Japanische Teestunden

© 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 gelebt und gepflegten japanischen Teezeremonie. In ihr finden die Zubereitung und das Trinken von Tee ihre ästhetische Bedeutung und ist gleichermaßen Kunst und Philosophie zugleich. *Chado*, der Tee-Weg ist heute ein anerkanntes Weltkulturerbe. Vielleicht haben Sie, liebe Leser*innen, schon einmal davon gehört? Ein Hauch von Exotik und 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 Philosophie des Shintoismus und Konfuzianismus, besonders aber im Taoismus und in den nachfolgenden Ausrichtungen des Buddhismus verankert. Der „Tee-Weg" ist nur einer von zahlreichen Schulungswegen im Zen-Buddhismus, von welchen 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 dabei gedacht?

Die überlieferten Werte: In der japanischen Teezeremonie sind materielle Werte allen anderen untergeordnet. Tragende Rolle in ihr sind Werte, die unsere westlich-materialistische Zivilisation weitgehend in den Hintergrund stellt.

- 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 Verrichtungen wie z. B. Atmen, Gehen oder auch die Zubereitung von Tee bewusst auszuführen. Für den Pragmatiker hingegen geht es eher um Erfolg und Geld, um Werte wie schneller, weiter, höher, reicher. Der Buddhist sieht in Gier nach Leben, die das Eigenleben egoistisch in den Mittelpunkt stellt, die wahre Ursache für alles Leid auf Erden. Wird eine Schale Tee, im Einklang zu den Regeln der Teezeremonie zubereitet und getrunken, dann ist keine Bewegung und kein Handgriff des Teemeisters willkürlich. Was den Betrachter beeindrucken, ihm vielleicht als nicht besonders schwierig oder gar als überflüssig erscheint, entspringt einem langwierigen Lernprozesses. Ein Schüler auf diesem „Tee-Weg" lernt, alltägliche Dinge zu ordnen, sie zeitlich genau aufeinander abzustimmen und das soziale Miteinander zu kultivieren. Im *Chanoyu* geschieht dies alles mit einer Ästhetik, in welcher Achtsamkeit, Ehrfurcht, Harmonie, Reinheit und Stille einen natürlichen Ausdruck finden. Höchstes Ziel des „Tee-Bewusstseins" ist es, alle diese Erfahrungen, egal wo auf der Welt ausgeführt, in das Alltagsleben mit einfließen zu lassen.

Zeremonien-Tee. Zeremonien-Tee ist schon vom Erscheinungsbild, aber auch vom Geschmack her anders als Tee alltäglichen Genusses. »Schaum aus flüssiger Jade« nennen ihn Zen-buddhistische Gelehrte. Mit dem *Chasen,* einem Pinsel oder kleinen Besen aus aufgesplissenem Bambus, wird pulverisierter Grüner Tee, *Maccha* genannt, in einer Trinkschale schaumig aufgeschlagen. In zartem Grün leuchtet er uns aus der Teeschale entgegen. Sein Umami (Geschmack) ähnelt Grünem Blatt-Tee, allerdings wesentlich kräftiger, fast ein wenig mangoldig.

Chado – der Tee-Weg. Sinn der rituell durchgeführten Teezubereitung ist es, mit mehr Achtsamkeit innerhalb der Welt, allein für sich oder auch in Gemeinschaft von Mitmenschen der inneren Ruhe des eigenen Geistes und Körpers gewahr zu werden. Hieraus ergibt sich auch in unserer heutigen, von Hektik und Unkonzentriertheit bestimmten rastlosen Zeit die wesentliche Bedeutung des „Tee-Weges". Mit einer Schale Tee, in der sich zugleich die Natürlichkeit und Einfachheit aller Dinge ausdrückt, soll friedvolle Stimmung in die Teegesellschaft einkehren. Durch diese Zeremonie eröffnet sich im Sinne des „Tee-Weges" ein spürbarer Zugang hin zur eigenen Mitte. Wir gewinnen Abstand zur Enge quälender Alltagsprobleme, spüren Gelassenheit gegenüber den Unwägsamkeiten des Lebens. Was uns tief verärgert oder 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 es wie folgt:

»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 erhebt. Demnach wird ein »Tee-Mensch« auch fernab seiner Teetasse und des Teerituals 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 – insbesonders 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 denkenden, jedem neuen Trend nacheifernden Menschen mögen die vorstehend aufgeführten Regeln zur japanischen Teezeremonie zu aufwendig oder gar unverständlich wie einer vergangenen Zeit entnommen vorkommen. Schwer Verständliches dient ihnen gar der Belustigung. Betrachten wir vor diesem Hintergrund einmal unsere eigenen täglich durchgeführten Ritualhandlungen:
Unser Tag beginnt mit der morgendlichen Routine des Aufstehens und der folgenden Zahn- u. Körperpflege, einer zementierten Art des Frühstückens. Im Büro folgt der Ritus, mit dem wir die Dinge auf dem Schreibtisch anordnen und zum Feierabend wieder entfernen. Pausen vollziehen wir in geregelten Abläufen. Ritualen gleich legen wir zu Hause den Mantel ab, ziehen nach vorgegebenem Bewegungsmuster die Hausschuhe an, entfalten die Zeitung und stecken uns das Zigarettchen an. Zu auffälligen Macken mutiert all das, weil wir es ohne Bewusstseinsempfindung automatengleich oder aber mit völlig anderem Gedanken im Kopfe tun! So besehen, pflegen die meisten Menschen äußerst ausgeprägte »Macken«. Schlimm wäre es für sie, wenn die kleinste Veränderung sie aus der Spur werfen würde. Hier wird eine alltäglich ausgeübte vereinfachte Zeremonie mit Teegenuss zu einer Art Brücke, um sich all der kleinen unbeachteten Dinge des Alltags wieder bewusst zu werden und um sie in bewusstes Fühlen und Handeln zurück zu holen. Sich auf vermeintlich unbedeutende Dinge konzentrieren zu lernen bedeutet, das verheerende tägliche Gedankengewitter, welches unser Gehirn sechzigtausend Mal täglich am Bewusstsein vorbei durchblitzt, auf ein erträglicheres Maß zu reduzieren. Das führt direkt zu Handlungen in mehr Gelassenheit und erhöhter Konzentration, geringerer Fehlerquote, nachlassendem Mobbing, zu verminderten Erkrankungsraten und mehr freundlichem Miteinander in Beruf und Alltag. Somit auch zu Menschen, die weniger adrenalingepuscht mit Mut und Zuversicht die Auswirkungen des Klimawandels beherzt angehen ohne das eigene Ego beständig voranzustellen.

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. Informationen über Termine und Orte erhalten Sie im Internet unter: www.urasenke.de.

Gerätschaften zur Ausübung einer japanischen Teezeremonie:

1 Maccha – Teepulver von grünem Tee
1 Bambus – Teebesen zum Aufrühren
1 Bambus – Teaspoon als Dosierhilfe
1 Steinzeug – Teeschale aus Steinzeug

Originalgetreu würden gar vierundzwanzig Gerätschaften für ein stilechtes japanisches Teeritual Verwendung finden. Doch in heutiger Zeit kommt es uns weniger auf stilvolle Gerätschaften oder auf die originalgetreue Teehütte im häuslichen Garten an. Vielmehr verhilft auch vereinfachter Teekonsum in der Bürohektik mehr und mehr an gesundheitlicher Bedeutung.
Japanische Kaltwetter-Schattentees wie z.B. Gyokuro, Shimizu, Shincha-Okumodori in biozertifizierter Qualität, die unmittelbar nach dem Winterende in Gebirgsgärten von schützend abgedeckten Buschreihen gepflückt werden, zählen zu den weltweit feinsten grünen Tees. Ihr „UMAMI“ (Geschmack) ist einzigartig und ebenso auch ihr altersschützender Wirkstoffgehalt. Beliebter Alltagstee ist auch ein Bio Genmaicha mit seinem angenehm mildem röstaromatischem Umami (Geschmack). Berichte von aus Südostasien heimgekehrten Weltreisenden zum japanischen Teeritual nahm schon Kaiser Friedrich Wilhelm II. im 17. Jahrhundert zum Anlass, ein kunstvoll verziertes Teehaus im Garten von Schloss Sanssouci nachbauen zu lassen. Ein protziger Teepavillon, der zu den wahren Idealen fernöstlicher Teerituale in krassem Gegensatz steht.

Neues aus der Genforschung: Die Alters- und Krebsforschung bestätigt, dass Grüner Tee, insbesondere japanischer „Kaltwetter-Frühlingstee“, zur Regeneration der sich mit zunehmenden Lebensjahren verkürzenden Genkappen (Telomere) beitrage. Das ergebe eine längerfristig anhaltende Zellerneuerungds von bis zu einhundertdreißig Lebensjahren.

Die Zubereitung von Grünem Tee: Mehrfach aufeinander nachfolgende Teeblattaufgüsse bei verminderter Aufgusstemperatur von 60 bis 80°C widerspricht neuen Forschungsergebnissen. Grüner Tee soll, einer Empfehlung des Bundesamtes für Lebensmittelsicherheit zufolge, „für ein sicheres Lebensmittel“ nur einmal und mit kochendem Wasser zubereitet werden. Die Geschmacksintensität lässt sich durch Verminderung oder Erhöhung der angewandten Blattmenge (3-5 Gramm/Liter) individuell gestalten. Die Ausziehzeit soll je nach gewünschter Intensität zwischen 3-5 Minuten betragen.
Auf lose Teesorten aus zertifiziertem Bio-Anbau ist zu achten.
In den besten Teeanbauregionen Japans finden sich heute die meisten über Hundertjährigen in noch selbstbestimmter Lebensweise. Tee ist für sie Nahrung und Altersmedizin zugleich.

Was kostet ein Liter Grüner Tee aus Japan: Japan ist ein Hochlohnland. Traditioneller Teeanbau findet in den entlegenen Bergregionen, meist kleinbäuerlich betrieben, statt. Spitzentees aus Japan oder auch China können schon mal 20 € pro 100 Gramm übersteigen. Das scheint ziemlich teuer. Doch bei 4-5 Gramm Teeblättern pro Liter Teeaufguss kostet ein solches Teegetränk gerade einmal 0,80 €/Liter. Dem entspricht eine normale Flasche Fruchtsaft. Rotwein kostet hingegen ein Vielfaches. Was die Nachhaltigkeit bei Teeprodukten anbetrifft, werden eintausend Liter Wasser für die Produktion von nur einem Kilo Rohkaffee schon am Ursprung dem Naturkreislauf entnommen. Für ein Kilo fertig verarbeiteter Teeblätter hingegen beträgt der Wasserverbrauch NULL.

Wichtiger Hinweis: Kaufen Sie BIO-Tee im EU-zertifizierten Bio-Teefachgeschäft

Wichtiger Hinweis Hinweis:
Diese Zusammenfassung dient der allgemeinen kulturellen Information. Sie basiert auf den Erkenntnissen der Ernährungsmedizin, kann aber bei Krankheitsfällen keine ärztliche Konsultation ersetzen.
© Ernst Janssen, Autor u. freier Journalist (DJV).
Strandstraße 25, 25980 Sylt.
Tel. (0162) 4 68 67 23 / www: ernst-janssen.com
Mail: janssen.e@t-online.de

Seriöse Bezugsquellen für Biotees bitte beim Autor telefonisch erfragen. (0162) 4 68 67 23