

## Japanische Teestunden © von Ernst Janssen, Sylt.

*In meinen Händen halte ich eine Schale Tee. Seine grüne Farbe ist wie ein Spiegel der Natur, die mich umgibt. Ich schließe die Augen. Tief in mir finde ich die grünen Berge und das klare Wasser ihrer Quellen. Ich sitze alleine oder im kleinen Kreis lieber Menschen, werde still und fühle, wie all' dies ein Teil von mir wird.*



*Das Wundervollste für Menschen, die wie ich dem Tee-Weg folgen, ist das Gefühl der Einheit von Gastgeber und Gast, geschaffen durch die »Begegnung von Herz zu Herz« sowie »durch das Erlebnis des Teilens einer Schale Tee«. So beschreibt um 1950 das Tee-Erlebnis Soshitsu Sen XV, oberster Teemeister der japanischen Urasenke-Teeschule, Nachkomme des Zen-Teemeisters Rikyu in 15. Generation.*

### Das Chanoyu

Nirgendwo auf der Welt trägt Tee so viel zum kulturellen Leben eines Landes bei wie im *Chanoyu*, der bis heute lebendig gebliebenen japanischen Teezeremonie. Hier haben die Zubereitung und das Trinken von Tee eine ästhetische Bedeutung erlangt und sich gleichermaßen zu einer Kunst und Philosophie entwickelt. *Chado*, der Tee-Weg ist ein Weltkulturerbe. **Vielleicht haben Sie, lieber Leser, schon einmal davon gehört?** Ein Hauch von Exotik und ein Zauber des Geheimnisvollen umweht diesen Kult rund um den „Göttertrank“ Tee.

### Die traditionellen Wurzeln

Die Wurzeln der japanischen Teezeremonie sind tief in der chinesisch-japanischen Geistesgeschichte, im Shintoismus und Konfuzianismus, besonders aber im Taoismus und in den verschiedenen nachfolgenden Richtungen des Buddhismus zu finden. Der Tee-Weg ist nur einer von zahlreichen Schulungswegen im Zen-Buddhismus, von denen im Westen das Bogenschießen (*Kyudo*), die Schreibkunst (*Shodo*), die Schwertkunst (*Kendo*) und die Blumensteckkunst (*Ikebana*) bekannt sind. Auf die Menschen des Westens mag es vielleicht übertrieben wirken, der Zubereitung und dem Genuss einer Schale Tee so viel »zeitraubende« Aufmerksamkeit zu widmen. Was haben sich die Japaner nur dabei gedacht?

### Die überlieferten Werte

In der japanischen Teezeremonie sind materielle Werte anderen untergeordnet. Eine tragende Rolle spielen Werte, die in unserer westlich-materialistischen Zivilisation weitgehend in den Hintergrund getreten sind:

- Harmonie und Ehrfurcht vor der Größe der Schöpfung,
- äußere und innere Reinheit,
- Stille und Frieden der Seele und der Welt,
- Achtsamkeit.

Achtsam zu handeln bedeutet, im Alltag unwillkürlich ablaufende Tätigkeiten wie Atmen, Gehen oder auch die Zubereitung von Tee bewusst auszuführen. Für den Pragmatiker geht es eher um Erfolg und Geld, um Werte wie schneller, weiter, höher und reicher. Der Buddhist sieht hingegen in der Gier nach Leben, die das menschliche Ego in den Mittelpunkt stellt, die wahren Ursachen für alles Leid. Wird eine Schale Tee im Einklang mit den Regeln der Teezeremonie zubereitet, dann ist keine

Bewegung, kein Handgriff des Teemeisters willkürlich. Was den Betrachter beeindruckt mag, ihm vielleicht als nicht besonders schwierig erscheint, bedarf dennoch eines langwierigen Lernprozesses. Ein Schüler auf dem „Tee-Weg“ lernt, die Dinge zu ordnen, sie zeitlich genau aufeinander abzustimmen, das soziale Miteinander zu kultivieren. Im *Chanoyu* geschieht alles mit einer Ästhetik, in welcher Achtsamkeit, Ehrfurcht, Harmonie, Reinheit und Stille natürlichen Ausdruck finden. Höchstes Ziel des Tee-Bewusstseins ist es, alle diese Erfahrungen, egal wo auf der Welt, auch in das Alltagsleben einfließen zu lassen.

### **Zeremonien-Tee**

Zeremonien-Tee ist schon vom Erscheinungsbild, aber auch vom Geschmack her anders als der, den wir sonst genießen. »Schaum aus flüssiger Jade« nennen ihn die buddhistischen Mönche. Mit dem *Chasen*, einem Pinsel oder kleinen Besen aus Bambus, wird pulverisierter Grüner Tee, *Maccha* genannt, in der Trinkschale schaumig aufgeschlagen. In zartem Grün leuchtet er mir aus der Teeschale entgegen. Geschmacklich ähnelt Maccha Grünem Blatt-Tee, allerdings wesentlich kräftiger, fast mangoldig.

### **Chado – der Tee-Weg**

Tieferer Sinn der rituellen Teezubereitung ist es, innerhalb der Welt und der Gemeinschaft mit den Mitmenschen der inneren Ruhe des eigenen Geistes gewahr zu werden. Hieraus ergibt sich die wesentliche Bedeutung des Tee-Weges auch für unsere heutige, von Hektik und Unkonzentriertheit bestimmte Zeit. Mit der Schale Tee, in der sich zugleich auch die Natürlichkeit und Einfachheit aller Dinge ausdrückt, soll eine friedvolle Stimmung einkehren. Durch diese Zeremonie eröffnet sich im Verlauf des Weges auch der Zugang zur eigenen Mitte. Ich gewinne Abstand zur Enge quälender Alltagsprobleme, spüre mehr Gelassenheit gegenüber den Unwägbarkeiten des Lebens. Was mich immer wieder ärgert besorgt, relativiert sich. Der große Tee-Philosoph *Kakuzo Okakura*, der den Völkern des Westens bereits um die Jahrhundertwende (19. / 20. Jh.) östliches Denken nahebrachte, formulierte dies folgendermaßen:

*»Die nicht die Kleinheit großer Dinge in sich fühlen, die werden auch die Größe kleiner Dinge in anderen übersehen.«* Der Tee-Weg ist aber auch ein immer weiterführender Schulungspfad mit dem Ziel, der Vollkommenheit möglichst nahe zu kommen. Eine Aufgabe, die jedem Menschen lebenslang gestellt ist und die das Leben selbst zur Schulung und Kunst-Schöpfung macht. Demnach wird ein »Tee-Mensch« auch fernab seiner Teetasse und des Rituals in den alltäglichen Handlungen und dem ihnen vorgeschalteten Denken stets eine Übungsmöglichkeit für den wahren Tee-Weg sehen. So öffnen sich ihm immer wieder neue, spannende Begegnungen und Erfahrungen – besonders auch viele unerwartete.

### **Seken no wabi – gelebtes Tee-Erleben**

Das ganze Leben ist gelebte Tee-Kunst. Eine Erkenntnis, die auch den westlichen Künstler und Teetrinker *Joseph Beuys* mit der japanischen Tee-Kunst verband indem er meinte, dass jeder einzelne Daseins-Moment im Leben eines Menschen ein wichtiger, nicht vom Ganzen ablösbarer Baustein im »Gesamtkunstwerk Leben« sei.

### **Abschließende Betrachtung**

Vielen westlich-pragmatisch denkende, jedem neuen Trend nacheifernde Menschen mögen die vorstehend aufgeführten geistigen Inhalte der japanischen Teezeremonie zu aufwendig oder gar unverständlich und aus einer vergangenen Welt entstammend

vorkommen. Unverständliches dient oft gar der Belustigung. Betrachten wir vor diesem Hintergrund einmal unsere eigenen täglichen Rituale:

Es beginnt mit der morgendlichen Routine des Aufstehens und dem Zähneputzen, der fest zementierten Art des Frühstückens. Im Büro folgt der Ritus, mit dem wir alle Dinge auf dem Schreibtisch anordnen und zum Feierabend wieder abräumen. Pausen vollziehen wir in geregelten Abläufen. Ritualgleich legen wir zu Hause den Mantel ab, ziehen nach vorgegebenem Bewegungsmuster die Hausschuhe an, entfalten die Zeitung und stecken uns das Zigarettchen an. Zu bedenklichen, auffälligen Macken mutiert das alles, weil wir es oft automatengleich ohne Bewusstseinsempfindung oder aber mit etwas völlig Anderem im Kopfe tun! So besehen, haben die meisten Menschen sehr ausgeprägte »Macken«. Schlimm daran ist nur, dass sie die kleinste Veränderung aus der Bahn wirft. Den Schlüssel dazu haben sie vorzeitig verloren. Hier bietet die regelmäßig im Alltag ausgeübte vereinfachte Teezeremonie eine Art Brücke, um sich all der kleinen unbeachteten Dinge des Alltags wieder bewusst zu werden um sie in konzentriertes Fühlen und Handeln zurück zu holen. Sich auf die vermeintlich unbedeutenden Dinge konzentrieren zu erlernen bedeutet, das verheerende tägliche Gedankengewitter, welches unser Gehirn täglich unbewusst sechzigtausend Mal durchzuckt, auf ein erträgliches Maß zu reduzieren. Das führt zu Menschen mit mehr Gelassenheit und Konzentration, die mit weniger Fehlerquote ausgeglichen ohne Mobbing und erhöhter Erkrankungsrate, freundlich gestimmt durch den beruflichen Alltag finden. Zu Menschen, die weniger adrenalinegepuscht mit Mut die Probleme des Klimawandels beherzt angehen.

An einer original-japanischen Teezeremonie kann man im *Museum für Kunst und Gewerbe* an der Universität Hamburg, am *Botanischen Institut* in München oder an der *Hochschule Hannover* teilnehmen. Die japanische *Urasenke-Stiftung* unterhält mehrere Stützpunkte in Deutschland. Info über Termine und Orte erhalten Sie im Internet unter: [www.urasenke.de](http://www.urasenke.de).

#### **Für die japanische Teezeremonie wird benötigt:**

- 1 Maccha- Teepulver
- 1 Bambus- Teebesen
- 1 Bambus Teaspoon
- 1 weite Teeschale aus Steinzeug

Originalgetreu würden gar vierundzwanzig Gerätschaften für ein stilechtes japanisches Teeritual benötigt werden. Doch in heutiger Zeit kommt es uns weniger auf stilvolle Gerätschaften oder eine traditionelle Teehütte an. Vielmehr gewinnt der Teekonsum selber in der Hektik und sozialen Kälte „moderner“ Zivilisation mehr und mehr gesundheitlich an Bedeutung.

Japans Kaltwetter-Schattentees, die kurz nach dem Ende des Winters im Gebirge von mit Bambus abgedeckten Buschreihen gepflückt werden, zählen zu den Besten. Gyokuro, Shimizu, Shinya-Okumodori in biozertifizierter Qualität. Mild süßlich mundet Bio Sencha-Kukicha, der überwiegend aus abgesiebten Blattrispen kaltwettergepflückter Gyokuro-Blätter besteht. Bio Genmaicha mit typisch röstaromatischem „Umami“ (Geschmack). Die Berichte heimgekehrter Weltreisender über das japanische Teeritual nahm Kaiser Friedrich Wilhelm II. im 17. Jahrhundert zum Anlass, sich ein kunstvoll verziertes Teehaus im Garten von Schloss Sanssouci errichten zu lassen. Ein prunkvolles Gartenhaus, das zu den wirklichen Idealen des fernöstlichen Teerituals in krassem Gegensatz steht. Japaner denken und fühlen ganz anders und lieben Understatement. Das haben wir Unwissenden bis heute nicht verstanden.

Als höchstwertig erachtet die moderne Alters- und Krebsforschung die japanischen und auch chinesischen Kaltwetterpflückungen zum Frühlingsbeginn, die in Blatt- und Pulverform verarbeitet werden.

Spitzentees können per Kilo bis zu 300 € erreichen was schon sehr teuer scheint, es aber nicht ist. Denn mit vier Gramm Teeblatt pro Liter Teegetränk kostet ein Liter nur 1,50 €. Nur klares Wasser wäre preiswerter.

In den besten Anbauregionen Japans leben heute die ältesten Menschen der Erde, die mit bis zu 115 Jahren noch bei geistiger Frische selbstbestimmt leben. Tee ist für sie Medizin und Nahrung zugleich.

Abschließend sei noch darauf hingewiesen, dass nur ein Aufguss der Teeblätter mit kochendem Wasser (100°C. für ein sicheres Lebensmittel) modernen hygienischen Erfordernissen entspricht.