

Transcript

Folge 7: 24 Jieqi

LIDONG (立冬), Winteranfang, 7. 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 (die 24 Jahresabschnitte)?

Nelly Ma: Sehr gerne. In China gibt es neben dem gregorianischen Kalender immer noch den traditionellen chinesischen Kalender. Er richtet sich am 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“, Da Han. Das liegt am 20. oder 21. Januar. Das ist Jieqi.

KANG Wei: Frau Ma, in welchem Jahresabschnitt befinden wir uns im Kalender jetzt?

Nelly Ma: Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt Winteranfang 立冬 Lidong, am 7. November. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Lidong ist der erste Jahresabschnitt des Winters. Danach folgt Xiaoxue, der kleine Schnee, am 23. November.

KANG Wei: Dieses Kulturerbe stammt ursprünglich aus der Agrarkultur. Erzählen Sie uns was von seinem Einfluss auf die Bauernregel und dem Gebrauch für die Landwirtschaft?

Nelly Ma: Gerne. Der Wandel der Natur, wie wir wissen, ist vom Sonnenstand abhängig. Seit Jahrtausenden hat man in China diesen Wandel beobachtet und versucht, zu erklären. Genauso wie in Deutschland entstanden zahlreiche Bauernregeln zu den Jahreszeiten. In diesem Jahresabschnitt beginnt der Winter.

Der Volksmund sagt zum Beispiel:

Wenn zu Winteranfang Raureif fällt,
sommers dem Jangtse das Wasser fehlt.

Jedes der 24 Jahresabschnitte hat seinen eigenen Schutzpatron. Der Patron dieses Jahresabschnittes ist ganz in seinen warmen Schneenumhang eingehüllt. Jetzt kann der Winter kommen.

Wie auch zu Anfang der übrigen Jahreszeiten musste der Kaiser zum Winteranfang bestimmte Zeremonien durchführen. Nach einer Vorbereitung mit Bad und Fasten zog der Kaiser mit seinem Hofstaat vor die Tore der Stadt, diesmal Richtung Norden. Im Zuge der Opferhandlungen wurde auch an die Alten und Bedürftigen gespendet.

Die Arbeiten des landwirtschaftlichen Jahres waren abgeschlossen, die Menschen begannen sich für den kommenden Winter zu stärken. Traditionell gehörte Ginseng, Hunde- und Hammelfleisch sowie Geflügelbrühen mit Heilkräutern zum Speiseplan.

KANG Wei: Jawohl. Im Sinne von "gesund leben", worauf soll man für die Körpergesundheit besonders achten?

Nelly Ma: Da gibt es einiges. Dem Winter werden zum Beispiel das Organ Niere und das Element Wasser zugeordnet. In der traditionellen chinesischen Medizin beherbergen die Nieren die Körperessenzen und sind zuständig für die Fortpflanzung und das Wachstum des Menschen. Die Nieren scheuen Kälte und lieben Wärme. Wer den Lendenbereich regelmäßig massiert, stärkt die Nieren, bleibt beweglich, geht mit federndem Gang und behält eine gerade Haltung. Ist das nicht das, was wir alle wollen?

KANG Wei: Stimmt. Würden Sie uns noch weitere Tipps geben für das Verhalten im Alltag?

Nelly Ma: Ja gerne. Jetzt kommt die Pflanzen- und Tierwelt zur Ruhe. In der Natur tritt das Yang zurück und das Yin ist im Vormarsch. Die zehntausend Lebewesen verbergen sich und die Natur ist verschlossen.

Unsere Vitalität ist aber nicht verschwunden, sie ruht nur. Jetzt gilt es, alles zu vermeiden, was das Yang zu sehr aufreizt, z.B. heftiger Sport oder schwere körperliche Arbeit. Der Mensch sollte jetzt früh zu Bett gehen und spät aufstehen. Und zwar erst nachdem die Sonne aufgegangen ist. So erholt sich das Yang-Qi und die Yin-Essenz kann sich anreichern.

Die eigenen Wünsche und Begierden sollten zurückgenommen werden und nicht nach außen getragen werden. Der Mensch meidet jetzt die Kälte und sucht die Wärme. Wenn wir in dieser Jahreszeit nicht genügend Energie speichern, beeinträchtigt es das Nieren-Qi und es kann im Frühling zu Krankheiten kommen.

KANG Wei: Stimmt. In winterlichen Tagen, da sind die Nächte doch lang. Die Ernährung spielt übrigens für gesundes Leben auch eine wichtige Rolle. Würden Sie uns gern auch Tipps dafür erläutern?

Nelly Ma: Ja, Tipps gibt es. Im Winter benötigt der Körper mehr Nährstoffe und Energiezufuhr als sonst, was die Aufnahmefähigkeit und die Verdauungsfunktion stärkt. Dadurch verbessert sich die Immunabwehr. Der Körper bildet damit eine Grundlage für die Gesundheit im kommenden Jahr. Ein chinesisches Sprichwort lautet:

Sich in diesem Jahr stärken,
um im nächsten Jahr den Tiger zu erlegen.

Wegen den niedrigen Temperaturen muss der Mensch auch mehr Kalorien verbrennen, darum darf man im Winter durchaus ein bisschen mehr an Zucker, Fetten und Proteinen zu sich nehmen.

Aus chinesischer Sicht enthält eine ausgewogene Winterkost folgendes: Zum Beispiel Gemüse, Innereien, mageres Fleisch, Fisch, Eier, Geflügel, Lamm, Litschi, Walnüsse und Mu-er-Pilze.

Wer sich mit Ginseng stärken möchte, kann das jetzt tun. Nur sollte man dabei weder grünen noch schwarzen Tee trinken, da diese die Heilwirkung abschwächen oder sogar aufheben können.

KANG Wei: Stimmt, im Winter braucht man mehr Energie. Hätten Sie noch für Körperpflege, für Übungseinheiten einige Tipps?

Nelly Ma: Ja, ich würde gerne eine Übung vermitteln für diese Jahreszeit. Und zwar ist es eine kleine Übung gegen Kälte und Schwäche in der Niere.

Mit geschlossenen Beinen aufrecht stehen. Arme hängen lassen. Die Zungenspitze berührt den oberen Gaumen. Alle Gedanken werden vertrieben.

Jetzt die Füße etwas auseinander nehmen, die Handflächen 64-mal aneinander reiben, bis sie ganz heiß sind. Danach die heißen Handflächen unterhalb der Taille links und rechts neben die Wirbelsäule legen. 64-mal mit beiden Händen gleichzeitig auf und abfahren.

Dann den Oberkörper nach vorne beugen. Beide Arme locker hängen lassen. Nun folgen Bewegungen, als wollten wir einen Eimer aus einem Brunnen ziehen. Auf und ab, auf und ab. Dabei folgt die Hüfte den Bewegungen.

Diese Übung macht die Niere warm und stärkt sie.

KANG Wei: Toll! Mehr interessantes Wissen und nützliche Tipps findet man bestimmt noch in Ihrem Buch!

Nelly Ma: Ja das stimmt! Also im Buch findet man noch eine Menge Kochrezepte und praktische Übungen. Die nächste Folge im Jahreskreis, die wir in der Podcast-Reihe vorstellen, ist der Große Schnee 大雪, am 7. Dezember. Ich würde mich sehr freuen, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

KANG Wei: Wunderbar! Das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ kann bei uns erworben werden. Infos dafür findet man auf unserer Homepage www.konfuzius-muenchen.de. Frau Ma, ganz herzlichen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Vielen Dank, bis dann!