

Transcript

Folge 23: 24 Jieqi

YU SHUI (雨水), *Regenwasser* 18./19. Februar

[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: Ja, wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt Regenwasser, 雨水 Yushui, am 18./19. Februar. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Yushui, also Regenwasser, ist der zweite Abschnitt des Frühlings. Danach folgt Jingzhe, Aufschrecken der Insekten, am 5. oder 6. März.

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

Nelly Ma: Sehr gerne. Ich möchte mit einem Sprichwort beginnen

Zu diesem Jahresabschnitt sagt man:

Wenn der Frühling beginnt und es regnet fein,

komm früh aus den Federn und geh spät wieder rein.

Im Süden weht jetzt bereits ein warmer Wind, der Schnee und Eis vertreibt. Die Luft ist feucht und der Niederschlag nimmt zu. Die Wildgänse kehren zurück. In diese Zeit fällt das dreitägige Laternenfest 元宵節 yuánxiāo jié, das 15 Tage nach dem traditionellen chinesischen Neujahr stattfindet.

Früher waren die Häuser in diesen Tagen mit Laternen geschmückt. Man flanierte durch die Straßen, löste die Rätselsprüche, die auf die Laternen geschrieben waren, und aß süße Klebreisbällchen, die ebenfalls *Yuanxiao*, in Südchina *Tangyuan* heißen.

Traditionell werden diese Bällchen zu Hause aus Klebreismehl hergestellt. Sie werden mit roter Bohnenpaste, Sesam oder gemahlenden Erdnüssen gefüllt und im heißen Wasser gekocht. Die Bällchen werden mit dem heißen Wasser serviert, das anschließend getrunken wird. Inzwischen gibt es sie in den Läden im Tiefkühlfach rund ums Jahr.

Da der elastisch-klebrige Teigmantel aus fein gemahlenem Klebreis schwer verdaulich ist, sollte man nicht zu viel davon essen. Mittlerweile gibt es auch neomodische Sorten mit Schokolade- oder Vanillefüllung.

Mit dem Laternenfest setzen auch die landwirtschaftlichen Arbeiten ein. Zunächst jedoch galt es, den Drachengott günstig zu stimmen.

Kang Wei: Drachengott? Welche Rolle spielt der Drache in der chinesischen Kultur?

Nelly Ma: Der Drache ist in der altchinesischen Kultur eine wichtige Gottheit mit positivem Charakter. Er herrscht über das Wetter und befehligt Wind und Regen. Am 2. Tag des 2. Mondmonats hebt er der Sage nach seinen Kopf. Das bedeutet, dass Himmel und Erde gemeinsam den lebenswichtigen Regen hervorbringen. Es gibt eine Vielzahl regionaler Bräuche, um den Drachengott zu empfangen. Ihm wird geopfert, aber auch die Menschen lassen es sich gut gehen, sie essen kleine runde Frühlingsfladen 春饼 chūnbǐng, die an Drachenschuppen erinnern. Eine andere typische Süßigkeit aus Klebhirse heißt „Der Esel wälzt sich“, 驴打滚 lǘ dǎ gǔn, weil sie in Erbsenmehl gewälzt wird.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist der Drachengott, der über Wind und Regen herrscht. Er spuckt Wasser und trägt ein Zepter.

KANG Wei: Sehr interessant. Geben Sie uns gern welche Tipps auch für Alltagsverhalten und Körperpflege für diese Zeit?

Nelly Ma: Ja. Das Frühjahr ist die Zeit der Leber. In dieser Phase fühlt sich der Mensch vital und voller Energie, da das Leber-Qi mit dem jahreszeitlich aufsteigenden Yang wächst. Wird aber das Leber-Qi stark, bekommt man einen roten Kopf, ist nervös und die Gliedmaßen neigen zu unkontrollierten Zuckungen. Daher besteht die Gesundheitspflege im Frühjahr vor allem aus der Regulierung des Leber-Funktionskreises. Das setzt eine ausgeglichene Psyche voraus, denn die Leber reagiert auf jede heftige Emotion.

Die Medizinklassiker raten, zwölf Dinge in dieser Zeit zu meiden. Dazu gehören zum Beispiel übertriebenes Grübeln, ständig an etwas denken oder etwas heftig begehren, sich zu sehr mit Dingen auseinanderzusetzen, zu viel reden, lachen, sich grämen oder freuen, aber auch zu starke Begeisterung, Wut und Liebe sowie übertriebenen Hass. Manches mag uns heutzutage schwer verständlich vorkommen, aber das rechte Maß an Emotionen kann auch heute hilfreich sein.

KANG Wei: Das stimmt. Außerdem hätten Sie noch Tipps für uns, auch für die alltägliche Ernährung?

Nelly Ma: Ja, die traditionelle chinesische Medizin geht von einer engen Wechselbeziehung zwischen Leber und Milz aus. Wenn die Leber zu stark ist, wird die Milz geschwächt. Das beeinträchtigt die Verdauungsfunktionen und den Transport der Körpersäfte, für die die Milz zuständig ist. Deshalb ist jetzt schonende und leicht verdauliche Kost angesagt.

In den chinesischen Klassikern werden für diese Phase folgende Ernährungsprinzipien vorgeschrieben. Zum Beispiel Mäßigung beim Essen, zum Beispiel mild essen oder keine einseitige Ernährung oder sich nicht zum Essen oder Trinken zwingen oder nicht essen, nachdem man sich geärgert hat, nach der Mahlzeit den Mund ausspülen, 36 Mal mit den Zähnen klappern, 36 Mal um den Nabel herum massieren und zuletzt 3 Minuten in die Ferne blicken für die Augen und noch mehr.

KANG Wei: Frau Ma, können Sie auch noch ein Rezept nennen?

Nelly Ma: Ja. Gegen Schwäche wollen wir ein einfaches Rezept vorstellen. Es ist der Kornelkirschensud.

Dazu nimmt man 30g getrocknete Kornelkirschen, kocht sie in etwas Wasser aus und trinkt den Sud als Tee. Dieser Tee hilft bei Schweißausbrüchen infolge von Schwäche.

KANG Wei: Gibt es auch Übungstipps von Ihnen?

Nelly Ma: Ich denke mal nach. Ja. Wir können eine Übung uns vornehmen. Es ist eine Übung fürs Schwitzen bei Erkältung. Also Schwitzübung bei Erkältung.

Man sitzt aufrecht auf einem Stuhl, die Füße stehen schulterbreit, Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel. Den Körper entspannen und das Kinn leicht zur Brust ziehen. Die Augen locker schließen und sich von störenden Gedanken befreien. Dabei durch die Nase lang und allmählich voll einatmen. Dann so lange wie möglich den Atem anhalten. Anschließend langsam ausatmen und diesen Vorgang wiederholen.

Die Wirkung dieser Übung setzt unmittelbar danach sehr deutlich ein, der Körper beginnt zu schwitzen.

Man kann so lange üben, bis man ausreichend geschwitzt hat.

Wenn Sie noch mehr Übungen oder Kochrezepte erfahren wollen, finden Sie sie im Buch „Gesund leben im Jahreskreis“.

Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Chunfen 春分, Frühlings-Tagundnachtgleiche. 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: Ich bedanke mich auch und bis zum nächsten Mal!