

JAPAN



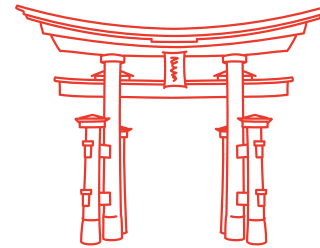
Kultur,
Landschaft,
Menschen
und ein Leben
mit Ikigai



INHALT

FRÜHLING

Facettenreiches Japan	9
Kyoto – Das Herz Japans	10
Frühling in Japan	12
Rosarote Kirschblütenträume	17
Hanami-Zauber	18
Geisha-Viertel Gion	21
Geheimnisvolle Geishas	22
Ikebana – Die Kunst des Blumensteckens	27
Sado – Der Weg des Tees	28
Matcha – Das grüne Gold Japans	31
Rezept: Matchamisu – Tiramisu mit Matcha	32
Shinto – Der Weg der Götter	34
Buddhismus – Der Weg zur Erleuchtung	37
Nara – Stadt der tausend Hirsche	40
Osaka – Paradies für Foodies und Nachtteulen	43
Die japanische Küche – Von Streetfood bis Sternerestaurant	44
Der Geschmack Japans – Das solltest du unbedingt probieren ...	46
Rezept: Okonomiyaki – Herzhafte Pfannkuchen	49
Japan Dos & Don'ts: Essen gehen	50
Japan für zu Hause: Frühling	52



Hiroshima – Die Friedensstadt	57
1.000 Kraniche für den Frieden	58
Das Glück wohnt in Japan	60
Sommer in Japan	63
Tanabata – Das Sternfest	67
Miyajima – Die heilige Insel	70
Kyushu – Der feurige Süden	73
Takachiho – Sagenumwobene Klamm	74
Rezept: Gemüsetempura	77
Yakushima – Japans verwunschener Urwald	78
Shinrin Yoku – Die Kraft der Wälder	81
Ein Spaziergang durch Japans Wälder	82
Okinawa – Das Hawaii Japans	87
Rezept: Hiyashi Chuka – Bunter Sommersalat mit Nudeln	88
Das Geheimnis der Hundertjährigen	90
Ikigai – Auf der Suche nach dem Sinn des Lebens	93
Japan Dos & Don'ts: Unterwegs in Stadt & Land	94
Japan für zu Hause: Sommer	97

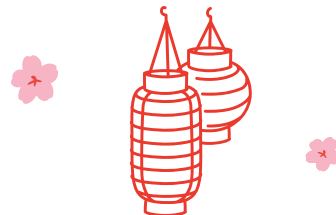
SOMMER





HERBST

Kanazawa – Die goldene Stadt der Samurai	100
Die furchtlosen Samurai	103
Japanische Gartenkunst	104
Herbst in Japan	107
Ko – Japans 72 kleine Jahreszeiten	111
Die Japanischen Alpen – Gipfel des Glücks	112
Momiji – Auf Ahornblattjagd	115
Die Farben Japans	116
Hokkaido – Japans wilder Norden	119
Rezept: Sukiyaki – Japanischer Eintopf	120
Irezumi – Japanische Tattookunst	123
Mottainai & Co. – Der japanische Weg zu Nachhaltigkeit	127
Geschichten aus dem Land der aufgehenden Sonne	128
Rezept: Miso-Ramen mit Pilzen	131
Japan Dos & Don'ts: In der Öffentlichkeit	132
Tashirojima – Eine Insel für die Katz	135
Nikko – Juwel in den Bergen	136
Japan für zu Hause: Herbst	139



Onsen – Abtauchen in heißen Quellen	142
Winter in Japan	145
Rezept: Mochi	146
Tokio – Willkommen in der Stadt der Städte	150
Das historische Herz der Stadt	155
One Night in Tokyo	156
Sake – Getränk der Götter	159
Von J-Pop bis Karaoke	160
Kurioses Tokio	163
Japanisch für Anfänger*innen	164
Sumo – Kampf der Giganten	167
Japanische Kunst in allen Facetten	168
Kunterbunte Mangawelt	171
Sento – Auszeit vom Großstadtturbel	172
Japan Dos & Don'ts: Zu Besuch bei Freund*innen	174
Rezept: Sushi	177
Kamakura – Wo Tempel auf Wellen treffen	178
Fuji – Der heiligste aller Berge	181
Pilgern durch Japan	182
Ichigo-ichie – Jede Begegnung zählt	185
Japan für zu Hause: Winter	186
Register	190



WINTER



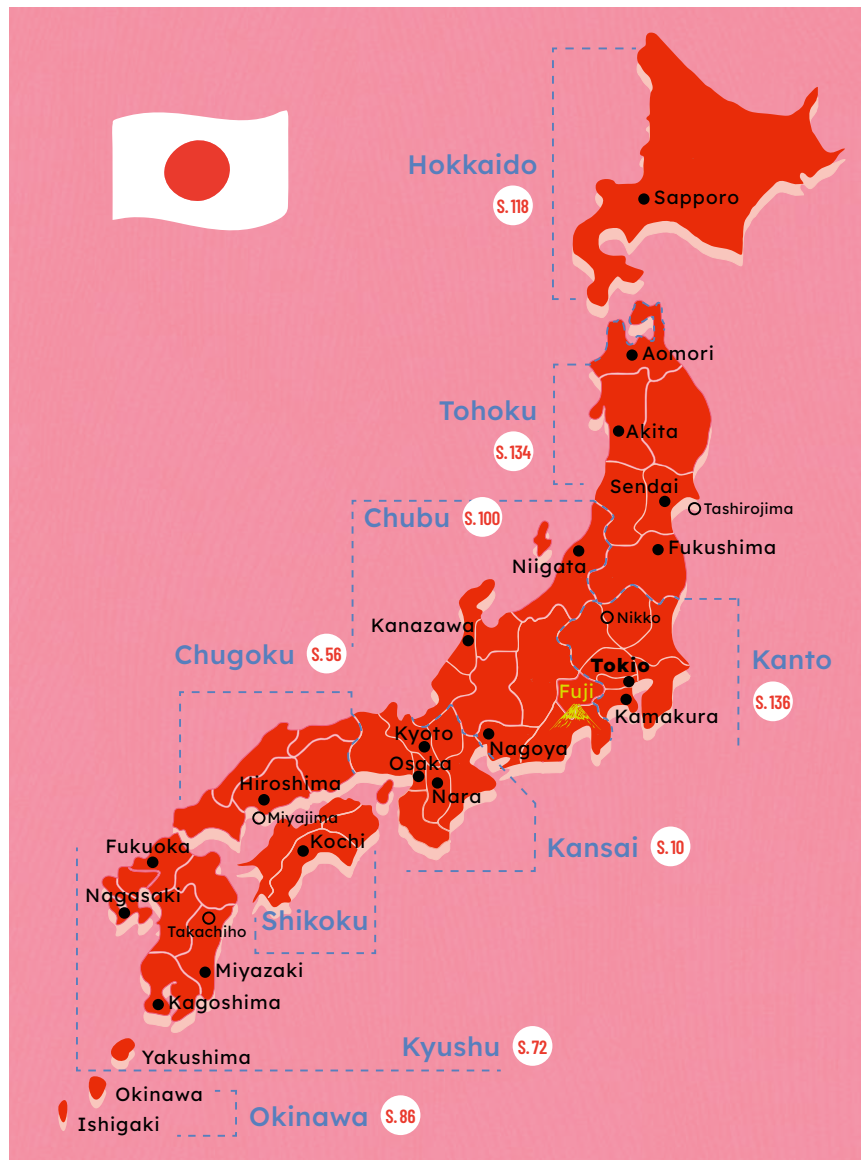


WILLKOMMEN IM LAND DER AUFGEHENDEN SONNE

In diesem Buch begeben wir uns auf eine magische Reise durch Japan. Wir sitzen unter blühenden Kirschbäumen, erklimmen majestätische Berge, erkunden jahrtausendealte Wälder, besuchen heilige Schreine, baden in heißen Quellen und streifen unter Neonlichtern durch pulsierende Metropolen. Unsere Reise durch Japan führt uns in alle Himmelsrichtungen und durch alle vier Jahreszeiten. Wir tauchen in die Kultur, Geschichte, Traditionen und Natur Japans ein und finden heraus, was dieses faszinierende Land so besonders macht.

Dieses Buch lädt dich dazu ein, in deiner Fantasie Japan zu bereisen, in Reiseerinnerungen zu schwelgen oder gedanklich deine Japanreise zu planen. Mach es dir also gemütlich, genieße eine große Tasse Tee und ...





FACETTENREICHES JAPAN

Egal, ob du funkelnde Großstadtlichter suchst, mystische Wanderwege oder traumhafte Sandstrände – Japan hat für jeden Geschmack etwas zu bieten. Wenige Länder sind landschaftlich und kulturell so facettenreich und voller Gegensätze wie das Land der aufgehenden Sonne.

Bereits die Lage des Inselstaats ist bemerkenswert. Über 14.000 japanische Inseln verteilen sich über eine Länge von 3.000 Kilometern im Pazifischen Ozean. Es sind allerdings nur etwas mehr als 400 der Inseln bewohnt. Die vier größten von ihnen sind Honshu, Hokkaido, Kyushu und Shikoku – sie gelten als die Hauptinseln Japans. Jede Insel und jede Region hat einen einzigartigen Charakter, eigene Traditionen, Feste und natürlich kulinarische Spezialitäten, die sich im Laufe der Jahrhunderte entwickelt haben.

Japan ist ein Land der Kontraste. Eisige Schneelandschaften treffen auf tropische Regenwälder, Großstadtlichter auf Shinto-Schreine, Vulkane auf Zen-Gärten, Teehäuser auf Wolkenkratzer, Geishas auf Boybands und eine uralte Geschichte auf modernste Technologien. Das alles und viel mehr macht den Reiz dieses besonderen Landes aus. Kein Wunder, dass Japan für viele Menschen zu einem absoluten Traumziel geworden ist. Vielleicht ja auch für dich.

Und nun beginnt unsere Reise im zauberhaft schönen Kyoto, dem historischen Zentrum und Herzen Japans ...

KYOTO

DAS HERZ JAPANS



Der erste Halt unserer Reise ist Kyoto, die Stadt der Tempel, Teehäuser, Geishas und Gärten. In Kyoto kannst du das traditionelle und ursprüngliche Japan hautnah erleben. Die Stadt im Westen Japans war über ein Jahrtausend lang die kaiserliche Hauptstadt des Landes. Im Gegensatz zu Tokio hatte Kyoto großes Glück und blieb im Zweiten Weltkrieg beinahe unversehrt. So konnte sich die Stadt ihren geheimnisvollen, jahrhundertealten Charme bewahren. Kyoto ist die Heimat zahlreicher UNESCO-Weltkulturerbestätten und hat so viele Sehenswürdigkeiten zu bieten, dass dir schwindelig werden kann – von bedeutenden Tempeln über das berühmte Geishaviertel und traditionsreiche Teehäuser bis zu beeindruckenden Zen-Gärten. Das bedeutet: In Kyoto gibt es an jeder Ecke etwas zu entdecken und du wirst aus dem Staunen so schnell nicht herauskommen. Die uralte Stadt steckt voller Magie – besonders sehenswert ist sie aber im Herbst, wenn sich die Ahornbäume rubinrot färben oder im Frühling, wenn die Kirschbäume blühen und Kyoto in ein Meer aus rosaroten Wolken tauchen.



FRÜHLING IN JAPAN

Jede Jahreszeit in Japan hat ihren eigenen Zauber. Doch wenn die Kirschbäume blühen und ihre zarten Blüten wie Konfetti zu Boden werfen, ist Japan einer der schönsten Orte der Erde. Neben der Kirschblüte, in Japan *Sakura* genannt, gibt es im Frühling noch mehr zu entdecken. Der japanische Kalender ist dann prall gefüllt mit Festen und Feierlichkeiten.

Hina-Matsuri

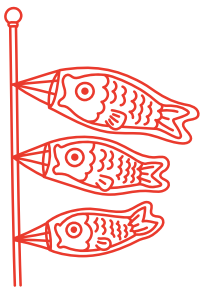
Jedes Jahr am 3. März wird in Japan *Hina-Matsuri*, auch Mädchen- oder Puppenfest genannt, gefeiert. Zu diesem Anlass stellen japanische Familien mit jungen Töchtern zu Hause sogenannte Hina-Puppen auf einem mehrstufigen Podest auf. Die Puppen sind in traditionelle Kimonos gekleidet und sollen die Mädchen vor Unglück und Bösem beschützen.

Howaito de

Japan hat nicht nur einen, sondern gleich zwei Valentinstage. Am 14. März, dem „Weißen Tag“, dürfen sich vor allem die Frauen freuen. Zum *Howaito de* werden sie nämlich von den Männern beschenkt. Die bedanken sich für die Geschenke, die sie selbst am Valentinstag erhalten haben. Denn am 14. Februar werden in Japan nur die Männer beschenkt.

Goldene Woche

Zwischen Ende April und Anfang Mai folgen in Japan vier nationale Feiertage aufeinander. Für Besucher*innen aus dem Ausland ist das nicht unbedingt der beste Zeitpunkt für eine Japanreise, denn in dieser Woche ist das ganze Land unterwegs und im Urlaubs-Modus. Wer es trotzdem wagt, wird aber entschädigt – Ende April blühen in manchen Regionen noch die Kirschbäume und die Dekorationen zum Kindertag tauchen das Land in ein buntes Farbenmeer.



Kodomo no Hi

Am Kindertag *Kodomo no Hi*, der am 5. Mai gefeiert wird, kannst du im ganzen Land kunterbunte Karpfenfahnen aus Papier entdecken, die im Wind flattern. Da im März die Mädchen gefeiert werden, war *Kodomo no Hi* ursprünglich vor allem den Jungen gewidmet. Heute ist es aber ein Fest für alle Kinder. Vielerorts werden Samurai-Figuren aufgestellt, die Mut und Stärke symbolisieren. Und was wäre ein Kindertag ohne Süßigkeiten? Besonders beliebt sind süße Reiskuchen (*kashiwa-mochi*) und Reisklöße (*chimaki*).





Oishi Park, Fuji



Fukuoka



Tokio



Blumenpark von Ashikaga

HANAMI- ZAUBER

Die Kirschblüte ist in Japan mehr als ein Naturphänomen, sie ist auch ein gesellschaftliches Großereignis. Die Japanerinnen und Japaner feiern die lang ersehnte Ankunft des Frühlings ausgelassen mit Hanami, was übersetzt „Blüten betrachten“ bedeutet. Man trifft sich mit Freund*innen, Kolleg*innen und der Familie unter den blühenden Bäumen, um zu picknicken, zu plaudern und die Blütenpracht zu bewundern.

Hanami hat, wie viele japanische Traditionen, eine jahrhundertealte Geschichte und ist stark von Philosophien wie dem Zen-Buddhismus geprägt. Viele philosophische Konzepte sind auch heute noch eng in die Kultur und das Leben in Japan verwoben. Eines von ihnen ist *Mono no aware*, eine zentrale Anschauung in der japanischen Kunst, Literatur und Ästhetik. Sie beschreibt die Melancholie, die man beim Anblick von etwas empfindet, das traumhaft schön, aber zugleich zerbrechlich und vergänglich ist – wie die Blüten eines Kirschbaums, die nur für einen flüchtigen Zeitraum blühen. Beim Betrachten der Blüten schwingt deshalb neben Freude auch immer etwas Wehmut und Melancholie mit. *Mono no aware* erinnert daran, dass nichts im Leben für immer ist. Weder das Schöne noch das Schwere. Das ist traurig, aber gleichzeitig auch ein tröstlicher Gedanke. Umso mehr sollten wir die Schönheit des Augenblicks schätzen, statt sie unbemerkt vorbeiziehen zu lassen. Und genau das machen die Japaner*innen jedes Jahr im Frühling, wenn sie die Kirschblüte feiern.



SADO

DER WEG DES TEES

Kyoto ist der perfekte Ort, um ein traditionelles Teehaus zu besuchen. Die Stadt ist für ihre reiche Teekultur bekannt und es mangelt nicht an Auswahl. Die Teehäuser sind bewusst schlicht gestaltet und meistens von einem Garten umgeben. Besonders während einer aufregenden Japanreise lädt dich eine Teezeremonie dazu ein, dir ein wenig Zeit zu nehmen, zu entschleunigen und dem Zauber dieses uralten Rituals zu verfallen.

In Japan nennt man die traditionelle Teezeremonie *Sado* oder *Chado*, „der Weg des Tees“. Sie ist ein Ritual, das über Jahrhunderte perfektioniert und von verschiedenen Lehren und Philosophien beeinflusst wurde. Sowohl die Samurai als auch Mönche des Zen-Buddhismus haben die Teezeremonie zu dem gemacht, was sie heute ist. Besonders einflussreich war allerdings der berühmte Teemeister Sen no Rikyu, der die genauen Regeln im 16. Jahrhundert festlegte. Die vier Prinzipien jeder Teezeremonie sind Harmonie, Respekt, Reinheit und Stille.

Bei der Teezeremonie folgt jeder Schritt einem strengen Ablauf. Die Utensilien sind auf bestimmte Art und Weise angeordnet und es ist sogar vorgegeschrieben, wie die Tasse gehalten und wie viele Schlucke getrunken werden. Während des Rituals wird wenig gesprochen. Die Aufmerksamkeit liegt stattdessen auf dem Aroma des Tees, der Aussicht auf den Garten, der schlichten Schönheit des Raums oder eines Ikebanas. Der formelle Brauch der Teezeremonie dauert mehrere Stunden und ist eher selten geworden. Die meisten Einheimischen und Besucher*innen nehmen heute an einer abgespeckten Variante teil, die oftmals nur eine Stunde dauert und deutlich weniger Kenntnisse voraussetzt. Doch auch diese sorgt für ein wunderbares Gefühl von Ruhe und Entspannung, das noch ein wenig anhält, wenn du das Teehaus verlässt und dich zurück in die bunten Straßen der Stadt wagst.





Im Westen Kyotos kannst du außerdem den wundersamen Bambuswald von Arashiyama entdecken. Ein Weg führt durch den hohen Bambus hindurch, dessen Blätter sanft im Wind rascheln. Wenn das Sonnenlicht durch das dichte Blätterdach bricht, entsteht hier eine nahezu mystische Atmosphäre.



OSAKA

PARADIES FÜR FOODIES UND NACHTEULEN

Unser nächster Halt ist das quirliche Osaka. Die lebhafte Stadt könnte nicht unterschiedlicher sein im Vergleich zum ruhigen Kyoto: Mit ihrer Skyline erinnert sie auf den ersten Blick an Tokio. Dich begrüßen Neonlichter, Wolkenkratzer und unzählige Restaurants. Nicht umsonst trägt Osaka den Spitznamen „Küche Japans“ und gilt als kulinarische Hauptstadt des Landes.

Die Menschen in Osaka gelten als locker und gut gelaunt, aber vor allem lieben sie es, zu essen. Das inoffizielle Motto der Stadt lautet: *Kuidaore*. Frei übersetzt bedeutet das: „Futter dich pleitel!“ Besonders als Fan von Streetfood kommst du hier voll auf deine Kosten. Von regionalen Spezialitäten bis zur internationalen Küche – die Auswahl ist schier endlos. Die meisten Gerichte sind schlicht, günstig und vor allem: lecker! Osaka ist der perfekte Ort, um dich durch Japans Kulinarik zu schlemmen, eine typische japanische Kneipe (*Izakaya*) zu besuchen oder dich einfach durch die Nacht treiben zu lassen. Im kunterbunten Stadtviertel Dotonbori spiegelt sich die blinkende Leuchtreklame im Wasser des Kanals, der durch das Viertel fließt. Auf der Fressmeile reiht sich ein Restaurant neben das nächste und die Inhaber*innen buhlen kreativ und überschwänglich um hungrige Gäste: Gigantische Figuren von Kraken, Rindern, Kugelfischen oder auch Spider-Man die über den Restauranteingängen hängen, sollen diese anlocken. Dotonbori ist schillernd, bunt, laut und erinnert an einen fröhlichen Jahrmarkt für Erwachsene.





OKONOMIYAKI

HERZHAFTE PFANNKUCHEN

FÜR 4 PORTIONEN

250 g Weizenmehl (Type 550)
 1 gehäufte EL Speisestärke
 1 TL Backpulver
 ¼ TL Salz
 ½ TL + 1 ½ EL Zucker
 400 ml Dashi-Brühe
 3 EL Austernsauce
 5 EL Ketchup
 4 EL Worcestersauce
 400 g Weiß- oder Spitzkohl
 80 g Mungbohnen-sprossen
 100 g gegarte geschälte Shrimps
 5 EL abgetropfter Beni Shoga (eingeleger Ingwer)
 5 Frühlingszwiebeln
 4 Eier (Größe M)
 Pfeffer
 100 g Frühstücksspeck in Scheiben

Außerdem

Öl zum Braten
 Jap. Mayonnaise
 6 EL Bonitoflocken (Katsobushi)

ZUBEREITUNG

Mehl, Speisestärke, Backpulver, Salz und ½ TL Zucker in eine Rührschüssel geben und mischen. Dashi dazugeben und alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts glatt verrühren. Dann den Teig abgedeckt 15-30 Minuten quellen lassen.

Inzwischen für die Sauce restlichen Zucker, Austernsauce, Ketchup und Worcestersauce in eine Schüssel geben und verrühren. Für den Pfannkuchen den Kohl längs vierteln, den Strunk keilförmig wegschneiden und die Kohlviertel quer in feine Streifen schneiden. Sprossen in ein Sieb geben, kalt abbrausen und abtropfen lassen. Die Shrimps in einem Sieb kalt abspülen und grob hacken. 3 EL eingelegten Ingwer trocken tupfen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln und samt dem Grün in feine Ringe schneiden, etwa ein Viertel davon beiseitelegen.

2 Eier trennen, die Eiweiße mit 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben und mit den Schneebesen des Handrührgeräts steif schlagen. Eigelbe und die übrigen beiden Eier mit den Rührbesen des Handrührgeräts unter den Teig rühren, dann Spitzkohl, Shrimps, gehackten Ingwer und den größeren Teil der Frühlingszwiebelringe zusammen mit dem Eischnee unter den Teig heben. Den Teig mit Salz und Pfeffer würzen.

In einer großen beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, ein Viertel des Teiges hineingeben und zügig zu einem 15-18 cm großen Kreis formen. Diesen mit einem Viertel der Speckstreifen belegen. Den Pfannkuchen 5 Minuten bei mittlerer Hitze offen garen, bis er unten fest und schön gebräunt ist. Den Pfannkuchen dann auf einen flachen Teller gleiten lassen und mit dessen Hilfe umgekehrt (mit dem Speck nach unten) zurück in die Pfanne geben.

Einen Deckel auf die Pfanne legen und den Pfannkuchen 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Dann den Deckel abnehmen und den inzwischen vollständig gestockten, gebräunten Pfannkuchen nochmals wenden und nochmals 2-3 Minuten braten. Pfannkuchen auf einen Teller geben und im 90 °C heißen Ofen warm halten. Restlichen Teig und übrige Zutaten zu drei weiteren Pfannkuchen backen. Die Pfannkuchen mit der Sauce beträufeln, darüber dann Mayonnaisestreifen träufeln. Alles mit Frühlingszwiebelringen und Bonitoflocken bestreuen und restlichen eingelegten Ingwer daraufgeben.

1.000 KRANICHE FÜR DEN FRIEDEN

Im Friedenspark von Hiroshima befindet sich auch ein Denkmal für ein besonderes kleines Mädchen namens Sadako Sasaki. Sadako war gerade einmal zweieinhalb Jahre alt, als die Atombombe Hiroshima traf. Sie überlebte zwar, erkrankte aber mit elf Jahren an unheilbarer Leukämie. Mit ihrem Schicksal war Sadako nicht allein: Auch viele andere Überlebende, die der Strahlung ausgesetzt waren, hatten mit Leukämie und anderen Krebserkrankungen zu kämpfen. Nachdem Sadako erkrankt war, erzählte ihre beste Freundin ihr von einer alten japanischen Legende. Diese besagt, dass man einen Wunsch bei den Göttern frei habe, wenn man es schafft, 1.000 Origami-Kraniche zu falten. Während ihrer Zeit im Krankenhaus machte sich Sadako Sasaki deshalb ans Werk. Obwohl es ihr tatsächlich gelang, über 1.000 Kraniche zu falten, starb sie leider im Alter von zwölf Jahren. Doch Sadakos Vermächtnis lebt weiter: Ihre Origami-Kraniche sind bis heute ein Zeichen des Friedens. Besucher*innen aus aller Welt legen jedes Jahr unzählige bunte Origami-Kraniche am Kinder-Friedensmonument nieder. Das Denkmal selbst besteht aus einer Bronzestatue, die Sadako zeigt, wie sie ihre Arme zum Himmel streckt und einen goldenen Papierkranich hält.

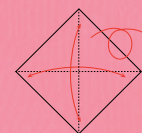
KATARIBE

In Japan ist der Wunsch nach Frieden noch immer allgegenwärtig. Dazu tragen auch die sogenannten *Kataribe* bei. Seit Jahrhunderten sind die Kataribe Geschichtenerzähler und Zeitzeugen Japans. Einst überlieferten sie mündlich die Sagen, Mythen und historischen Ereignisse des Landes. Zwar gibt es nur noch sehr wenige Kataribe, aber vielleicht sind sie heute wichtiger denn je, denn sie sorgen dafür, dass die Vergangenheit nicht in Vergessenheit gerät. Vor Schulklassen und bei Führungen durch Erinnerungsorte halten sie die Erinnerung an die Tragödien von Hiroshima, Nagasaki und auch die Nuklearkatastrophe von Fukushima wach.

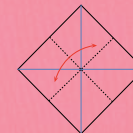
ORIGAMI-KRANICH



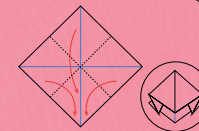
Zur Videoanleitung QR-Code scannen oder
Link eingeben: bit.ly/emf-kranich



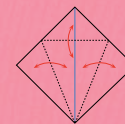
01 Falte die beiden Diagonalen, öffne das Blatt und wende es.



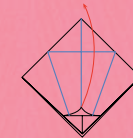
02 Falte nun die beiden parallelen Diagonalen und öffne das Blatt wieder.



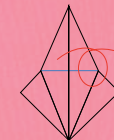
03 Lege einen Finger auf den Mittelpunkt des Blatts, sodass sich die Seiten hochklappen. Schiebe nun die vorgefaltete Form zusammen.



04 Lege das Faltwerk so vor dir hin, dass die geöffnete Spitze zu dir zeigt. Falte die linke und rechte Kante zur Mittellinie und dann die obere Spitze nach unten.



05 Falte die untere Ecke nach oben, dabei wandern die äußeren Kanten automatisch zur Mitte.



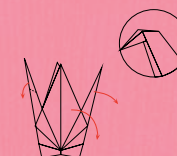
06 Wende das Faltwerk und falte wie im vorhergegangenen Schritt die untere Ecke nach oben.



07 Falte die linke und rechte Ecke zur Mitte. Wende das Faltwerk und wiederhole den Vorgang auf der anderen Seite.



08 Falte mit zwei inneren Gegenbruchfalten den Schwanz und den Hals des Kranichs.



09 Jetzt noch den Kopf mit einer inneren Gegenbruchfalte formen und die Flügel zu den Seiten falten.

Wie du einen Origami-Kranich nach Hiroshima schicken kannst, erfährst du auf Seite 191.

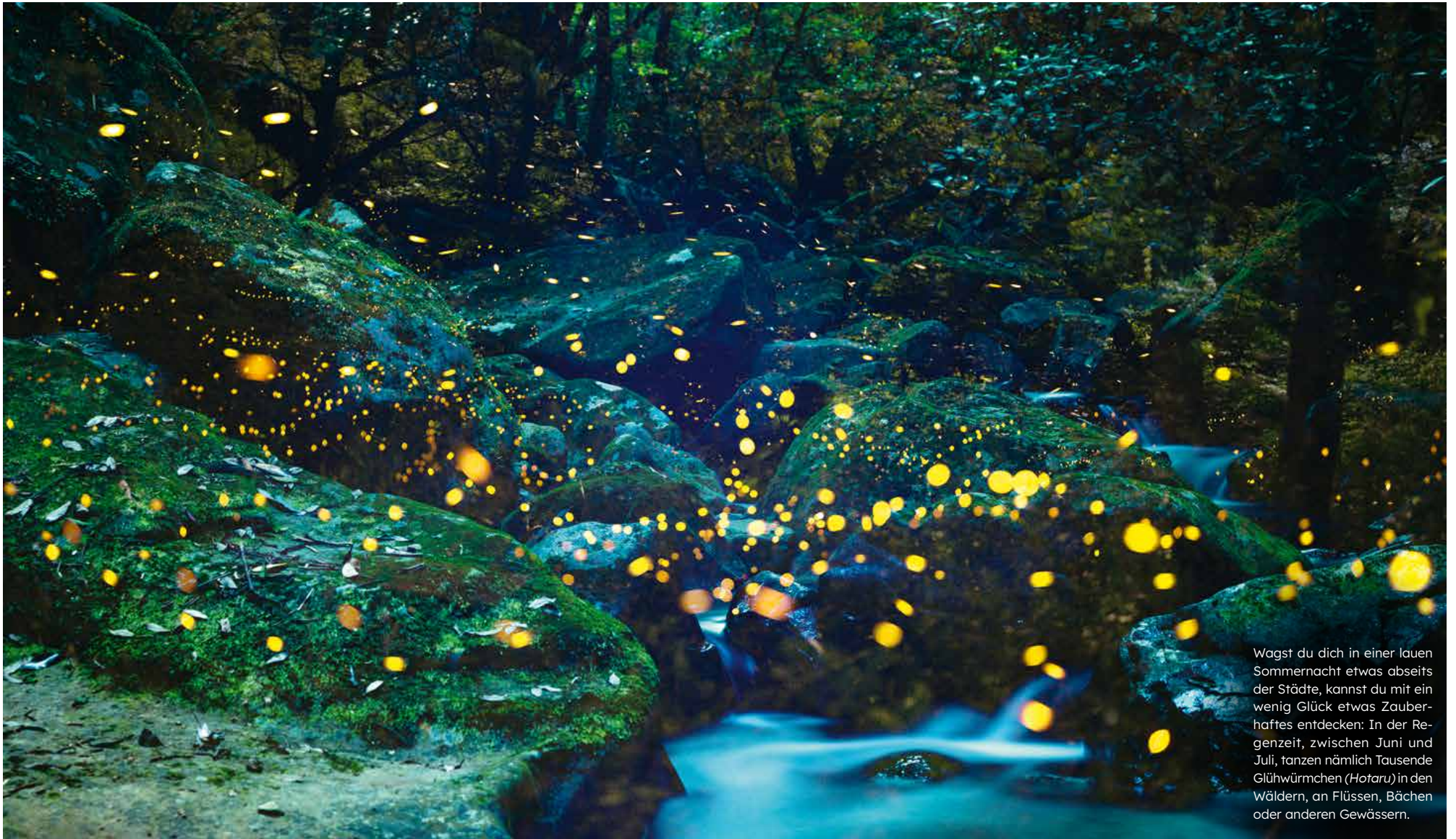
TAKACHIHO

SAGENUMWOBENE KLAMM



Vulkane sind nicht nur beeindruckende Naturgewalten, die zerstören, sondern auch Erschaffer außergewöhnlicher Landschaften. Das gilt auch für die Vulkane Japans. Lava, Asche und Gestein aus dem Erdinneren haben an vielen Orten einzigartige Naturwunder entstehen lassen. Eins von ihnen befindet sich im Nordosten Kyushus. Neben Japans vielen weltberühmten Sehenswürdigkeiten ist die Takachiho-Schlucht bei internationalen Besucher*innen ein weniger bekanntes Highlight. Takachiho liegt etwas abgelegen, doch die Anreise lohnt sich spätestens, wenn sich vor dir die dramatischen Klippen der vulkanischen Schlucht auftun. Bei einem Besuch kannst du dich in einem kleinen Ruderboot auf dem türkisfarbenen Wasser durch die tiefe Schlucht treiben lassen und die steilen Felsen und den rauschenden Manai-Wasserfall von unten bewundern. Die interessanten Muster in den Felswänden der Schlucht sollen an Drachenschuppen erinnern. Und auch die Bedeutung dieses besonderen Ortes in der japanischen Mythologie ist magisch: Es heißt, dass ein Besuch die Seele reinigen soll.





Wagst du dich in einer lauen Sommernacht etwas abseits der Städte, kannst du mit ein wenig Glück etwas Zaubenhaftes entdecken: In der Regenzeit, zwischen Juni und Juli, tanzen nämlich Tausende Glühwürmchen (*Hotaru*) in den Wäldern, an Flüssen, Bächen oder anderen Gewässern.

DAS GEHEIMNIS DER HUNDERTJÄHRIGEN

Okinawa ist nicht nur für seine Traumstrände berühmt, sondern auch für seine Einwohner*innen. Zwar sind die Japaner*innen generell dafür bekannt, besonders alt zu werden, doch Okinawa sticht klar hervor. Hier gibt es ungewöhnlich viele Hundertjährige.

Im Norden der Inselgruppe, eingebettet zwischen tiefgrünem Dschungel und türkisblauem Meer, liegt der Ort Ogimi, der auch „Dorf der Hundertjährigen“ genannt wird. Im Jahr 2022 waren 15 der knapp 3.000 Einwohner*innen Ogimis über 100 Jahre alt. Doch die Menschen in Okinawa leben nicht nur länger, sondern auch gesünder. Die meisten von ihnen sind bis ins hohe Alter selbstständig und leiden nur selten unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Woran es liegt, dass die Menschen und besonders Frauen auf Okinawa so alt werden, ist nicht abschließend geklärt. Wissenschaftler*innen vermuten aber, dass die lokale Küche eine wichtige Rolle spielt. In Okinawa landen vor allem Gemüse, Obst, Fisch, Tofu und Algen auf dem Teller. Fleisch, Zucker und Milchprodukte stehen eher selten auf dem Speiseplan. Weiterhin großen Einfluss haben die Art der Fortbewegung und die Traditionen der Inselbewohner*innen. Man ist hier vor allem zu Fuß und mit dem Fahrrad unterwegs. Außerdem wird in Okinawa der Zusammenhalt großgeschrieben. Die Bewohner*innen sind Teil verschiedener Netzwerke, sogenannter *Moai*. Die *Moai* sind feste Gruppen aus Familienmitgliedern und Freund*innen, die für gewöhnlich schon seit Kindheitstagen bestehen. Die Mitglieder unterstützen sich bei allen Herausforderungen des Lebens und alltäglichen Aufgaben gegenseitig. Einsamkeit ist den meisten Menschen auf Okinawa also ein Fremdwort und die Mehrheit von ihnen hat bis ins hohe Alter eine Aufgabe, um die Inselgemeinschaft zu unterstützen. Doch es hilft sicher auch, dass Okinawa ein traumhaft schöner Ort ist, um 100 Jahre alt zu werden.





IKIGAI

AUF DER SUCHE NACH DEM SINN DES LEBENS

Dass die Menschen in Okinawa und ganz Japan besonders alt werden, liegt vermutlich auch an der japanischen Lebensphilosophie *Ikigai*. *Ikigai* lässt sich in etwa mit „das, wofür es sich zu leben lohnt“ übersetzen. Die Japaner*innen streben danach, ihr *Ikigai* zu finden und zu leben, denn das soll für Glück und Zufriedenheit sorgen. Auf Okinawa haben die meisten älteren Menschen ihr *Ikigai* wohl schon längst gefunden. Doch die Suche danach lohnt sich immer – sicher auch für dich.

Dein *Ikigai* setzt sich aus vier Bereichen zusammen: deine Leidenschaft, deine Mission, deine Berufung und dein Job. Du kannst dir folgende Fragen stellen: Was liebst du? Was braucht die Welt von dir? Was kannst du besonders gut? Wofür kannst du bezahlt werden? Die Schnittstelle aus diesen vier Bereichen ist dein *Ikigai* – dein Grund, wieso du morgens aufstehst. Natürlich ist das Finden des eigenen *Ikigai* ein lebenslanger Prozess. Das Ziel ist aber immer, dich selbst besser kennenzulernen und herauszufinden, was dein Leben bereichert und dich glücklich macht.





HERBST IN JAPAN

Ganz Japan atmet auf, wenn im September die schwülen Temperaturen des Sommers weichen und eine frische Brise durchs Land zieht. Der Herbst ist eine wundervolle Jahreszeit, um Japan zu erkunden. Die Tage sind angenehm warm, die Nächte erfrischend kühl und die Wälder hüllen sich in ihr farbenfrohes Herbstkleid. Orangefarbene Buchen, goldene Ginkgos und rote Ahornbäume – vor dem Winter zeigt sich die Natur noch einmal von ihrer strahlendsten Seite. Der Herbst trägt deshalb auch den Spitznamen *Koharu* – „kleiner Frühling“.

Tsukimi

Tsukimi bedeutet wörtlich übersetzt „Mondschau“. Das Herbstmondfest wird auch in anderen asiatischen Ländern wie Vietnam und China gefeiert und findet in Japan jedes Jahr im September oder Oktober statt. Traditionell stellt man zum Fest Sträuße aus Pampasgras auf, trinkt in geselliger Runde Sake und nascht besondere Reiskuchen, die *Tsukimi Dango*. Mit ihrer weißen, runden Form sollen sie den Mond darstellen. Während bei uns der Hase mit Ostern assoziiert wird, ist er in Japan ein Symbol für das Herbstmondfest. In der ostasiatischen Mythologie lebt nämlich ein Hase auf dem Mond. Dieser Glaube stammt wohl von den Strukturen auf der Mondoberfläche, die bei genauerer Betrachtung tatsächlich an einen Hasen erinnern.

Shichi-go-san

Mitte November wird *Shichi-go-san* gefeiert. Bei diesem Fest wird zelebriert, dass Kinder ein bestimmtes Alter erreicht haben. Jungen feiern, wenn sie fünf Jahre alt geworden sind. Mädchen sind gleich zweimal an der Reihe, nämlich mit drei und sieben Jahren. *Shichi-go-san* bedeutet übersetzt: „Sieben-Fünf-Drei“. In der japanischen Numerologie gelten ungerade Zahlen als Glücksbringer. 3, 5 und 7 werden in Japan also als Glücksalter gesehen. Die Kinder werden in farbenfrohe traditionelle Gewänder gekleidet und besuchen mit ihren Eltern einen Schrein, wo für sie gebetet wird. Die Kleinen werden mit weiß-roten Zuckerstangen beschenkt, den sogenannten „Tausend-Jahr-Bonbons“ (*Chitose-ame*), die ihnen Glück und ein langes Leben bringen sollen.





Nara Park



Arashiyama, Kyoto



Seigantoji-Tempel



IREZUMI JAPANISCHE TATTOOKUNST

Wie in vielen Kulturen haben auch in Japans Geschichte Tätowierungen eine lange Tradition. Die ältesten japanischen Funde, die Tattoos zeigen, reichen mehrere Tausend Jahre zurück. In der Kultur der indigenen Völker Hokkaidos hatten Tattoos eine wichtige Bedeutung. Die Frauen der Ureinwohner trugen jahrtausendlang ein ungewöhnliches Tattoo – auf und über ihrer Lippe hatten sie eine Tätowierung, die an einen Bart erinnerte. Die Tätowierung sollte ihren Status in der Gesellschaft symbolisieren und sie vor Bösem beschützen.

Die Kunst des Tätowierens wird in Japan *Irezumi* genannt und orientiert sich vom Stil stark an den Holzschnitten der japanischen Kunst. Bei der traditionellen Methode werden die Motive mit einem langen Stab aus Bambus und einem Bündel aus kleinen Nadeln von Hand gestochen. Das Tätowieren dauert lange und ist schmerzhaft, doch die Farben sind dafür besonders intensiv und die Linien sehr präzise. Die beliebtesten Motive in der japanischen Tattookunst sind florale Elemente wie Kirschblüten, Pfingstrosen und Chrysanthemen, Tiere wie Kois, Tiger und Schlangen sowie mystische Figuren wie Drachen oder Phönixe. Meistens werden die Motive großflächig gestochen und ergeben ein beeindruckendes Gesamtkunstwerk.

Weil in Japans Geschichte Straftäter lange Zeit mit Tattoos gekennzeichnet wurden und Tätowierungen später ein Erkennungszeichen von Bandenmitgliedern waren, sind sie bis heute umstritten. Für viele Japaner*innen gehören Kriminalität und Tattoos weiterhin zusammen. Im Westen sind Tattoos im japanischen Stil allerdings beliebter denn je und auch in Japan selbst ändert sich die Wahrnehmung von Tattoos langsam wieder.



Dieser See in Biei auf Hokkaido wirkt, als sei er einem Märchenbuch entsprungen. Aoi-ike, „der blaue Teich“, leuchtet das ganze Jahr über in traumhaften Farbtönen – von strahlendem Türkis über Smaragdgrün bis Kobaltblau. Im Herbst aber bilden die goldenen Blätter der Birken, die mitten aus dem Wasser herausragen, einen besonders schönen Kontrast.



MOTTAINAI & CO. DER JAPANISCHE WEG ZU NACHHALTIGKEIT

Es ist nicht leicht, das japanische Wort *Mottainai* zu übersetzen. Es drückt aber ein wichtiges Gefühl aus, nämlich das Bedauern darüber, etwas zu verschwenden. Egal ob Zeit, Lebensmittel, Wasser, Geld, Potenzial oder Chancen – es gibt vieles, womit wir leichtfertig umgehen. *Mottainai* erinnert uns daran, achtsamer und verantwortungsvoller mit unseren Ressourcen umzugehen – schließlich sind sie nicht unendlich. Dabei fügt *Mottainai* dem bekannten Konzept von „Reduzieren, Reparieren und Recyceln“ noch ein weiteres R hinzu: Respekt. Das ist ein Wert, der sich durch die gesamte japanische Kultur zieht. Doch es geht nicht nur um Respekt voreinander, sondern auch um Respekt und Wertschätzung für die Natur und unsere Erde. Es geht außerdem darum, kreativ mit dem umzugehen, was wir schon besitzen.

Hier kommt auch *Kintsugi* ins Spiel. *Kintsugi* ist eine handwerkliche Methode, bei der Bruchstellen zerbrochener Keramik mithilfe von Lack wieder zusammengefügt und anschließend mit Goldpulver verschönert werden. Doch dabei soll nicht nur Verschwendung vermieden werden, indem man etwas Zerbrochenes repariert. Stattdessen wird beim *Kintsugi* das Unperfekte geschätzt und sogar betont. Aus Scherben entsteht so etwas Besonderes, das eine eigene Geschichte erzählt.

Kintsugi zählt wiederum zum uralten japanischen Konzept des *Wabi-Sabi*, das mittlerweile auch in der ganzen Welt bekannt ist. *Wabi-Sabi* ist eine Denkweise, die die Schönheit im Vergänglichen und Unvollkommenen sieht. Ein welkes Blatt im Herbstwind, der alte Küchentisch mit all seinen kleinen Macken oder deine Lieblingstasse, die längst einen Sprung hat – *Wabi-Sabi* lädt dazu ein, die kleinen Unvollkommenheiten des Lebens zu lieben und zu feiern. Alle drei Konzepte haben einen gemeinsamen Kern. Einfachheit, Natürlichkeit und Wertschätzung besitzen einen wichtigen Stellenwert in der japanischen Kultur.



JAPAN FÜR ZU HAUSE HERBST

- 01 Bringe ein bisschen Japan in deine eigenen vier Wände. Setze ein paar Akzente in den Glücksfarben Rot oder Blau oder lege deinen eigenen kleinen Zen-Garten an.
- 02 Feiere die Jahreszeiten und beobachte die Veränderungen in der Natur. Vielleicht entdeckst du deine ganz eigenen Mikro-Jahreszeiten? Es müssen auch nicht gleich 72 sein.
- 03 Zelebriere dein eigenes Mondfest. Mache es dir in einer Vollmondnacht draußen gemütlich und wirf einen Blick in den Nachthimmel. Kannst du den Hasen im Mond erkennen?
- 04 Versuche nachhaltiger zu leben und möglichst wenig zu verschwenden. Repariere etwas, bevor du es wegwirfst, und entdecke das Schöne im Alten und Unperfekten.
- 05 Verfasse dein eigenes Haiku oder vertiefe dich in eine spannende Geschichte, die in Japan spielt.



MOCHI

FÜR 4 PORTIONEN

Für die Mochi

50 g süßes Klebreismehl (Shiratamako)

1 gehäufte EL feiner Zucker

30–40 ml Sojamilch (oder Wasser)

Für den Honigsirup

200 g Zucker

2 EL Himbeersirup

½ Tonkabohne

1 EL Honig

2–3 Spritzer Limettensaft

Außerdem

400–500 g gemischte Früchte

4 Kugeln Matcha- oder Vanille-Eis

ZUBEREITUNG

Das Reismehl mit dem Zucker mischen und in eine Schüssel sieben. Sojamilch löffelweise zugeben und mit einem Silikon Teigspatel unterrühren. Sobald ein krümeliger Teig entstanden ist, diesen mit den Fingerspitzen zusammenkneten, nur noch wenig Sojamilch zugeben und kneten, bis ein weicher, samtiger Teig entstanden ist – die Japaner*innen meinen, am Ende sollte sich der Teig weich wie ein Ohr läppchen anfühlen.

Den Teig zur Kugel formen, halbieren, aus den Hälften je eine dicke Wurst rollen und diese in jeweils acht gleich große Stücke schneiden. Daraus 16 runde Kügelchen formen. In einem großen Topf reichlich Wasser aufkochen. Währenddessen mit der Fingerkuppe des Zeigefingers eine kleine Mulde in jede Kugel drücken. Sobald das Wasser kocht, die Bällchen zügig nacheinander einzeln ins kochende Wasser geben, 2–3 Minuten offen sprudelnd kochen lassen, bis die Bällchen an die Wasseroberfläche steigen. Sobald die Küchlein oben schwimmen, noch knapp 1 Minute kochen lassen, dann mit einer Schaumkelle herausheben und in kaltes (Eis-)Wasser geben. Wenn sie abgekühlt sind, herausheben und unter kaltem Wasser abspülen.

Für den Sirup Zucker, Himbeersirup und 220 ml Wasser in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen lassen, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat, dann offen ca. 6–8 Minuten bei mittlerer bis hoher Hitze zu einem eher noch flüssigen Sirup einkochen. Die Tonkabohne dazureiben. Honig unterrühren, Sirup mit Limettensaft abschmecken, abkühlen und im Kühlschrank eventuell durchkühlen lassen. Sobald Küchlein und Sirup kalt sind, alle Früchte waschen, schälen und in schöne, mundgerechte Stücke schneiden. Zum Anrichten Früchte, abgetropfte Reiskügelchen und 1 Kugel Eis in Dessertschälchen ringsum anrichten und den Sirup über alles gießen.





Tazawa-See



Shirakawago



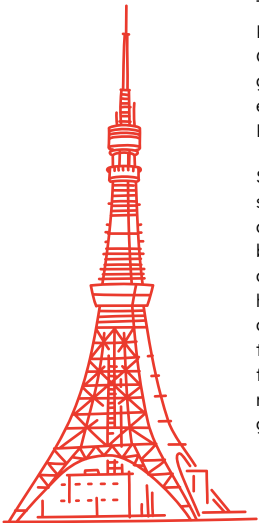
TOKIO

WILLKOMMEN IN DER STADT DER STÄDTE

Groß. Größer. Tokio! Unser nächster Halt ist die größte Stadt der Welt – zumindest, wenn man nach der Einwohnerzahl geht. Unglaubliche 38 Millionen Menschen leben im Großraum Tokio. Dagegen wirken selbst Berlin oder Wien wie Dörfer. Doch wenn du jetzt denkst, dass es hier wild, laut und chaotisch ist, täuschst du dich. Im Gegensatz zu anderen Großstädten geht es in Tokio erstaunlich leise und geordnet zu. Das Leben in der Megametropole ist perfekt organisiert.

Das zeigt auch unsere erste Station, nämlich die wohl berühmteste Fußgängerkreuzung der Welt und eins der größten Wahrzeichen Tokios. Jeden Tag überqueren unzählige Menschen geordnet und ohne Chaos die Shibuya-Kreuzung. Und das ist wirklich beeindruckend, denn sobald die Ampel auf Grün (beziehungsweise Türkisblau) springt, drängen Tausende Menschen gleichzeitig über die mehrspurige Straßenkreuzung. Diese liegt direkt neben einem Bahnhof und ist von Hochhäusern umgeben, an denen flimmernde Reklametafeln hängen.

Sobald die Dämmerung anbricht, machen wir uns auf den Weg zur Aussichtsplattform Shibuya Sky, die dir nicht nur einen spektakulären Ausblick auf die Kreuzung verschafft, sondern auch auf ganz Tokio. Von hier oben breitet sich die Stadt wie ein Meer funkelnder Lichter schier endlos vor dir aus. An klaren Tagen kannst du sogar den Fuji in der Ferne erspähen. Du hast außerdem einen hervorragenden Blick auf das Wahrzeichen der Stadt, den 333 Meter hohen Tokyo Tower. Falls dieser dich an den Pariser Eiffelturm erinnert, liegst du goldrichtig. Tatsächlich wurde er 1958 nach dem französischen Vorbild entworfen und gilt als Symbol für die westliche Ausrichtung Tokios nach dem Zweiten Weltkrieg. Er hat aber auch eine wichtige Funktion, denn er strahlt als Fernsehturm verschiedene Programme aus.



PILGERN DURCH JAPAN



Eine besondere Art und Weise, Japan zu erkunden, ist zu Fuß. Hunderte Pilgerwege durchziehen kreuz und quer das Land. Auf den meisten von ihnen warten herrliche Ausblicke, wunderschöne Landschaften und spannende Einblicke in die Geschichte Japans auf dich. Und egal ob zu spirituellen Zwecken oder als traumhafte Wanderung – in Japan gilt immer: Der Weg ist das Ziel. Eins der beliebtesten Pilgerziele schlechthin ist natürlich der Fuji. Seit Jahrhunderten ist er eine heilige Pilgerstätte und zieht bis heute Wanderfreudige magisch an. Die Klettersaison geht von Juli bis September. In dieser Zeit machen sich jedes Jahr um die 250.000 Menschen aus aller Welt auf den Weg zum Gipfel. Verschiedene Wege und Pfade führen nach oben. Der beliebteste von ihnen ist der Yoshida-Pfad. Doch egal, welche Route du wählst – der Anstieg ist herausfordernd, anstrengend und dauert mehrere Stunden. Doch alle Mühe lohnt sich: Hoch oben, über den Wolken thronend, wartet eine unbeschreibliche Aussicht. Wenn du den Aufstieg wagst und bei Nacht losläufst, kannst du vom Gipfel des Fuji den Sonnenaufgang bewundern. Dieses Erlebnis ist so unglaublich schön, dass man im Japanischen sogar einen eigenen Begriff dafür gefunden hat ...

ご来光 GORAIKO

„Ankunft des Lichts“
Beschreibt den traumhaften Anblick des
Sonnenaufgangs vom Gipfel des Fuji.

