

Transcript

Folge 20: 24 Jieqi

XIAO XUE (小雪), *Kleiner Schnee* 22./23. November

[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 Kleiner Schnee, 小雪, am 23. November. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Xiaoxue ist der zweite Abschnitt des Winters. Danach folgt Daxue, Großer Schnee, am 7. oder 8. Dezember.

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: Zu jedem Jahresabschnitt gehören auch Bauernregeln. Da man in China seit Jahrtausenden den Wandel der Natur, der vom Sonnenstand abhängig ist, beobachtet und versucht, zu erklären.

So sagt der Volksmund folgendes:

Wenn es an Xiaoxue nicht schneit,
hat der Erntehelfer viel Zeit.

Die Lufttemperatur sinkt um Xiaoxue merklich ab und der erste Schnee fällt. Die zehntausend Wesen büßen an Lebenskraft ein. Himmel und Erde sind verschlossen und versinken in winterlicher Starre. Mit diesem Bild beschreibt man in China den Winter und die mit ihm verbundene Ruhephase der Lebenskräfte, die im Frühling aufs Neue erwachen.

Auf dem Land war dies die Zeit des Schlachtens und Haltbarmachens von Fleisch. Traditionellerweise wurde das Fleisch mit Salz und verschiedenen Gewürzen gebeizt und anschließend mit aromatischen Hölzern, wie bei uns der Wacholderschinken, geräuchert. Auch heute wird dies noch praktiziert.

Der Patron dieses Jahresabschnitts ist ein Teufelchen in Soldatenuniform mit einer Befehlsflagge. Er lässt es schneien.

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

Nelly Ma: Sehr gerne. Die Tage sind jetzt kurz und dunkel, die Sonne lässt sich kaum blicken. Viele Menschen reagieren darauf mit Verstimmung. Wer zu Depressionen neigt, ist in dieser Zeit besonders anfällig.

Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin wird das menschliche Verhalten von sieben Emotionen, 七情 qī qíng, gesteuert. Das sind Freude, Wut, Kummer, Grübelei, Trauer, Angst und Schreckhaftigkeit. Diese normalen Regungen des Menschen haben in der Regel keinen krankhaften Einfluss auf uns. Nur wenn ein Mensch zu plötzlich, im Übermaß oder zu lange von einer dieser Emotionen bestimmt wird, kann das seine Gesundheit schädigen.

Die Funktionen von Qi und den Essenzen in den Organen werden gestört, zum Beispiel schädigt übermäßige Wut die Leber, belastet zu heftige Freude das Herz, Grübelei die Milz, Kummer die Lunge und Angst die Nieren. Besonders anfällige Menschen sollten jetzt auf die Ausgewogenheit ihrer Emotionen und die Ruhe des Geistes achten.

Sowohl in der chinesischen wie auch in der westlichen Kultur ist die Bedeutung der Sonne für die geistige und körperliche Gesundheit bekannt. Die moderne Medizinforschung hat festgestellt, dass unter anderem der Botenstoff Serotonin im menschlichen Gehirn eine wichtige Rolle für die allgemeine Befindlichkeit spielt. Die Bildung dieses Stoffes steht mit der Sonneneinstrahlung in Verbindung. Im Sommer ist der Serotonin-Spiegel am höchsten und im Winter sinkt er ab, was zu Schlafstörungen, Reizbarkeit, Pessimismus und Lebensüberdruß führen kann.

KANG Wei: Frau Ma, hätten Sie noch Tipps für die alltägliche Ernährung?

Nelly Ma: Ja, auch in der Ernährung kann man seine Stimmung aufhellen. Die chinesische Ernährungslehre empfiehlt Goldnadeln, 金针菜 jīnzhēncài, das sind getrocknete Blüten der Taglilie. Diese schönen Blütenknospen haben es in sich. Sie sind fast ebenso eiweißhaltig wie Fleisch, haben viele Mineralstoffe und Vitamine und helfen bei depressiver Verstimmung, weshalb sie in China auch „Vergiss-den-Kummer-Gras“, 忘憂草 wàng yōu cǎo, genannt werden.

Jetzt wollen wir eine leckere Hühnersuppe mit Lilienblüten vorstellen, die stärkt. Dazu brauchen wir eine Handvoll getrocknete Lilienblüten, eine Hühnerbrust, drei

getrocknete Shiitake-Pilze, die vorher eingeweicht werden, Ingwer und Lauch, fein gehackt, etwas Reiswein und Salz.

Die Hühnerbrust wird zusammen mit Lauch und Ingwer in einen Topf gegeben, mit Wasser bedeckt und aufgekocht. Die Pilze jetzt hinzufügen.

Wenn das Hühnerfleisch gar ist, mit der Hand in Streifen reißen und wieder in die Suppe geben. Lilienblüten hinzufügen, mit Salz und Reiswein abschmecken.

Lilienblüten enthalten 20-mal so viel Eisen wie Spinat und wirken auch blutbildend.

KANG Wei: Frau Ma, jetzt erwarten wir doch Ihre Tipps für Übungseinheiten.

Nelly Ma: Wir können auch eine Übung für die kalte Jahreszeit machen. Es ist eine Übung mit einem selbstgemachten Gesundheitspfad.

Einen großen flachen Karton mit glatten, runden Flusskieseln auslegen. Die Steine sollten ungefähr Pflaumengroß sein. Fertig ist der Gesundheitspfad!

Das Treten auf den Steinen massiert die Fußreflexzonen, fördert die Durchblutung und hat den Effekt einer Ganzkörpermassage.

Anstelle eines Kartons kann auch eine Plastikwanne, die mit einem Tuch ausgelegt ist, verwendet werden.

Mehr Übungen, wie die Partnermassage für launische Ehefrauen und auch Kochrezepte finden Sie im Buch *Gesund leben im Jahreskreis*.

Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Dongzhi 冬至, Wintersonnenwende. Ich freue mich, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu dürfen.

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, bis zum nächsten Mal!