

Transcript

## **Folge 2: 24 Jieqi**

MANGZHONG (芒种), Körneransatz des Getreides, 5/6. Juni

*[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 Abschnitt befinden wir uns jetzt im Kalender?

**Nelly Ma:** Wir befinden uns übrigens jetzt gerade im Abschnitt Mangzhong, 芒种, Körneransatz des Getreides, am 5. Juni. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit, Mangzhong ist der dritte Jahresabschnitt des Sommers. Danach folgt Xiazhi, Sommersonnenwende am 21. oder 22. Juni.

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

**Nelly Ma:** Ja. Da gibt es eine Menge. Seit Jahrtausenden hat man in China den Wandel der Natur, der vom Sonnenstand abhängig ist, beobachtet und versucht zu klären. Genauso wie in Deutschland entstanden zahlreiche Bauernregeln zu den Jahreszeiten.

Zu *Mangzhong* wird gesagt:

Wer jetzt das Sommergetreide nicht sät,  
der kommt für die Ernte im Herbst zu spät.

Zu *Mangzhong* ist der Winterweizen erntereif und das Sommergetreide wie Hirse wird gesät. Für die Landwirtschaft ist dies ein wichtiger Zeitpunkt, den man nicht verpassen darf. Falls erst danach gesät wird, bleiben die Getreidepflanzen im Wachstum eher zurück. Das liegt daran, dass das Yang der Natur, das seit Frühjahr ständig wuchs, jetzt seinen Höhepunkt erreicht hat. Yang nimmt jetzt ab und Yin nimmt zu.

**KANG Wei:** Oh ja, sehr wichtiger Moment. Wie wäre dann zu dieser Zeit die Wetterlage?

**Nelly Ma:** Ja. In Südchina herrscht jetzt ein extrem feuchtes Klima, es ist schwül heiß. Kleider und Gebrauchsgegenstände beginnen zu schimmeln. Ein warmer Nieselregen kann wochenlang andauern. Die Bauern schätzen das, die Städter hassen es. Da die Essigpflaume geerntet wird, heißt dieser Regen auch *Pflaumenregen*, 梅雨. Und weil das Wort Schimmel dieselbe Aussprache hat wie Pflaume - beides heißt *mei*, nennt man diesen Regen auch *Schimmelregen*, 霉雨.

Der fünfte Mondmonat ist auch der Monat der *hundert giftigen Ungeziefer*, 百毒, genannt. Im Altertum galt dieser Monat als Unglück verheißend und übel. Das Yang hat am fünften Tag des fünften Monats seinen Gipfelpunkt erreicht und das Ungeziefer hat es in seiner Entwicklung auch erreicht. Daraus ist der Brauch entstanden, an diesem Tag einen Strauß aus Beifuß und Kalmus am Tor aufzuhängen. Beifuß wegen dem abschreckenden Geruch und Kalmus wegen der Blätter in Schwertform.

Als besonders giftig gelten die sogenannten *fünf Giftigen*, 五毒, *wudu*. Das sind der Skorpion, die Schlange, die Giftkröte, der Giftgecko und der Tausendfüßler. Scherenschnitte von diesen Tieren aus rotem Papier werden an Türen und Fenster geklebt. Kleine Kinder tragen rote Westen, mit diesen Krabbeltieren bestickt, sie sollten als Abwehr dienen.

Außerdem wird das Bildnis des Dämonenkillers *Zhong Kui* aufgehängt, er hat jetzt seinen großen Auftritt. Mit grimmiger Miene und gezücktem Schwert schlägt er die Übel in die Flucht.

**KANG Wei:** Eben, man braucht etwas gegen das Gift. Frau Ma, ist das Drachenbootfest nicht in dieser Jahreszeit?

**Nelly Ma:** Da haben Sie ganz Recht. Das drittgrößte Fest des chinesischen Jahreskreises fällt in diese Zeit, das ist das Drachenbootfest, 端午節 *duanwujie*. Ursprünglich badete man an diesem Tag in einem Kräutersud, um sich vor Krankheiten zu schützen. Doch nachdem der patriotische Dichter Qu Yuan sich 278 v.Chr. an diesem Tag in einem Fluss ertränkte, wirft man in Schilfblätter gewickelten süßen Klebreis ins Wasser, um seinen Leichnam vor den Fischen zu schützen. Seither isst man zum Drachenbootfest die köstlichen Klebreis-Päckchen, 粽子 *zongzi*. Sie gibt es jetzt auch das ganze Jahr hindurch.

Drachenbootrennen finden an diesem Tag in Südchina statt, aber auch in Südostasien. Es ist sehr verbreitet.

**KANG Wei:** Stimmt, ein sehr sehr wichtiges Volksfest im Jahr zu sehen.

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

**Nelly Ma:** Ja, ich kann da einiges zitieren. Ein chinesisches Sprichwort sagt: *„Bevor die Zongzi nicht gegessen sind, soll man seine alte Jacke nicht verschenken.“* Auch wenn die Temperaturen mittlerweile angestiegen sind, sollte man nicht bei den ersten Sonnenstrahlen die Hüllen fallen lassen und mit nacktem Bauch oder Spaghettiträgern herumlaufen. Viel sinnvoller wäre es, leichte Baumwollkleidung zu tragen.

Jetzt beginnt auch bei uns die Plage der Stechmücken. Chinesische Ratgeber empfehlen das Tragen heller Kleidung, den Genuss von Knoblauch und Einnahme von Vitamin B kurz vor dem Schlafengehen.

**KANG Wei:** Und Frau Ma jetzt brauchen wir noch Ihre Empfehlung, besonders für die alltägliche Ernährung.

**Nelly Ma:** Ja, da gibt es auch etwas zu erwähnen. Im Frühsommer freuen wir uns über das frische Obst. Doch sollten wir dabei immer auf die thermische Qualität der Früchte achten und schauen, ob sie dem eigenen Typ zuträglich sind.

Wir unterscheiden bei den Menschen unter dem **Leere-Typ**, 虛 *xu*, und dem **Fülle-Typ**, 實 *shi*.

Der **Leere-Typ** fröstelt leicht, ist blass und hat selbst im Sommer kalte Hände und Füße. Er hat selten Durst und meidet kalte Dinge. Der **Leere-Typ** sollte Früchte mit der

thermischen Qualität heiß essen. Dazu gehören Litschis, Kirschen, Aprikosen, Esskastanien und Walnüsse.

Dem *Fülle-Typ* ist es immer warm, er schwitzt viel und hat oft ein rotes Gesicht. Er hat ständig Durst, liebt Kaltes, ist reizbar und leidet oft an Verstopfung. Der Fülle-Typ sollte kalte Früchte und Gemüse essen. Dazu gehören Wassermelonen, Bananen, Mangos, Tomaten, Kakis, Gurken, Spargel und die Pomelo.

**KANG Wei:** Stimmt. Zu dieser Jahreszeit sind reichlich Obstarten zu wählen.

**Nelly Ma:** Wir hätten auch noch Kochrezepte zum Jahresabschnitt *Mangzhong*. Zum Beispiel *Rührei mit Tomate* oder *Hühnerstreifen mit Sprossen und Bocksdornbeeren* finden Sie im Buch *Gesund leben im Jahreskreis*.

**KANG Wei:** Jawohl. Zu diesem Jieqi hatten wir uns eben auch reichlich unterhalten.

**Nelly Ma:** Die nächste Folge im Jahreskreis, die wir in der Podcast-Reihe vorstellen, ist die *Kleine Hitze*, 小暑 *xiaoshu*, am 7. Juli. Ich freue mich, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

**KANG Wei:** Super! Herzlichen Dank Frau Ma für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

**Nelly Ma:** Ich danke auch!