

INHALT

- 8 Einleitung
- 13 Yokoso! Willkommen in Japan

TOKIO

Fast immer kommt man in Japan zuerst mit Tokio in Berührung.

- 16 Edo und Tokio. Ein wenig Geschichte
- 18 Yanesen. Einblicke ins alte Tokio
- 20 Ginza. Moderne und Tradition
- 22 Shibuya. Die belebteste Fußgängerkreuzung der Welt
- 24 Seltsame Objekte auf Tokios Straßen
- 26 Harajuku. Fashionistas und Purikura
- 28 Eine Nacht in Shinjuku
- 30 Raus aus der Metropole! Ein Ausflug nach Kamakura
- 32 Praktisches Tokio-Kit 1. Suica und Pasmo
- 34 Praktisches Tokio-Kit 2. Smartphone und Internet
- 36 Praktisches Tokio-Kit 3. Die Tasche
- 38 Praktisches Tokio-Kit 4. Visitenkarten
- 40 Praktisches Tokio-Kit 5. Die Konbini

VERSTEHEN, VERSTÄNDNIS, VERHALTEN

Wie man sich in Japan verhält. Wenn Sprechen nicht funktioniert, lässt sich vieles »einfach« durch Beobachten verstehen.

- 42 Kanji, Katakana, Hiragana. So ein Durcheinander!
- 44 »Die Luft lesen«
- 46 Alles beginnt mit einer Verbeugung
- 48 Uniformität
- 50 Immer sauber!
- 52 Vorschriften, Vorschriften – und ein Paradox
- 54 Glückliche Schlange stehen
- 56 In der Öffentlichkeit
- 58 Im Zug
- 60 Rauchen
- 62 Wenn die Erde bebt. Im Notfall

QUER DURCH JAPAN

Auf der klassischen »Goldenen Route« von Tokio nach Miyajima

- 64 Mit Lichtgeschwindigkeit unterwegs.
Praktischer Leitfaden für den Shinkansen
- 66 Unterkünfte für jeden Geldbeutel.
Vom Kapselhotel bis zum Ryokan
- 68 Sonnenaufgang am Berg Fuji
- 70 Auf der Suche nach Amaterasu.
Ise und der heilige Wald
- 72 Kansai. Gebrauchsanleitung
- 74 Der Biwa-See
- 76 Kyōto. Stadt der 1.000 Tempel
- 78 Gion. Geishas und Teehäuser
- 80 Kinkaku-ji. Der Tempel des Goldenen Pavillons
- 82 Auf den Spuren des Philosophen
zum Tempel des Silbernen Pavillons
- 84 Der Bambushain von Arashiyama
- 86 Fushimi Inari-Taisha und Füchse als Boten
- 88 Nara und seine heiligen Hirsche
- 90 Tōdai-ji und Daibutsu
- 92 Ōsaka. Köstlichkeiten und chaotisches Dōtonbori
- 94 Himeji. Weißer-Reiher-Burg
- 96 Der Garten Kōraku-en in Okayama
- 98 Inseln und Landschaft des Binnenmeers
- 100 Hiroshima
- 102 Miyajima

ESSEN UND TRINKEN

Der Geschmack Japans

- 104 Zu Tisch! Die Benimmregeln
- 106 Reis
- 108 Überall Vergorenes. Sojasauce, Miso, Nattō
- 110 Algen
- 112 Ein ganz normales japanisches Frühstück
- 114 Und mittags ... ein Bentō!

- 116 Udon, Ramen und Soba
- 118 Zeit für Sushi
- 120 Alles frittiert. Von Tempura bis Karaage
- 122 Curry, eine Passion!
- 124 Japanisches Streetfood. Yakitori, Taiyaki und mehr
- 126 Wagashi. Süßes aus Japan
- 128 Mehr als grüner Tee
- 130 Aisu o hotto? Kleine Anleitung für Kaffeeliebhaber
- 132 Sake, Shōchū und Umeshu. Alkohol in Japan
- 134 Seltsame Getränke und Energy-Drinks

KULTUR, SCHÖNHEIT, GEISTESHALTUNG

Lifestyle und Weltbezug in Japan

- 136 Shintō, der Weg der Götter
- 138 Buddhismus
- 140 Ein wenig Aberglaube. Daruma, O-Mamori und Omikuji
- 142 Dō, Form und Wesen. Die traditionellen japanischen Künste
- 144 Die Teezeremonie
- 146 Wabi-Sabi
- 148 Haiku
- 150 Bonsai und Ikebana
- 152 Das Haus
- 154 Die Gärten
- 156 Sumō
- 158 Masken und Geister im Nō-Theater
- 160 Omotenashi. Die Tradition der Gastfreundschaft
- 162 Onsen
- 164 Shinrin-yoku. In den Wald eintauchen
- 166 Ikigai

MADE IN JAPAN

Tradition und Bizarres

- 168 Washi und Origami
- 170 Furoshiki. »Geknotete« Taschen
- 172 Kimono, Tabi und Zōri
- 174 Lack und Keramik
- 176 Kawaii-Accessoires
- 178 Karaoke, Pachinko und Spielhallen
- 180 Kein simples WC
- 182 Roboter und Humanoide
- 184 Yuru-Kyara
- 186 Früchte. Das teuerste Obst der Welt
- 188 Manga und Anime

DAS JAHR IN JAPAN

Traum jedes begeisterten Japan-Liebhhabers

- 190 Shōgatsu. Das japanische Neujahr
- 192 Das Puppenfest. Hina-Matsuri
- 194 Hanami. Picknick unter blühenden Kirschen
- 196 Am Strand von Okinawa. Die Goldene Woche
- 198 Otaue Matsuri. Das Ritual des Reissetzens
- 200 Tanabata. Die siebte Nacht
- 202 Tsuyu. Die Regenzeit
- 204 Hanabi. Japanisches Feuerwerk
- 206 O-bon. Die »Rückkehr« der Ahnen
- 208 Tsukimi. Der Vollmond im Herbst
- 210 Koyo. Die Herbstfarben
- 212 Seltsame Weihnachtstraditionen
- 214 Die Silvester-Nacht

- 216 Sayonara ...
oder besser auf Wiedersehen
in Japan!