

Transcript

#### **Folge 4: 24 Jieqi**

LIQIU (立秋), Herbestanfang, 7/8. August

*[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 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?

**Nelly Ma:** Wir befinden uns übrigens jetzt gerade im Abschnitt *Herbestanfang*, 立秋, Liqiu, am 7. August. Jeweils sechs Jieqi bilden eine Jahreszeit. Der Herbestanfang ist der erste Jahresabschnitt des Herbstes. Danach folgt Chushu, *Ende der Hitze*, am 23. August.

**KANG Wei:** Jawohl. Würden Sie uns erzählen von seinem Einfluss auf die Bauernregel oder dem Gebrauch für die Landwirtschaft?

**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. In diesem Jahresabschnitt ist in China das Getreide reif. Der Volksmund sagt:

Ist uns an Liqiu der Regen hold,  
so liegt der Boden bald voller Gold.

Übrigens gibt es auch einen **Schutzpatron** für diesen Jahresabschnitt. Der Schutzpatron von Liqiu ist ein Krieger in voller Rüstung, der den Herbst symbolisiert. Er trägt eine Hellebarde und die Flagge, die ihn bevollmächtigt, den Jahreszeitenwechsel vorzunehmen.

**KANG Wei:** In China gibt es den Begriff "Herbsttiger". Was ist denn das?

**Nelly Ma:** Ja, auch wenn kalendarisch der Herbst angefangen hat, tritt jetzt noch der „Herbsttiger“, 秋老虎, auf. Die Hitze herrscht noch einige Tage, bis sie endlich dem Herbst weicht.

Der Herbst wurde im chinesischen Kaiserreich auch ganz offiziell begrüßt. Drei Tage vor Liqiu begann der Kaiser bereits zu fasten, um dann am Herbstanfang mit seinem Hofstaat nach Westen vor die Stadt zu ziehen, wo er an einem eigens errichteten Altar den Herbst willkommen hieß. In den Palast zurückgekehrt, musste er sein gesamtes Heer bewirten und beschenken.

Yin und Yang halten sich jetzt das Gleichgewicht, wobei Yang schwindet und Yin aufsteigt. Die Natur trägt jetzt Früchte, es ist die Zeit der Ernte und des Sammelns, sie wirkt auf die Menschen beruhigend, man kehrt in sich. Der Herbstwind weht kräftig und die Landschaft bekommt klare Farben und Konturen.

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

**Nelly Ma:** In China ist es so, dass jeder Jahreszeit ein Organ zugeordnet wird. Das Leitorgan des Herbstes ist die Lunge. In der traditionellen chinesischen Medizin wird sie mit Trauer und Kummer in Verbindung gebracht, da die Natur dem Winter entgegengerht. Manche Menschen sind jetzt besonders anfällig für Melancholie.

Dem sollte man aber nicht nachgeben, sondern sich bewusst den schönen Seiten dieser Jahreszeit zuwenden und nach Ruhe und Ausgeglichenheit streben. In dieser Zeit der Ernte

und des Sammelns soll Geist und Qi nach innen kehren, körperlich und psychisch sollten wir uns schonen. Wer sich nicht an diese Regeln hält, gefährdet sein Lungen-Qi, was im Winter zu Krankheiten führen kann. Früh aufstehen, aber auch früh zu Bett gehen ist die Devise.

**KANG Wei:** Oh ja, die Zeit für den Wandel. Außerdem würden Sie uns noch weitere Tipps, wie zum Beispiel für das Verhalten im Alltag geben?

**Nelly Ma:** Ja, da gibt es einige Verhaltensregeln. Im Herbst herrscht ja die Trockenheit. Viele Menschen leiden unter trockenen Schleimhäuten, gesprungenen Lippen und trockener Haut. Manche bekommen einen hartnäckigen Reizhusten. Jetzt sollte man das Yin nähren, zum Beispiel viele Äpfel essen, was in Deutschland ja nicht schwer ist, und grünes Blattgemüse wie Spinat oder Chinakohl essen. Sie unterstützen den Speichelfluss, nähren das Yin und benetzen die Lunge.

Mit scharfen, austrocknenden und heißen Gewürzen wie Lauch, Knoblauch, Chili oder Zimt sollte man jetzt sparsam umgehen.

Bei der ersten Kühle muss man sich nicht gleich dick anziehen, sondern lieber den Körper langsam an die absinkende Temperatur gewöhnen und ein wenig für den Winter abhärten.

**KANG Wei:** Jawohl. Würden Sie uns diesmal wieder so praktische Kochrezepte anbieten?

**Nelly Ma:** Ja, wir haben hier zwei sehr schöne Rezepte gegen den trockenen Reizhusten. Zum Beispiel gedämpfte Birne gegen Husten.

Dazu brauchen wir eine Birne, die schälen wir, wir vierteln sie und nehmen das Kernhaus heraus.

Die Birne geben wir in eine Schale und mit einem Teelöffel Honig dämpfen wir sie im Wasserbad, bis die Birne weich ist. Zusammen mit dem ausgetretenen Saft können wir die Birne warm essen und das am Besten zweimal täglich und ein paar Tage hintereinander.

Das zweite Rezept ist der Rettichsaft gegen Husten.

Wir brauchen einen rotschaligen Rettich, schneiden ihn in dünne Scheiben und geben ihn in eine Schale. Mit etwa 30g Zucker wird er vermischt und wir lassen ihn ein paar Stunden ziehen. Es tritt ein Saft heraus und der wird getrunken. Der ist etwas scharf, etwas bitter, aber sehr wirksam.

**KANG Wei:** Ja, langsam kommt die Jahreszeit mit Ihren praktischen Heilrezepten. Hätten Sie für Körperpflege und für Übungseinheiten noch einige nützliche Tipps?

**Nelly Ma:** Ja, da haben wir ein paar, auch wiederum ganz einfache, kleine Übungen. Weil es in China ja die Zeit der Herbstmüdigkeit ist. In China kennt man nämlich nicht nur die Frühlingsmüdigkeit, sondern auch die Herbstmüdigkeit, 秋乏. Die Hitze, das Schwitzen und der Mangel an Schlaf haben den Körper im Sommer übermäßig belastet und geschwächt. Im Herbst ist der Körper damit beschäftigt, diesen Zustand wieder auszugleichen, deshalb reagieren wir mit verstärkter Müdigkeit.

Hier sind ein paar kleine, einfache Übungen gegen diese Herbstmüdigkeit.

1. Wir sollten öfter mal die Haare kämmen mit einem Kamm. Kräftiges Kämmen stimuliert die Kapillargefäße unter der Kopfhaut, regt den Stoffwechsel an und macht uns wach.
2. Öfter mal mit beiden Handflächen das Gesicht abreiben, auf und ab. Das macht die Wangen rot und wirkt belebend.
3. Wir können auch öfter mal mit den Zähnen klappern. Das festigt die Zahnwurzeln und vertreibt die Müdigkeit.
4. Öfter mal mit beiden Händen die Ohren reiben.
5. Wir können öfter mal die Hände ausschütteln und die Beine ausschleudern.

**KANG Wei:** Toll und einfach, jeder kann praktisch das mitmachen! Ich glaube 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 Weiße Tau “白露” am 7. September. Ich freue mich, Sie beim nächsten Mal wieder begrüßen zu können.

**KANG Wei:** Ohja! Wir sind wieder ein Stück bereichert von Ihrem Wissen. Das Buch „Gesund leben im Jahreskreis“ kann bei uns erworben werden. Infos dafür finden Sie auf unserer Homepage [www.konfuzius-muenchen.de](http://www.konfuzius-muenchen.de).

Frau Ma, ganz herzlichen Dank auch für heute und bis zum nächsten Jahresabschnitt.

**Nelly Ma:** Ja, bis zum nächsten Mal! Vielen Dank.

**KANG Wei:** Auf Wiederhören.