

Transcript

Folge 17: 24 Jieqi

CHU SHU (处暑), Ende der Hitze 23./24. August

[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 *Ende der Hitze*, 处暑 chǔshǔ, am 23. August. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Chushu ist der zweite Abschnitt des Herbstes. Danach folgt Bailu, Weißer Tau, am 7. September.

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

Nelly Ma: Ja das mache ich gerne. Zu jedem Jahresabschnitt gehören auch Bauernregeln, da man in China seit Jahrtausenden den Wandel der Natur, der vom Sonnenstand abhängig ist, beobachtet und versucht, ihn zu erklären.

Trotz der Bezeichnung *Ende der Hitze* sind die Nachmittage jetzt nicht weniger heiß als im Hochsommer, deshalb sagen die Bauern:

Nach Chushu muss man noch 18 Schüsseln voll schwitzen.

In China wird nun das Getreide gelb und auf dem Dreschplatz ist Hochbetrieb. Im Süden kann sogar schon die zweite Reisernte eingebracht werden. Regen in dieser Phase würde Missernten bedeuten, deshalb wird der schweißtreibende *Herbsttiger* 秋老虎 qiūlǎohǔ bei den Bauern sehr geschätzt.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist ein furchterregender Krieger mit Vollbart. Seine Insignien sind der Feuerkranz und Bananenblattfächer, was auf herbstliche Hitze hinweist.

Da in der Natur die Zeit des Absterbens beginnt, wurden im chinesischen Altertum Hinrichtungen grundsätzlich im Herbst vorgenommen. Dahinter steckt offenbar der Versuch, diesen brutalen Akt wenigstens vordergründig in Einklang mit der Natur zu bringen.

KANG Wei: Frau Ma, gibt es wieder Volksfeste in dieser Zeit?

Nelly Ma: Ja, in diesen Abschnitt fällt das *Geisterfest*, Guijie 鬼节 oder auch Zhongyuanjie 中元节 genannt. Es wird von Daoisten und Buddhisten gleichermaßen begangen und dient dem Totengedenken. Man wollte die Verstorbenen an der eingebrachten Ernte teilhaben lassen.

In den Klöstern wurden große Zeremonien zur Erlösung der Toten abgehalten. Außerdem packte man ihnen kleine Päckchen mit Totengeld oder Fahrzeuge aus Papier, Schiffe oder Wagen, die man verbrannte und somit ins Jenseits schickte. Man adressierte das Päckchen mit Name, Geburts- und Todesdatum des Verstorbenen.

Nach chinesischem Glauben können sich Verstorbene, die nicht ordnungsgemäß bestattet oder betrauert werden, in Geister verwandeln, die herumirren. Dieser Tag gilt auch den anonymen Seelen, da ihnen der Zugang in die Klöster und Tempel verwehrt ist. Ihre Päckchen wurden am Vorabend des Festes an Kreuzungen außerhalb der Ortschaften verbrannt und zuvor mit Schnaps begossen.

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

Nelly Ma: Ja, das besondere Merkmale ist ja die Trockenheit in dieser Zeit. Die Trockenheit, über die sich die Bauern in der Erntezeit so freuen, kann der Gesundheit aber zusetzen. Betroffen sind vor allem Haut, Haare und die Nase. Auch Verstopfung kommt in dieser Zeit häufiger vor.

Wichtig ist in dieser Zeit ausreichender und guter Schlaf. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt der Mitternachtsschlaf als besonders wichtig. In der Zeit zwischen 23 Uhr und 1 Uhr erreicht das Yang seinen Höhepunkt und nimmt danach ab, dementsprechend wächst das Yin. Der Körper befindet sich daher in einem unausgeglichene und besonders empfindlichen Zustand und benötigt Ruhe, damit sich das Qi regenerieren kann.

Ich möchte noch ein Thema ansprechen und zwar im Zusammenhang mit einer Übung. Es ist die Übung zur Förderung des Speichelflusses.

Die traditionelle chinesische Medizin kennt seit langem die Heilkraft des Speichels als Yin-stärkend und benetzend. Die moderne medizinische Forschung hat ihrerseits gezeigt, dass die im Speichel vorhandenen Enzyme, Säuren und Antikörper eine verdauungsfördernde und antibakterielle Wirkung haben, und dies besonders gut entfalten können, wenn man den Speichelfluss gezielt aktiviert.

Wir stellen uns jetzt vor, ein Stück von einem Apfel abzubeißen und es anschließend im Mund zu behalten. Mit beiden Daumen erst unterhalb des Ohrs und dann vor dem Ohr, an der Wurzel des Unterkiefers je dreimal drücken. Den Speichel, der dabei in den Mund schießt, in drei Portionen hinunterschlucken.

Während der Übung bildet sich am Anfang noch nicht so viel Speichel, mit der Zeit nimmt die Speichelmenge aber zu.

KANG Wei: Hätten Sie noch Tipps für die alltägliche Ernährung?

Nelly Ma: Das hätten wir. Wir haben gerade von der Anregung des Speichelflusses durch Übung gesprochen. Auch mit der Ernährung kann man gegen die Trockenheit im Herbst etwas tun. Hier geht es ebenfalls darum, den Speichelfluss anzuregen.

Die meisten Gemüse- und Obstsorten haben die Eigenschaft, die Speichelproduktion zu fördern, zu benetzen, innere Hitze auszutreiben und Verstopfung entgegenzuwirken. Wahre Schätze sind hier Honig, Kürbis, Yamswurzel und Rettich. Rettich wird jetzt in großen Mengen verspeist. Dem Rettich wird nachgesagt, seine Wirkung sei im Herbst besser als Ginseng. In China isst man Rettich gebraten oder als Salat, in der Suppe, als Füllung oder in Salz und Gewürzen eingelegt.

Entenfleisch hat die thermische Eigenschaft kühl, soll Hitze austreiben, den Magen nähren und ist in diesem Jahresabschnitt sehr beliebt. Zu vermeiden sind scharfe Gemüse und frittierte Speisen. Knoblauch, Lauch, Ingwer und Chili sind jetzt besser nicht in großen Mengen zu verwenden. Vom Ingwer sagt man:

Im ganzen Jahr ist gut der Ingwer, doch im Herbst, lass davon die Finger.

KANG Wei: Toll. Mehr interessantes Wissen und nützliche Tipps für gesundheitliche Übungen und Kochrezepte. Übungen findet man bestimmt noch in ihrem Buch.

Nelly Ma: Ja, zum Beispiel noch ein Rezept für den Eintopf mit Lamm und weißem Rettich findet man im Buch. Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Qiufen, 秋分, Herbst-Tagundnachtgleiche.

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, ganz herzlichen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt!

Nelly Ma: Ich danke auch und bis zum nächsten Mal!