



SHINKI NEWS

Japanreise 2025





SHINKI NEWS



Onegai shimasu

Editorial

Text: Nigel Downes

Japan 2025 – Mehr als nur eine Reise

Manche Reisen misst man in Kilometern, andere in Momenten. Unsere Japanreise 2025 war beides; tausende zurückgelegte Kilometer und unzählige gemeinsam erlebte Augenblicke.

19 unvergessliche Tage lang, von Mittwoch, 21. Mai, bis Sonntag, 8. Juni, gingen, aßen, tranken, lachten und trainierten wir uns durch Tokyo, Kamakura, Nikko, Kashima, Kanazawa, Nagoya, Kyoto, Nara, Uji, Koya-san und Muroran, und viele weitere Orte entlang des Weges.

All dies wäre ohne die unermüdliche und vorausschauende Planung von Kristina nicht möglich gewesen – domo arigatou gozaimashita! Ein besonderer Dank gilt auch unseren Sensei, die uns auf und neben der Matte inspiriert, gefordert und begleitet haben – hontōni arigatou gozaimashita!

Diese Sonderausgabe der Shinki News ist unsere Möglichkeit, diese Momente noch einmal aufleben zu lassen, mit anderen zu teilen, und vielleicht schon Vorfreude auf die nächste Japanreise zu wecken.

Schaut auch unbedingt in die Blogs von Arian und Henry für noch mehr Erinnerungen unterwegs:

Arian: <https://tr.arianw.de/> (Nutzername: gast Passwort: travel)

Henry: <https://kyerim.de/category/blogbuch/reise/japan-2025/>

Über Länder, Wolken und Zeiten von Frankfurt nach Tokyo

Mittwoch 21. – Donnerstag 22. Mai

Claudia Buder und Franziska Dierschke

Nach langer und intensiver Vorbereitung ist es nun endlich so weit: Vorfreude und offene Erwartungen liegen in der Luft, während alle ihre Wege aus den verschiedensten Richtungen zum Frankfurter Flughafen finden. Mit fröhlichem „Guten Morgen“ grüßen sich an jeder Ecke bekannte Gesichter.

Als Talisman für die Reise überreicht Claudia jedem von uns eine Karte mit einer Abbildung des Miroku Bosatsu (Chūgū-ji, Nara) – einer anmutigen Buddha-Skulptur. „Schicksal eröffnen – Glück hereinholen“ lautet verheißungsvoll die japanische Inschrift auf der Karte.

Wegen eines Unwetters über Ungarn müssen wir im Flugzeug noch etwa eine Stunde warten, bevor wir uns um 15:10 Uhr in die Lüfte schwingen. Mit 1.000 km/h und auf 10.000 m Flughöhe fliegen wir L-förmig südlich an Russland vorbei über Kasachstan und die Mongolei in den nächsten Tag hinein. Für manche vergehen diese Flugstunden mit mehr und für manche mit weniger Schlaf – auch die 7 Stunden Zeitverschiebung werden noch weitere Auswirkungen auf die Wachheit der nächsten Tage haben.

Die Landschaft wandelt sich unter uns von Feldwirtschaft zu Steppenlandschaft – aus dem scheinbaren Nichts der Dunkelheit leuchten vereinzelt Städte zu uns empor – und am Morgen begrüßt uns ein Küstenstreifen, dann eine hügelige Waldlandschaft, gefolgt vom Häusermeer über Tokyo, wo wir kurz nach 10:00 Uhr mit weitestgehend aufgeholtter Verspätung landen.

Nach dem Security-Check geht es direkt zum Hotel Groove Shinjuku, wo wir punktgenau auch schon mit Helen, die bereits in Tokyo ist, sowie Beth und Scott aus Michigan zusammentreffen. Die Koffer werden zack zack in der Lobby zwischengelagert (Check-in erst ab 14 Uhr) und dann heißt es auch schon raus in die Stadt.

Helen übernimmt die Reiseleitung und lotst uns kompetent zum Shinjuku-Bahnhof, wo die meisten ihre Suica-Karten zur Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel kaufen.



Unsere erste Fahrt führt uns zum Bahnhof Shibuya.

Kaum aus dem Bahnhof herausgetreten, stehen wir auch schon vor der bronzenen



Hachikō-Statue: ein Denkmal an die Treue des berühmten Akita-Hundes, der hier neun Jahre lang täglich auf seinen verstorbenen Besitzer wartete.

Gleich danach überqueren wir die prominente Shibuya-Kreuzung – sobald die Ampeln auf Grün springen, strömen unzählige, unterschiedliche Menschen gleichzeitig aufeinander zu und kreuzen einander, ohne sich zu berühren. Wir tauchen ein, lassen uns mitziehen und finden uns auf

der anderen Seite wieder.

Weiter geht es zu Fuß zum Yoyogi-Park, einer Ruheoase mitten in der Großstadt. Unter grünen Bäumen genießen wir eine kurze Rast zum Wohl unserer Füße und das erste Matcha-Eis, bevor wir zum nahegelegenen Meiji-jingū-Schrein weitergehen. Der Shintō-Schrein aus dem Jahr 1920 ist Kaiser Meiji und seiner Frau gewidmet, welche



Japan in eine modernere Zeit geführt haben. Nach all den Eindrücken wirkt das alles ein bisschen surreal – aber auch ziemlich schön.

Noch vor dem Abend dieses ersten Tages haben wir gelernt, dass Wein und Sake wichtige Güter des kulturellen Austauschs und Friedens sind sowie wirtschaftlichen Aufschwung in einer Verbindung aus Tradition und Moderne verkörpern. Wir haben gelernt, wie man sich reibungslos durch Menschenmengen bewegt, dass man seinen Rucksack dabei am besten vorne trägt und wie man verlorene Gegenstände von gefährlichen Bahnhofsgleisen rettet.

Dann geht es zurück zum Hotel, wir verschnauften kurz und beziehen unsere gemütlich-stylischen Zimmer mit atemberaubendem Ausblick vom +/- 30ten Stock. Nach gefühlten 10 Minuten treffen wir uns wieder und fahren mit dem Bus zum Restaurant. Das Sieben-Gänge-Menü im traditionell anmutenden Kitaohji Kaiseki ist einzigartig köstlich und ein Vorgeschmack auf das, was uns die nächsten Wochen kulinarisch und gastfreundschaftlich noch erwarten wird.



Aikikai Hombu Dojo / Ausflug nach Kamakura

Freitag 23. Mai

Kristina Tomasevic und Danijel Tomasevic

Unvergleichlich, unbeschreiblich ist der Panoramablick über Tokyo aus dem, wie in unserem Fall, 26. Stock dieses wirklich fantastischen Hotels Groove Shinjuku. Und dieses Panorama über Shinjuku entschädigt auch den Umstand, dass wir heute nach einer kurzen Nacht sehr früh aufstehen mussten. Denn heute gingen wir alle zum ersten Training ins Aikikai Hombu Dojo, zum Unterricht von Doshu Ueshiba Moriteru, dessen Unterricht von 06:30 bis 07:30 stattfindet. Wie gesagt sehr früh, aber dieses Wechselspiel von kurzen Nächten und früh aufstehen wird ein ständiger Begleiter auf dieser Reise bleiben.

Von unserem Hotel aus konnten wir auf zwei Wegen zum Hombu Dojo gelangen: entweder man lief den ganzen Weg gleich zu Fuß zum Hombu Dojo, oder man benutzte erst einmal die U-Bahn und lief dann einen kürzeren Fußweg dorthin. Wir nahmen die zweite Variante, welche sich dann doch als die schwierigere und längere Variante erwies und für unnötige Nervosität sorgte. In Zukunft hielten wir uns alle an die erste Variante.

Das Aikikai Hombu Dojo liegt in einer eher unscheinbaren Straße und wir versammelten uns alle vor dem Haupteingang, um den Anmeldeprozess abzuwarten, denn zum Glück Duncan schon für uns alle im Vorfeld abgenommen hat.

Es konnte losgehen. Die Unterrichtsstunde von Doshu war wie zu erwarten sehr, sehr voll, was wohl an dem Umstand lag, dass am nächsten Tag das All Japan Aikido Embukai stattfinden sollte und somit viele Aikidoka die Chance nutzten, bei Doshu zu trainieren. Nachdem es schon fast keinen Platz zum Umziehen gab, gab es auch entsprechend wenig Platz auf der Matte zu trainieren. Nach ca. fünfminütigem Aufwärmen zeigte Doshu klare Aikikai-Grundtechniken, die wir versuchten in dieser Enge ordentlich zu trainieren. Wie im Hombu Dojo üblich trainierten wir immer mit dem gleichen Partner bzw. Partnerin. Wieder der Enge des Umkleideraums entkommen, trafen wir uns alle wieder zusammen vor dem Eingang und liefen den Weg zurück zum Hotel. Hier beschloss ich schon, es Henry gleichzutun, und mich schon im Hotel umzuziehen und im Dogi zum Hombu Dojo zu laufen. Das war im Nachhinein wesentlich entspannter.

Nicht nur der Ausblick aus dem Hotelzimmer war fantastisch, auch das nun anstehende Frühstück war großartig. Das Angebot an japanischen Frühstück oder kontinentalen Frühstück war in seiner Fülle überwältigend, so dass man es kaum schaffte, all das zu essen, worauf man sich freute, wenn man es sah. Super! Nach dem Frühstück sammelten wir uns alle wieder und machten uns auf den Weg zum Ausflug nach Kamakura, das etwa 50km südwestlich von Tokyo liegt und die in der nach ihr benannten Kamakura-Zeit von 1185 – 1333 der Regierungssitz und de



facto Hauptstadt von Japan war.

Nach einer knapp einstündigen Fahrt, vorbei an der Statue der Ofuna-Kannon, die in der Nähe der Bahnstation Ofuna vom Zug aus zu erblicken ist, kamen wir in Kamakura an. Hier trafen wir uns das erste Mal mit Sensei und Susanne!

Von hier aus fuhren wir mit dem eher einer Stadtbahn zu vergleichenden Zug der Enoshima-Dentetsu-Linie (sehr, sehr voll, da v.a. touristisch genutzt) weiter zur Bahnstation Hase.

Unser erstes Ziel war die buddhistische Tempelanlage der Hase-dera. Wir hatten ausreichend Zeit, die Tempelanlage auf eigene Faust zu erkunden. Die Anlage besteht aus zwei Ebenen. Auf den Weg zur höheren Ebene bleiben die hunderte kleinen Jizo-Statuen in Erinnerung (Jizo ist die Schutzgottheit der Kinder, heute jedoch herrscht die Ansicht vor, dass Jizo über die Seelen der verstorbenen Kinder wachen soll) und die zahlreichen buddhistischen Statuen. Auf der zweiten Ebene befindet sich die berühmte Kannon-Statue des Hase-dera, die Hase-Kannon genannt wird. Sie ist mit einer Höhe von 9,18m die größte Kannon-Statue aus Holz in Japan. Sie wurde später dann noch mit Goldauflagen verziert. Der Legende nach soll das Holz für die Hase-Kannon (nach göttlichem Ratschluss) an die Küste von Kamakura angeschwemmt worden sein. Die Statue steht im Hauptgebäude der Anlage, im Kannon-do. Daneben befindet sich noch eine Halle, in der sich eine Amida-Statue befindet. Wer wollte, konnte noch von der Anlage aus einen weiten Blick über die Bucht von werfen.



Nachdem wir uns alle wieder versammelt hatten, machten wir uns zu Fuß auf den Weg zu einem, für mich, der Highlights der gesamten Japanreise: zur buddhistischen Tempelanlage Kotoku-in mit der überwältigenden Statue des Großen Buddha, dem Daibutsu. Unfassbar groß, unfassbar schön und mit einer unfassbaren Ausstrahlung sitzt der Daibutsu in einer Meditationshaltung auf einem Sockel im Freien. Ganz besonders ist auch die Haltung seiner Hände (jap. Amida Jo-in) genannt. Der Große Buddha ist eine der bedeutendsten Darstellungen des Amida-Buddha, des Buddha des „Reinen Landes“ und von allen Seiten betrachtet strahlt er eine große Ruhe und Spiritualität aus. Ursprünglich befand sich die Statue innerhalb eines Tempelgebäudes und war mit Blattgold bedeckt, aber nach mehreren Erdbeben und einem Tsunami, steht der Große Buddha seit Jahrhunderten im Freien. Der Daibutsu hat ein Gewicht von 121t und ist 13,33m hoch. Man kann den Großen Buddha auch von innen bestaunen und so sahen wir, dass die Statue aus mehreren Teilen zusammen gefügt wurde. Auch gibt es in einem Gang die großen Schuhe des Daibutsu zu bestaunen.

Diese Statue strahlt so eine große Ruhe und Andächtigkeit aus, dass man nachvollziehen kann, dass viele ihr Vertrauen in die All-Güte des Amida-Buddha hier finden.





Mit dem Bus ging es wieder zurück zu unserem Ausgangspunkt, dem Bahnhofplatz von Kamakura. Jetzt galt es einen geeigneten Platz zu finden, um mit Sensei zusammen uns für das am nächsten Tag stattfindende All Japan Aikido Embukai abschließend vorzubereiten. Sensei führte uns auf einem schönen Spaziergang zu einem weiteren kleineren Tempel, der sich ein wenig auf einer Anhöhe befindet: der Myohon-ji. Der Myohon-ji ist einer der ältesten Tempel des Nichiren-Buddhismus in Kamakura. Eine Statue von Nichiren befindet sich auf der Anlage. Direkt vor der Tempelhalle besprachen wir und übten wir die Abläufe für den morgigen Tag. Wer mit wem, wer zeigt was, in welcher Reihenfolge und immer unter dem Zeitdiktat von 90 Sekunden. Dazu waren mehrere Durchläufe nötig. Untermalt wurde diese Samurai würdige Stimmung und Kulisse, dass zur gleichen Zeit ein Photoshooting eines Paares in traditioneller (Hochzeits-) Kleidung stattfand.



Nach dieser Vorbereitung für die morgige Vorführung kehrten wir zurück zum Bahnhof von Kamakura und die meisten von uns nutzten zum Abschluss unseres Ausfluges nach Kamakura die verbleibende Zeit, um durch das große rote Tor eintretend die Komachi dori, einer belebten Geschäftsstraße inmitten von Kamakura, die tagsüber als Fußgängerzone dient, entlang zu schlendern. Und viele von uns hatten erstmal nur mit ein bestimmtes Ziel: Matcha-Eis! Und mit Erfolg. Das Verlangen nach Matcha-Eis wird eine bestimmende Konstante während dieser Japanreise bleiben. Es gab viele schöne Läden zu bestaunen, aber so langsam machte der lange Tag sich doch bemerkbar. So nach und nach fanden wir uns alle wieder am Bahnhof zusammen.

Nachdem wir uns von Sensei und Susanne verabschiedet hatten, fuhren wir wieder zurück zum Hotel nach Shinjuku (Tokyo). Jetzt stand ein Abend zur freien Verfügung an. In unserem Fall bummelten wir noch ein wenig durch das Lichtermeer von Shinjuku, aßen in kleiner Runde noch Ramen, um dann, eingedeckt mit dem Nötigen aus dem 24/7-Store wieder den Panoramaausblick, diesmal bei Nacht, aus dem Hotelzimmer zu genießen.



國際合氣道連盟 (IAF)

Aikido Shinki Rengo

【7】海外道場演武演武

國際合氣道連盟 (IAF)

國際合氣道連盟 (IAF)

台灣合氣道推廣訓練協進會

All-Japan Aikido Vorführung – Tokyo

Samstag 24. Mai

Sophia Wohlleber und Helen Rosenberger

Am Samstag erwachten wir früh in einem grauen Tokyo. So langsam haben sich die Körper an die neue Zeitzone und das frühe Training im Honbu-Dojo gewöhnt. Heute wohnte auch Sensei dem morgendlichen Training bei, denn nach dem gemeinsamen Frühstück ging es für uns zum Nippon-Budokan, um Deutschland als Aikido Shinki Rengo zu vertreten.



Mit der U-Bahn Richtung kaiserlichen Palast erwartete uns ein Anmeldekomitee vor einem riesigen Gebäudekomplex. Auf den Gängen herrschte Budomarkt, Essensstände und aufgeregtes Gedränge der vorführenden Gruppen. Wir waren extra früher los, um Plätze auf den unteren Rängen zu ergattern, die waren jedoch bereits alle belegt. Nach dem obligatorischen Gruppenfoto ging es ans Umziehen, Plätze sichern und orientieren. Sobald diese Punkte abgehakt waren, konnten wir nur noch gespannt auf unseren Zeitslot zur Vorführung warten und den anderen Aikidoschulen bei ihren Vorstellungen zusehen. Es kamen auch Gruppen aus Firmen oder z.B. der Feuerwehr. Der Auftritt Enkels und Urenkels von Ueshiba Morihei am Ende sorgte für ehrfurchtsvolle Stille im ganzen Stadion.

Eine kurze Befragung der Vorführenden unserer Gruppe nach der Präsentation zeigte, dass diese sehr intensiven 90 Sekunden als allgemein anstrengend wahrgenommen wurden, sich jedoch in dem Moment keiner mehr so richtig an das Geschehene erinnern

konnte. Dafür haben die auf der Tribüne verbleibenden jedoch genug Videomaterial gesammelt, um eine spätere Auswertung zu unterstützen. (Ein Video ist auf [Arians Blog](#) zu sehen.)

Nach einer kurzen Akklimationisierung und Kleidungswechsel wurden die verbleibenden Präsentationen angeschaut. Gemeinsam sahen wir uns auch noch die Abschlusszeremonie an und machten uns danach mit Ki-gefüllten Herzen auf den Rückweg zum Hotel.

Die Abendgestaltung fiel individuell aus. Kleine Gruppen schlossen sich zusammen, um in Restaurants oder Bars zu gehen und Tokyo ein wenig unsicher zu machen.



Wege durch Edo und Nikkō

Sonntag 25. Mai

Simone Schulz

Schon die Busfahrt aus Tokyo war ein Erlebnis: Nicht lange im Planquadrat Shinjuku kurvend, von Ampel zu Ampel fahrend und haltend, um den Massen an Fußgängern auf Zebrastreifen in Überbreite das Vorrecht zu überlassen, nein, in kürzester Zeit schwang sich auch unser Bus auf eine der mehrspurigen, auf Stelzen durch die Stadt führenden Autobahnen hinauf. In gleichmäßigem Tempo ging es in halber Höhe an Wohnblocks und Industrieanlagen vorbei, wobei Wohngegenden abrupt an hässliche Gewerbegebiete grenzten, aber durchaus auch eine Wohnung bis unter dasselbe Dach mit einer Autoreparaturwerkstatt hinein ragte. Während wir im Bus das Auf und Ab der jeweils auf eigenen Stelzen verlaufenden Fahrbahnen beobachteten, die sich vier- oder fünffach in über den Zufluss zur Tokyoter Bucht wanden wie kopflose Riesenschlangen, kam das willkommene Grün der Uferstreifen in Sicht.

Wir können die schiere Größe der Megastadt nur ungefähr an der Zeit messen, die der Bus benötigte, um nach den Siedlungen mit Einfamilienhäusern endlich das erste, den grauen Himmel spiegelnde Reisfeld zu erreichen. Daran vorbei ins ländliche Grün-himmelfarben und dann in die Berge zu fahren, kostete noch eine Stunde. Die erste japanische Raststätte, begrüßt zumindest von den Erstlingsreisenden mit großer Neugierde und – halt, die Reise ist noch lang und der Entdeckungen werden noch viele sein. Dennoch, die Kröte mit ihren Jungen, die mich am Eingang begrüßte, entlockte mir ein paar Münzen, um sie auf ihrem Rücken Abzuladen...

Edo Wonderland

Mit entschlossener Miene zieht der Kämpfer den Knoten seines Stirnbandes fest. Wen ich zunächst auf der vergrößerten Wiedergabe eines Holzdruckes der Edo Zeit für einen Soldaten hielt, gar Samurai, war ein Feuerwehrmann des alten Edo. In der gut gemachten Ausstellung am Anfang

des Parks, bewacht von einem der Feuerwache-Türmen, erfuh ich von der unbedingten Treue und Opferbereitschaft der Feuerwehrtruppe: Bushido.

Ich betrachtete die Repros der Holzschnitte, in denen der Kampf gegen die Brände dargestellt war: Wie nahe sie sich auf den Dachsparren über den Brandherd begaben (meist die offene Feuerstelle des Hauses, ohne Kamin), um von oben her zu löschen, während Flammen bereits um die Stiefel züngelten. Gekleidet waren sie in schwer entflammables Leder und entsprechende Stoffe. Häuser nebenan wurden rücksichtslos zerstört, um mit einer Freifläche dem Feuer Nahrung zu entziehen. Ihnen wurde unbedingter Gehorsam geleistet. Sie entwickelten sich zu den Wohltätern des Viertels, halfen Armen und Schwachen und kassierten Diebe und Verbrecher ein.

Mitte des 19. Jahrhunderts standen sie bewaffnet vor den Toren der Kaiserstadt, um sie vor Truppen einer Konfliktpartei in einem der zahlreichen Bürgerkriege im Übergang zur weltoffeneren Meiji-Zeit zu schützen – sicher sind andere in japanischer Geschichte bewandert, die ich nur in Bezug auf die Feuerwehr des alten Edo streife. Mit der folgenden Modernisierung des Landes gingen die Bünde in staatlich kontrollierten Feuerwehrbrigaden auf.

Auf 15 cm hohen Getas schreitet die Maiko in ihrem Zug einher (oder ist's die Oiran, die Edel-Konkubine, die den Obi-Knoten vorne trägt?).

Einer der Begleiter und Beschützer ruft ihr Erscheinen singend aus, im Zug folgen ihre Schülerinnen und Gehilfinnen. Ihr Schreiten ist bereits tänzelnde Kunstform an sich. Einen gefälligen Bogen beschreibt der Fuß in Bewegung, bevor er genau vor dem Standbein abgesetzt wird, das dabei etwas nach hinten geschoben wird. Nach der jahrelangen Erziehung und dem stetigen Lernen vieler Künste, von Musik und Tanz





über die Konversation bis zu Teezeremonie und Blumenstecken ist dieses Wesen zum lebenden Kunstwerk geworden.

Kindertraining in der Halle heute. Schulklassen durchstreifen die Gassen begeistert die kleinen Bokken und Plastikscherwerer schwingend. Die Geschäftsleute des „alten Edo“ damals wie heute sehr tüchtig.

Im Museum des Handwerks, nach Reihen von Gläsern, Flechtwerk aus Reisstroh und Tuschezeichnungen, zog mich die Klinge einer Katana in den Bann, einsam in ihrem dunkelschimmernden Eisenglanz. Das Eisen, von der Erde geboren, wird durchgeglüht, in Stränge geflochten, Außenhülle und Inneres, bis die „Seele“ der Waffe, die an sich nicht für Entzweiung und Krieg steht, sondern, mit streng gehaltenem Bewusstsein gefertigt, für Frieden steht, für Wachstum in ihrem Schutz.

Zum Schluss wie für die Ewigkeit geschärft. Ob seine Seele je abkühlt?

Für Anhänger des Shinto ist alles beseelt. Der 90-jährige Seniorchef eines Betriebs verabschiedet in einem Ritual eine altgediente Maschine. Er und seine Gefolgschaft in schwarzen Business-Anzügen erweisen ihr die letzte Ehre. Gesehen auf einem Facebook-Post eines Japan-Tourismus Accounts.



Nikko

Es bringt Unglück, wenn irgendein Mensch den prachtvollen Schrein in seiner Gesamtheit erfasst.

Ein Reichtum umfängt den Besucher, in farbig gefassten und vergoldeten geschnittenen Reliefs. Friese im Gesims des Tores, an den Wänden des palastähnlichen Hauptbaues, die berühmten drei Affen an einem Schrein bei der Pagode, die mit den hohen Kronen der uralten Zedern wetteifert. Die höchste Vollendung in nur einem Bild in der endlosen Reihe verlangt schon an sich, dass man es gründlich erschließt. Vögel, dem Leben nachgebildet, die schon an sich kleine Geschichten erzählen. Nicht zu vergessen ein Kotau dem berühmten gefleckten Kater, der sich Ende des 17. Jh. zum ewigen Nickerchen zusammenrollte, weder der Besucherschar unter einem Ruheplatz noch der Spatzen über ihm seine hochgeschätzte Aufmerksamkeit schenkend. Natürlich verdienen die Drei Affen unsere Achtung. Hochachtung je nach Prioritäten. Die Elefanten-Darstellungen, aufgrund anatomischer Unkenntnis eher Fabelwesen finden ihr europäisches Pendant in einer Frührenaissance-Darstellung eines Rhinozeroses.

Das Grabmal des größten aller Shogune, des Ieyasu Tokugawa, monumental in seiner Schlichtheit, ist nach unzähligen Treppenstufen zu erreichen. Von Nebelschwaden umwabert liegen die Gebeine des Herrschers, der Japan einte in einem funktionierenden Staatswesen wie keiner vor ihm, der durch alle Zeiten Gott gleich verehrt wird. Alles kann Heiligkeit erlangen, vom lebendigen Wesen zum vermeintlich toten Gestein eines Berges. Oder, wie ich schon andeutete, ein Werkzeug, ein Katana, ein Auto. Aber dieser Unhold in meinem Mobilgerät?



Charmant begleitete uns Reiseleiter Kazuo. Bei der Heimfahrt spielte er uns – wie ein liebenswerter Vater – auf seiner Blockflöte ein Schlaflied vor.

Meine Gedanken zur Göttlichkeit des Shogun:

Das Christentum eckte gleich zu Beginn damit an, einem römischen Kaiser den Gott-Status abzusprechen. Ob auch das ein Grund zur Verfolgung in Japan war? Vielleicht spielte die Philosophie eine Rolle. Ausschlaggebend war die Erfahrung, dass in benachbarten Ländern auf die Missionare Heerscharen westlicher Eroberer folgten.

Ich erlaube mir an der Stelle, einen Gedanken auszuführen und dabei auf Inhalte des Romans „Die Flucht“ des jungen Autors Fuminori Nakamura zurückzugreifen. In die vordergründige, actionreiche Handlung ist Rückschau eingeblendet, darunter auch die Geschichte Japans aus Sicht von Christen. Auf was ich hinaus will:

Der Begriff „Nächstenliebe“ sei nicht direkt ins Japanische zu übersetzen. Er wurde übertragen durch die Aussage: Jeder Mensch ist wertvoll.

Dies steht im Gegensatz zur Göttlichkeit des Herrschers, und dass der Einzelne nichts sei. Jeder Mensch (in jüngerer Theologie jedes lebende Wesen) ist wertvoll, von Gott gewollt.

Diese Sichtweise erschüttert auch den Sinn einer ehrenvollen Selbsttötung, mehr noch eines „Sterben für den Kaiser“ in WWII, sie erschüttert den vermeintlichen Sinn eines Selbstmordes, da „unnützlich für die Gemeinschaft“ – endend mit einer traurigen, zu Recht meist verleugneten Tradition:

Alte Frauen, die eine vermeintliche Belastung für eine auf Überleben ausgerichtete Gruppe darstellen, in einer Wildnis zum Sterben auszusetzen. Googelt „Ubasute“ und entdeckt die Geschichte, die Gott sei Dank gut Ausging.

Leave No One Behind

Eines noch:

Wenn ein menschengemachtes Kunstwerk wie der Schrein des Shogun den Anspruch darauf erhebt, nicht in seiner Vollständigkeit zu erfassen zu sein und jahrhundertlang (außer für das die Restaurierung planende Architektenteam) aufrecht erhält, wie unfassbar ist Leben, wie unvorhersehbar Wandlung? Was bringt Kategorisierung und Bewertung mit sich?

LASST SEELENVÖGEL FREI



Ein Tag, zwei Dojos, Training mit Doshu und Kashima

Montag 26. Mai

Michael Dieterle und Jens Roessler

Am 26. Mai 2025 begann der Tag früh mit einem besonderen Höhepunkt unserer Japanreise: dem Training im Hombu Dojo in Tokyo, Wakamatsu-cho. Noch vor dem Frühstück hieß es aufstehen, den kurzen Weg zum Dojo laufen, sich in der beengten Umkleidekabine umziehen und sich auf das intensive Training vorzubereiten. Die Teilnehmerzahl war groß, die Stimmung konzentriert. Nach dem individuellen Aufwärmen begrüßten wir Doshu mit Sensei ni rei, bevor wir das Training gemeinsam mit ihm fortsetzten. Ich hatte zunächst keinen Trainingspartner gefunden, doch ein freundlicher Japaner nahm sich meiner an. Obwohl ich mich wie ein völliger Anfänger fühlte, vermittelte er mir geduldig die Techniken. Durch die Enge und die Hitze war das Training körperlich fordernd, aber sehr lehrreich. Anschließend plauschten wir noch ein wenig und tauschten uns aus. Am Ende des Trainings konnten wir sogar ein Foto mit Doshu machen – ein besonderes Andenken.



Nach einem schnellen Umziehen und kurzer Erfrischung im Hotel ging es direkt weiter: Um 10 Uhr startete unser Bus in Richtung Kashima, begleitet von unserem Sensei. Das Ziel war ein weiteres Training – diesmal im Shinki Toho, unserem Schwertstil. Die Fahrt dorthin dauerte etwa 1,5 Stunden. Vor Ort wurden wir herzlich vom Ehepaar Shiina empfangen und zunächst in ein Restaurant geführt. Die Sitzplatzsuche und Essensverteilung gestalteten sich etwas chaotisch, da viele ihre Vorbestellung vergessen hatten. Nach dem üppigen Mahl, welches durch ein noch üppigeres Frühstück wegen dem intensiven Morgentraining noch sättigender war, besuchten wir kurz den nahegelegenen Tempel und die dortigen japanischen Hirsche, bevor es zur Trainingshalle ging.

Dort beeindruckte uns besonders der schwingende Holzboden – jede Bewegung und jeder stürmische Angriff war spürbar. Das Training war intensiv, die Partner wurden regelmäßig gewechselt, und auch Frau Shiina trainierte engagiert mit. Leider endete das Training bereits um 16 Uhr. Vor der Rückfahrt gönnten sich viele noch ein Matcha-Eis.

Zurück in Tokyo fanden sich abends erneut kleine Gruppen zusammen, um den letzten Tag in der Hauptstadt ausklingen zu lassen. Übrigens: Ein Erdbeben in den frühen Morgenstunden war mir völlig entgangen.

Tokyo–Kanazawa: Shinkansen und Samurai-Gärten

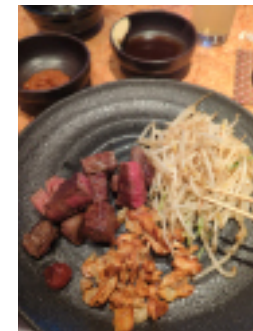
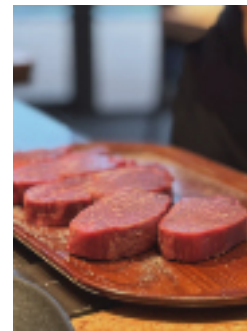
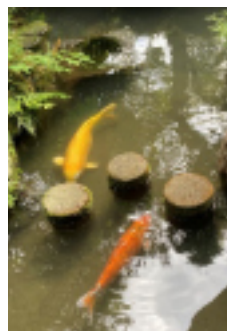
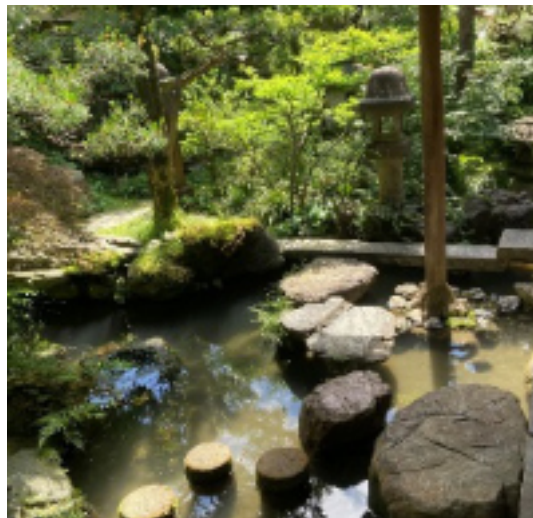
Dienstag 27. Mai

Martin Biegholdt und Volodymyr Demachkovych

An diesem Tag ging es von Tokyo nach Kanazawa, das an der Nordküste der japanischen Hauptinsel liegt. Der Bustransfer vom Hotel Groove in Shinjuku zur Tokyo Central Station bot Gelegenheit noch einen Blick auf den Kaiserpalast zu werfen. Eine eindrucksvolle Anlage, umgeben von einem 5km langen Graben und einem Park mit 2000 Schwarzkiefern.

Der Shinkansen nach Kanazawa benötigte nur 2 ½ Stunden für die 320 km lange Strecke. Nach der Ankunft hatten wir die Möglichkeit das Higashiyama Chaya (Teeviertel), einen ehemaligen Vergnügungsbezirk aus dem 19. Jahrhundert, kennenzulernen.

Nächste Station war das Haus der Nomura Familie im Samurai Distrikt. Besonders eindrucksvoll war der wunderschöne Garten, dessen Anblick zum längeren Verweilen einlud.



Später hatten wir dann noch Gelegenheit, das Museum für zeitgenössische Kunst des 21. Jahrhunderts in Kanazawa zu besichtigen. Die sicher auffälligste Installation war hier Leandro Erlich's „The Swimming Pool“. Bei diesem Objekt wird mit Hilfe einer dünnen Wasserschicht über einem begehbaren Hohlraum die Illusion geschaffen, dass sich die Besucher unter Wasser bewegen.

Ein gelungener Abschluss des Tagesprogramms war das hervorragende Essen im Restaurant ROKKAKUDO. Hier konnten wir die Zubereitung der Mahlzeit auf offener Herdplatte direkt am Tisch verfolgen (Teppanyaki). Das Wagyu-Steak ergab mit den Chips von geröstetem Knoblauch und gebratenen Sojasprossen eine ausgesprochen schmackhafte Kombination.



Gold, Garten, Genuss – Ein Tag voller Handwerkskunst in Kanazawa

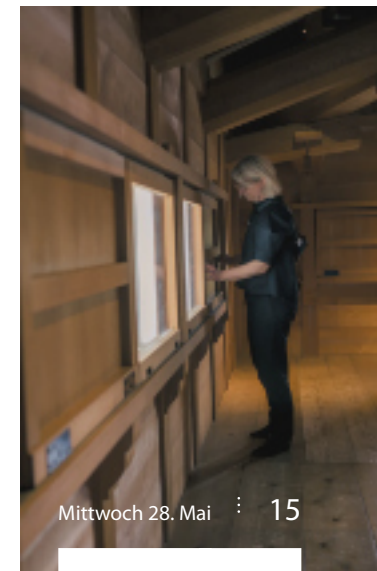
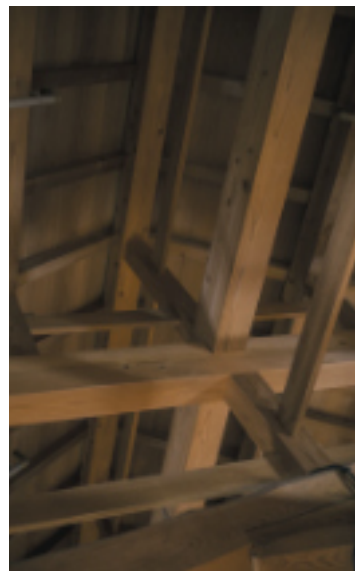
Mittwoch 28. Mai

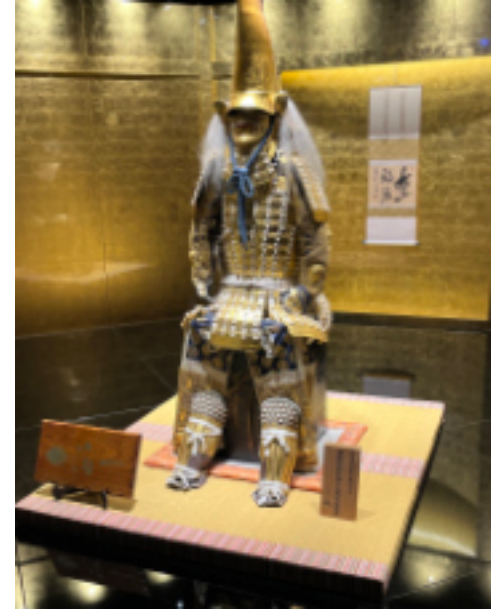
Michael Danner und Günter Beuchle

U nser erster Morgen in Kanazawa beginnt mit strahlendem Sonnenschein und einem fantastischen Frühstücksbüffet.

Mit unserer Reiseleitung, Kaoru Sato san war unsere erste Station (nach der Bustiefgarage) der klassische japanische Garten Kenrokuen, der als einer der wenigen alle sechs Attribute nach Weitläufigkeit und Abgeschlossenheit, Kunstfertigkeit und Althergebrachtes, fließendem Wasser und weitem Blick erfüllt.

Danach ging es weiter zur Kanazawa-Burg der Maedas aus dem 16. Jahrhundert und zunächst: Wo ist sie? Wir sehen Festungstore, Mauern, Lagerhäuser in einem großen Park und lernen dann, dass sie seit 2001 aufwändigst, z.B. mit beeindruckenden Holzkonstruktionen ohne Nägel, wieder aufgebaut wird. Natürlich kann an mehreren Stellen gestempelt werden...





Die Mittagszeit verbringen wir im schattigen Omicho-Markt: Dort gibt es eine Menge Meeresfrüchte, entweder frisch oder für uns zum köstlichen Mittagessen zubereitet, also viele Restaurants und Stände, auch andere Lebensmittel, Blumen, Kleider.

Gestärkt konnten wir die alte Porzellan-Manufaktur Kutani besichtigen. Kosen Kutani – der Besitzer in der Familientradition – führte uns durch die verschiedenen Herstellungsstufen und formte mal auf die Schnelle eine Reisschale und ein Sake-Kännchen. Nach vier Monaten, mehreren Bränden, 18% Größenverlust, Glasur und Bemalung in fünf Farben wären daraus wieder zwei Einzelstücke geworden – hätte er sie nicht am Ende wieder zusammen gedrückt. Im Ausstellungsraum fand sich dann das eine oder andere Souvenir.

Schließlich durften wir bei Hakuichi, die erzeugen nahezu alles Blattgold in Japan, die aufwändige Herstellung erleben. Wichtigster und lautester Vorgang ist das Breitklopfen/Austreiben in die quadratischen Blätter mit 8x8 cm Seitenlänge und 0,7 Mikrometer Dicke (zum Vergleich: Ein menschliches Haar ist 40-100 Mikrometer dick!). Zum Abschluss durften wir selbst werkeln und unsere Handspiegel mit einem der acht zur Auswahl stehenden Motive vergolden.

Den Abend ließen wir grüppchenweise in Kanazawa ausklingen.





Tradition, Tremor & Thermalquellen

Donnerstag 29. Mai

Matthias Pätz und Arian Wichmann

Der Tag begann um 8:50 Uhr in Kanazawa mit einer Busfahrt ins malerische Shirakawa-go, einem Weltkulturerbe-Dorf mit etwa 600 Einwohnern, das täglich tausende Besucher empfängt. Besucher müssen bis 17 Uhr das Dorf verlassen; zahlreiche Hinweisschilder weisen darauf hin, dass das Betreten von privaten Wohnungen verboten ist. Die historischen Häuser mit ihren steilen Reetdächern sind teils als Museen zugänglich – in einem davon konnte man alte Arbeitsgeräte bewundern. Hier wurde auch berichtet, wie diese Reetdächer gedeckt werden. Es braucht viele Menschen, die gleichzeitig an einem Haus aktiv sind, im Artikel hieß es um die 400 insgesamt. Diese hohe Zahl ist notwendig, um das Haus an einem Tag fertig zu decken. Da eine solche hohe Anzahl natürlich sehr teuer ist, basiert das System darauf, dass alle kostenlos den Anderen helfen. Dann aber auch kostenlos ihr Haus gedeckt bekommen. Vom Aussichtspunkt über dem Dorf eröffnete sich ein traumhafter Blick über das Tal, umgeben von Bergen, mit einem breiten Fluss und Reisfeldern. Anschließend fuhren wir zu einem traditionellen Haus, in dem ein regionaltypisches Essen serviert wurde: frischer Fisch, Gemüse, Reis, Miso-Suppe und auf einem Blatt gebratenes Miso – sehr lecker!



In Takayama erkundeten wir das touristische Zentrum. Spannend war ein leichtes Erdbeben (Stärke 4,5). Es war das erste Beben, das ich direkt erlebte. Das war im Endeffekt nicht schlimm, es ist nichts Großes passiert. Aber es war eine sehr nachhaltige Erfahrung für mich. Insgesamt gab es zwei Stöße. Ich stand zwischen zwei flachen Hausreihen aus Holz mit Schiebetüren und -fenstern. Als der erste Stoß kam, konnte ich das nicht zuordnen. Meine erste Assoziation war, dass ein großer LKW gerade nah an mir vorbeigefahren ist. Aber dann sind die ersten Leute rausgerannt und ich habe gedacht »oh, das ist doch nicht vielleicht ein Erdbeben?« Der zweite Gedanke war »shit?« Dann habe ich mich umgesehen und nach den Einheimischen geschaut. Aber die waren alle entspannt und das hat mich auch entspannt. Den zweiten Stoß habe ich dann viel aufmerksamer wahrgenommen. Akustisch klang das total abgefahren. In dieser Straße, wo ich war, waren ja so viele hölzerne Schiebetüren und -fenster. Und der Stoß hat sie alle zum Klappern gebracht. Dadurch war es fast wie ein Windstoß, der durch die Straße fegt und an allem rüttelt. Nur halt ohne Wind. Seltsam schön.

Am Abend folgte ein weiteres Highlight: das Onsen im Takayama Green Hotel. Die wohltuende Wärme der Becken und der stimmungsvolle Außenbereich im Garten machten das Erlebnis unvergesslich – eine perfekte Entspannung am Ende eines erlebnisreichen Tages.



Reines Wasser vertantzt und Shabu-Shabu

Freitag 30. Mai

Duncan Underwood und Henry Kowallik

Gujo Hachiman
Der Ort steht für wildes Wasser und das fließt hier überall. Und hier wird getanzt!

Frisches Wasser

In der ganzen Stadt fließen Kanäle, die den Ort mit frischem Wasser, mit Trinkwasser versorgen! Und diese Art der Wasserversorgung diente auch dem Brandschutz: an den Hauseingängen hängen noch heute rote Eimer, die im Fall eines Brandes zum Wassereinholen dienen.

Gujo Odori – 30 Tage tanzen

Seit 400 Jahren wird die Tradition dieses Tanzes vollführt: Es begann in der Edo-Periode. In den späten 1590er Jahren wurde die Tanzfestivität von Endo Yoshitaka, dem örtlichen Feudalherrn, ins Leben gerufen.

Revolutionär war, dass er damit die Menschen seines Einflussbereichs zusammenbrachte, unabhängig von ihrer sozialen oder gesellschaftlichen Stellung!

Während der Edo-Periode (1603–1868) war Gujo Hachiman ein wichtiges Etappenziel auf der Handelsroute, die Nagoya mit dem Japanischen Meer verband. In dieser Zeit entwickelte sich das Festival zu einer bedeutenden kulturellen Tradition.

Tanzen zum Schutz vor bösen Geistern

Die Ursprünge des Gujo-Tanzes deuten auf den Bergkult: Die Ahnengötter steigen von den Bergen herab, dabei folgen ihnen böse Geister und bringen Krankheiten und Unglück mit. Um die bösen Geister zu vertreiben, machten die Menschen Lärm —> daraus entwickelten sich die rhythmischen Tänze.

Das Festival dauert gut dreißig Tage und der Höhepunkt ist eine Tanzrunde über drei Tage und Nächte. Danach sind die Tanzschuhe durch und für das nächste Jahr sind neue Schuhe nötig ...

Ende 2022 ist dieses Tanzereignis in die UNESCO-Liste des immateriellen Kulturerbes aufgenommen worden.



Die Burg in Nagoya

Die Geschichte der Burg Nagoya (名古屋城, Nagoya-jō) erstreckt sich über fast 500 Jahre und ist eng mit der Entwicklung Japans verbunden.

Die ursprüngliche Burg ließ 1532 Shiba Yoshimune errichten. Noch im gleichen Jahr übernahm Oda Nobuhide die Anlage, zerstörte jedoch später große Teile davon ...

Die große Neuerrichtung unter Tokugawa Ieyasu

1609 ordnete Tokugawa Ieyasu, der erste Shogun des Tokugawa-Shogunats, den Neubau der Burg an. Dieser war 1612 abgeschlossen und die neue Anlage war strategisch von enormer Bedeutung. Die Burg sollte als Bollwerk gegen Osaka dienen: Seinerzeit stand die finale Auseinandersetzung mit der rivalisierenden Familie Toyotomi bevor.

Die Burg hatte durch ihre Nähe zur Handelsstraße Tokaido einen hohen strategischen Wert. Zusammen mit Kumamoto-jō und Osaka-jō bildete sie die Gruppe der drei stärksten Festungen des Landes.

Zerstörung im Zweiten Weltkrieg

Die Burg überdauerte die gesamte Edo-Zeit unversehrt, wurde jedoch im Zweiten Weltkrieg bei den Luftangriffen auf Nagoya am 14. und 17. Mai 1945 bis auf die Grundmauern zerstört. Lediglich drei Tore und drei kleine Türme (櫓 yagura) blieben unversehrt. Der prächtige Honmaru-Palast, der als eine der schönsten Palastanlagen Japans galt, verbrannte.

bau auf, bau auf ...

Nach dem Krieg wurden der Hauptturm, der mit ihm verbundene kleinere Turm sowie



das Haupttor bis 1959 neu errichtet. 1952 wurde die ursprüngliche Anlage zur „besonderen historischen Stätte“ (tokubetsu shiseki) erklärt. Der Honmaru-Palast wurde nach 10-jährigen Wiederaufbauarbeiten 2018 originalgetreu rekonstruiert und wieder eröffnet.

Die goldenen Kinshachi

Die berühmten Wahrzeichen der Burg sind ihre zwei goldenen Kinshachi (金鯱): stilisierte Delfine, die an den Giebeln des Hauptdaches angebracht sind. Sie sind

jeweils etwa 2,60m x 2,60m groß, über 1,2 Tonnen schwer und mit rund 44 Kilogramm 18-karätigem Gold beschlagen. Diese goldenen Fabelwesen sind auch Wahrzeichen der Stadt Nagoya.

Kyoto – Empfang mit Shabu-Shabu

Als die Reiseleiterin uns zum Shabu Shabu einlud, verstand ich zuerst „Schappi Schappi“ ... um dann später zu erfahren, dass auch Shabu Shabu durchaus lautmalerisch gemeint ist: Der Name beschreibt das „Schwapp-Schwapp“, das beim Schwenken des Fleisches in der heißen Brühe entsteht. Es ist ein Eintopf, der auf dem Tisch gekocht wird. Einer der Gäste hat besonders lange Stäbchen, mit denen er



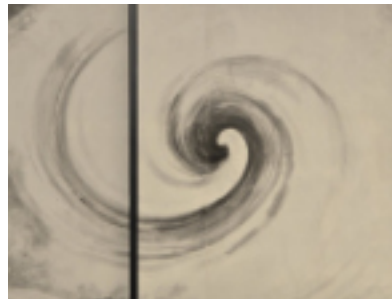
Zen-Steine, goldene Spiegelungen & Tempelpfade

Samstag 31. Mai

Ralf Regel und Nigel Downes

Der Tag begann mit einem stillen Besuch im Ryōan-ji, wo wir den ikonischen karesansui (Trockengarten) betrachteten. Die 15 sorgfältig in weißem Kies angeordneten Steine bleiben ein Rätsel der Perspektive, es heißt, dass man nie alle 15 auf einmal sehen kann. In der Haupthalle des Tempels schwebten die Drachenwolken-Paneele über uns, schwarze Tuschwirbel auf goldenem Hintergrund, die die Kraft und Bewegung des Schutzgeistes des Tempels symbolisieren.

Von dieser minimalistischen, wenn auch gut besuchten, Stille ging es weiter zum glanzvollen Kinkaku-ji: dem Goldenen Pavillon. Trotz grauen Himmels spiegelte sich der Tempel beeindruckend im umgebenden Teich. Jede der drei Etagen steht für einen anderen Architekturstil: Das Erdgeschoss im Stil des Shinden-zukuri erinnert an die Paläste der Heian-Aristokratie; das zweite Stockwerk folgt dem Buke-zukuri, der Architektur der Samurai-Residenzen; die oberste Etage ist im Stil eines Zen-Buddhistischen Tempels gestaltet. Unser letzter Tempelbesuch am Vormittag führte



uns zum berühmten, aber überfüllten Kiyomizu-dera. Die Menschenmassen machten es schwer, die Atmosphäre wirklich aufzusaugen, aber die Anlage selbst war beeindruckend, die große Holzterrasse ragt dramatisch über den Hang hinaus und wird von gewaltigen Holzstützen getragen, mit weitem Blick über Kyoto.

Von dort aus gingen wir über den Sannenzaka-Pfad hinab, enge Gassen, gesäumt von traditionellen Holzhäusern, Teestuben und Handwerksläden, und erreichten schließlich den stimmungsvollen Jishu-jinja-Schrein, der innerhalb des Kiyomizu-dera-Komplexes liegt und der Liebe sowie dem Glück gewidmet ist.

Der Nachmittag stand zur freien Verfügung, einige erkundeten versteckte Tempel, andere genossen Matcha-Süßigkeiten, stöberten durch lokale Kunsthandwerksläden oder ließen sich einfach in den verwinkelten Gassen der alten Kaiserstadt treiben ...

Zwischen heiligen Hirschen und riesigem Buddha – Ein Tag in Nara

Sonntag 1. Juni

Scott Vogel und Beth Vogel



Wir starteten unseren Tag mit einem Frühstücksbuffet im Hotel Asyl Nara und machten uns dann zügig auf den Weg in den Nara-Park. Was sofort auffiel, waren die Sikahirsche, die sich zwischen Menschen und Autos bewegten – auf den Straßen, Gehwegen und sogar vor Geschäften.

Offenbar lebt diese heilige Hirschherde hier bereits seit dem 8. Jahrhundert, und ihre Zahl beträgt heute über 1200 Tiere.



Unser erstes Ziel war der Tōdai-ji-Tempel, der seit über 1300 Jahren das Zuhause eines kolossalen Vairocana-Buddhas ist. Diese Statue ist 15 Meter hoch und gilt als die größte vergoldete Bronzestatue eines Buddhas der Welt. Untergebracht ist sie in der Daibutsuden-Halle, einem vollständig aus Holz errichteten Gebäude, das mit seinen 48 Metern Höhe das größte Holzgebäude der Welt ist. Tōdai-ji ist Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Die Handgesten der Statue haben symbolische Bedeutung: Eine Hand signalisiert das Ende des Leidens (Samsara), die andere bietet Hilfe auf dem Weg zur Befreiung durch Erleuchtung (Dharma) an.





Nach dem Spaziergang durch den Nara-Park erreichten wir die Stufen des Kasuga-Taisha-Schreins. Dieser Shintō-Schrein wurde im Jahr 768 gegründet und bildet zusammen mit dem angrenzenden Kasugayama-Urwald ebenfalls ein Weltkulturerbe. Neben den heiligen Hirschen ist vor allem die große Anzahl von Laternen, die von untergeordneten Schreinen gestiftet wurden, beeindruckend. Auf dem Weg zum Schrein stehen rund 1000 Steinlaternen, im Inneren befinden sich zusätzlich etwa 2000 Bronzelaternen.



Am Abend ging ein Teil unserer Gruppe Unagi essen – Süßwasseraal, eine Spezialität der japanischen Küche. Die Zubereitung erfolgt nach der Kabayaki-Methode, bei der der Fisch längs aufgeschnitten, entgrätet und anschließend mit einer süßlichen Sojasauce glasiert und gegrillt wird. In Japan gilt Unagi als beliebte Energiequelle für den Sommer und als Symbol für Wohlstand, Glück und Langlebigkeit. Unserer Gruppe hat es ausgezeichnet geschmeckt – besonders in Kombination mit einem kühlen Bier.



Ein Tag in Uji – Matcha, Tempel und gemeinsamer Ausklang

Montag 2. Juni

Nicolas Six, Ulf Dettmer und Michael Erberich

Nach einem letzten Frühstück in Kyoto – mit hervorragendem Uji-Matcha und reichhaltigem Buffet – startete unser Tag gemütlich gegen 10 Uhr. Unser erster Programmpunkt war ein Besuch bei Tozando, einem auf Budō-Ausrüstung spezialisierten Fachgeschäft. Schon um 10:20 Uhr waren wir vor Ort – und der kleine Laden wurde von unserer Gruppe regelrecht überrannt. Trotz des Andrangs wurden wir kompetent beraten und konnten passende Dogis, Tabis und weiteres Trainingsequipment erwerben. Als nette Geste gab es sogar kleine Geschenke wie Postkarten und Anhänger dazu.

Kurz nach 11:30 Uhr machten wir uns zu Fuß auf den Weg zum Reisebus, der uns nach Uji brachte. Unterwegs gab uns unsere Reiseleiterin Kaoru-san eine umfassende Einführung in den Byōdōin, ein UNESCO-Weltkulturerbe und eines der berühmtesten Bauwerke der Heian-Zeit.

Vor dem Tempel verabschiedeten wir uns sehr herzlich und bewegend von Kaoru-san. Sie überreichte uns liebevoll ausgewählte Omiyage (essbare Gastgeschenke), und auch wir überreichten ihr kleine Dankesgaben. Besonders rührend war ihr Lob für unsere „japanische Art“ – sie zeigte sich beeindruckt davon, wie respektvoll wir uns verhielten und dass wir morgens ganz selbstverständlich mit Stäbchen aßen, während sie selbst oft zum Besteck griff. Eine wunderbare gegenseitige Wertschätzung.



Der Byōdōin selbst beeindruckte durch seine Lage „wie ein Phönix auf dem Teich“. Ursprünglich ein Landhaus, wurde er im 11. Jahrhundert von Fürst Yorimichi in einen Tempel umgewandelt. Die zentrale Phönix-Halle mit dem Amitabha-Buddha wurde von Jōchō, dem berühmten Bildhauer der Heian-Zeit, geschaffen. Seine Schüler gestalteten die musizierenden Bodhisattvas, und die bemalten Wände zeigen das Reine Land – eingebettet in eine Landschaft, die den Eindruck vermittelt, man sei bereits dort angekommen.



Anschließend erkundeten wir Uji zu Fuß. Beim gemütlichen Bummel durch die Altstadt fanden viele von uns hochwertigen Matcha-Tee – ein beliebtes Mitbringsel der Region. Zwar war die erste Wahl leider ausverkauft, doch einige entdeckten abseits der Haupteinkaufsstraße wie magisch angezogen die „Matcha Roastery“, wo es köstliches Matcha-Eis in vielfältigen Varianten gab.

Auf dem Weg zu unserem Ryokan »Kameishiro« passierten wir den Kosho-ji, einen Zen-Tempel, der ursprünglich von Dōgen Zenji gegründet und im 17. Jahrhundert nach Uji verlegt wurde. Gegen 16 Uhr erfolgte der Check-in. Unsere Tatami-Zimmer mit Blick auf den Ujikawa-Fluss oder die umliegenden Berge waren wunderschön und luden zum Ausruhen ein. Leider war das gemeinsame Sento (Badehaus) am nächsten Morgen geschlossen – na ja, shikata ga nai.

Bereits um 17:15 Uhr begann unser erstes Training zur Vorbereitung auf die Daitōryū-Vorführung. Währenddessen trafen auch Susanne und Sensei ein. Danach zog es uns in den nahegelegenen Supermarkt, den wir mit beachtlichem Enthusiasmus „plünderten“, um unser gemeinsames Abendessen zusammenzustellen.

Im Speisesaal des Ryokan genossen wir ab 19 Uhr in geselliger Runde das selbst zusammengestellte Mahl – inklusive einer Verkostung von Kaoru-sans Abschiedsgeschenk. Die Wirtin war über unsere spontane Tischgemeinschaft zunächst etwas überrascht, doch unsere zahlreichen Mitbringsel sorgten auch hier für eine charmante Versöhnung.

Der Abend klang auf vielfältige Weise aus: Einige ließen den Tag im gemeinsamen Badehaus ausklingen, andere probten noch gemeinsam den Odori-Tanz.

So ging ein vielseitiger, eindrucksvoller und harmonischer Tag in Uji zu Ende – reich an Begegnungen, Genussmomenten und einem feinen Hauch von japanischer Gelassenheit.





In den Bergen von Kōya-san

Dienstag 3. Juni

Claudia Buder und Franziska Dierschke

*Nachts wach liegen
und dem Regen zuhören:
ein alter Freund erzählt.*



Ob Toyotama Tsuno auch hier war? Diese Nacht im erzählenden Regen auf den Dächern unseres Ryokan, noch dazu am reißenden Uji-Fluss, war jedenfalls wildromantisch wunderbar.

Beginnt nun schon Tsuyu, die Regenzeit? Der Regen hat sichtlich Spaß daran, mit uns zu sein. Na dann, komm!



Um 08:00 Uhr gibt es ein traditionelles japanisches Frühstück. Die Älteren, sehr kleinen, aber auch sehr robust wirkenden Japanerinnen huschen umher und versorgen uns – wie immer – mit dem Besten. Wir sammeln zum Dank klingendes und raschelndes Omiyage für sie ein.

Einige nutzten das kleine Zeitfenster bis zur Abfahrt 09:30 Uhr, um sich auf den Weg zum Koshoji-Tempel ganz in der Nähe zu begeben. An diesem Ort gründete 1233 Dōgen Zenji das erste Sōtō-Zen Kloster Japans (<https://www.uji-koushouji.jp/en/>). Es bleibt der Wunsch, wieder gemeinsam mit den Mönchen zu meditieren, so wie wir es 2005 und 2025 erleben durften.



Husch, durch die Regentropfen hindurch in den kleinen Bus, der uns durch die ebenso kleinen Straßen am Flussufer entlang zum großen Bus fährt. Und dann schnecken wir uns langsam durch den zähflüssigen Verkehr an Osaka vorbei. Bergaufwärts gehts und die Regenwolken hängen tief in den Bergen. Wir sitzen drin, im Bus, und doch: Die Stimmung duftet nach wildem Wald und sanftem Nebel.

Von 12:40 bis 13:10 Uhr machen wir eine halbe Stunde Rast. Verschiedenste Mochi-Spezialitäten und Yum-Yum machen die Runde.

Abfahrt! Dalli Dalli! Sind alle da? Jaaaaa!!

Und nach 10-minütiger Fahrt: Wo ist denn Michael? Also Michael Dieterle? Ähm ... wech! Der große Bus wendet in drei Zügen und auf dem Parkplatz steht er dann da, der Michael. Krass. Mit strenger Miene ermahnt Kristina die „Gruppenleiter“, doch mehr Aufmerksamkeit walten zu lassen. Ist ja noch mal gut gegangen ...

Der Bus schlängelt sich weiter bergauf, die Wolken liegen nun unter uns. 14:15 Uhr rollen wir durch Kōyasan und sind erstaunt: 117 Tempel mit rund 600 Mönchen sowie eine 1926 gegründete Universität für religiöse Studien gibt es hier. Die Tempel können an diesem Ort aufatmen und gelassener die Menschen aufnehmen, da sich die Schar der Touristen besser verteilt.

In unserer buddhistischen Herberge Sekisho-in (https://www.sekishoin.jp/lg_en/) werden wir ruhig und sicher geführt. Der Tempel an diesem Ort wurde vor 1.100 Jahren gegründet und nicht erst beim Gang durch Okunoin wird der jahrhundertalte Geist spürbar.





Nun denn, zuerst gehen wir in die Gebetshalle und werden vom ältesten Mönch des Hauses – diese Weisheit strahlt er zumindest aus – begrüßt. Zur Weisheit gehört auch Witz und mit diesem führt er uns in die Gepflogenheiten des Hauses ein: Essenszeiten, Gebetszeiten, Onsen – was der Mensch eben so braucht. Sensei übersetzt und nach einem kleinen Zeitenverwirrspiel wird klar, dass wir auf unsere gewünschte Meditation gar nicht mehr lange warten müssen.

Also kurz auf die Zimmer und dann treffen wir uns 15:45 Uhr vor dem Tempel ein paar Schritte weiter auf der gegenüberliegenden Straßenseite. Die Steinstufen hinauf mit der Frage, wie wir wohl jetzt meditieren werden? Die Ohren schlackern – huch! – sie vernehmen eine Begrüßung in vertrauter deutscher Sprache: Vor uns steht Gunnar, freundlich und humorvoll, der seit fünf Jahren in Japan lebt. Zuerst drei in Kanazawa und nun seit zwei Jahren hier in Kōyasan. Davor hat er Japanologie in Düsseldorf und Japan studiert. Er spricht ein außergewöhnliches Japanisch-Deutsch, denn Gunnar formt die deutschen Worte im spezifisch japanischen Klangrhythmus. Wer hat hier wen beeinflusst?

Und dann erklärt er: Die Stilrichtung des Shingon-Buddhismus fokussiert sich auf das „A“ der Sanskrit Schrift in der Lehre des Sonnen-Buddhas, des kosmischen Buddhas, der gleichzeitig alles ist – Universum.

Praktiziert wird die Ajikan-Meditation – es sei sehr kompliziert mit vielen Techniken und Bildern – wir werden eine einfache Technik üben: die Ānāpānasati-Technik, eine Atem-Meditation.

Dabei lassen wir Gedanken, wie „Was gibt es zum Abendessen?“ oder „Was denkt meine Mutter darüber, dass ich Mönch geworden bin?“ einfach ziehen. Punkt für Punkt, Schritt für Schritt weist er auf die wesentlichen Merkmale der Meditation hin, die vielen von uns sehr vertraut sein dürften.

Ob Gunnar spüren kann, wer bereits langjährig meditiert? Die Meditationszeit war jedenfalls sehr kurz – die nächste Gruppe wartete schon.

Auf uns wartete anschließend in großer Gemeinschaft eine köstliche buddhistische (da ausschließlich vegetarisch) Abendspeise mit ober-leckerem Seidentofu. Auch die buddhistischen Mönche sind mit der genießenden Bierkunst vertraut und so werden die großen braunen Flaschen geöffnet. Doch halt!

Das Geistige wird nicht vernachlässigt: Beim Abendessen können die kleinen Holztafelchen erworben werden, die mit notiertem Wunsch für das Morgenritual vorbereitet werden.

Alles hängt zusammen ...

Nach dem Abendessen verkrümeln wir uns unterschiedlich: Onsen, Gemeinschaft, Gespräche oder doch schon ein nächtlicher Gang im schimmernden Licht der Laternen von Okunoin: mystische Naturkraft und gewachsene Geschichte im dichten Moos. Licht und Schatten einer Stille, die trägt.

Zurück in die Welt. Die Versorgungslage wird eng, denn das Bier ist aus sämtlichen Automaten bereits herausgekullert. Franziska und Nicolas werden zu rettenden Boten, bevor uns der sanfte Regen auf den Dächern erzählend in den Schlaf begleitet.





Koyasan und Transfer nach Muroran

Mittwoch 4. Juni

Sophia Wohlleber und Helen Rosenberger

Nach einer sehr erholsamen Nacht im ruhigen Tempel in Koyasan wurden wir durch die morgendliche Durchsage zum Beginn der Morgenzeremonie aufgeweckt. Am Abend zuvor haben sich einige von uns Gebetstafeln gekauft und beschriftet. Diese Wünsche werden während des Morgengebets den Göttern vorgetragen.

Das rhythmische Mantra der Mönche und der Duft von Räucherwerk machten die Morgenzeremonie zu einer eindrucksvollen Erfahrung. Nachdem alle Wünschenden ihre Wunschtafeln verbrannt und einen Gebetskranz bekommen haben, konnten alle Anwesenden etwas Räucherwerk verbrennen und einen Wunsch an die Götter äußern.

Im Anschluss an die Morgenzeremonie fanden wir uns wieder im Essensaal ein und nahmen das durch die Mönche sorgfältig zubereitete Frühstück zu uns. Durch das frühe Aufstehen und Frühstück hatten wir noch etwas Freizeit bis zum Check-out, um Koyasan zu erkunden. Bis zur Weiterfahrt wanderten einige in Koyasan umher, gingen in kleine Cafés, kauften Omiyage oder machten noch einen letzten atmosphärischen Spaziergang auf Japans größtem Friedhof.

Mit der Abfahrt nahmen wir Abschied von Koyasan und auch von Kansai. Während der Busfahrt ließen wir noch einmal die grünen Landschaften an uns vorbeiziehen, bis das Meer und der Kansai-Airport in Sicht kamen.

Am Flughafen angekommen, lud der Busfahrer noch ein letztes Mal unsere Koffer aus und wurde mit Omiyage, einem herzlichen Dankeschön und Applaus verabschiedet.



Für uns ging es nun nordwärts nach Hokkaido. Der Abflug von dem Inselflughafen in Osaka war unkompliziert, sodass einige nochmal für die Vorführung des 50-jährigen Jubiläums üben konnten. Auf Hokkaido trafen wir auf unsere amerikanischen Weggefährten und wurden mit Banner persönlich empfangen. Im Hotel wartete eine Willkommensparty auf uns, Schlemmen, Bier und Sake, so einen Empfang hat wohl noch keiner von uns erlebt.



Hokkaido: Ein wolkenverhangener Tag mit Überraschungen

Donnerstag 5. Juni

Yessica Steinert

Nach einem japanischen Frühstück im APA Hotel – gedämpfter Reis, eingelegtes Gemüse und ein dampfender Becher Tee – starteten wir um 8 Uhr pünktlich zu unserem heutigen Abenteuer. Der Himmel war grau und tief wolkenverhangen, wodurch die Landschaft eine geheimnisvolle, fast mystische Stimmung bekam. Unser Bus schlängelte sich vorbei an Muroran und ruhigen Dörfern.



Unser Ziel am Vormittag war der Mount Showa-Shinzan, eine geologisch junge und eindrucksvolle Erscheinung im Süden Hokkaidos, nahe dem Shikotsu-Toya Nationalpark. Der Vulkankegel, erst 1943 spektakulär aus dem Boden emporgewachsen, präsentierte sich an diesem Tag besonders eindrucksvoll: Die rötliche Färbung des Gesteins hob sich kontrastreich vom trüben Himmel ab und feine Dampfwolken stiegen aus Spalten in den Flanken. Der charakteristische Geruch nach Schwefel hing in der Luft und unterstrich die Aktivität dieses besonderen Ortes. Die bizarren Maskottchen der Region, allen voran der Melon Kuma – eine skurrile Mischung aus Bär und Yubari-Melone, von Fischen durchbohrt – sorgten für Erstaunen und Schmunzeln.

Wanderwege zum Kraterrand sucht man – wie wir schnell feststellen mussten – vergebens. Die Region gilt weiterhin als aktiv und wird streng überwacht. Wir konzentrierten uns also ganz auf den Vulkan, dokumentierten die Details dieses einzigartigen Naturphänomens mit kurzen Spaziergängen, Fotos und besuchten das kleine Vulkanmuseum am Fuß des Showa-Shinzan. Die Ausstellung gab lebendige Einblicke in die dramatische Entstehung des Berges und den Umgang der Bevölkerung mit der vulkanischen Aktivität.

Zwischenstopp am Toya-See

Erst als wir die Weiterfahrt antraten und einen kleinen Zwischenstopp am Ufer des Toya-Sees einlegten, konnten wir das berühmte, stille Wasser hautnah erleben. Hier erfrischten wir uns, indem wir vorsichtig das kühle Seewasser mit den Händen berührten. Bei gutem Wetter eröffnet sich vom Seeufer ein beeindruckender Blick auf die umliegenden Vulkane dieser Region; an unserem Tag waren die Gipfel jedoch in dichten Wolken verborgen. Trotzdem wirkte die Szenerie magisch – das diffuse Licht spiegelte sich beinahe silbern auf der Wasseroberfläche und verstärkte die ruhige Atmosphäre.



Zur Mittagszeit stärkten wir uns mit einem opulenten Shabu-Shabu-Mahl direkt am Toya-See. Mit Lätzchen ausgestattet, genossen wir das Fleisch, frisches Gemüse und die wohlthuende Wärme des Hot Pots – ein Essen, das nicht nur den Körper, sondern auch die Stimmung bei dem grauen Wetter hob.

Training und Gastfreundschaft am Abend

Gut gestärkt fuhren wir anschließend zum Dojo und tauchten für dreieinhalb Stunden in die Welt der Daitō-ryu Techniken ein. Die intensive Trainingseinheit öffnete uns nicht nur neue Perspektiven auf diese traditionsreiche japanische Kampfkunst, sondern ließ uns den Alltag vollkommen vergessen.

Der Tag klang mit einem außergewöhnlichen Beispiel japanischer Gastfreundschaft aus: Am Abend wurden wir in einem Izakaya-Restaurant in Muroran zu einem üppigen Tisch-Grillabend eingeladen. Nach der Anstrengung des Tages bot das gemeinsame Essen mit frisch gegrilltem Fleisch, Fisch und Gemüse einen perfekten Ausklang – begleitet von herzlicher Gesellschaft und vielen anregenden Gesprächen.

So blieb der 5. Juni trotz Nebel und Wolken als Tag voller Eindrücke, Entdeckungen und kulinarischer Höhepunkte in lebhafter Erinnerung.





Trainingstag mit Tradition

Freitag 6. Juni

Michael Dieterle und Jens Roessler

Unser Tag begann entspannt mit einem ausgiebigen Frühstück im Hotel, ehe wir schließlich (fast) pünktlich und vollzählig (!) den Bus bestiegen und Richtung Noboribetsu aufbrachen.

Dort erwartete uns das faszinierende Date Jidai Village, eine Art historischer Vergnügungspark, der uns charmant in die Edo-Zeit Japans entführte. Schon die Ninja-Theatervorführung zog uns in ihren Bann – und sorgte zugleich für reichlich Gelächter, denn trotz der beeindruckenden Kampfkunsteinlagen überraschten uns die Schauspieler immer wieder mit herrlichem Slapstick. Nicht weniger unterhaltsam war das Outdoor-Theater, bei dem sich einige von uns doch fragten, ob man die gezeigten Tricks vielleicht heimlich ins eigene Training integrieren könnte.



Auch gab es dort einen Katzentempel mit einer gigantischen Winkekatze. Die Ausstellung in der Katakura Kojiro Residence ganz östlich im Park faszinierte uns mit erstaunlich detaillierten Informationen über die Herstellung und Besonderheiten eines echten Samuraischwertes. Das Highlight für viele aber war das skurrile Ninjahaus: Mit seinen schrägen Böden, Wänden und Treppen fühlte sich manch erfahrener Budoka plötzlich wie ein Anfänger – eine großartige Lektion in Demut (und Gleichgewicht!).



Nach dem Mittagessen im gemütlichen Aoba Goten startete der Nachmittagsteil unseres Lehrgangs. Nicht nur Soke Hiromitsu Yonezawa, sondern auch Nakajima, Rominski, Raymon und weitere beeindruckten mit hervorragenden Techniken und inspirierenden Erklärungen. Besonders schön war dabei der internationale Austausch mit Teilnehmern aus Japan, den USA und unserer deutschen Gruppe – es herrschte eine freundschaftliche, offene Atmosphäre, in der alle voneinander lernen konnten und wollten. Die Freude über die verliehenen Graduierungen bei zahlreichen Lehrgangsteilnehmern war entsprechend groß und wurde mit anerkennendem Applaus gefeiert. Besonders erwähnenswert sind hier die Graduierung zum 10. Dan an Michael Daishiro Nakajima Shihan und Tim Tung Shihan (leider abwesend).

Zum Abschluss des Tages genossen wir ein ausgelassenes Abendessen, begleitet von reichlich Bier, Sake und dem einen oder anderen spontanen Armdrücken-Wettbewerb. Die perfekte Mischung aus Geselligkeit, Freundschaft und Kampfgeist an diesem gelungenen Tag.



Erinnern, Erleben, Ehren – Ein Tag im Zeichen des Bokyukan

Samstag 7. Juni

Martin Biegholdt und Volodymyr Demachkovych



Mit seinen fünf Programmpunkten vermittelte dieser Tag ein sehr umfangreiches Angebot an Reiseeindrücken.

Es begann mit einem Besuch der Grabstätte von Katsumi Yonezawa, (1937-1998), dem Begründer des Bokyukan Daito Ryu Aiki Jujutsu in Muroran.

Im Anschluss daran besichtigten wir das Dojo von Meister Yonezawa, wo wir die Atmosphäre des Ausgangspunkts der von ihm begründeten Stilrichtung auf uns wirken lassen konnten.

Nächste Station nach dem Mittagessen war das Hell Valley (Jigoku Dani) in Noboribetsu. Eine fremdartige Vulkanlandschaft mit brodelnden heißen Quellen, aus denen Schwefeldämpfe aufsteigen. Man konnte den Eindruck gewinnen, auf einem anderen Planeten versetzt zu sein.



Als wir am Nachmittag im Hotel ankamen, wurden wir sofort von den Vorbereitungen der geplanten Vorführung in Anspruch genommen. Neben den Ortsansässigen durften auch die deutsche Gruppe und die amerikanischen Gäste ihr Können zeigen. Der regionale Fernsehsender (NHK Sapporo News) zeichnete einen Beitrag mit Ausschnitten aus der Vorführung auf.

(Der Beitrag ist auf [Arians Blog](#) zu sehen.)

Der Tag endete mit einem festlichen Abendessen im Noboribetsu Grand Hotel. Das 50-jährige Jubiläum der Gründung von Yonezawas Bokyukan Dojo wurde in mehreren Reden gewürdigt und bei reichlich gutem Essen mit Bier und Sake ausgiebig gefeiert.







Abschied und Heimreise

Sonntag 8. Juni

Martin Biegholdt und Volodymyr Demachkovych

Am letzten Tag mussten wir leider von Japan Abschied nehmen und uns auf die sehr lange Rückreise begeben. Zunächst hatten wir einen Inlandsflug von Sapporo nach Tokio. Anschließend ging es mit 13 Stunden Flugzeit über die Nordroute (Beringsee, Alaska, Grönland, Nordsee) nach Deutschland.

In Frankfurt angekommen waren viele von uns noch lange nicht am Ziel, denn die Deutsche Bundesbahn empfing uns mit einer gehörigen Verspätung. Durch diesen deutlichen Kontrast zu den gut organisierten Bahnverbindungen in Japan konnten wir uns schließlich wieder so richtig zu Hause fühlen.

Ganz sicher wird uns diese Reise mit ihrer Vielfalt der Eindrücke und der besonderen Mischung von Kampfkunst, Kultur, und Kulinarik unvergesslich bleiben.

Arigato gozaimasu

Ausblick Shinki News No. 41

Die nächste reguläre Ausgabe der Shinki News erscheint im September 2025.

Wenn Ihr einen Beitrag schreiben wollt, schreibt uns bitte vorher an shinkinews@shinkiryu.de oder sprecht uns an, damit wir planen können.

Genießt den Sommer!
das Shinki News Team.

Impressum

Copyright 2025 Aikido Shinki Rengo
Realisierung: Lukas Underwood und Jann-Volquard Posenauer
Lektorat: Monika Popp
Englische Übersetzung: Rick Soriano, Nigel Downes
Layout und Design: Jann-Volquard Posenauer und Johannes Hoffmann

Die abgebildeten Meinungen entsprechen nicht notwendigerweise der Redaktion von Shinki News. Für den Inhalt der Beiträge sind die AutorInnen selbst verantwortlich.

Alle Bilder dürfen mit Zustimmung der UrheberInnen für die Shinki News und auch nur für diese verwendet werden. Die Urheberrechte der Bilder liegen beim Fotografen. Alle abgebildeten Personen gaben im Vorweg der Verwendung ihre Zustimmung.



Lukas Underwood



Monika Popp



Rick Soriano



Nigel Downes



Johannes Hoffmann



Jann-Volquard Posenauer