

Transcript

Folge 15: 24 Jieqi

XIA ZHI (夏至), Sommersonnenwende 21/22. Juni

[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: Frau Ma, in welchem Abschnitt befinden wir uns gerade?

Nelly Ma: Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt Sommersonnenwende, Xiazhi, am 21. Juni. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Xiazhi ist der vierte Abschnitt des Sommers. Danach folgt Xiaoshu, die *Kleine Hitze*, am 7. Juli.

KANG Wei: Dieses Kulturerbe stammt ursprünglich aus der Agrarkultur. Erzählen Sie uns, Frau Ma, was von seinem Einfluss auf die Bauernregeln, Sitten und Bräuche in China?

Nelly Ma: Ja sehr gerne. Die Sommer- beziehungsweise Wintersonnenwende sind die beiden Daten im Jahreslauf, die von den Menschen als erste bewusst beobachtet wurden. Bei der Sommersonnenwende steht die Sonne in einem Winkel von 90 Grad zum nördlichen Wendekreis. Das bedeutet, dass auf der nördlichen Halbkugel der Tag am längsten und die Nacht am kürzesten ist.

Dieser Tag war auch der erste „Feiertag“ der Chinesen. Der Kaiserhof samt Hofstaat machte, um der Hitze zu entgehen, drei Tage Pause, die Beamten durften zu ihren Familien zurückkehren. Auch die einfache Bevölkerung legte die Arbeit nieder, die Märkte ruhten und selbst die Mönche gingen nicht zum Betteln. Nur die Bauern durften sich keine Ruhe gönnen.

Wie müde die Menschen waren in der Hitze von Xiazhi, beschreibt der Volksmund:

Zu Xiazhi fällt das Gehen schwer.

Man möchte an der Hand genommen werden,

am liebsten gezogen oder besser noch geschoben.

Nun beginnt die heißeste Zeit des Jahres und das Pflanzenwachstum erreicht seinen Höhepunkt. Das Yang steht auf seinem Scheitelpunkt, aber unter dem alles beherrschenden Yang beginnt das Yin bereits wieder zu wachsen. Die Zikaden zirpen so laut, dass ihr Lied an heißen Sommertagen ohrenbetäubend ist.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist ein fröhlich tanzender kleiner Junge. Wegen der beginnenden Hitze trägt er einen Feuer speienden Flaschenkürbis und einen Bananenblattfächer.

KANG Wei: Frau Ma, was für Sitten und Bräuche gibt es für diesen Abschnitt in China?

Nelly Ma: Da gibt es einiges. Am Sonnwendtag wurden traditionellerweise Chrysanthemenblätter verbrannt, deren Asche wurde als Dünger und Schädlingsbekämpfungsmittel genutzt.

Man hängt bunte Seidenfäden ans Tor, um damit hitzebedingte Epidemien abzuwehren.

Dieser Brauch hatte sich über die Jahrhunderte verloren. Als dann die SARS-Epidemie in eben diesem Jahresabschnitt in China ausbrach, führten traditionsbewusste Menschen dies auf die Vernachlässigung der Regeln für dieses Jieqi zurück.

Im Norden ist um diese Zeit der erste Weizen eingebracht. Aus Freude und Dankbarkeit bringt man den Ahnen im Tempel ein Opfer dar, und zwar aus dem Mehl der neuen Ernte gebackenen Fladen. In ganz China ist es Brauch, an diesem Tag Nudeln zu essen.

KANG Wei: Frau Ma, geben Sie uns gern welche Tipps für Alltagsverhalten und Ernährung?

Nelly Ma: Ja. Die traditionelle chinesische Medizin handelt nach dem Motto, akute Erkrankungen zunächst symptomatisch zu behandeln. Ist die akute Phase vorbei, kann man sich um die tieferen Ursachen kümmern. In diesem Sinne wirkt der Sommer wie ein natürliches Heilmittel, das die Symptome lindert. Jetzt hat man die Chance, hartnäckige Leiden wie Bronchitis oder chronischen Durchfall loszuwerden.

Dies sollte man unterstützen, indem man gegen chronische Leiden eine Kräuter- oder Akupunkturtherapie beginnt, eine Heildiät macht oder Qi Gong übt.

Bevor es Klimaanlage gab, empfahl ein chinesischer Heilklassiker bereits die sogenannte „innere Klimaanlage“, um sich vor der großen Sommerhitze zu schützen. Es ist eine Vorstellungsübung namens „Eis und Schnee im Herzen“. Man versetzt sich entweder in eine winterliche Landschaft mit Eis und Schnee, oder man empfindet den Körperraum als kühle

Höhle. Es ist jedem selbst überlassen, welche Vorstellung er der Hitze entgegensetzen möchte. Probieren Sie es doch mal, Sie werden sehen, es funktioniert.

Im Hochsommer neigen manche Menschen vermehrt zu Kopfschmerzen, die Ursachen können die Folgenden sein:

Zum Beispiel kann starker Wasserverlust durch zu viel Schwitzen zu einer mangelhaften Durchblutung des Großhirns führen; oder zu wenig Schlaf, Appetitlosigkeit und zu niedriger Blutzucker führen zu einer Unterversorgung des Großhirns und damit zu Kopfschmerz. Oder auch eiskalte Getränke können Ursache von Kopfschmerzen sein.

KANG Wei: Worauf sollte man achten bei alltäglicher Ernährung?

Nelly Ma: Wir haben ja gerade darüber gesprochen, dass viel trinken in der Sommerhitze wichtig ist. Chinesen schwören dabei auf bai kai shui 白开水, das heißt abgekochtes Wasser. Man trinkt es abgekühlt, lauwarm oder, wie es die traditionsbewussten Chinesen machen, heiß. Zwar folgt zunächst ein starkes Schwitzen, doch kommt gleich darauf eine angenehme Abkühlung.

Während Tees oder Säfte in großen Mengen oft unerwünschte Wirkungen haben, das heißt entweder regen sie zu sehr an, übersäuern den Magen oder sie enthalten zu viel Zucker oder Kohlensäure.

Bai kai shui, das abgekochte Wasser ist einfach, preiswert und eine gute Alternative.

Neben dem abgekochten Wasser möchte ich noch ein Rezept vorstellen. Das ist der da mai cha 大麥茶 - Gerstentee. Also der Gerstentee ist ein anderes kühlendes Sommergetränk. Dazu brauchen wir 100g Gerstenkörner, die wir in einer trockenen Pfanne unter ständigem Rühren vorsichtig anrösten, bis sie duften. Mit 1 bis 1,5 l Wasser aufgießen, kurz aufkochen und kalt stellen.

Dieses in China sehr beliebte Sommergetränk schmeckt erfrischend und treibt die Hitze aus dem Körper aus.

KANG Wei: Toll. Mehr interessantes Wissen und nützliche Tipps für gesundheitliche Übung und Körperpflege findet man bestimmt noch in Ihrem Buch!

Nelly Ma: Ja, noch mehr Übungen und Kochrezepte zur Sommersonnenwende finden Sie im Buch "Gesund leben im Jahreskreis".

Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Dashu 大暑, Große Hitze. Ich freue mich sehr, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

KANG Wei: Wunderbar. Das Buch "Gesund leben im Jahreskreis" kann man bei uns erwerben. Infos dafür finden Sie auf unserer Homepage www.konfuzius-muenchen.de.

Frau Ma, vielen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt!

Nelly Ma: Ja vielen Dank! Bis zum nächsten Mal.