

LIFE

FASZINATION ASSEN



Ferner Osten. Die Kultur eines Landes umfasst viele Aspekte wie Essen, Kleidung, der Umgang miteinander und mit dem Fremden. Was fasziniert uns so an den Kulturen in Ländern wie Indien, China, Japan, Thailand und Vietnam?

VON SARAH MÜLLER

Der für Europäer so ferne östliche Kontinent zieht uns von jeher in seinen Bann. Ob es nun indische Bollywood-Filme, thailändische Massagen, die vietnamesische Küche, japanische Zen-Gärten oder chinesische Lebensweisheiten sind – Lifestyle-Trends, nach denen wir uns orientieren, stammen eher aus dem Osten als aus dem Westen.

Auf der Suche nach sich selbst

Buddha, Konfuzius und Laotse erklären uns die Welt und zeigen uns den Weg zu unserem wahren Ich. Marie Kondo aus Japan weist auf, wie wir uns von materiellem Ballast befreien und somit auch unsere Seele ins Gleichgewicht bringen. Neuerdings ist eine weitere japanische Lebensphilosophie im Gespräch: Ikigai beschäftigt sich mit dem übergeordneten Sinn, den wir unserem Leben verleihen.

Genießen leicht gemacht

So selbstverständlich wie wir „zum Italiener“ und „zum Griechen“ essen gehen, gehen wir auch „zum Chinesen“ und „zum Japaner“. Dabei haben wir aber nur eine oberflächliche Ahnung von der Esskultur dieser Länder. Haben Sie gewusst, dass Japaner in einer Woche mehr Curry essen als Sushi? Sushi wird dort auch nicht selbst gemacht, sondern im Restaurant genossen. ➤



FOTO: RAWPIXEL/ISTOCK/THINKSTOCK

LIFE



Das Gleichgewicht von Yin und Yang spielt im chinesischen Kulturkreis eine große Rolle. Balance ist auch die Basis der daoistischen Harmonielehre Feng-Shui.



CHINA



CHINA



CHINA



CHINA

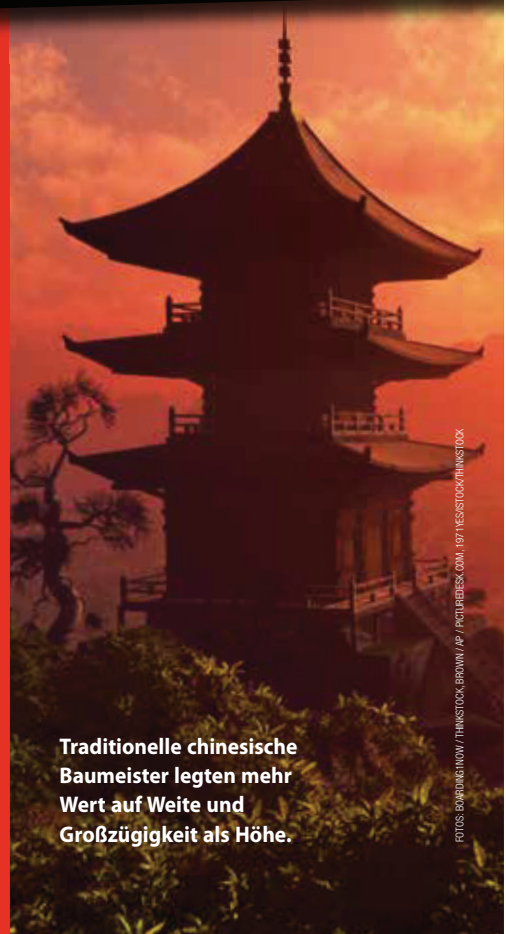


Die Schauspielerin Zhang Ziyi ist bekannt aus dem Film „Haus der Fliegenden Messer“.

BALANCE

YIN & YANG
FENG-SHUI

Lebensweisheiten. „Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern.“ Konfuzius Lehren haben auch diejenigen schon einmal gehört, die sich nicht mit asiatischer Philosophie beschäftigen. Eine Weisheit, die es bis in die Werbeindustrie geschafft hat: „Der Weg ist das Ziel“. Aus seinen Lehren entwickelte sich der Konfuzianismus. Ein weiterer Gelehrter aus dem alten China ist Laotse: „Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“ Aus seinen Lehren entwickelte sich der Daoismus, eine heute anerkannte Religion. Sie beinhaltet Lehren vom Qi (Energie), Yin und Yang, aber auch Qigong, Meditation, Visualisation und Imagination, Alchemie und magische Techniken, die Unsterblichkeit als Ziel haben. Die dritte der „Drei Lehren“ ist der Buddhismus, der seinen Ursprung zwar in Indien hat, aber mehr als die Hälfte aller Buddhisten lebt in China. Grundlage der Philosophie von Siddhartha Gautama: die goldene Mitte finden und so zur Erleuchtung gelangen.



Traditionelle chinesische Baumeister legten mehr Wert auf Weite und Großzügigkeit als Höhe.

FOTOS: BARDING NOW / THINKSTOCK, BROWN / AP / PICTURESCOM, 1971 / GETTY IMAGES / THINKSTOCK

ESSENLIEBER ENTE
STATT HUND

Gewöhnungssache. Essen in China muss man sich ganz anders vorstellen, als alles was wir hier in Europa als „chinesisch“ serviert bekommen. Chop Suey und Ente süß-sauer wurden zum Beispiel im Westen erfunden und haben bis auf die Zutaten wenig mit ihrem Ursprungsland zu tun. Traditionell wird an runden Tischen gespeist, alle Gerichte kommen gleichzeitig an den Tisch, und man isst leicht vor schwer, salzig vor süß und Suppe nach festen Mahlzeiten. Die Stäbchen nie in den Reis stecken, sondern auf dem kleinen Bänkchen neben dem Teller ablegen. Zum Essen wird entweder gar nichts, Reiswein oder Bier getrunken, danach wird üblicherweise Tee serviert.

CHINA



CHINA



CHINA



CHINA



CHINA

GLÜCKABERGLAUBE
UND AHNEN

Aberglaube. Jede Kultur hat so ihre Eigenheiten. Die Farbe Rot wird in China immer mit Glück, Zufall und Ruhm assoziiert. Uhren oder Bücher zu schenken bzw. als Geschenk zu erhalten bringt Unglück. In China gibt es nur rund 400 verschiedene Silben, die durch die vier Töne zu rund 1.300 unterschiedlich ausgesprochenen Silben werden. Die Zahl vier wird wie die Silbe für Tod ausgesprochen. Am 4. April wird den Ahnen gedacht und werden ihre Gräber gesäubert, aber die Zahl bringt Pech und wird wie bei uns die 13 vermieden. In vielen Häusern gibt es keinen vierten Stock, keine Tür Nummer 4 und am 4., 14. oder 24. geht kein Chinese auf Reisen. Dagegen klingt die Zahl acht wie Wohlstand und ist eine Glückszahl.





BOLLYWOOD

KÜSSEN VERBOTEN

Tradition und Tanz. Bollywood-Filme kann man mit den spanischen Telenovelas vergleichen – jeder schaut sie, fiebert mit und schämt sich kein bisschen. Die Songs und Tänze der Kitsch-Filme beherrschen die Charts. Das Schauspieler-Ehepaar Abhishek Bachchan und Aishwarya Rai wird in Indien als das Super-Paar wie hierzulande das Ex-Power-Paar Brad Pitt/Angelina Jolie verehrt. Viele Europäer können sich in die oft drei Stunden langen Filme nicht wirklich hineinfühlen. So viel Drama sind wir nicht gewohnt!



INDIEN



INDIEN



INDIEN



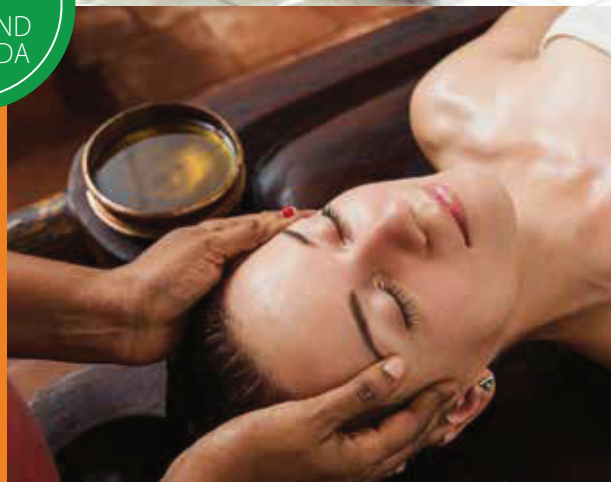
INDIEN



LIFESTYLE

YOGA UND AYURVEDA

Aromatische Erfahrungen. Indien ist das Land der Gewürze: Garam Masala, Kurkuma, Kreuzkümmel, Fenchelsamen, Koriandersamen, Currypulver und Ingwerpulver – um nur die wichtigsten Gewürze zu nennen, die täglich verwendet werden. Genau diese Gewürze sollen in der ayurvedischen Küche für Reinigung und Balance sorgen. Ayurveda ist eine indische Heilkunst, bedeutet übersetzt Wissen vom Leben und besteht aus vier Elementen: Ernährung, Massage, Yoga und Pflanzenkunde. Auch Räucherstäbchen werden in der traditionellen ayurvedischen Medizin eingesetzt. Der Rauch individuell ausgewählter Inhaltsstoffe soll für Gleichgewicht sorgen. Eine weitere wichtige Rolle spielen kalt gepresste Bio-Öle. Sie wirken direkt auf die Bioenergien und können helfen, diese auszugleichen.



FOTOS: SLUT JANSVAL / AFP / PICTUREDESX.COM, BFTOMAS/ISTOCK/THINKSTOCK, ZINEVVOH/ISTOCK/THINKSTOCK, JUEFAPHOTO/ISTOCK/THINKSTOCK, INNELUTSK/ISTOCK/THINKSTOCK



Kolonialstimmung. Neben vietnamesische Pagoden reihen sich in Saigon französische Kolonialbauten ins Stadtbild. In Europa kennen wir Vietnam vor allem von seiner kulinarischen Seite: Pho und Sommerrollen sind hier in aller Munde. Pho (ausgesprochen: Föh) ist eine kräftige Rindsuppe mit Reisnudeln, Fleisch und viel Grün wie Minze und Koriander. In Deutschland hatte die Vietnamesin Mai Duong Kieu vor Kurzem ihren Durchbruch durch ihre Rolle in der Fernsehserie „Bad Banks“.

THAILAND



VIETNAM



THAILAND



VIETNAM



Land der Geister. Thailand gilt als Einsteigerland für Asienreisende, da die Infrastruktur gut ausgebaut ist. Die günstigen Preise ziehen zahlreiche Backpacker an, die vor allem wegen den Stränden, dem Essen und der traditionellen Thai-Massage kommen. Etwa 95 Prozent der Einwohner Thailands sind gläubige Buddhisten, denn Religionslosigkeit bedeutet innere Leere. Aber Religion schließt Aberglauben nicht aus: Jeder Taxifahrer hat einen Schrein auf dem Armaturenbrett, der für Gutes bürgen soll. Geister haben hier auch ihre eigenen kleinen Häuser, in denen ihnen Gaben offeriert werden.





Hanami, "Blüten betrachten", ist Volkssport in Japan. Die Blüte ist zwischen März und Mai.



JAPAN



JAPAN



JAPAN



JAPAN



Hayao Miyazaki ist Regisseur, Zeichner, Grafiker, Drehbuchautor und Mangaka.

KUNST MEHR ALS MANGA

Von Kalligrafie bis Manga. Japans Kunstgeschichte ist sehr umfassend, aber am bekanntesten sind wohl die Papierfaltkunst Origami und die von China übernommene japanische Kalligrafie, Shōdo. In Europa besonders beliebt und immer weiter am Vormarsch sind Anime & Manga. Hayao Miyazaki wurde für seinen Film „Chihiros Reise ins Zauberland“ 2003 ein Oscar verliehen. Eine andere Form der Kunst betreibt die Geisha. Geisha bedeutet übersetzt „Person der Künste“, denn sie war früher Unterhalterin in Teehäusern. Jetzt ist sie eine Hüterin von Traditionen und übt sich in Tanz und Gesang.



FOTOS: JAPANSTOCK/SHUTOCK, GARY BLAY / EDEKA / PICTURESK.COM, JAPANSTOCK/SHUTOCK

ESSEN

MEHR ALS
NUR SUSHI

Minimalistisch. Wie fast in ganz Asien ist auch in Japan Reis Grundlage für die meisten Rezepte. Ein weiterer wichtiger Bestandteil ist Fisch. Öl und Gewürze muss man in der japanischen Küche allerdings mit der Lupe suchen, da der Fokus auf den einzelnen Lebensmitteln liegt. Eher unbekannt in Europa ist das japanische Curry, das seinen Ursprung in der Marine hat. Früher wurde den Marinesoldaten ein gut gewürzter Fleischartopf mit eingelegtem Gemüse in einem ausgehöhlten Brot serviert.

JAPAN



JAPAN



JAPAN



JAPAN



JAPAN

IHR PERSÖNLICHES IKIGAI

A. Aus Liebe

1. Begeistert es Sie?
2. Können Sie es lange tun, ohne müde zu werden?
3. Haben Sie es schon als Kind gerne getan?
4. Reden Sie gerne darüber?
5. Könnten Sie sich vorstellen, es den ganzen Tag lang zu tun?

B. Für die Welt

1. Erfüllt es Sie mit Sinn?
2. Entspricht es Ihren Werten?
3. Sollte es in Erinnerung bleiben, wenn Sie nicht mehr da sind?
4. Würde es fehlen, wenn Sie nicht da wären, um es zu tun?
5. Wo oder wem würden Sie ganz konkret fehlen?

C. Geld verdienen

1. Ist es Ihr Beruf?
2. Beziehen Sie Ihr Einkommen daraus?
3. Haben Sie noch weitere Einnahmen?

D. Talente

1. Ist das Ihr Talent?
2. Sind Sie darin besser als andere?
3. Haben Sie es gelernt und eine Ausbildung darin?
4. Haben Ihnen schon andere gesagt, dass Sie darin gut sind?
5. Haben Sie weitere, vielleicht auch ungewöhnliche, Fähigkeiten?

DER TEST

Die oben angeführten Oberbegriffe als Kreise aufzeichnen und jeden Kreis befüllen: „Was liebe ich, mache ich gerne?“, „Was braucht die Welt von mir?“, „Womit kann ich Geld verdienen?“ und „Worin bin ich talentiert?“. Dann jedem Inhalt mit den oben angeführten Fragen hinterfragen. A und B ergeben die persönliche Mission, B und C ergeben die Berufung, C und D ergeben den idealen Beruf und D und A lässt die persönliche Leidenschaft erkennen.