

Tee-Zeremonie

Die Quick-Variante für den Alltag

Tradition der Tee-Zeremonie

Aus Japan ist die traditionelle Tee-Zeremonie mit pulverisiertem Grüntee bekannt. Bis zum 14. Jahrhundert war es auch in China üblich, zur Tee-Zeremonie Grüntee-pulver zu verwenden und mit Wasser aufzuschäumen. Dann verbreitete sich zu Beginn der Ming-Dynastie (ab 1368) am Kaiserhof eine neue Methode: das Aufgießen loser Teeblätter mit heißem Wasser.

Die japanische Tee-Zeremonie ist geprägt von der strikten Einhaltung bestimmter Abläufe und Riten.

Die chinesische Tee-Zeremonie im Gong Fu Style hat den Fokus auf dem bewussten Genuss eines kostbaren Tees und auf der Ästhetik des verwendeten Porzellans. Diese vereinfachte Version lässt sich noch weiter an den westlichen Alltag anpassen: als **Teezeremonie Kurzvariante, oder noch kürzer als „Quick-Variante“**.

Eine kleine Teepause im stressreichen Alltag fördert **Entspannung und Kreativität**, da die Gehirnwellen durch die kurze „Zeremonie“ und das im Tee enthaltene Theanin in den Alpha-Wellen-Modus übergehen. Dazu sind alle hochwertigen grünen, schwarzen, Oolong- und Pu-Erh-Tees geeignet. Zusätzliche Effekte haben Tees mit ätherischen Ölen aus Pflanzen: Das ätherische Öl der Jasminblüten in einem Jasminblütentee wirkt beruhigend, harmonisierend und stimmungsaufhellend und unterstützt ein wach-entspanntes, produktives Arbeiten im Anschluss. Ein selbst angesetzter Earl Grey-Tee wirkt stimmungsaufhellend.

Das wird benötigt

Für die Teezeremonie-Quickvariante benötigen Sie:

- eine **hochwertige Teetasse** - am besten aus Porzellan
- einen **hochwertigen Tee**. Wichtiges Qualitätsmerkmal ist, dass der Tee nach dem Aufguss möglichst ganze, intakte Blätter hat, keinen „Teestaub“ (Bruchstücke)
- **einen Moment Aufmerksamkeit, bevor Sie den ersten Schluck trinken**

Ablauf der Teezeremonie in der Quickvariante

- Teewasser aufkochen, Teetasse bereitstellen
- Lose Teeblätter in ein Teesieb (am besten aus Edelstahl, alternativ ein Papierfilter für Tee) geben und in die Tasse hängen
- Heißes Wasser auf die Teeblätter geben, je nach Teesorte zwischen 1-3 Minuten ziehen lassen, dann Tee entfernen (oft kann er für einen zweiten Aufguss verwendet werden)
- **Beim ersten Schluck bewusst den Teeduft einatmen, den Schluck im Mund spüren, schmecken, „spielen lassen“, dann herunterschlucken. Dieser eine Moment mit voller Aufmerksamkeit auf den Tee ist bereits ein „Bremsklotz im Gedankenhamsterrad“ und kann, regelmäßig angewendet, das Stress-Gefühl deutlich senken**
- Zum Abschluss die Teeutensilien aufräumen und idealerweise für die nächste Teezeremonie sichtbar bereitstellen – als Erinnerung, vor allem in Stressphasen