

Transcript

Folge 1: 24 Jieqi

LIXIA (立夏), Sommeranfang 5. Mai

[Intro] Willkommen zur „Story2Go“ - 24 Jieqi (二十四节气), die Podcast Reihe „24 Abschnitte des chinesischen Kalenders“.

KANG Wei: Mein Name ist KANG Wei und ich habe heute Frau Nelly Ma zu diesem Thema eingeladen. Frau Ma war lange Zeit Dozentin an der Uni Passau und unterstützt uns seit vielen Jahren bei Workshops und weiteren kulturellen 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 finden es empfinden es für wertvoll, das Verständnis für dieses Kulturgut in unserer Reichweite zu vertiefen.

Frau Ma, würden Sie uns die 24 Jahresabschnitte gerne zuerst etwas erläutern? Was heißt 24 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 nach dem landwirtschaftlichen Geschehen und basiert auf der Beobachtung des Sonnenverlaufs. Neben den vier Jahreszeiten und den 12 Monaten gibt es noch die 24 Jahresabschnitte, 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, am 20/21. Januar.

KANG Wei: Frau Ma, wann ist dann der „Sommeranfang“ (LIXIA 立夏) im Kalender?

Nelly Ma: Wir befinden uns übrigens jetzt gerade im Abschnitt Sommeranfang, Lixia, am 5. Mai. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Lixia ist der erste Jahresabschnitt des Sommers. Danach folgt Xiaoman, die Kleine Fülle, am 21. Mai.

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

Nelly Ma: Sehr gerne. Der Wandel der Natur ist vom Sonnenstand abhängig. Seit Jahrtausenden hat man in China diesen Wandel der Natur beobachtet und versucht, zu erklären. Genauso wie in Deutschland, entstanden zahlreiche Bauernregeln zu den Jahreszeiten.

Zu Lixia wird gesagt: Bleibt an Lixia der Regen aus, gibt es keinen Reis im Haus.

Die Temperaturen steigen an, die Gewitter nehmen zu und das Getreide kommt in seine Hauptwachstumsphase. In China beginnt der Sommer.

An Lixia zog der Kaiser mit seinem Gefolge sieben Meilen in die südliche Vorstadt, um den Sommer zu begrüßen. Das einfache Volk traf sich an diesem Tag mit Freunden, man kostete die ersten Früchte der Natur und trank den ersten frisch geernteten Tee. An diesem Tag durfte man sich nicht auf die Türschwelle setzen, wer das tat, riskierte, den ganzen Sommer zu kränkeln.

KANG Wei: Das Konfuzius-Institut München hat das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ von Ihnen und Frau Dr. Hornfeck in der zweiten Auflage herausgegeben. Haben Sie noch einige Tipps für ein „gesundes Leben“ im Sinne der 24 Jahresabschnitte bzw. für das Verhalten im Alltag?

Nelly Ma: Einige Tipps:

Der Sommer ist die Zeit des Wachstums, jetzt sollte man spät zu Bett gehen und früh aufstehen. Wut und Nervosität sind zu vermeiden.

Das Organ Herz und das Element Feuer sind dem Sommer zugeordnet.

Die Herzfunktion ist im Einklang mit der Natur, die voll erblüht ist, am stärksten. In der TCM wird das Herz als Herr des gesamten Körpers verstanden. Es treibt den Blutkreislauf an und hält die Lebensfunktionen aufrecht. Das Qi, unsere Lebensenergie, sollte sich nicht stauen, sondern abgeleitet werden. Sollte das nicht möglich sein, kann das Herz-Qi beeinträchtigt werden, was dazu führt, dass der Organismus im Herbst seine Aufgabe des Sammelns nicht richtig erfüllt. So wird er anfällig für Krankheiten im Herbst und Winter.

In dieser Zeit sollte man ein möglichst geregeltes Leben mit genügend Pausen führen und starken Alkoholenuss meiden. Viel trinken, reichlich Gemüse und Obst essen ist die Devise, scharfe Nahrungsmittel sollte man in dieser Zeit meiden.

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

Nelly Ma: Ja gerne. An Lixia weht oft ein trockener Wind. Der Mensch verliert viel Flüssigkeit, bekommt eine trockene und schmerzende Kehle, rote und juckende Augen, eine brennende Nase, rissige Lippen, leidet an Appetitlosigkeit, Verdauungsproblemen und hat einen dunklen Urin. In China nennt man das 上火 (shang huo), aufsteigendes Feuer.

KANG Wei: Haben Sie hierfür Lösungsvorschläge?

Nelly Ma: Dagegen haben Chinesen ein wunderbares Mittel „粥 (zhou)“, der leicht verdauliche Reisbrei. Er besteht nur aus Reis und Wasser und wird so gekocht, dass ein dicker Reisschleim mit weichen Körnern entsteht. Der Reisbrei kann mit Bohnen und Lotoskernen oder Schilfwurzeln angereichert werden. Diese Zutaten stärken Milz und Magen und leiten Hitze aus.

Besonders empfehlenswert sind jetzt Tomaten und Gurken. Tomaten regen den Speichelfluss an und stillen das Durstgefühl, stärken den Magen und fördern die Verdauung. Probieren Sie es doch mal, Tomaten nur mit Zucker angemacht zu essen, was in China oft als Salat auf den Esstisch kommt.

Außerdem sind Gurken reich an Ballaststoffen, diese regen die Darmtätigkeit an und unterstützen die Entgiftung. Außerdem können Gurken die Blutfettwerte senken.

Jetzt ist gerade Spargelzeit. Probieren Sie es doch mal, Spargel anders zuzubereiten. Dazu wird grüner Spargel in 4 cm lange Stücke schräg geschnitten. Öl erhitzen, etwas frischen Ingwer in feinen Streifen hinzugeben und den Spargel darin anbraten. Mit etwas chinesischem Reiswein (Kochwein) und Salz würzen. Der Spargel sollte noch etwas Biss haben.

KANG Wei: Ein praktisches Rezept! Hätten Sie für uns noch einige Tipps für die Körperpflege und Übungseinheiten?

Nelly Ma: Hier eine kleine Übung:
Bauchatmung bei Verstopfung (Das aufsteigende Feuer im Körper führt zu Verstopfung)!

Wir üben im Liegen oder im Stehen.

Kräftig einatmen, in der Vorstellung füllen sich Lunge und Bauchhöhle mit Luft. Wenn man meint, es sei kein Platz mehr, soll man weiter einatmen, egal, ob tatsächlich noch Luft aufgenommen wird.

4 Sekunden lang den Atem anhalten. Dadurch entsteht ein Druck im Körper, der das Zwerchfell nach unten presst und damit die Darmtätigkeit anregt.

Anschließend die Luft über 8 Sekunden langsam und kontinuierlich ausatmen.

Den Vorgang wiederholen. Die Übung kann zweimal am Tag gemacht werden.

KANG Wei: Mehr Übungen und Kochrezepte findet man bestimmt noch in Ihrem Buch!

Nelly Ma: Jede Menge! Die nächste Folge unserer Jahreskreis-Reihe ist Mangzhong (芒种, Körneransatz des Getreides). Ich freue mich, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu dürfen.

KANG Wei: Wunderbar! Das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ kann bei uns erworben werden. Alle Infos finden Sie auf unserer Homepage www.konfuzius-muenchen.de.

Frau Ma, vielen Dank für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

Nelly Ma: Bis zum nächsten Mal!