



Tee

Ein Kraut mit vielen Traditionen

Die Teetradition stellt in der traditionellen Kultur Japans den Weg zur Entwicklung eines achtsameren Bewusstseins dar. Der Teeweg entstand auf der Grundlage des Zenbuddhismus, um ein Zusammenspiel zwischen Teezeremonie und Meditation zu schaffen. Dabei wird der achtsame Effekt genutzt, um innere Tiefe zu erkunden, den Dingen auf den Grund zu gehen und daraus sinnreiche Erkenntnisse zu gewinnen.

 Text: Naomi King*

«Die Teezeremonie ist eine Verneigung
vor der Fülle der Natur.»

Der Ursprung der asiatischen Teezeremonie findet sich im chinesischen Buddhismus. In Asien existiert neben der chinesischen Teekultur auch die japanische und tibetische. In Japan wurde sie unabhängig von China weiterentwickelt und gilt als die populärste Form des Teetrinkens. In Europa haben nicht nur Briten, sondern auch Ostfriesen eine bekannte Teetradition, daneben findet sich auch in den Maghreb Staaten eine Kultur des Tees.

Einzigartige Teetraditionen

Tee hat weltweit eine lange und facettenreiche Geschichte, und viele Kulturen haben eine einzigartige Teetradition entwickelt. Die chinesische Teetradition reicht Tausende von Jahren zurück, und China gilt als Heimat des Tees. Mit besonderer Sorgfalt und Achtsamkeit wird der **Gong-Fu Stil** gepflegt. Für diese Teezubereitung wird eine geringe Menge Wasser und ein höherer Anteil von Teeblättern verwendet.

Die Teezeremonie in Japan, bekannt als **Chanoyu** oder **Chadro**, steht in ihrer Philosophie dem Zenbuddhismus nahe. Um dem Teetrinkenden einen Raum der inneren Einkehr zu bieten, wird der Matcha, ein fein gemahlener Grüntee, in einem schlichten Teehaus getrunken.

Der **Masala Chai**, ein gesüsster Milchtee mit Gewürzen wie Ingwer, Nelken und Kardamom, ist in Indien besonders beliebt. In Tibet wird der Tee als Alltagsgetränk entweder als **salziger Buttermilchtee** oder als **gesüsster Milchtee** getrunken.

Im frühen 17. Jahrhundert kam Tee nach Ostfriesland, und in Grossbritannien wurde im 19. Jahrhundert der **Afternoon Tea** eingeführt, der als leichte Mahlzeit mit Sandwiches, Scones, Gebäck und Tee serviert wird.

Traditionell wird in Russland Tee aus einem **Samowar** serviert und mit Zucker und Zitrone, Marmelade oder Honig getrunken. In der marokkanischen Tradition wird grüner Tee mit Minze und viel Zucker als Zeichen der Gastfreundschaft serviert.

Viele Sorten in der modernen Teekultur sind aromatisiert. Jedoch setzen sich in jüngster Zeit vermehrt die reinen und natürlichen Sorten durch.

Achtsamkeit zelebrieren

Die japanische Teezeremonie ist geprägt vom Weg der Vollendung der Achtsamkeit. Stille, Harmonie, Reinheit und Respekt tragen die Teezeremonie, die tief in der japanischen Kultur verwurzelt ist. **Jeder Schritt des Rituals ist bedeutsam und genau festgelegt**, von der Vorbereitung bis zum Teetrinken, wird alles achtsam durchgeführt. Utensilien und Geschirr sind in Form und Farbe harmonisch aufeinander abgestimmt, im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten. So ist die Teezeremonie auch eine innere Verneigung vor der Fülle der Natur.

Die traditionellen, japanischen Teehäuser sind meist aus Holz und Bambus gebaut und in einen gepflegten Garten integriert. Sie besitzen zwei Räume – einen für die Teezeremonie selbst und einen für die Vorbereitung. Sie sind einfach und stilvoll eingerichtet und die Zeremonie wird auf dem Boden abgehalten. Die schlichte Schönheit des Ambientes, die achtsame Gastlichkeit und der perfekt zubereitete, aromatische Tee lassen die japanische Teezeremonie zu einem tiefen Erlebnis werden.

Ein japanisches Teehaus.



«Trinke deinen
Tee langsam und
ehrfürchtig.»

Das Zusammensein pflegen

In vielen Ländern und Kulturen hat die Teezeremonie mit der Zusammenkunft von Menschen oder dem Begrüssen von Gästen zu tun. In ihren Ausprägungen und im eigentlichen Sinn und Zweck der Teezeremonie gibt es jedoch erhebliche Unterschiede.

So sind der weisse Kandiszucker «Kluntje» und Sahne bedeutende Bestandteile der entspannten ostfriesischen Teetradition. Die ostfriesische Teekultur ist seit 2016 als immaterielles Kulturerbe bei der UNESCO anerkannt. Die britische Teekultur entstand im 17. Jahrhundert und ist weit über das Königreich hinaus bekannt. Mit einem jährlichen Konsum von 1,94kg Tee pro Kopf lag das Vereinigte Königreich im Jahr 2016 hinter der Türkei und Irland auf dem 3. Platz. Das Teetrinken ist ein fester Bestandteil der Trinkkultur und eine typisch britische Lebensart. Die Briten übergiessen die losen Blätter oder Teebeutel mit heissem Wasser. Der schwarze Tee wird in Porzellantassen mit Milch getrunken.

Grüntee mit Minze

Erst im 18. Jahrhundert fand Tee seinen Weg in die Maghreb Staaten – in die Länder Marokko, Algerien und Tunesien sowie in die Westsahara. Britische Händler brachten die grünen Teeblätter zusammen mit den beliebten Teekannen mit einer sehr langen Tülle nach Nordafrika.

Der Grüntee mit Minze prägt das gesellschaftliche Leben. Traditionell wird der Tee mit viel Zucker von Männern zubereitet. Die marokkanische Teekultur mit dem Nationalgetränk «Thé à la menthe» wird typischerweise direkt vor den Gästen zelebriert.

Der vietnamesische Mönch **Thich Nhat Hanh** hat im Zug seiner Achtsamkeitslehre auch die Kultur des Teetrinkens in einen achtsamen Rahmen gebracht. «Trinke deinen Tee langsam und ehrfürchtig, als ob dies die Achse ist, um die die Welt sich dreht; langsam, gleichmässig, und ohne in die Zukunft zu hetzen. Lebe diesen Moment. Das Leben ist nur dieser Augenblick.»

Teeplantage im Tessin

Oberhalb von Ascona thront der **Monte Verità**. Dort, wo einst Kunstschaffende und Philosoph:innen neue Lebensformen lebten, befindet sich die Casa del Tè. Die kleine Teeplantage ist die einzige dieser Art in der Schweiz und eine der wenigen in Europa. Seit 2006 wird in diesem besonderen Mikroklima Tee angebaut. «Il sentiero del tè» führt die Besucher:innen auf einem nach japanischer Philosophie angelegten Teeweg durch alle Stationen der Teekultur bis ins Chashitsu, dem Teeraum, wo rituelle Teezeremonien durchgeführt werden.

www.casa-del-te.ch

* Die Autorin ist dipl. Yogalehrerin YCH/EYU.

www.luselva.ch