

## LAND DER KONTRASTE

Der Klassiker für den ersten Japan-Besuch? Tokio, Osaka, Kyoto und Nara. Wir verraten, was man dort und bei einem Tempelaufenthalt auf dem heiligen Berg Koyasan erlebt. Was man wissen muss, was man lassen sollte – und warum Japan bei jedem Besuch aufs Neue bezaubert

Text Peter Pfänder





**Skyline**  
Der Tokyo Tower und der Vulkan Fuji wachen über die größte Metropolregion der Erde



**Meisterkoch**  
Izuhi Yoshihara in seinem Tokioter Restaurant Tonkatsu Tonki



**Mahlzeit**  
Nudelgerichte haben einen festen Platz in der japanischen Küche



**Großstadtdschungel**  
Blick auf die Häuser-schluchten am Shibuya Scramble Square

„Das ist Ikigai. So nennen Japaner die Passion für eine Aufgabe, für die es sich jeden Morgen aufzustehen lohnt.“

Exakt 229 Meter unter dem windumtosten Rooftop von Shibuya Sky liegt Shibuya Crossing, die meistfotografierte Kreuzung der Welt. Beim Ausblick verschlägt es einem die Sprache. Rundherum fächert sich das blass-graue Häusermeer bis zum dunstigen Horizont auf. Mit dem Sonnenuntergang gerät die Kulisse ins Glühen, flammrot und golden. Japans höchster Wolkenkratzer, der 325 Meter Azabudai Hills Mori JP Tower, dominiert die Skyline im Osten. Im Norden kratzt der 634 Meter hohe Tokyo Skytree am Himmel. Dreht man sich um, sieht man den schneebedeckten Vulkan Fuji (3776 Meter). Der krönende Abschluss des Skyline-Peeping? Die Abwärtsfahrt von der 47. Etage mit der irrsten Rolltreppe Asiens, direkt am Abgrund.

Tokio ist die größte „Megacity“ der Welt. Ein Ballungsraum mit 34 Millionen Einwohnern. 880 Bahnhöfe und -stationen, durch die täglich 15 Millionen Zug- und Metropassagiere strömen. Ein Labyrinth unter der Erde: Allein Shinjuku Station hat über 200 Ausgänge.

Und über der Erde? Tokio ist kein lauter, schmutziger Moloch. Keine Hupkonzerte. Kein Brüllen. Kein Müll. Keine Kippen auf Gehwegen. Keine miesen Taxifahrer, die Fremde ausnehmen, sondern soignierte Senioren mit weißen Handschuhen, die gravitatisch ihren Toyota Crown chauffieren und dafür sorgen, dass die weißen Sitzschoner akkurat sitzen.

Japans Hauptstadt kommt mitunter dörflich-friedlich daher. In Unterstadt-Vierteln wie Yanaka und Nezu spaziert man durch enge Gassen unter wirrem Stromleitungsgewucher. Bescheidene Häuser hinter Blech- oder Kunststofffassaden, vor denen Blumen und Bambus in Pflanzkübeln gedeihen, kleine Handwerksbetriebe, pfliffige Shops und Galerien. So windschief und shabby die Häuschen von Yanaka sind, so schick sind Tokios

architektonische Paradestücke. Dabei geht es weniger um die Jagd nach Höhenrekorden als um Ästhetik, Extravaganz, Innovation. Weltbekannte Architekten prägen und prägen Tokios Skyline: Herzog & de Meuron, Kengo Kuma, OMA/Rem Koolhaas, Kazuyo Sejima.

#### Zu Gast beim Sushi-Meister

Schnell erkennt jeder hungrige Tokio-Besucher, dass entgegen allen Klischees Japans Nationalgericht nicht Sushi ist, sondern Nudeln. In Gestalt von Udon, Soba und Ramen. Der scharf-würzige Curry Rice nicht zu vergessen.

Aber natürlich spielt Sushi eine wichtige Rolle. In günstigen Kaitenzushi-Lokalen wie auf Gourmet-Niveau. Wer das Glück hat, im Sushi Shin einen der acht Plätze zu bekommen, darf sich glücklich schätzen. Die Chefs legen die Gänge des Omakase-Menüs (220 Euro) je nach Marktangebot fest. Die Sushi-Happen werden direkt vor den Gästen zubereitet: perfekt temperierter Torpedobarsch mit Kabeljau-Fischmilch, Feilenfisch-Sashimi oder Anglerfisch-Leber mit frisch gehobeltem Wasabi. „Wie isst man diese Kunstwerke? Mit Stäbchen?“, fragen wir Sushi-Meister Tetsuya Uno. „Am besten isst man die Sushi mit den Fingern. Und zwar sobald sie auf dem Teller liegen.“

Es ist ein Genuss, den Chefs bei der so hingebungsvollen wie präzisen Arbeit zuzusehen – das ist Ikigai. So nennen Japaner die Passion für eine Aufgabe, für die es sich jeden Morgen aufzustehen lohnt. Das gilt auch für Izuhi Yoshihara. In seinem Restaurant Tonkatsu Tonki dreht sich seit 1939 alles um ein Gericht: Tonkatsu, paniertes und frittiertes Schweineschnitzel. Was das Geheimnis des saftig-knusprigen Tonkatsu sei, wollen wir wissen: „Wir bedecken das Fleisch dreimal hintereinander mit Mehl und Ei, dann erst kommt es unter die Semmelbrösel und wandert für 20 Minuten in heißes

Schweineschmalz.“ Izuhis Team serviert täglich 500 Portionen, Jahr für Jahr. Es wird nicht müde, jeden Gast mit dem denkbar besten Tonkatsu zu beglücken. Ikigai eben.

Tokios Ramen-Lokale holten sich schon Michelin-Sterne, als Erstes das Tsuta. Der Genuss ist mit zwölf Euro keineswegs teuer, will aber durch Schlangestehen verdient werden. Sehr gute Ramen, Soba oder Udon für vier, fünf Euro bekommt man auch in vielen kleinen Lokalen wie dem von einem Paar in den 70ern betriebenen Gonta in Kyotos Tempelbezirk. Delikate Ramen serviert auch die Kette Kamukura, die ihrer „Soup with Noodles“ (4,20 Euro) besonders viel Chinakohl und eine dicke Ladung umami verpasst. Ein Gaumenschmeichler, den man schlürfen müsse, weil sich so der Geschmack besser entfalte, lernen wir.

Bei der Sightseeing-Runde um die Stadt mit der Yamanote Line fliegen die Häuser vorbei. Unweigerlich fragt man sich: „Wie lebt es sich hinter den Türen?“ Die Antwort liefert „Nagomi Visit“ ([nagomivisit.com](http://nagomivisit.com)). Man meldet sich online an, um eine Tokioter Familie zuhause zu besuchen. Beim gemeinsamen Abendessen erfährt man viel über den Alltag. Die Gastgeber Tadashi und Mayumi Takayanagi etwa leben in einem schicken Tiny House beim Skytree. Sie verwöhnen die Gäste mit Unmengen Sashimi, Mizuna-Tofu-Salat, Miso-Suppe – nebst Bier und feinem Sake aus der Heimatstadt von Mayumis Mutter.

#### Mit dem Schnellzug nach Osaka

Der rasend schnelle und sekundenpünktliche Schnellzug Tokaido Sanyo Shinkansen bringt Reisende in exakt zwei Stunden und 27 Minuten ins 500 Kilometer entfernte Osaka. Die Stadt mit 19 Millionen Bewohnern im Ballungsraum gilt als „Küche der Nation“. Das sympathische Lebensmotto „Kuidaore“ bedeutet so viel wie „sich in den Bankrott essen“. Gelegenheit dazu gibt es reichlich.

## Nicht verpassen: Übernachten im Tempel

Tempelaufenthalte (Shukubo) sind eine eher spartanische Angelegenheit. Man schläft auf Futons auf dem Boden. Es gibt Gemeinschaftsbäder und -toiletten. Die Mahlzeiten sind vegetarisch, oft vegan. Die „Shojin Ryori“-Küche ist eine kulinarische Entdeckungsreise mit Dutzenden kleiner Gerichte und dreht sich um die Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter – und umami. Wichtige Elemente sind Goma- und Koya-Tofu, Tempura-Gemüse, Somen-Nudeln und Shimeji-Pilze. Morgens um sechs kann man beim Sutra-Singen dabei sein. Die meisten Shukubo-Angebote gibt es auf dem Koyasan gut 80 km von Osaka entfernt. Einer der wenigen Tempel mit Onsen-Bad ist der Rengejo-in. Zimmer mit kunstvoll bemalten Schiebetüren und Wänden machen die Ästhetik des traditionellen Wohnstils direkt erlebbar. [eng-shukubo.net](http://eng-shukubo.net)



Osaka hat neben 85 Michelin-Sterne-Lokalen viele kleine, erlebenswerte „Hole-in-the-Wall-Lokale“ wie das Matsuya in der Gasse Nanbasen-nichimae. Dort ordert man seine Suppe am Ticketautomaten, sitzt einen Meter vom Küchenteam entfernt am Tresen und schlürft ab 6 Uhr morgens wunderbare frische Soba, die Schüssel ab 250 Yen (1,50 Euro!).

Osaka hat den zweithöchsten Wolkenkratzer Japans: Vom Observation Deck des 300 Meter hohen Abeno Harukas öffnet sich ein erstklassiger Blick über die Stadt. Unbedingt zu empfehlen ist der Halbtagesausflug ins 40 Zugminuten entfernte Nara. Die Stadt ist bekannt für die rund 1000 aufdringlichen, dauerhungrigen Sika-Hirsche und die bestens erhaltenen Tempel. Der gigantische Todai-ji ist der größte Holzbau der Welt.

Kyoto, einst über 1000 Jahre Japans Hauptstadt, ist die Antithese zum 30 Zugminuten entfernten Osaka: weniger bunt, prall und locker. Etwas steif, etwas eitel. Kein perfektes U-Bahn-Netz, sondern ein etwas umständliches Busnetz, bei dem man mehr Zeit mit Warten an den Ampeln verbringt als in Bewegung.

Die 1600 Tempel und über 400 Schreine Kyotos locken über 70 Millionen Besucher pro Jahr in die Stadt. Einzigartig ist die vergängliche Sandkunst im Tempel Ginkaku-ji: Das „Meer aus silbernem Sand“ ist pures

Wabi-Sabi, symbolschwanger dazu. Der Sandkegel vor dem Hauptgebäude stellt den Mount Fuji dar, der Sandsee steht für Erleuchtung, die fluoreszierend grünen Moosgärten für die Vergänglichkeit.

Kyoto hat zu viel zu bieten. Gefragt ist mithin die Kunst der Reduktion. Am besten pickt man sich fünf, sechs Tempel wie Daitoku-ji, Eikan-do und Higashi Hongan-ji heraus, widmet sich diesen in Ruhe und spaziert den romantischen Philosophenweg entlang. Mancher verzichtet auf den berühmten Kiyomizu-dera, vor dem schwitzende Leiber aus aller Welt aneinandergesprengt tempelwärts watscheln. Im Geisha-Viertel Gion führten Foto-Treibjagden von Touristen auf Geishas dazu, dass die kleinen Gassen zu strafbewehrten No-go-Areas für Touristen erklärt wurden.

### Tempel auf dem heiligen Berg

Japans Kontraste machen das Land so spannend. Hier Shinjokus bunte, 3-D-animierte Mega-Billboards mit Panda, Killerwal oder Katze in 4K, dort mit feinem Strich hingehauchte Wandmalereien in Tempeln. Hier die Ästhetik kunstvoller Bonsai, dort brachial in den Boden gerammte Betonungetüme, die mehrgeschossig Züge und Autos durch die Stadt pumpen, in Osaka gar mitten durch ein Hochhaus. Hier flüsternde Rücksichtnahme in Bus und Bahn, dort marodie-

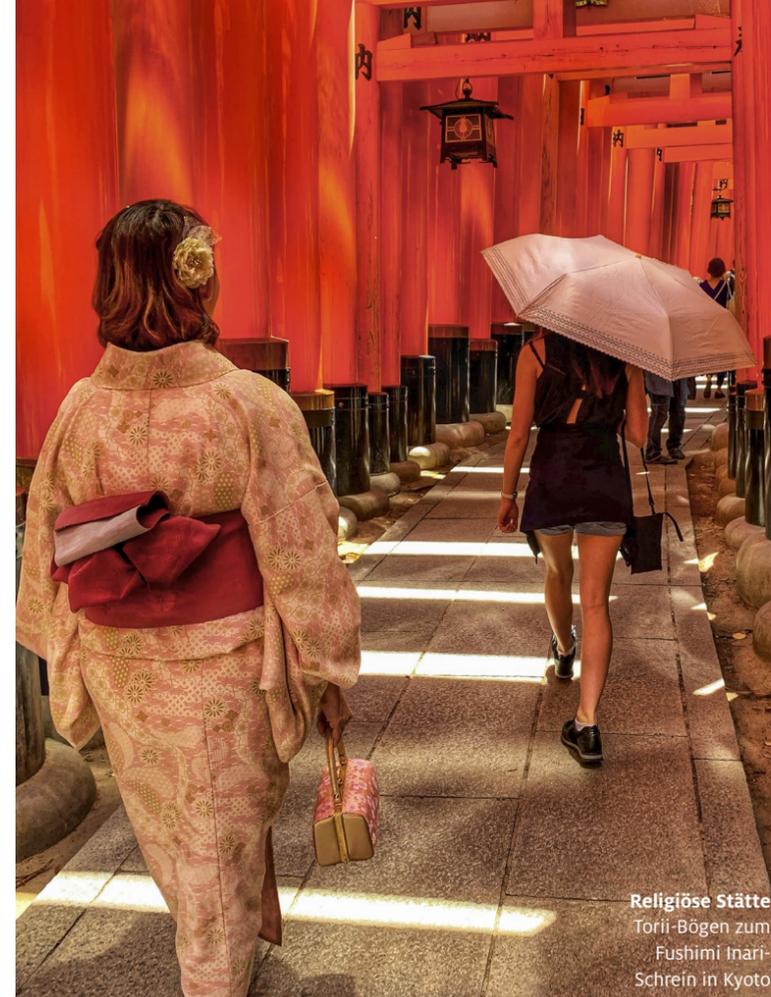
rende Radfahrer, die ausschließlich auf Gehwegen unterwegs sind, nie klingeln (wäre wohl unhöflich) und nur im äußersten Notfall bremsen. Das geht alles und passt bestens zusammen, so wie viele Japaner buddhistische wie schintoistische Elemente in ihrem Alltag vereinen.

Diese Koexistenz von Gegensätzen ist auch auf dem heiligen Berg Koyasan südlich von Osaka zu beobachten. Auf dem Gelände des buddhistischen Danjo-garan steht unter hohen Zedern der Miyashiro-Schrein. Er ist den schintoistischen Gottheiten gewidmet, die über den Koyasan wachen. Koyasan ist ein einzigartiges Ensemble aus Tempeln, Pagoden und einem verzauberten Friedhof unter alten Baumriesen. Zu den Sehenswürdigkeiten zählen der Tempel Kongobu-ji mit dem größten Zen-Steingarten Japans, die rote Pagode Konpon Daito und die majestätische Kondo Hall. Unter bis zu 600 Jahre alten Sugi-Zedern und Hinoki-Zypressen ruhen in den über 200.000 Gräbern des Okuno-in Japans größte Denker, Künstler und Unternehmer.

Zwei Zugstunden später steigt man zurück in Osaka aus den Katakomben des Bahnhofs Namba und landet im neonbunten Farbgewitter des Unterhaltungsviertels Dotonbori. Schrille Soundkulisse, intensive Essensgerüche. An den Restaurant-Fassaden kleben riesige Krabben, Kraken, Schweine oder grimmige Köche. Bunt. Und trashig. Das Leise und das Laute, das Bunte und das Blasse, das Geduckte und das Erhabene, das Höflich-Untertänige und das Stolzgeschwellte, das schafft eine einzigartige Stimmung. Das kann so nur Japan.



**Peter Pfänder**  
... ist Japan-Liebhaber. Bereist die Welt seit 35 Jahren. Schreibt Reise-Reportagen für [trpstr.de](http://trpstr.de), Magazine und Zeitungen



Religiöse Stätte  
Torii-Bögen zum  
Fushimi Inari-  
Schrein in Kyoto



Gartenkunst  
Grüne Oase am  
Zen-Tempel Ginkaku-ji  
in Kyoto



Guten Morgen  
Zum Frühstück geht's  
in kleine Nachbar-  
schaftslokale



Lichtermeer  
Grellbunte Neon-  
reklamen in den  
Straßen von Osaka

# NAVIGATOR Japan

Rund 125 Mio. Menschen leben in dem Inselstaat im westlichen Pazifik, der nur wenig größer ist als Deutschland. Japan besteht aus den vier Hauptinseln Hokkaido, Honshu, Shikoku und Kyushu



## HIGHLIGHTS

### 1 Tokio

Attraktionen sind der Skytree, der Asakusa-Tempel, Tokyo Tower, Shibuya und die Shitamachi-Altstadtviertel. Weniger bekannte Gebäude für Architek-

turliebhaber sind der futuristische buddhistische Tempel Shinjuku Ruriko-in Byakurenge-do, die Harajuku Protestant Church und die transparenten WC von Shigeru Ban für das Tokyo Toilet Project (berühmt durch Wim Wenders' „Perfect Days“).

Bekannt sind: Maison Hermès Ginza, De Beers Ginza Building, Omotesando Keyaki Building und Sunwell Muse Kitasando. Tollen Rundumblick bieten die Twin Towers des Tokyo Metropolitan Government Building von Kenzo Tange mit Obser-

vatorium auf 202 Meter Höhe. Sightseeing-Tipp: Die Züge der Yamanote-Linie verkehren im Kreis um die Stadt.

🌐 [gotokyo.org](http://gotokyo.org)



### 2 Kyoto

1600 Tempel und 400 Schreine machen die Wahl zur Qual. Für einen Kyoto-Besuch bieten sich neben dem weltberühmten Fushimi-Inari-Schrein, dessen 10.000 zinnoberrote Torii-Bögen man bis zum Peak Loop durchlaufen sollte, weitere Sehenswürdigkeiten an: der Tempel Ginkaku-ji (Gartenkunst), Honen-in (kleiner, kontemplativer Tempel in großem Park), der Tempelkomplex Daitoku-ji (fünf schöne Nebentempel, die man besichtigen kann), der Tempel Eikan-do (Garten, kunstfertige Wandbilder im Shakado), das fünf Gehminuten vom Bahnhof gelegene, wenig besuchte Tempelduo Higashi Hongan-ji und Nishi Hongan-ji sowie die Burg Nijo mit Ninomaru-Palast. Statt des touristischen Nishiki-Marktes besuchen Foodies besser Osakas Kizu Market. Das Manga-Museum widmet sich gut gemacht der japanischen Komik-Kunst. Wer früh aufsteht (viele Hotels bieten Frühstück ab 6.30 Uhr),

FOTOS: MARCO BOTTIGELLI/AWL IMAGES, YONGYUAN/ISTOCKPHOTO, THOMAS LINKEL/LAIF, PETER PFÄNDER (6), FRANCESCO IACOMINO/AWL IMAGES (2), SEANPAVONEPHOTO/ISTOCKPHOTO; KARTE: MAPCREATOR.IO/OSM.ORG

erlebt Higashiyamas bekannte Altstadtgassen Sannenzaka und Ninenzaka sowie die Yazaka-Pagode ohne Gedränge.

🌐 [kyoto.travel/en](http://kyoto.travel/en)



### 3 Osaka

Sehenswert in Japans drittgrößter Stadt: der Namba-Yasaka-Schrein in Form eines Löwenmauls, der buddhistische Shitenno-ji-Tempel mit fünfstöckiger Pagode, die (aus Beton rekonstruierte) Burg, der kleine Tempel Hozen-ji mitten im Treiben von Dotonbori mit der bemosten Statue des Fudo Myoo sowie die weitläufige schintoistische Anlage Sumiyoshi Taisha, die man am besten mit der nostalgischen Hankai Tramway ansteuert, deren Züge teilweise 100 Jahre alt sind. Freunde von Vintage-Klamotten und raren Vinyls besuchen das Viertel Amerikamura. Touristisch geht es in den Straßenzügen und Kneipen um den Tsutenkaku Tower zu.

🌐 [osaka-info.jp/en](http://osaka-info.jp/en)

## ANREISE & MOBILITÄT

12:40-Stunden-Direktflug mit Lufthansa oder ANA. Finnair,

KLM oder Etihad verkaufen Flüge mit Zwischenstopp (15–17 Stunden). Nicht übers Smartphone buchen – die Tickets sind bis zu 15 Prozent teurer! Vor Ort erwartet verspätungsgeplagte Deutsche ein Bahnreise-Paradies. Die Züge sind superpünktlich und sauber, die großen Bahnhöfe Shopping-Malls mit Gleisanschluss. Der beliebte Japan Rail Pass (14 Tage ca. 513 Euro) ist eine Option. Man muss aber viel fahren, bis sich das amortisiert: Tokio–Osaka–Tokio im Shinkansen kostet z. B. ca. 170 Euro. Für häufige Regionalzug-, U-Bahn- und Busfahrten empfiehlt sich die aufladbare Icosa Card, mit der auch in vielen Geschäften und Restaurants bezahlt werden kann.

🌐 [japan.travel/de/de/guide/japan-rail-pass](http://japan.travel/de/de/guide/japan-rail-pass)  
 🌐 [westjr.co.jp/global/en/howto/icoica](http://westjr.co.jp/global/en/howto/icoica)

## REISEZEIT

Touristenmassen und explodierende Hotelpreise machen einen Japan-Besuch zu Zeiten der zauberhaften Kirschblüte „Sakura“ von Ende März bis Anfang April sowie zur Herbstlaubverfärbung „Momiji“ (Ende Oktober/Anfang November) zur Herausforderung. Schwüle Hitze und Taifune prägen Juli, August und September. Gute Reisezeiträume sind März und Mitte April bis Mitte Juni sowie Oktober und November.

## ÜBERNACHTEN

### 1 Hotel One@Tokio

Schickes, recht günstiges Hotel mit kleinen gemütlichen Zimmern nahe des Skytree. Fassade und Interieur tragen die Handschrift des Star-Architekten Kengo Kuma: Sichtbeton, Sperrholz, Vorhänge in den Gängen. Vom Rooftop mit „Sky Forest“ hat man einen tollen Blick auf den bis 22 Uhr illuminierten Skytree.

🌐 [onetokyo.com/en](http://onetokyo.com/en)

### 2 Centara Grand Osaka

Luxushotel in Spitzenlage – fünf Gehminuten von der Namba Station und zehn Gehminuten von Dotonbori. Dezentere Einrichtung, große Panoramafenster, großzügige Zimmer, sehr gutes Frühstück. Gleich ums Eck ein großer Konbini (Supermarkt) und eine Filiale der Restaurantkette Kura Sushi. Gäste werden auf Wunsch per Tuk-Tuk zum Bahnhof geschuttelt. Klasse Preis-Leistungs-Verhältnis.

🌐 [centarahotelsresorts.com/de](http://centarahotelsresorts.com/de)

### 3 The Hedistar Comic Hotel

Einfaches, typisch japanisches Hotel in Kyoto mit sehr kleinen, sauberen Zimmern und einer großen Manga-Bibliothek in der Lobby. Fünf Gehminuten von Nijo Castle und ums Eck der netten Kyoto Sanjo Shopping Street mit guten Restaurants. Frühstück aus der Bento-Box. Sehr nettes Personal.

🌐 [hedistarhotel.com/kyoto-nijo/en](http://hedistarhotel.com/kyoto-nijo/en)

## ESSEN & TRINKEN

### 1 Sushi Shin by Miyakawa Tokyo

Das reduziert designte Sushi-Restaurant mit prächtiger Aussicht auf Tokios Häusermeer ist im 38. Stock des Luxushotels Mandarin Oriental Tokyo untergebracht. Es gibt ein Lunch- und zwei Dinner-Seatings.

🌐 [sushishin-tokyo.jp](http://sushishin-tokyo.jp)

### 2 Tonkatsu Tonki

Lediglich ein einziges Gericht serviert das Tokioter Restaurant von Izuhi Yoshihara – aber das seit dem Jahr 1939: Tonkatsu, also „japanisches Schnitzel“. So groß der Laden in seinem leicht shabby 1970er-Resopal-Style mit langem Tresen auch sein mag: Warten muss man immer. Aber es lohnt sich.

🌐 [Google maps: JPM7+CP](http://google.maps:JPM7+CP)  
**Meguro**

### 3 Matsuya

Kleines Nachbarschaftslokal. Hier schlürft man ab morgens um sechs Uhr sehr preisgünstig wunderbare Soba-Nudeln. Das Wunschgericht wird vorher am Ticketautomaten ausgewählt. Man isst am Tresen, vor dem das Team wuselt.

🌐 [Google maps: MG73+Q8](http://google.maps:MG73+Q8)  
**Osaka**

## INFORMATIONEN

Gut gemacht ist die offizielle Website der japanischen National Tourism Organization:

🌐 [japan.travel/de/de](http://japan.travel/de/de)