

TETSUYO ISHII & CHŪGOKU SHIMBUN

... Und plötzlich bist du 102



Tetsuyo Ishii & Chūgoku Shimbun

... UND PLÖTZLICH BIST DU 102

Großmutter Tetsuyos Geheimnisse
für einen gesunden Körper
und klaren Geist

*Aus dem Japanischen von
Wolfgang Höhn und Mariko Sakai*



Anmerkung der Übersetzer:

Aussprache

Hier die wichtigsten Regeln für die Aussprache der in der Übersetzung verwendeten Umschrift (Transkription):

- Die Grundregel ist einfach: Konsonanten entsprechen der englischen Aussprache (wie Ishii: »Ischi«), Vokale der deutschen.
- Zwischen kurzen und langen Vokalen mit Längenzeichen z. B. o – ō besteht ein hörbarer Unterschied, der auch bedeutungsrelevant ist (z. B. *koko*: hier und *kōkō*: Oberschule). Das gilt entsprechend auch für Einfach- und Doppelkonsonanten.

Personennamen

Im Gegensatz zu der in westlichen Sprachen üblichen Reihenfolge gilt in den ostasiatischen Sprachen bei Namensnennungen: zuerst der Familienname, dann der Vorname. So würde der Name der Autorin in Japan korrekt mit Ishii (Nachname) Tetsuyo (Vorname) genannt werden. Bis auf die Namen im Titel und im Impressum haben wir uns in der deutschen Übersetzung an diese Regel gehalten.

Wenn man in Japan eine Person erwähnt oder anredet, so sollte stets eine Anredeform an den Namen angehängt werden wie -san («Herr», «Frau», im Buch: Ishii-san für die Autorin, ist man befreundet, wird der Vorname verwendet: Tetsuyo-san), die Berufsbezeichnung für Experten wie Lehrer, Professoren, Ärzte: -sensei (im Buch z.B. Kanemaru-sensei) oder -chan für Kinder und jüngere, nahestehende, meist verwandte Personen, wie Tetsuyos Nichten und Freundinnen.

Fußnoten

In den Fußnoten finden sich unsere Erläuterungen zu im Text vorkommenden japanischen Begriffen.

INHALT

MIT HUNDERT WURDEN MEINE TAGE EIN BISSCHEN HEKTISCH	10
--	----

ACHT GEWOHNHEITEN FÜR EIN LANGES UND GESUNDES LEBEN	19
--	----

1. Morgens nach dem Aufstehen die Bettdecken zusammenlegen und verstauen	20
2. Miso-Suppe mit Iriko essen	22
3. Alles mit Genuss essen	23
4. An sonnigen Tagen eifrig Unkraut jäten	24
5. Dem Boden den organischen Abfall zurückgeben	25
6. Fleißig Gehirntraining machen	26
7. Mit Yoshihide sprechen	27
8. Dehnübungen machen	29

TETSUYOS TAGEBUCH VON 100 BIS 101:	
AUCH HEUTE IST EIN GUTER TAG	31
Oktober 2020: Von der Hoffnung, eine rostfreie	
Hacke zu bleiben	32
November 2020: Lieber beschäftigt sein als jammern	39
Dezember 2020: Ein Leben ohne Schwierigkeiten	
ist langweilig	46
Januar 2021: Vorfreude muntert mich auf	53
März 2021: So habe ich hundert Jahre gelebt	59
Fünf Grundsätze für ein gutes Leben	61
April 2021: Vom Glück, immer wieder dasselbe zu tun	67
Mai 2021: Gute Laune ist deine Entscheidung	75
Juni 2021: Ich liebe die Tage, an denen ich allein leben	
kann	82
Oktober 2021: Von nun an werde ich loslassen	86
November 2021: Bis zum Lebensende fröhlich und	
sympathisch bleiben	91
Dezember 2021: Schöne Erinnerungen mit Freunden	
teilen	98
 BRING ES UNS BEI, GROßMÜTTERCHEN TETSUYO! ..	 105
Schätze, was du noch tun kannst	106
 102 JAHRE ALT: EIN LEBEN IN DANKBARKEIT	 123
Februar 2022: Das Herz beschwert sich	124

März 2022: Wieder zu Hause, möchte ich es langsam angehen lassen	126
April 2022: Die Kunst, in guter Verfassung zu altern	133
Juni 2022: Meine fünf Regeln für ein gelungenes Leben	137
 TETSUYO-SANS LECKERE REZEPTE FÜR EIN LANGES LEBEN	 143
 FAZIT: WIR HABEN EIN VORBILD FÜR DAS LEBEN MIT HUNDERT GEFUNDEN	 150
 GROßMÜTTERCHEN TETSUYOS WÜNSCHE FÜR DAS JAHR 2023	 155
 ÜBER DIE AUTORINNEN	 157



MIT HUNDERT WURDEN MEINE TAGE EIN BISSCHEN HEKTISCH

Oh, tut das gut. Ich bin gerade nach einem Nickerchen aufgewacht. Morgens bin ich aufs Feld gegangen, habe Sport gemacht, zu Mittag gegessen und mich dann ausgeruht. Ich lebe allein, ich muss mich um niemanden kümmern, es ist ein sorgenloses Leben. Oft werde ich gefragt, ob ich nachts gut schlafen kann, aber ich habe keinen Grund zur Sorge. Sobald ich mich hinlege, bin ich im Land der Träume.

Jetzt, wo mein Kopf wieder klar ist, möchte ich mich vorstellen. Ich bin Ishii Tetsuyo, zurzeit 102 Jahre alt. Als Kind dachte ich immer, man sei mit Hundert wie eine Großmutter aus einem Märchen, umso mehr überrascht es mich selbst, dass ich dieses Alter überschritten habe. Ich lebe in einem Bergdorf in Onomichi in der Präfektur Hiroshima. Im Alter von 26 Jahren habe ich in die Familie meines Manns eingeheiratet. Bis zu meinem 56. Lebensjahr habe ich als Grundschullehrerin

gearbeitet und auch auf den Reisfeldern der Familie mitgeholfen. Da wir keine Kinder hatten, lebe ich seit dem Tod meines Mannes vor 20 Jahren allein. Ich verbringe meine Tage damit, mich um meine kleinen Felder zu kümmern und mit meinen Nachbarn zu plaudern.

Erst als ich hundert Jahre alt wurde, wurden meine Tage ein bisschen hektisch.

Denn mein tägliches Leben wurde im Frühjahr in einer Interviewserie der regionalen Zeitung Chūgoku Shimbun vorgestellt. Ich erzähle da nichts als Kleinigkeiten, zum Beispiel, wie gut die Rettiche im Garten gedeihen und wie ich zu Neujahr dreimal die traditionelle *Zōni*-Suppe mit Reiskuchen gegessen habe. Auf den Artikel hin habe ich überraschend viele Rückmeldungen und ermutigende Briefe erhalten. Das hat mich sehr gefreut.

Darauf beschloss die Zeitung zu meiner weiteren Überraschung, das Ganze in Buchform zu veröffentlichen. Du meine Güte, dachte ich! Das ist, als würde man zum Himmel aufsteigen oder vom Himmel herabsteigen. In meinem Alter ist es schon Segen genug, überhaupt am Leben zu sein. Ich kann froh sein, dass ich noch lebe, aber was soll ich machen: Je älter ich werde, desto mehr Dinge gibt es, die ich nicht mehr tun kann, und es gibt Tage, an denen ich wie blockiert bin. Aber es hat keinen Sinn zu jammern. Ich muss es einfach schaffen,

mich selbst aufzumuntern und bei Laune zu halten. Und ich kann die anderen Menschen nicht ändern, aber ich kann mich selbst kontrollieren. Dieses Buch ist also eine Art Sammlung der Worte einer alten Frau. Ich bin mir sicher, dass mein Mann es im Jenseits mit einem breiten Lächeln im Gesicht lesen wird.



WAS FÜR EIN MENSCH IST GROßMÜTTERCHEN TETSUYO?

Im Folgenden Auszüge aus der Interviewserie der Regionalzeitung Chūgoku Shimbun mit Tetsuyo-san:

WO WURDEN SIE GEBOREN?

Ich wurde 1920 im Stadtteil Kamijōge-chō in der Stadt Fuchū in der Präfektur Hiroshima geboren (etwa 80km östlich von Hiroshima). Also bin ich fünf Jahre älter als Suzu-san aus dem Manga *Kono sekai no katasumi ni* (*In a Corner of the World*), der auch als Anime verfilmt wurde.

WAS WAR IHR BERUF?

Ich wurde im Alter von 20 Jahren Grundschullehrerin; seit meiner Pensionierung mit 56 arbeite ich auf dem Feld. Meine Nachbarn nennen mich immer noch *sensei* (Frau Lehrerin).

IHRE FAMILIE?

Im Alter von 26 Jahren heiratete ich Ishii Yoshihide, einen Lehrerkollegen, und zog um nach Minogō-chō in Onomichi. Da wir keine Kinder hatten, lebe ich allein, seit mein Mann mich im Alter von 83 Jahren verlassen hat. Meine Nichten, Nachbarn und ehemaligen Schüler kommen oft zu Besuch.

WIE GROß SIND SIE UND WIE VIEL WIEGEN SIE?

Ich bin 1 m 50 groß (vielleicht bin ich inzwischen ein bisschen geschrumpft) und wiege 45 Kilo.

WAS ESSEN SIE GERN?

Ich mag Fleisch, Ramen, einfach alles. Wenn ich mich für eine Rangfolge bei meinen Lieblingsgerichten entscheiden müsste, hätte ich das Gefühl, der Nahrung unrecht zu tun. Vielleicht liegt das daran, dass ich zu einer Zeit aufgewachsen bin, in der es nicht genug zu essen gab.

WAS IST IHR LIEBLINGSGETRÄNK?

Heißer japanischer Grüntee.

IN WAS FÜR EINEM HAUS WOHNEN SIE?

Es ist ein zweistöckiges Haus in traditionellem Stil auf einer kleinen Anhöhe. In meiner Küche mit Lehm Boden plaudere ich gern mit meinen Nachbarn. Mir gehören drei Hektar Reisfelder, doch da es für mich nunmehr zu schwierig ist, allein Reis anzubauen, überlasse ich das jetzt einem Bekannten und baue auf einem kleinen Feld etwas Gemüse an.



HALTEN SIE TIERE?

Bis vor ein paar Jahren hatte ich über lange Zeit vier Hühner, die ich alle *Kokko-chan*¹ nannte. Früher legten sie jeden Morgen Eier, aber im Laufe der Zeit wurden alle von Wieseln getötet. Sie taten mir leid, und deshalb habe ich aufgehört, Hühner zu halten.

HABEN SIE GESCHWISTER?

Ich habe drei Geschwister: meinen älteren Bruder Taketo, meinen jüngeren Bruder Satoshi und meine jüngere Schwester Momoyo. Meine Brüder sind bereits verstorben, Momoyo ist jetzt 95 und lebt in Kōbe.

HABEN SIE EIN AUTO?

Ja, einen roten Suzuki für Senioren, den ich mit 89 gekauft und zu fahren begonnen habe.

WAS SIND IHRE BESONDEREN FÄHIGKEITEN?

Essen und Reden. Ich bin auch eine Meisterin im Unkrautjäten.

WAS IST IHR MOTTO?

Ich möchte wie eine rostfreie Hacke sein. Oder: Wer rastet, der rostet.

¹ *chan* = Suffix bei Namen oder Verwandtschaftsbezeichnungen, verniedlichend und vertraulich im Ton, siehe Kasten vorn in Anmerkungen der Übersetzer