwartung von Erwachsenen steigt weiter an, doch viele scheinen sich nicht guter Gesundheit oder emotionaler Ausgeglichenheit zu erfreuen. Meridianentwicklung stellt ein integratives Modell vor, um Entwicklung zu verstehen und zu unterstützen, basierend auf der magischen Kombination aus traditioneller japanischer Medizin und modernem somatischem Verständnis.

Meridianentwicklung wirkt wie ein Buch, das darauf gewartet hat, geschrieben zu werden, und ich kann mir niemanden vorstellen, der besser dafür geeignet wäre, es zu schreiben, als Karin Kalbantner-Wernicke und Thomas Wernicke. Sie machen die Meridianlehre zugänglich und verständlich, unabhängig vom Vorwissen des Lesers, und erwecken sie durch ihre jahrzehntelange Arbeit mit Menschen jeglichen Alters anschaulich zum Leben. Gemeinsam verfügen sie über umfangreiche Erfahrung in der Begleitung von Babys, Kindern, Erwachsenen und älteren Menschen mit Behandlungsmethoden der chinesisch-japanischen Medizin, und diese Tiefe der Praxis zeigt sich im gesamten Buch.

Die Theorie wird klar und präzise erläutert, wird gleichzeitig aber auch durch die gelebte Realität in der Arbeit mit Menschen bereichert – die sich selten, wenn überhaupt, in saubere theoretische Modelle einordnen lassen. Das Meridiansystem bietet eine tiefgründige und elegante Perspektive, durch die man die menschliche Entwicklung verstehen kann, und dieses Buch ist so klar und schlüssig aufgebaut, dass seine Ideen zu einem sinnvollen und in sich geschlossenen Ganzen verschmelzen.

Dieses Werk zeigt, wie Entwicklung beginnt, wie sie sich über die gesamte Lebensspanne hinweg entfaltet und was geschieht, wenn dieser Prozess gestört wird. Es offenbart, wie Entwicklung jeden Aspekt unseres Lebens prägt – von körperlicher Gesundheit und Vitalität über Bewegung, Körperhaltung und Verhalten bis hin zur Emotionsregulation und letztlich unserem Sinnempfinden. Es lädt uns ein, unsere Perspektive zu verschieben und uns von der Vorstellung abzuwenden, dass wir „Probleme“ haben, die „diagnostiziert“ und „korrigiert“ werden müssen, und stattdessen Schwierigkeiten als Wegweiser zu sehen, wo wir Lücken in unserer Entwicklung schließen können. Es vermittelt ein Gefühl der Hoffnung und erinnert uns daran, dass es keinen endgültigen Zustand der Vollkommenheit gibt und dass Entwicklung ein lebenslanger Prozess ist.

Mit diesem Buch haben die Autoren der Welt ein Geschenk gemacht – eines, das geschätzt und weit verbreitet werden sollte. In einer Zeit, in der die Menschen zum Mond geschickt werden und tödliche Krankheiten geheilt werden können, scheint es, als hätten wir den Bezug zu grundlegenden Wahrheiten verloren, die für unsere Gesundheit und Entwicklung unerlässlich sind. Dieses Buch hilft uns, diese Weisheit wiederzuentdecken und sie nahtlos mit moderner Körpertheorie zu verbinden. Ich glaube, dass jeder, der es liest, mit Hoffnung für die Zukunft der Menschheit und der Inspiration, Menschen jeden Alters dabei zu unterstützen, sich zu entfalten, aus der Lektüre hervorgehen wird.

Wer dieses Buch liest, wird, so glaube ich, mit Hoffnung für die Zukunft der Menschheit davongehen und dazu inspiriert sein, Menschen jeden Alters dabei zu unterstützen, sich zu entfalten.

Rebecca Avern BA (Hons)
Lic Ac; Dip Paed Ac; FBAC
Oxford, UK
April 2026

EINE EINLADUNG IN DIE WELT DIESES BUCHES

Herzlich willkommen.

Gerade hast du die Tür zu unserer Welt geöffnet.

Komm herein. Schau dich in Ruhe um. Und spüre, welche neuen Möglichkeiten sich hier für dich eröffnen.

Siehst du den gemütlichen Sessel dort vor dem großen Fenster? Vielleicht magst du dich hineinsetzen und die Beine hochlegen. Oder dich in die weiche Decke einkuscheln, falls heute ein kühler Tag ist. Sollen wir dir einen Kräutertee bringen – oder lieber einen Kakao? Mach es dir so richtig gemütlich. Und atme ein paar Mal tief ein und aus und lass den Alltag hinter dir.

Lass den Blick nach draußen in die Parklandschaft schweifen. Vielleicht hörst du den Wind in den Blättern rauschen? Oder die Vögel zwitschern.

Während du bequem im Sessel sitzt, entdeckst du draußen vor dem Fenster auf dem Rasen ein Krabbelkind. Es krabbelt neugierig und zielstrebig auf einen Baumstumpf zu und versucht, sich daran hochzuziehen.

Platsch – landet es wieder auf seinem Windelpopo. Ohne Zögern der nächste Versuch. Und noch einmal. Hinfallen und wieder aufstehen – ein wichtiger Entwicklungsschritt. Von einer Bank aus schaut die Mutter zu. Wach, liebevoll, präsent. Bereit einzugreifen, wenn es nötig wird – aber wirklich nur dann. Jetzt hat das Kind es geschafft. Es steht. Auf zwei wa-

ckeligen Beinen. Neil Armstrong bei der ersten Mondlandung hätte kaum stolzer sein können als dieser kleine Mensch, der gerade für sich ein neues Universum erobert.

Dein Blick wandert weiter.

Unter dem großen Ahorn macht eine Kindergartengruppe Halt. Sie haben beschlossen, Zirkus zu spielen. Die Rollenverteilung war nicht einfach – jeder wollte der Löwe sein.

Nach viel Protest, Geschrei und Verhandeln ist es endlich entschieden. Jetzt wird gebrüllt, gewiebert, gehüpft und gerollt. Körper und Gefühle sind in Bewegung, laut, wild, lebendig.

Ein Parkbesucher, der eigentlich in Ruhe lesen wollte, wechselt schmunzelnd auf eine Bank weiter hinten.

In einer anderen Ecke des Parks sitzt eine Schulklasse unter einer Gruppe schlanker Birken. Die Aufgabe: den Baum malen und beschreiben, was ihn besonders macht.

Die Kinder arbeiten in kleinen Teams. Hochkonzentriert. Leise murmelnd tauschen sie Beobachtungen aus. Jemand erspürt die Rinde mit den Fingern. Jemand anderes entdeckt ein Insekt. Gedanken, Hände und Blicke sind gesammelt, geordnet, wach.

Und dann, etwas abseits, siehst du einige Erwachsene. Manche gehen aufrecht, mit ruhigen, sicheren Schritten. Ihre Bewegungen wirken selbstverständlich und ganz natürlich. Andere sitzen, die Schultern leicht nach vorn geneigt, der Blick mehr nach innen gerichtet. Einige sprechen lebhaft, mit offenen Gesten und klarer Stimme. Andere hören zu, lassen Worte erst einmal wirken.

Du nimmst wahr, wie unterschiedlich Menschen Raum einnehmen. Wie manche frei atmen, präsent sind, ansprechbar. Und wie andere ihre Energie zusammenhalten, vorsichtiger werden, als müssten sie sich schützen. Bei einigen fließt Bewegung scheinbar mühelos – sie wenden sich zu, reagieren flexibel, finden leicht neue Richtungen. Bei anderen braucht jede Veränderung einen Moment. Ein kurzes Innehalten. Als wüsste der Körper sehr genau, wo er vorsichtig sein will.

Vielleicht spürst du beim Zuschauen: Auch dein Körper erzählt so eine Geschichte. Haben dich diese Szenen berührt? Sind Erinnerungen an deine eigene Kindheit aufgetaucht? Oder fällt es dir schwer, dich an bestimmte Zeiten zu erinnern? Diese Fragen sind kein Zufall. Denn Entwicklung hinterlässt Spuren – nicht nur im Gedächtnis, sondern im Körper selbst.

Wir alle tragen in uns die Spuren unserer Entwicklung. Vom Liegen zum Stehen, vom Gehaltenwerden zum eigenständigen Handeln, vom Fühlen

zum Bewusstwerden. Dieser Prozess formt nicht nur unseren Körper, sondern auch unsere Seele.

Vielleicht spürst du beim Lesen schon: Dieses Buch folgt keiner linearen Anleitung. Es lädt dich ein, Entwicklung als etwas zu begreifen, das sich im Körper organisiert, im Leben zeigt und im Erleben vertieft.

Damit du dich auf dieser Reise orientieren kannst, bewegen wir uns auf vier Ebenen:

- Wir schauen, wie sich Entwicklung im Körper entfaltet – über die Meridianfamilien und ihre Bewegungsrichtungen.
- Wie Bewegung und Emotion durch die Keiraku (jap. Bezeichnung für Meridiane) in ihrer Vielfältigkeit zum Ausdruck kommen.
- Wir betrachten, wie daraus innere Fähigkeiten wachsen – über die Wandlungsphasen und ihre Rhythmen.
- Und wir öffnen den Blick dafür, wie sich all das im Alltag und in der Begleitung von Menschen zeigt.

Du musst dabei nichts lernen oder verstehen im klassischen Sinn. Es genügt, zu spüren, was in dir in Resonanz geht. Alles Weitere ergibt sich im Gehen.

Wenn Zweifel auftauchen

Es gibt Momente, da zweifeln wir. An uns selbst. An unserem Mut. An unserer Kraft, die täglichen Herausforderungen zu bewältigen. Und es gibt Momente, da spüren wir, dass etwas in uns leise ruft. Ein kaum hörbarer Impuls, wie ein inneres Flüstern: **Da ist noch mehr in dir. Mehr Lebendigkeit. Mehr Wahrheit. Mehr Kraft. Etwas, das darauf wartet, entdeckt zu werden.** Aber gleichzeitig sind da auch Zweifel. Bin ich gut genug? Kann ich das schaffen?

Gegen diesen Zweifel helfen keine eiserne Disziplin, keine Selbstoptimierung. Was hilft, ist ein achtsamer Blick zurück – und ein Blick nach innen. Denn in jedem von uns liegt ein einzigartiger Weg der Entwicklung. Ein Weg, den wir schon seit unserer frühesten Kindheit gegangen sind – Schritt für Schritt, Körper und Seele gemeinsam. Ein Weg, auf dem sich unser energetisches System entfaltet hat – ganz natürlich, wie ein Keim, der sich zur Pflanze streckt.

Lebenskraft in Bewegung

Wenn wir heute, als Erwachsene, die Verbindung zu diesem Weg wieder spüren, dann erkennen wir: Unsere Kraft war nie verschwunden. Sie hat nur darauf gewartet, wieder gesehen zu werden.

Die traditionelle japanische Medizin nennt diese Kraft **Ki** – die lebendige Energie, die alles durchdringt. **Ki** ist kein Ziel, sondern ein Prozess: ein beständiges Werden, ein Atem zwischen Innen und Außen. In ihm entfalten wir uns – körperlich, seelisch und geistig.

Lass dich auf das Abenteuer ein, diese Spuren zu erforschen.

Meridianentwicklung – eine innere Landkarte

Basierend auf der traditionellen japanischen Medizin nennen wir den Prozess solch aufeinander aufbauender Entwicklungsebenen ‚Meridianentwicklung‘. Sie bilden die Grundlage dafür, wie wir uns später in der Welt bewegen, wie wir Beziehungen gestalten und wie wir mit Belastung, Wandel und Sinnfragen umgehen.

Sie verbinden Bewegung mit Wahrnehmung, Haltung mit Emotion, innere Regulation mit äußerem Handeln. Sie erzählen davon, wie wir Nähe erleben, wie wir Halt finden, wie wir uns bewegen, entscheiden, verbinden und loslassen. So werden Meridiane zu Erfahrungsräumen, in denen sich zeigt, wo Entwicklung gelungen ist oder wo sie Unterstützung braucht. Wenn wir beginnen, Entwicklung zu verstehen, dann öffnet sich ein neuer Blick – auch auf uns selbst.

Dieser neue Blickwinkel hilft zu erkennen, auf welcher Entwicklungsebene ein Mensch gerade Unterstützung braucht und welche Qualitäten gestärkt werden wollen, bevor Veränderung möglich wird.

Denn: Entwicklung hat kein Verfallsdatum – und unausgereifte Meridiane können ein Leben lang nachreifen.

Wer mit Menschen arbeitet, findet vertiefende Impulse zur Anwendung im Praxisteil der entsprechenden Kapitel.

So beginnt nun die Reise in die Meridianentwicklung.

Sie ist eine Einladung, den Körper als Landkarte zu lesen, zu verstehen, zu spüren und zu begleiten. Eine Einladung, dem Körper zuzuhören und die Sprache zu lesen, in der Entwicklung sich zeigt.

Es ist eine Reise, die sich in jedem Atemzug wiederfinden lässt, eine Reise deines **Ki**, deiner Lebenskraft, vom ersten Atemzug bis zu dem, wer du heute bist.

Vielleicht erkennst du dich in den beschriebenen Entwicklungsebenen wieder. In der Sehnsucht nach Nähe, im Bedürfnis nach Aufrichtung, in der Freude an Bewegung, in Momenten von Mut, Klarheit oder Stille. Dann wirst du spüren: Entwicklung hört nie auf. Sie verwandelt sich. Sie fließt. Sie lebt in dir weiter.

Worum es in diesem Buch geht

Jeder Mensch durchläuft im Laufe seines Lebens bestimmte Entwicklungsschritte – angefangen bei den ersten Bewegungen als Baby bis hin zur Reifung der Persönlichkeit im Erwachsenenalter. In der westlichen Entwicklungspsychologie kennen wir viele dieser Phasen: Laufen lernen, Sprache erwerben, Schulfähigkeit, Pubertät, Identitätsbildung.

Doch es gibt eine weitere, tiefere Ebene der Entwicklung, die uns nicht nur körperlich und geistig, sondern auch energetisch prägt: die Meridianentwicklung. Meridiane tragen unser inneres Wissen darüber, wie wir uns als Mensch entfalten – in unserer Mitte ruhen, aufgerichtet durchs Leben gehen, in Beziehung treten, handeln, entscheiden, unsere Welt mitgestalten.

Wenn wir auf den Weg der Meridianentwicklung blicken, sehen wir mehr als eine Abfolge von Bewegungen, Meridianen und Theorien. Wir sehen das Leben selbst – in seiner Wandlungsfähigkeit, in seinem Fließen, in seiner Weisheit. Jede Entwicklungsstufe, die wir beschrieben haben, ist eine Einladung, uns selbst immer wieder neu zu begegnen.

In diesem Buch verweben wir beide Perspektiven – das westliche Entwicklungsverständnis und das Wissen der Meridianentwicklung – zu einem gemeinsamen Bild. Du wirst entdecken, wie energetische Entwicklung in jeder Lebensphase sichtbar und spürbar wird – und wie du diesen Blick für dich oder deine Klientinnen oder Patienten nutzen kannst.

Hierbei ist es wichtig, dass wir erst einmal folgende Frage beantworten: Wie definieren wir Gesundheit?

Unsere Definition von Gesundheit lautet deshalb:

Jeder Mensch reagiert auf die Faktoren seiner Umwelt und seiner Innenwelt und die Vielfalt der Antworten darauf ist das Maß an Gesundheit.

Das bedeutet auch: Je flexibler wir in unseren Antworten und Handlungsfähigkeiten sind, desto besser können wir auf die Herausforderungen des Lebens reagieren und sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert.

Rückbindung statt Beschleunigung

In unserer modernen Welt sprechen wir viel über Leistung, Resilienz und Selbstoptimierung. Doch Entwicklung, wie wir sie verstehen, beginnt nicht mit Leistung. Vielmehr beginnt sie mit Verwurzelung. Wahre Resilienz entsteht nicht durch Stärke im Außen, sondern durch Rückbindung im Innen. Wir brauchen kein „mehr tun“, sondern ein tieferes Verstehen unseres natürlichen Rhythmus.

Wenn wir diesen Rhythmus wieder spüren – den Atem des **Ki**, der uns seit der Kindheit begleitet –, dann erkennen wir: Unsere Kraft war nie verschwunden. Sie hat nur gewartet, wieder gesehen zu werden.

Lass dich durch die energetischen Etappen deines Lebens führen: Von der Geborgenheit der vorderen Meridianfamilie über den Rückhalt der hinteren bis zur Beweglichkeit der seitlichen. Und weiter zu den Keiraku, den energetischen Bahnen, und schließlich zu den Wandlungsphasen, die unser Sein immer wieder erneuern. Jede dieser Etappen erzählt eine Geschichte, gemeinsam ergeben sie den roten Faden deiner Entwicklung. Deine ganz eigene Meridianreise.

Wie du dieses Buch lesen kannst

Das ist kein Lehrbuch, sondern eine Einladung

Dieses Buch ist kein Lehrbuch im herkömmlichen Sinn. Es möchte dich nicht belehren, sondern berühren. Denn die Meridianentwicklung lässt sich nicht nur mit dem Kopf verstehen, sondern sie möchte mit dem ganzen Körper erlebt werden.

Darum ist dieses Buch Einladung und Begleiter zugleich, ein Weg, dein eigenes energetisches Wissen wiederzuentdecken. Du wirst darin Beschreibungen finden, die an Entwicklungsphasen erinnern, an Bewegungen des Körpers, an Haltungen, an Gefühle – und vielleicht an Erfahrungen, die tief in dir gespeichert sind.

Lies dieses Buch nicht zu schnell. Lass dir Zeit. Manche Abschnitte sprechen den Verstand an, andere das Herz, wieder andere den Körper. Erlaube dir, zwischen den Zeilen zu spüren. Manchmal genügt ein Satz, der nachklingt, um etwas in Bewegung zu bringen.

Ein Buch zum Mitfühlen

Versuche, beim Lesen deinen Körper als Resonanzraum wahrzunehmen. Vielleicht spürst du bei bestimmten Passagen Wärme, Weite oder Bewegung. Vielleicht tauchen Bilder, Erinnerungen oder Impulse auf. Das ist kein Zufall, dein **Ki** reagiert auf das, was es erkennt.

Wenn du magst, kannst du beim Lesen kurze Pausen einlegen – die Augen schließen, einen Atemzug vertiefen, eine Hand auf deinen Bauch oder dein Herz legen. Manchmal ist das die beste Art, zu verstehen.

Impulse für die Praxis

Am Ende vieler Kapitel findest du kleine Abschnitte mit Fragen, Körperübungen oder Reflexionsfragen. Sie dienen der Eigenerfahrung. Sie laden dich ein, die Sprache der Meridiane in dir selbst zu entdecken – in der Art, wie du dich bewegst, wie du atmest, wie du auf Menschen oder Situationen reagierst.

Du kannst dieses Buch auf verschiedene Weisen nutzen:

- **Als Reisebegleiter:** Lies es chronologisch, wie einen Entwicklungsweg – vom Liegen zum Stehen bis hin im Alter.
- **Als Inspirationsquelle:** Schlage es an einer beliebigen Stelle auf – oft ist genau das Thema, das du dort findest, das, was dich gerade betrifft. Die Botschaft, die dich erreichen soll.
- **Als Reflexionsraum:** Nutze die Fragen und Übungen, um deine Arbeit mit Klienten, Patientinnen, Eltern oder Kindern zu vertiefen.
- **Als Rückzugsort:** Wenn du dich erschöpft oder orientierungslos fühlst, wähle ein Kapitel, das dich nährt – beispielsweise die vordere Familie, die Erde oder das Wasser.
- **Für die Arbeit in deinem Arbeitsfeld.**

Die Meridianentwicklung ist ein Kreislauf, kein Lehrplan. Deshalb gibt es hier kein Richtig oder Falsch, keinen Anfang und kein Ende. Es geht nicht darum, etwas zu erreichen, sondern dich wieder in den Fluss zu bringen – mit deinem eigenen Rhythmus, deinem Atem, deinem Leben.

Manchmal verstehen wir erst, wenn wir aufhören zu denken und beginnen zu lauschen.

Im Buch findest du an verschiedenen Stellen Hinweise auf ergänzende Materialien.

Über den QR-Code erhältst du Zugang zu Reflexionsfragen, Praxisimpulsen, Arbeitsblättern und weiteren Vertiefungen, die dich auf deinem eigenen Weg mit der Meridianentwicklung begleiten können.

So wird aus dem Lesen Schritt für Schritt ein persönliches Erleben und Verstehen.

Praxisfenster im Buch (QR-Code)

An einigen Stellen im Buch findest du farbig hervorgehobene Textpassagen. Diese Abschnitte öffnen den Blick in die praktische Anwendung und zeigen, wie sich die Meridianentwicklung im therapeutischen Alltag, in der Begleitung oder im persönlichen Erleben widerspiegeln kann. Sie dienen als Vertiefung und Brücke zwischen Verständnis und Praxis.

Wenn du zunächst im Lesefluss bleiben möchtest, kannst du diese Passagen auch später lesen und in Ruhe vertiefen.

(1) Wer steht eigentlich hinter diesem Buch (QR-Code)

„Das sind wir“ (Video) – ein persönliches Begrüßungsvideo, in dem wir dich ein Stück mit in unsere Welt nehmen und erzählen, wie sich Ikigai in unserem eigenen Leben und unserer Arbeit entfaltet hat.



Daruma – dein Begleiter auf der Meridianentwicklungsreise

Dein Reisebegleiter durch dieses Buch wird die kleine rote Stehauf-Figur sein: der Daruma. Vielleicht taucht er am Ende eines Kapitels auf, vielleicht in einer Übung oder einem Bild als Erinnerung an Vertrauen. An das Vertrauen in das **Ki**, das sich bewegt, an die Weisheit des Körpers, der sich erinnern kann und an die Fähigkeit jedes Menschen, Entwicklungsschritte nachreifen zu lassen.

Der Daruma sagt: Du kannst immer wieder neu beginnen. Und genau darum geht es auf dieser Meridianreise. In Japan beschreibt das Sprichwort Hachi oki nana korobi diese Haltung: Siebenmal hinfallen, achtmal aufstehen.

Doch wer ist dieser Begleiter eigentlich?



Der Daruma ist eine Figur aus der japanischen Kultur. Er steht für Ausdauer, Vertrauen und die Fähigkeit, immer wieder in die eigene Mitte zurückzufinden. Seine runde Form sorgt dafür, dass er sich – wenn er kippt – von selbst wieder aufrichtet.

Genau darin liegt seine Kraft als Bild für dieses Buch: Entwicklung verläuft nicht geradlinig. Wir verlieren Gleichgewicht, stolpern, halten inne. Und wir finden zurück.

Im Verlauf dieses Buches wirst du ihm immer wieder begegnen – als stiller Begleiter durch die einzelnen Entwicklungsstufen.

Er erinnert uns daran, dass Entwicklung bedeutet, immer mehr zu sich selbst zu finden und die eigenen Potenziale zu leben.

Fushime – Der Moment dazwischen

Innehalten. Würdigen. Weitergehen.

Fushime bezeichnet die Knoten im Bambus – jene kleine Verdickungen, die quer über den Halm verlaufen. Es sind die Stellen, an denen Wachstum innehält, sich sammelt und erst dann weitergeht. Auch Jahreszeiten, Ernte, Geburt, Hochzeit, Abschied stellen Übergänge dar und werden in Japan bewusst gewürdigt. Man hält inne, schaut zurück, bedankt sich und erst dann öffnet sich der nächste Schritt.

Diese Haltung hat uns tief berührt. Denn auch Entwicklung – körperlich, seelisch, energetisch – geschieht nicht im Durchlaufen, sondern im Integrieren. Nicht im Immer weiter, sondern im Jetzt bin ich hier angekommen und weiß das auch zu würdigen.

In diesem Buch markieren die Fushime solche Übergänge. Am Ende eines Kapitels laden sie dich ein, kurz innezuhalten, nachzuspüren. Vielleicht schließt du einen Moment die Augen. Vielleicht nimmst du einen Atemzug bewusster wahr. Vielleicht lässt du einfach wirken, was gerade da ist. Denn Entwicklung geschieht nicht nur im Weitergehen, sondern im Raum dazwischen.



Entwicklung beginnt oft dort,
wo wir still genug werden,
um uns selbst zu begegnen.



GRUNDLAGEN MENSCHLICHER ENTWICKLUNG

Im Verlauf dieses Buches begegnen dir neben Daruma und Fushime auch Bilder wie **Ki**, Ikigai und Wabi Sabi. Sie stehen nicht für ein eigenes System, sondern begleiten die Meridianentwicklung als Hinweise auf das, was sich im Körper zeigt.

Ikigai – Auf der Suche nach den Kraftquellen

Wenn Sinn spürbar wird

Bevor wir von Entwicklung sprechen, bevor wir Meridiane benennen oder Lebensphasen unterscheiden, steht eine große Frage im Raum: **Wofür lohnt es sich zu leben? Was ist dein innerer Antrieb?**

Es ist die Frage nach dem Sinn des eigenen Lebens, die wir uns sicher alle schon einmal gestellt haben. In Japan gibt es für diese Frage einen Begriff: Ikigai. Es ist der Ausdruck einer allumfassenden japanischen Lebensphilosophie und lässt sich nicht eindeutig übersetzen – am ehesten noch mit: **Das, wofür es sich lohnt, morgens freudig aufzustehen.**

Doch Ikigai ist viel mehr als Motivation oder Zielsetzung. Es ist ein Spüren nach dem tieferen Sinn des Lebens. Und genau deshalb beginnt dieses Buch mit Ikigai.