

Transcript

Folge 10: 24 Jieqi

LI CHUN (立春), Frühlingsanfang, 4./5. 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 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, in welchem Abschnitt befinden wir uns gerade?

Nelly Ma: Wir befinden uns jetzt gerade im Abschnitt Frühlingsanfang, Lichun, am 4. Februar. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Lichun ist der erste Jahresabschnitt des Frühlings. Danach folgt 雨水 Yushui, Regenwasser, am 18. oder 19. Februar.

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

Nelly Ma: Ja, der Wandel der Natur 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. Zu Lichun wird gesagt:

Wie man das Frühjahr beginnt, so läuft das Jahr,
wie man den Morgen beginnt, so läuft der Tag.

Mit dem Frühlingsanfang bringt der Ostwind die erste Wärme. Fünf Tage nach Lichun regen sich die schlafenden Insekten zum ersten Mal in ihrem Winterschlaf. Das Eis beginnt zu tauen und die Fische kommen an die Oberfläche.

Jetzt steigt das Yang und die zehntausend Lebewesen 万物, werden allmählich munter. Himmel und Erde sind mit dem vitalen Qi gefüllt.

Der Schutzpatron des Frühlingsanfangs ist ein offiziell gekleideter Mandarin. In der Hand hält er eine Tafel mit dem Edikt des Himmelsgottes, das ihn ermächtigt, den Jahreslauf zu eröffnen.

Am Lichun-Tag begrüßten Kaiser und Hofstaat den Frühling. Die Zeremonie wurde im Osten vor den Toren der Stadt abgehalten. Dabei zog der Kaiser symbolisch eine Furche.

Beim einfachen Volk wurde der Frühlingsanfang mit einem Brauch begangen: Man peitschte einen aus Lehm gemachten Ochsen und hoffte, die Ochsen würden bei der unmittelbar bevorstehenden Feldarbeit fleißig den Pflug ziehen.

Man aß dünne Fladen aus Weizenmehl, namens Chunbing, Frühlingsfladen, in die junges Gemüse gerollt wurde. Es ist der Ursprung der noch heute so beliebten Frühlingsrollen, Chunjuan. Dazu trank man den Frühlingswein.

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

Nelly Ma: Ja gerne. Die Natur steht jetzt ganz im Zeichen der Geburt und des Wachstums. Der Mensch sollte seine Lebensgewohnheiten darauf einstellen. Er sollte spät zu Bett gehen und früh aufstehen, sich an der frischen Luft bewegen und lockere, legere Kleidung tragen.

Auch in der Gedankenwelt sollte man dem Wachstum Raum geben. Im Medizinklassiker Huangdi Neijing heißt es: Leben lassen und nicht töten, geben und nicht nehmen, belohnen und nicht strafen.

Die Leber ist das Organ des Frühlings, es ist verantwortlich für das Qi des Wachstums. Die Leber wird dem Element Holz zugeschrieben.

Wer im Frühling das Holz nicht pflegt, der beraubt das sommerliche Feuer seiner Nahrung. Und wenn das Feuer nicht lodern kann, können im Sommer Kälte-Krankheiten entstehen.

KANG Wei: Worauf soll man besonders achten?

Nelly Ma: Bei der Leber ist es so: Die Funktion der Leber ist es, den Körper zu entschlacken und zu entgiften, dazu muss sie durchgängig sein. Wenn Ärger dauerhaft unterdrückt wird, führt es zu Stauungen und Stagnationen im Körper. Umgekehrt fühlen wir uns besonders gut, wenn die Leber ungehindert arbeiten kann. Aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin besteht eine direkte Wechselwirkung zwischen der Leberfunktion und der psychischen Verfassung. Nicht ohne Grund fragt man auch bei uns: "Ist dir eine Laus über die Leber gelaufen?", wenn einer schlecht gelaunt ist.

Wichtig ist, dass der Mensch im Frühjahr extrovertiert, offen und fröhlich sein soll!

KANG Wei: Die Ernährung spielt übrigens für gesundes Leben eine sehr wichtige Rolle. Würden Sie uns gern auch Tipps dafür geben?

Nelly Ma: Ja wir haben dafür Tipps. Jetzt ist es besonders wichtig, im Frühling leichte und milde Speisen zu essen, die Leber und Milz stärken. Dazu zählen Kartoffeln, Eier, Hühnchen-, Rind- und mageres Schweinefleisch, Fisch, Erdnüsse, Sesam, Honig und Milch.

Mit folgenden Nahrungsmitteln kann man das Yin unterstützen: Karotten, Soja- und Mungosprossen, Tofu, weiße Mu-er-Pilze und Ente.

Der Körper braucht jetzt fettarme und vitaminreiche Kost wie frisches Gemüse und Obst. Dazu können wir Spinat, Stangensellerie und Löwenzahn nehmen.

Zu einem anderen Thema: Jetzt herrscht auch wieder die berühmte Frühjahrs Müdigkeit, 春暈. Obwohl sich diese saisonale Müdigkeit in einem Sprichwort gleich über das ganze Jahr ausdehnt. Es lautet:

Im Frühjahr bin ich schläfrig,
im Herbst bin ich müde,
im Sommer mache ich öfter mal ein Nickerchen,
und die drei Wintermonate würde ich am liebsten verschlafen.

Wir bleiben aber erstmal bei der Frühjahrs müdigkeit. Menschen, die darunter leiden, zeigen oft folgende Symptome: Schlafstörungen, Hitzeausbrüche mit Schweiß, eine rote Zunge, Haarausfall, Reizbarkeit. In der traditionellen chinesischen Medizin ist das auf Yin-Mangel zurückzuführen. In der Ernährung sollte man in diesem Fall thermisch heiße und warme Nahrungsmittel meiden. Das sind zum Beispiel Lamm, scharfe Gewürze, frittierte und gegrillte Speisen und der im Winter so beliebte Feuertopf.

Eine wirksame Heilpflanze gegen den Yin-Mangel ist der amerikanische Ginseng, 西洋參 Xīyángshēn, der nicht mit Ginseng zu verwechseln ist.

KANG Wei: Wo bekommt man amerikanischen Ginseng und wie nimmt man ihn ein?

Nelly Ma: Amerikanischen Ginseng bekommt man in gut sortierten China-Läden, in Apotheken, die chinesische Heilmittel anbieten. Die in Scheiben geschnittene Wurzel wird wie Tee aufgebriht und getrunken.

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

Nelly Ma: Ja so ist es! Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Jingzhe 驚蟄, Aufschrecken der Insekten. 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 findet man auf unserer Homepage: www.konfuzius-muenchen.de. Frau Ma, herzlichen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Bis zum nächsten Mal!