

Transcript

Folge 13: 24 Jieqi

GU YU (谷雨), Getreidereggen, 20./21. April

[Intro] Willkommen zur „Story to Go“ - 24 Jieqi (二十四节气), die Podcast Reihe „24 Abschnitte des chinesischen Kalenders“.

KANG Wei: Hier spricht KANG Wei. Zu diesem Thema habe ich Frau Nelly Ma eingeladen. Frau Ma war lange Zeit Dozentin an der Uni Passau und agiert bei uns seit vielen Jahren für Workshops und weitere kulturelle Veranstaltungen. Sie hat unter anderem diverse Bücher über kulturelle Sitten und Bräuche in China und das Chinesisch-Lernen mitgeschrieben. Nihao Frau Ma.

Nelly Ma: Nihao KANG Wei. Willkommen in der Podcast-Reihe “Die 24 Jahresabschnitte”. Ich begrüße herzlich alle, die dabei sind.

KANG Wei: Die Unesco hat Chinas „24 Jahresabschnitte“ in die Liste des immateriellen Weltkulturerbes aufgenommen. Wir empfinden es für wertvoll, das Verständnis dieses Kulturguts in unserer Reichweite zu vertiefen.

Frau Ma, würden Sie uns die 24 Jahresabschnitte gerne zuerst etwas erläutern? Was heißt Jieqi?

Nelly Ma: Sehr gerne. In China gibt es neben dem gregorianischen Kalender immer noch den traditionellen chinesischen Kalender. Er richtet sich an landwirtschaftlichen Geschehen und basiert auf der Beobachtung des Sonnenverlaufs. Neben den vier Jahreszeiten und den 12 Monaten gibt es noch die 24 Jahresabschnitte, in Chinesisch “Jieqi” genannt. Das Sonnenjahr wird in 24 Abschnitte von jeweils 15 oder 16 Tagen eingeteilt. Das neue Jahr beginnt immer mit dem ersten Neumond nach dem Abschnitt „Große Kälte“, Dahan. Das liegt am 20. oder 21. Januar. Das ist Jieqi.

KANG Wei: Jawohl. Und heute befinden wir uns im Abschnitt “Getreidereggen” des Kalenders. Können Sie uns mit Ihrer Expertise die Besonderheiten dieses Abschnitts erläutern?

Nelly Ma: Ja. Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt "Getreidereggen", auf Chinesisch 谷雨 Guyu, am 20. April. Jeweils sechs Jieqi, also sechs Jahresabschnitte, bilden eine Jahreszeit. Guyu ist der letzte Jahresabschnitt des Frühlings. Danach folgt 立夏 Lixia, der Sommeranfang, am 5. Mai.

KANG Wei: Jawohl. Dieses Kulturerbe stammt ursprünglich aus der Agrarkultur. Erzählen Sie uns was von seinem Einfluss auf die Bauernregeln oder den Gebrauch für die Landwirtschaft?

Nelly Ma: Ja. Seit Jahrtausenden hat man in China den Wandel der Natur, der vom Sonnenstand abhängig ist, beobachtet und versucht zu erklären. Genauso wie in Deutschland entstanden zahlreiche Bauernregeln zu den Jahreszeiten.

Zu Guyu wird folgendes gesagt:

Guyu macht es keinem Recht.
Der Reis liebt die Hitze,
dem Weizen bekommt sie schlecht.
Die Reisbauern winken den Regen herein,
Maulbeerpflücken geht nur bei Sonnenschein.

Guyu, also Getreidereggen, bedeutet Regenwasser und das soll die hundert Getreidearten zum Wachstum bringen. In China hören um diese Zeit die Nachtfröste auf, die kalte Jahreszeit ist zu Ende und der landwirtschaftliche Anbau beginnt. Die Zeit des Nieselregens setzt ein, da die Pfirsichblüte auch beginnt, heißt dieser Regen auch Pfirsichblütenregen 桃花雨 táohuāyǔ. Der Regen bringt die Reissetzlinge und andere Getreidesorten zum Sprießen.

Die Maulbeerbäume bilden zarte neue Blätter, wichtig für die Seidenraupenzucht. Die Maulbeerblätterernte beginnt auch jetzt.

Die erste Teeernte findet statt, die kostbaren Teespitzen werden gepflückt.

Der Kuckuck, der auf Chinesisch "Bugu" macht, das heißt übrigens "Getreide säen 布谷", erinnert die Menschen, dass die Zeit der Aussaat gekommen ist.

Die Päonie, das ist eine Pfingstrosensorte, steht in voller Blüte. Sie ist die chinesische Nationalblume, auch Königin der Blumen genannt. Päonienfeste finden in

verschiedenen Städten statt. Das bekannteste Päonienfest findet man in der Stadt Luoyang.

Auch schädliche Insekten und Krankheitskeime erwachen in dieser Zeit. In ländlichen Gebieten werden Amulette und Opfertgaben gegen diese Übel angebracht. So viel zu der Landwirtschaft.

KANG Wei: Jawohl. Haben Sie noch einige Tipps für ein gesundes Leben im Sinn der 24 Jahresabschnitte und Methoden aus Ihrem Buch für das alltägliche Verhalten oder eben auch für das Ernähren?

Nelly Ma: Ja gerne. Guyu liegt ja im Frühling und Frühling ist die Jahreszeit der Leber. Es gilt in dieser Zeit ihre Funktion zu stärken.

Der Frühlingswind, der hektisch und launisch sein kann, der auch das Wind-Übel 风邪 fēngxié genannt wird, hindert das Leber-Qi in seiner Entfaltung und macht den Menschen nervös und aggressiv. Menschen, die an Herz oder Leber erkrankt sind oder psychische Probleme haben, sind in dieser Zeit besonders anfällig und in schlechter Allgemeinverfassung. Abhilfe kann man vor allem in der Ernährung finden. Darauf möchte ich nachher noch kommen.

Ein chinesisches Sprichwort sagt: *Im Frühjahr sollte man sich einmummeln, im Herbst ruhig ein wenig frieren.* 春捂秋冻 chūnwūqiūdòng.

Der Körper hat sich vom winterlichen Yin noch nicht umgestellt. Wir haben die kalte Jahreszeit vorwiegend in geheizten Räumen verbracht und sind daher besonders anfällig. Unsere biologische Uhr wird durch die Temperaturschwankungen aus dem Gleichgewicht gebracht. Das kann auf den Magen schlagen und womöglich zu Gastritis und anderen Beschwerden führen.

Wir sprechen nochmal über die Ernährung in dieser Zeit. In dieser Zeit bedürfen Leber, Milz und Magen besondere Aufmerksamkeit und Pflege. Die Leber sollte jetzt besonders durchlässig sein, um die Energie ungehindert fließen zu lassen. Wenn das körpereigene Qi jetzt im Einklang mit dem Qi der erwachenden Natur gemeinsam aufsteigen kann, fühlt sich der Mensch wohl und kraftvoll. Man sollte sich bei Alkohol, Zigaretten, Kaffee und auch Schwarztee zurückhalten und schwere Mahlzeiten meiden. Mit leichter Kost und viel frischem Blattgemüse können wir uns entschlacken, wie etwa mit Spinat, Stangensellerie und Chinakohl. Fleisch kann jetzt im Speisezettel etwas zurücktreten. Dafür sollte man die vegetarischen Gerichte mit Gewürzen wie frischem Ingwer oder getrockneter Mandarinenschale zubereiten.

KANG Wei: Frau Ma, würden Sie uns gerne auch Tipps für Körperpflege im Sinne des gesunden Lebens anbieten?

Nelly Ma: Ja. Ich möchte gerne noch als Ergänzung zu dem vorherigen Inhalt eine Übung empfehlen, die man gut im Frühjahr machen kann.

Das ist die Übung der Fußmassage für eine gesunde Verdauung, besonders magenfreundlich.

Um diese Übung zu praktizieren, sitzen wir entspannt auf einem Stuhl oder auf dem Sofa. Mit der linken Hand legen wir den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel. Anschließend massieren wir mit der Hand, mit dem Handteller der rechten Hand, fest den Vorderballen des Fußes und zwar 108 Mal. Danach wechseln wir die Seite. Das ist eine sehr einfache Übung. Mehr Übungen dazu und Kochrezepte zu diesem Jahresabschnitt Guyu finden Sie in dem Buch "Gesund leben im Jahreskreis".

KANG Wei: Super. Erst machen wir heute eben so viele Tipps für unseren Zuhörer. Frau Ma, ganz herzlichen Dank! Sehen wir uns bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Ja gerne. Die nächste Folge im Jahreskreis ist der Sommeranfang Lixia. Ich freue mich, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

KANG Wei: Jawohl. Auf Wiederhören!

Nelly Ma: Tschüss.