

Transcript

Folge 9: 24 Jieqi

XIAOHAN (小寒), Kleine Kälte, 5. Januar

[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 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“, Dahan. Das liegt am 20. oder 21. Januar. Das ist Jieqi.

KANG Wei: Frau Ma, es gibt im Kalender jetzt XIAOHAN, nicht wahr?

Nelly Ma: Das stimmt. Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt XIAOHAN, Kleine Kälte, 小寒, am 5. Januar. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit. Kleine Kälte ist der vorletzte

Jahresabschnitt des Winters. Danach folgt Dahan, Große Kälte, am 20. Januar. Mit Dahan wird der Jahreskreis abgeschlossen.

KANG Wei: Frau Ma, welche Bauernregel gibt es in diesem Jahresabschnitt?

Nelly Ma: Mit der Kleinen Kälte beginnt der kälteste Teil des Winters. Dies ist die Zeit, wo einem sprichwörtlich „die Münzen vor Kälte aus der Hand fallen“. Die landwirtschaftliche Tätigkeit ruht, die Menschen beginnen mit den Vorbereitungen fürs Neujahrsfest. Damit ist das Neujahr im Mondkalender gemeint, in China auch Frühlingsfest, 春节 chūnjié, genannt. Es kann in den Januar oder Februar fallen.

Die Elstern – in China Glücksvögel, deren Ruf ein erfreuliches Ereignis ankündigt und daher sehr beliebt sind, spüren das wachsende Yang und beginnen mit dem Nestbau. Bei den Fasanen setzt die Balz ein.

Jedes der 24 Jahresabschnitte hat seinen eigenen Schutzpatron oder seine Schutzpatronin. Der Schutzpatron von Xiaohan, Kleine Kälte, ist ein Teufel aus der Unterwelt, der mit Kette und Schloss die Todgeweihten holt. Auf seiner Tafel ist der Name des Opfers verzeichnet. Der Tod bezieht sich hier symbolisch auf die scheinbar leblose Natur.

KANG Wei: Was für besondere Gebräuche gibt's noch in dieser vorfestlichen Zeit?

Nelly Ma: Traditionell wird am 8. Tag des 12. Mondmonats, auf Chinesisch heißt das ‘腊月’ làyuè, ein besonderer Reisbrei zubereitet. Die Geschichte des 腊八粥 Lābāzhōu, wörtlich der Brei des 8. Tages der 12. Mondes, geht auf eine buddhistische Legende zurück. Der Gründer der buddhistischen Religion Shakyamuni lebte, bevor er die Erleuchtung erlangte, als Wanderasket. Eines Tages brach er vor Hunger und Hitze zusammen. Eine Hirtin rettete ihn, indem sie ihm ihr Essen überließ – ein Brei aus Klebreis, Hülsenfrüchten und Beeren. Dieser Tag wurde zum buddhistischen Gedenktag. An diesem Tag wird in den Klöstern der Brei gekocht und an Arme verteilt.

KANG Wei: Wird diese Tradition heute noch gepflegt?

Nelly Ma: Ja durchaus! Früher wurde im großen Lamatempel 雍和宮 Yōnghégōng in Peking in einem riesigen Kessel Lābāzhōu, dieser Reisbrei, gekocht. Die ersten Portionen wurden von einem Boten zu Pferd in den Kaiserpalast gebracht, dann aßen die Äbte und Mönche, und der Rest wurde an die Armen verteilt. Noch heute wird der Reisbrei im Lamatempel gekocht, neben Bedürftigen kommen auch Pekinger Bürger zur Verkostung. Natürlich kocht auch jede Familie an diesem Tag den leckeren Brei.

KANG Wei: Frau Ma, würden Sie uns gern weitere Tipps für Alltagsverhalten und Körperpflege (geben)?

Nelly Ma: Ja gerne. Auch in unseren Breiten ist es Anfang Januar oft empfindlich kalt. Darunter leiden vor allem die Hände und Füße. Hier empfehlen wir eine einfache und jederzeit durchführbare Übung.

Dazu verschränken wir beide Hände so ineinander, dass die sogenannten „Tigerrachen“, 虎口 hǔkǒu, das ist die Kerbe zwischen Daumen und Zeigefinger, aneinander liegen. Dann die Hände kräftig reiben, wobei die Handrücken und die Außenseiten der Finger berührt werden. Wir werden merken, dass die Hände dabei nicht nur warm, sondern heiß werden. Auch der Kopf klärt sich.

Auch für Menschen, die in geschlossenen Räumen arbeiten, ist diese Übung sinnvoll. Sie regt Blutkreislauf und Stoffwechsel an und beugt Erkältungen vor.

Für die geistige Wachheit haben wir noch ein paar kleine Übungen:

Die Erste ist, wir verschränken die zehn Finger im Reißverschlussverfahren ineinander wie beim Gebet. Dann die Arme waagrecht vor der Brust auseinander ziehen und ruckartig die Finger lösen. Damit werden die Seiten der Finger massiert, an denen wichtige Leitbahnen verlaufen. Und das machen wir 20-mal.

Die zweite kleine Übung, die wirklich sehr klein ist, besteht darin, dass wir regelmäßig die Spitzen der Mittelfinger massieren. Hier liegt ein wichtiger Akupunktur-Reizpunkt namens 中冲 zhōngchōng, die mittlere große Straße. Dieser Punkt ist auch ein wichtiger Notfallpunkt.

KANG Wei: Frau Ma, Sie haben davor Làbāzhōu erwähnt. Wie kocht man es?

Nelly Ma: Der leckere Reisbrei, der auch gesüßt ist, Làbāzhōu, wird folgendermaßen zubereitet:

Wir brauchen dazu eine Schale Klebreis, rote Bohnen, die auch Azukibohnen heißen, Lotoskerne und Jujuba-Datteln, beides getrocknet, Rosinen, Pinienkerne und Maronen. Die roten Bohnen werden mindestens 4 Stunden in Wasser eingeweicht, dann in reichlich Wasser 15 Minuten gekocht. Die restlichen Zutaten jetzt hinzufügen und auf kleiner Flamme 45 Minuten köcheln. Nicht vergessen, immer mal wieder umzurühren. Nach Belieben süßen. Ein leckerer Brei.

KANG Wei: In dieser Zeit gibt's auch 腊八蒜 Làbāsuàn, oder? Wie ist die Zubereitung?

Nelly Ma: Ja, Làbāsuàn bedeutet Knoblauch zum 8. Tag des 12. Mondmonats.

In Nordchina wird an diesem Tag Knoblauch in Reissessig eingelegt. Dazu nehmen wir einige Knoblauchknollen, befreien die Zehen von der Haut, füllen sie in ein Schraubglas und

übergießen sie mit dunklem Reissessig. Der Essig sollte die Knoblauchzehen bedecken und dann verschließen wir das Glas.

Nach vier Wochen kann der Knoblauch verzehrt werden. In dieser Zeit verfärbt er sich spektakulär neon-grün und wird auf dem Esstisch bewundert. Die Knoblauchzehen dienen als Appetithappen vor- oder während der Mahlzeit. Der Essig kann zum Kochen verwendet werden oder als Würze für Salate dienen.

Die eingelegten Knoblauchzehen sind ein wirksamer Schutz gegen Erkältungskrankheiten, auch bei Gastritis zeigen sie eine Heilwirkung.

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

Nelly Ma: Ja so ist es! Die nächste Folge im Jahreskreis, die wir in der Podcast-Reihe vorstellen, ist der Frühlingsanfang, 立春 Lichun, am 4. Februar. 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 findet man auf unserer Homepage: www.konfuzius-muenchen.de. Frau Ma, herzlichen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Ich danke auch. Bis zum nächsten Mal!