

Transcript

Folge 21: 24 Jieqi

DONG ZHI (小雪), *Wintersonnenwende 22./23. Dezember*

[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 Wintersonnenwende, 冬至 Dongzhi, am 23. Dezember. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Dongzhi ist der vierte Abschnitt des Winters. Danach folgt Xiaohan, Kleine Kälte, am 6. oder 7. Januar.

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

Nelly Ma: Ja, sehr gerne. Zu diesem Jahresabschnitt sagt der Volksmund zum Beispiel:

Haben wir das Dongzhi-Mahl gegessen,
so wächst der Tag täglich einen Faden breit.

Am Tag der Wintersonnenwende steht die Sonne im rechten Winkel über dem südlichen Wendekreis. Auf der nördlichen Erdhalbkugel ist dann der kürzeste Tag und die längste Nacht.

Dieser Jahresabschnitt gilt als der wichtigste unter allen 24. An Dongzhi wurde im chinesischen Altertum der Beginn des neuen Jahres gefeiert. Wie in nahezu allen frühen Hochkulturen wurden auch in China mit Hilfe einfacher Schattenstäbe die Sonnwenden und Tagundnachtgleichen bestimmt. In der Antike wurde das Neujahr nach dem solaren Kalender berechnet und auf den Tag mit dem längsten Schatten gelegt. Auch heute heißt es noch in ländlichen Gebieten: 冬至大如年 dōngzhì dà rú nián – das heißt „Dongzhi ist genauso wichtig wie Neujahr“, womit das nach dem Mondkalender berechnete Neujahr gemeint ist.

Im chinesischen Kaiserreich wurden an diesem Tag dem Himmel Opfer dargebracht, um eine gute Ernte zu sichern. In Peking hat man zu diesem Zweck den Himmelstempel errichtet, das einzige Bauwerk, dessen Dach mit blauen Majolika-Ziegeln bedeckt ist. Um diese Zeit ist das Yin am stärksten, zugleich beginnt das Yang wieder zu wachsen. Nach der Yin-Yang-Lehre wird das Yang dem Himmel zugeordnet. Durch die Opferzeremonie im Himmelstempel wollte man das Yang in seinem Wachstum stärken und fördern.

Kang Wei: Gibt's da typische Speisen?

Nelly Ma: Ja. Das klassische Mahl an Wintersonnenwende besteht im Norden Chinas aus Jiaozi, den beliebten mit Fleisch und Gemüse gefüllten Teigtaschen. Der Ursprung dieses Gerichts geht auf den Arzt Zhang Zhongjing aus dem 2. nachchristlichen Jahrhundert zurück. Die im Winter hungernde und frierende Bevölkerung tat ihm leid, und kraft seines Amtes als kaiserlicher Beamter organisierte er am Dongzhi-Tag eine Armenspeisung.

Die Speise bestand aus einer kräftigen Brühe mit wärmenden Zutaten wie Hammelfleisch, Chilischoten und Heilkräutern und sollte vor allem die Frostschäden an den Ohren heilen. Nachdem die Menschen diese Brühe getrunken hatten, hackten sie die Suppeneinlagen klein und wickelten sie in Teig, sodass flache Gebilde entstanden, die unseren Maultaschen verwandt sind. Sie hatten die Form menschlicher Ohren und wurden deshalb 娇耳 jiāo ěr – zarte Ohren – genannt. Brauch und Name haben sich bis heute erhalten. Jetzt heißen sie 饺子 jiǎozi.

Im Süden isst man statt der Jiaozi meist 馄饨 húntún, die ebenfalls in heißer Brühe serviert werden, oder auch die süßen, mit Sesam oder Bohnenpaste gefüllten Klebreisbällchen.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist eine fürstliche Gestalt. Er trägt eine Tafel mit kaiserlichem Edikt, das die Wintersonnenwende markiert.

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

Nelly Ma: Ja gerne. Von nun an beginnt das Yang wieder zu wachsen. In der Gesundheitspflege ist das der richtige Moment, um sich zu stärken. Dongzhi gilt als der entscheidende Jahresabschnitt für die Gesundheitserhaltung. Das wachsende Yang ist einem Embryo im Mutterleib oder einem Pflanzenkeimling vergleichbar. Beide brauchen besondere Pflege, um gut gedeihen zu können. Nur wenn der Körper über genügend Yang-Qi verfügt, ist der Mensch in der Lage, Krankheiten abzuwehren und lange zu leben.

Im Winter ist Bewegung großgeschrieben. Eine Spruchweisheit besagt: Wer sich im Winter einmal mehr bewegt, muss eine Tasse bittere Medizin weniger trinken.

Außerdem sollte man auf die geistige Einstimmung achten. Mit fortschreitendem Alter sollte man sich nicht hetzen, sich mit Einschränkungen abfinden, sich zurücknehmen und innerlich loslassen. Nur wenn man sich von diesen Zwängen befreit, können die Organe ihren Aufgaben gut nachkommen. Man ist sich selbst der beste Arzt.

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

Nelly Ma: Ja, darüber wollen wir jetzt sprechen. Die Ernährung sollte die Prinzipien des Wärmens und Stärkens, auf Chinesisch 補 bǔ, folgen. Noch ist das Yin stark und das Yang schwach, deshalb soll die Ernährung das Yang unterstützen und Yin hemmen. 補 bǔ wird häufig mit „nahrhaft“ übersetzt und man versteht darunter kalorienreiche, kräftigende Nahrung. Das ist aber nur die eine Seite. In China versteht man darunter zugleich die wärmende und potenzsteigernde Qualität der Nahrung. Beliebte sind in dieser Zeit Hammelfleisch, Rettich, Süße Breie mit Nüssen wie Walnüsse und Haselnüsse.

KANG Wei: Frau Ma, worauf soll man sich besonders noch auf die Gesundheit achten, besonders in dieser Zeit?

Nelly Ma: Ja, wir denken hier an eine Übung, es ist eine Übung bei Heiserkeit und Kehlkopftzündung, das ja in dieser Zeit sehr häufig vorkommt. Dabei sitzen wir gerade, halten die Beine schulterbreit, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel, der Körper soll entspannt sein.

Zunächst mit dem linken Daumen den *Yinchi*-Punkt am rechten Innenarm drücken. Dieser Punkt liegt daumenseits knapp zwei Fingerbreit unterhalb der Handwurzelbeuge. Yinchi bedeutet auf Chinesisch der Yin-Teich.

Und dann mit dem rechten Daumen den entsprechenden Punkt am linken Innenarm drücken. Das sollten wir abends und morgens jeweils 108-mal ausführen. Wie gesagt hilft diese Übung bei Heiserkeit und Kehlkopftzündung.

Wenn Sie mehr Übungen erfahren wollen und auch Kochrezepte lesen wollen, zum Beispiel das Kochrezept für Jiaozi, die Teigtaschen, finden Sie das im Buch *Gesund leben im Jahreskreis*.

Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist *Dahan* 大寒, *Große Kälte*. Ich freue mich, 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, herzlichen Dank auch für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt!

Nelly Ma: Vielen Dank und bis zum nächsten Mal!