

So fern und doch so nah: Japan liegt auch in der Schweiz

«Omotenashi» oder Gastfreundschaft ist in Japan nicht nur ein Wort – es ist in der japanischen Kultur tief verankert und wird im Alltag herzlich gelebt. Doch statt diese Gastfreundschaft in Japan selber erleben zu können, ist dieses Jahr alles ein wenig anders: Das Fernweh zügeln, Reisen virtuell antreten oder das Gute in der Nähe entdecken ist jetzt gefragt. Trotzdem müssen Schweizerinnen und Schweizer auch in der Realität nicht ganz auf japanische Exotik verzichten. Typische Japan-Erlebnisse, die weit über Sushi und Ramen essen hinausgehen, finden sich nämlich auch in der Schweiz. Von kniffligen Origami-Figuren über ausgefallene Anime-Kostüme bis hin zu wohltuenden Badestunden im Wald – auch innerhalb der Schweizer Landesgrenzen kann man in die japanische Kultur und Tradition eintauchen und sich so die Zeit verkürzen, bis die verschiedenen Facetten dieses abwechslungsreichen Landes wieder vor Ort erlebbar werden.

Selbst wenn eine Reise nach Japan aufgrund der Einreisesperre derzeit nicht möglich ist: Schweizerinnen und Schweizern stehen viele Möglichkeiten offen, Japan von zuhause aus zu entdecken. Die folgenden Vorschläge weisen auf, wo oder wie in der Schweiz ein Stückchen Japan erlebbar ist.

1. 1000 Kraniche für ein gesundes und langes Leben

Ob Fisch oder hüpfender Frosch, zwei- oder dreidimensional, rot oder grün: Origami, die Kunst des Papierfaltens kennt keine Grenzen. Da momentan mehr Zeit zu Hause verbracht wird, kann man dabei die eigene Kreativität und Fingerspitzenkunst entfalten. Origami kann allein oder mit der Familie geübt werden, die gefalteten Tiere und Formen werden den Alltag und das Zuhause verschönern. Die Legende besagt, dass jemand, der 1000 Kraniche faltet, ein langes und gesundes Leben erfahren wird. Die richtigen Techniken dafür erlernt man in einem der vielen Origami-Workshops, die in der ganzen Schweiz angeboten werden oder man lässt sich auf YouTube zum Beispiel von [Jo Nakashima](#) zu den farbenfrohen Kreationen inspirieren.

2. Baden unter Bäumen: mit Shinrin Yoku achtsam unterwegs

In Japan seit den 80er Jahren praktiziert, erlebt der Trend des Waldbadens – Shinrin Yoku – in der Schweiz einen wahren Boom. Die beruhigende Umgebung des Waldes, die aromatischen Düfte und die Achtsamkeitsübungen verbessern das körperliche Wohlbefinden, bauen Stress ab und sorgen für ein starkes Immunsystem. Shinrin Yoku findet man auch mitten in der Stadt: So entführt beispielsweise Japan-Expertin [Ronja Sakata](#) Ruhesuchende per Audioguide in die grüne Oase am Zürcher Käferberg – eine entspannende Reise zu den Wurzeln der Natur, Japan Know-How inklusive.

3. Spieglein, Spieglein an der Wand: mit der Kobido-Massage zu neuer Vitalität

Japanerinnen und Japaner haben die höchste Lebenserwartung weltweit – und sehen dabei erst noch gut aus. Das liegt sicher an den Genen, aber vielleicht auch an Kobido, einer speziellen Massagetechnik, die den Muskelapparat stärkt und die Gesichtszüge strafft, und dies ganz ohne Nadel und Skalpell. Sandra Salvatore vom [Massage Therapie Zentrum](#) in Zürich hatte die Ehre, sich beim Kobido-Meister Shogo Mochizuki ausbilden zu lassen – und verhilft mit der japanischen Technik heute Schweizer Frauen zu strahlender Schönheit.

4. Mit allen Wassern gewaschen: die heilsamen japanischen Onsen

Nach einem hektischen Tag bei einem heissen Bad entspannen – die Japaner lieben ihre Badekultur und zelebrieren diese am liebsten in einem der zahlreichen «Onsen» des Landes. Die im Wasser enthaltenen Minerale und dessen warme Temperatur fördern die Durchblutung der Haut, lösen Verspannungen und stärken so die Gesundheit. Heisse Quellen gibt es auch in der Schweiz: Wer die eigene Badewanne satt hat, kann sich in einer der Wellness-Welten der hiesigen Thermalbäder verwöhnen lassen oder für das typische japanische Bade-Erlebnis nach Yverdon-les-Bains reisen. Im [Grand Hotel & Thermal Centre Yverdon-les-Bains](#) kann man im japanischen Bad den Alltag hinter sich lassen, um darauf mit neu gefundener Kraft durchzustarten.

5. It's Tea Time: japanisches Zeremoniell auf dem Berg

Tee gehört zu Japan wie der Käse zur Schweiz. Einer traditionellen Teezeremonie beizuwohnen gehört daher bei jeder Japan-Reise auf die To-do-Liste. Aber auch hierzulande lässt sich dieses Ritual erleben, in den meisten Fällen sogar innerhalb der eigenen Kantonsgrenze. In fast allen grösseren Städten finden regelmässig Teezeremonien statt. Das perfekte Setting, um innerlich einzukehren und zur Ruhe zu kommen, findet man auf dem Monte Verità bei Ascona. In der [Casa del Tè](#) gibt es einen Teegarten und speziellen Tee-Weg zur Zeremonie dazu – wirklich wahr.

6. Das Auge isst mit: kultige Bento Boxen

Liebe geht bekanntlich durch den Magen. Die Japanerinnen und Japaner bringen ihre Zuneigung zum Essen unter anderem in sorgfältig gepackten und dekorierten Bento Boxen zum Ausdruck. Darin lassen sich die unterschiedlichen, kleinen Köstlichkeiten getrennt voneinander transportieren. Spezielles Augenmerk liegt dabei auf der Anordnung von Farben und Formen: Tierköpfe aus Reis und Sterne aus Gurken sind nur der Anfang der Kreativität. Wer auf Instagram oder Facebook den Suchbegriff *#bento* eingibt, findet reichlich Inspiration, um etwas mehr Abwechslung in hiesige Lunch-Boxen zu bringen.

7. Auf Du und Du mit Pokémon und Co.

Manga und Anime erfreuen sich nicht nur in Japan riesiger Beliebtheit, auch in der Schweiz haben die japanischen Kultfiguren eine treue Anhängerschaft. Seit 16 Jahren begeistert unter anderen das [Polymanga Montreux](#) während vier Tagen Fans von Prinzessin Mononoke oder Dragonball am Genfersee. Live-Zeichnungen von Anime-Künstlern, Insidertipps von internationalen Cosplayern, rockige Konzerte und die aktuellen Videogame-Tricks lassen die Herzen der Fan-Community höherschlagen – und machen so eine andere Facette von Japan in der Schweiz erlebbar.

#JAPANinSWITZERLAND: JNTO lanciert schweizweite Bloggerkampagne

Wer hofft, dass ihr oder ihm die Schweiz auch schon bald etwas japanischer vorkommt, aber noch auf der Suche nach der nötigen Inspiration ist, muss nicht mehr lange warten. Im Rahmen der von JNTO lancierten Kampagne #JAPANinSWITZERLAND lassen sich Influencerinnen und Blogger aus der Deutschschweiz, der Romandie und dem Tessin bei ihren Schweizer Japan-Erlebnissen begleiten. Was sie dabei entdecken, teilen sie auf Social Media und unter: <https://www.japan.travel/de/de/japan-in-der-schweiz>

Links

- Bildmaterial steht unter dem folgenden Link zum Download zur Verfügung: <https://www.swisstransfer.com/d/46623494-e9a4-4f54-8fc3-2324b7ac9fb5>
- Eine virtuelle Reise durch Japan wartet unter: <https://www.japan.travel/de/de/beyond-the-clouds-there-always-light/>

Über JNTO

Die Japan National Tourism Organization (JNTO) wurde 1964 gegründet, um die Entwicklung des japanischen Tourismus zu fördern. Mit Hauptsitz in Yotsuya, Shinjuku-ku, Tokio ist die JNTO im In- und Ausland an einer Vielzahl von Aktivitäten beteiligt. Das Ziel ist, internationale Touristen aus der ganzen Welt zu einer Japanreise zu inspirieren. Weltweit betreibt JNTO 21 Überseebüros.

Weitere Informationen finden Sie unter:

Website: www.japan.travel/de

Facebook: [@japantourismus](https://www.facebook.com/japantourismus)

Instagram: [@japantourismus](https://www.instagram.com/japantourismus)

Medienkontakt

Japanische Fremdenverkehrszentrale
Bettina Krämer
Kaiserstrasse 11
DE-60311 Frankfurt am Main
Tel. +49 (0)69 – 203 54
bettina_kraemer@jnto.go.jp

Panta Rhei PR AG
Nina Rafaniello
Weinbergstrasse 81
CH-8006 Zürich
Tel. +41 (0)44 365 20 20
n.rafaniello@pantarhei.ch