



# TOKIO KULTUR ERLEBEN



Axel Schwab

*Für alle Liebhaber  
der japanischen Kultur*



# Inhaltsverzeichnis

## **Vorwort**

### **Japanische Kultur mit Geschichte**

- 1. Bonsai:** Kleine Bäume in Schalen als Abbild der Natur
- 2. Chadō:** Der Teeweg – mehr als Abwarten und Tee trinken
- 3. Ikebana:** Weg der Blumen – Arrangieren als Kunstform
- 4. Shodō:** Ausdruckstanz eines Pinsels auf Papier
- 5. Kintsugi:** Sprung in der Schüssel – Schönheit trotz Makel
- 6. Origami:** Papierfalten für den Frieden
- 7. Shakuhachi:** Diese Bambusflöte führt zu Buddha
- 8. Sumi-e:** Keine Kritzelei, sondern Pinselkunst mit Tradition
- 9. Tōgei:** Töpfern – Kunsthandwerk aus der Jungsteinzeit
- 10. Zazen:** Sitzend auf den Weg zur Erleuchtung

### **Handwerkskunst mit Tradition**

- 11. Edo Glassware:** Gläser für bestmöglichen Geschmack
- 12. Edo Fūrin:** Ein Windspiel aus Glas beschützt vor Unglück
- 13. Edo Kiriko:** Geschliffene Gläser, die im Licht funkeln
- 14. Edo Moku-hanga:** Farbenfrohe Drucke mit Holzschnitten
- 15. Edo Sarasa:** Seide mit vielen Farben und Mustern
- 16. Edo Sudare:** Bambus mit Schnur ergibt Sonnenschutz pur
- 17. Edo Tsumami-Kanzashi:** Haarschmuck für Frauen
- 18. Tokyo Ginki:** Silberwaren mit japanischer Ästhetik
- 19. Tokyo Honzome:** Färbemethode für Baumwoll-Kimonos
- 20. Tokyo Shamisen:** Beliebtes Holzinstrument mit drei Saiten

### **Japanische Kochkunst**

- 21. Nihon Ryōri:** Wie man in Japan traditionell kocht
- 22. Shōjin Ryōri:** Die vegetarische Tradition der Zen-Mönche
- 23. Soba:** Lange Nudeln aus Buchweizen selber machen
- 24. Sushi:** Fastfood aus der Edo-Zeit weltweit im Trend
- 25. Wagashi:** Süße Leckereien aus Bohnen und Zucker

### **Sonstige Aktivitäten**

- 26. Daruma:** Das Stehaufmännchen der Buddhisten
- 27. Furoshiki:** Umweltfreundliche Verpackung mit Stil
- 28. Kimono:** Traditionelle Bekleidung nicht nur für Frauen
- 29. Shokuhin Sample:** Essen aus Plastik - täuschend echt
- 30. Washi:** Widerstandsfähiges Papier von Hand schöpfen

**Hinweise**  
**Impressum**

# Vorwort

Dieses Buch richtet sich sowohl an Menschen, die zum ersten Mal Tokio besuchen, als auch an solche, die bereits öfters dort waren. Alle trifft früher oder später das Problem, dass sie meinen, schon alles Interessante gesehen zu haben. Zwischen dem Besuch von Sehenswürdigkeiten, dem schmackhaften japanischen Essen, dem Einkauf von Souvenirs und einer Kneipentour am Abend bleibt während des Tages immer noch viel Zeit übrig.

Um diese Zeit zu füllen, stelle ich in diesem Buch ausführlich 30 Aktivitäten vor, die jeweils 1-3 Stunden dauern und bei denen Sie viel über die Kultur und Lebensart in Tokio lernen. Egal, ob Sie sich für traditionelle Handwerkskunst interessieren, einen Kochkurs in einem Zen-Tempel machen oder sich ins traditionelle Schreiben mit Tusche und Pinsel einführen lassen - jede dieser Erfahrungen macht Spaß und vielleicht entdecken Sie sogar eines Ihrer verborgenen Talente.

Alle Aktivitäten habe ich selbst gemacht und bewerte sie hier vollkommen unabhängig, denn ich gab mich jeweils als Tourist aus und zahlte auch den vollen Preis. Nur einen Teil davon finden Sie auch auf den verbreiteten Online-Portalen. Oft belegen dort die oberen Plätze gesponserte Angebote und Anbieter mit dem besseren Marketing.

Ich wünsche Ihnen, dass Sie bei Ihren kulturellen Aktivitäten in Tokio genauso viel Spaß haben, wie ich selbst. Es gibt aus meiner Sicht keinen besseren Weg, um Land und Leute hautnah zu erleben und sich Jahre später noch daran zu erinnern.

Axel Schwab, Februar 2019

# Bonsai

## 盆栽

### **Kleine Bäume in Schalen als Abbild der Natur**

**Bonsai (盆栽)** haben ihren Ursprung im chinesischen Gartenbau und gelangten erstmals vor circa 1200 Jahren durch buddhistische Mönche nach Japan. Der heute verbreitete Stil entwickelte sich dann unter dem Einfluss des Zen-Buddhismus in Japan. Das höchste Ziel dabei ist es, dass ein Baum im Kleinen so aussieht wie im Großen. Man will eine möglichst realistische Darstellung eines Baums in der freien Natur erschaffen. Um das zu erreichen, wird ein Steckling in einem Topf angebaut, wodurch sein Wurzelwachstum und die Nährstoffaufnahme eingeschränkt werden. Durch weitere Maßnahmen wie Beschneiden und Verdrahten von Zweigen, Schneiden der Blätter und Abknöpfen von Knospen wird der Baum gestaltet. Die meisten klassischen Bonsai gedeihen unter freiem Himmel und können nur zeitlich begrenzt in einer Nische (*Tokonoma*) eines japanischen gestalteten Raums aufgestellt werden.

Gute Pflege vorausgesetzt, können Bonsai - wie ihre großen Brüder in freier Natur - mehrere hundert Jahre alt werden. Solche prachtvollen Exemplare werden in Japan über mehrere Generationen weitergegeben. Auf der Pariser Weltausstellung 1867 waren Bonsai Teil von Japans Beitrag. Heute sind Bonsai als Hobby weltweit verbreitet. Einige wenige Bonsai-Meister in Japan bilden auch ausländische Schüler in der Kunst der Gestaltung und Pflege von Bonsai aus.





## **Bonsai Experience @ Shunkaen Bonsai Museum**

Der weltweit bekannte Bonsai-Meister **Kunio Kobayashi** beherbergt im Shunkaen Bonsai Museum Auszubildende aus Japan und der ganzen Welt. Diese führen auch die praktisch angelegten Einsteigerkurse durch. Anschaulich an einem circa 15 Jahre alten Bäumchen bekomme ich gezeigt, wie mit verschieden dicken Kupferdrähten die Äste einzeln umschlungen werden. Später darf ich nach meinem eigenen Geschmack die Ausrichtung der Äste festlegen. Der Lehrer gibt mir dann weitere Ratschläge und führt diese an dem Bonsai durch. Im Anschluss gibt es noch eine Führung durch das Bonsai-Museum mit vielen beeindruckenden Exemplaren.

Di-So 13 Uhr (Reservierung!), 60 Minuten, 3800 ¥, Bargeld

Gruppengröße 1 - 4 Personen, Kinder ab 10 Jahren

Reservierung: 3 Tage - 12 Monate vorab über E-Mail

[www.gomap.de/Bnsai](http://www.gomap.de/Bnsai)

[www.kunio-kobayashi.com/en](http://www.kunio-kobayashi.com/en)

[info@kunio-kobayashi.com](mailto:info@kunio-kobayashi.com)

Tel.: 03-3670-8622

1-29-16 Niihori, Edogawa-ku, Tokyo - Haltestelle: Keiyoguchi

**Mizue:** 1,6 km South Exit [S19] - Bus 76 Richtung Koiwa

Originalität \*\*\*\*\*

Preis/Leistung \*\*\*\*\*

Sprache \*\*\*\*\*







# Chado

## 茶道

### Teeweg - mehr als Abwarten und Tee trinken

**Chadō (茶道)** - in Japan meistens **Sadō** ausgesprochen - ist der stark ritualisierte Weg der Teezeremonie. Er wurde von dem berühmten Teemeister *Sen no Rikyū* (1522-91) begründet und wird in den von seinen drei Söhnen eingerichteten Schulen Mushakōji-, Omote- und Ura-senke nach dem Sōke-System bis in die heutige Zeit gelehrt und weitergegeben. *Sen no Rikyū* war Teemeister von *Oda Nobunaga* und seinem Nachfolger *Toyotomi Hideyoshi*, dem mächtigen Gründer des Tokugawa-Shōgunats. Wichtig für die praktische Übung sind bis heute die vier Grundprinzipien, die *Sen no Rikyū* festlegte:

**Harmonie (Wa)** nicht nur zwischen dem Gast und dem Gastgeber, sondern auch zwischen und mit den Teeutensilien und der Natur. **Respekt (Kei)** unabhängig von Rangunterschieden zwischen Gastgeber und den Gästen - im Teeraum sind alle gleich. Diese Rücksichtnahme erstreckt sich auch auf alle Gegenstände unabhängig von deren Wert. **Reinheit (Sei)** bezieht sich nicht nur auf die Sauberkeit der Utensilien, sondern auch auf Herz und Seele. Nur mit reinem Herzen können die beiden vorgenannten Prinzipien verwirklicht werden. **Stille (Jaku)** ist nicht im wörtlichen Sinne zu verstehen, sondern meint eher Gelassenheit und innere Ruhe. Dieses vierte Prinzip kann man nicht durch Anstrengungen erreichen, sondern nur durch ständige Übung der ersten drei Prinzipien.





## **Teezeremonie @ Ginza Chazen**

Direkt neben dem Kabuki-za in einem unscheinbaren Gebäude erreicht man mit dem Fahrstuhl das kleine Refugium mit Teehaus im 5. Stock. Eine ausgebildete Teemeisterin bietet den idealen Einstieg in die Teezeremonie: Nach einem Einführungsvideo darf jeder Teilnehmer mit einer Steinmühle etwas Matcha herstellen, dann folgt die korrekte Reinigung von Händen und Mund vor dem Betreten des Teehauses. Der Höhepunkt ist die eigentliche Teezeremonie mit saisonalem Wagashi. Danach darf jeder noch unter Anleitung selbst eine Schale Matcha-Tee zubereiten. Diese Teezeremonie ist ein schönes Erlebnis, das man in einer Stunde machen kann. Kommen Sie pünktlich, um den Ablauf nicht zu stören.

Mo-So 10-17 Uhr, 60 Minuten, 3500 ¥, Karte (online)

Gruppengröße 1 - 5 Personen, keine Altersgrenze

Reservierung: 2 Tage - 2 Monate vorab über Veltra

[www.gomap.de/Chado](http://www.gomap.de/Chado)

[www.chazen-us.com](http://www.chazen-us.com)

[info@chazen-co.jp](mailto:info@chazen-co.jp)

Tel.: 03-6254-0690

5F Ginza Ishikawa Bldg., 4-12-17 Ginza, Chūō-ku, Tokyo

**Higashi-Ginza:** 50m Exit 3 [A11/H09]

Originalität \*\*\*\*

Preis/Leistung \*\*\*\*\*

Sprache \*\*\*\*\*



