

28.11.2025 – 08:01 Uhr

Mindfulness in allen Facetten: gute Gründe für andere Japanreisen



Mindfulness in allen Facetten: gute Gründe für andere Japanreisen

Erde, Wasser, Feuer, Wind und Leere – diese fünf Kräfte bilden im japanischen Weltbild das Fundament spirituellen Lebens. Sie stehen nicht nur für Naturkräfte, sondern spiegeln menschliche Eigenschaften und Rituale wider: Chi (Erde) steht für Verwurzelung, Sui (Wasser) für Reinigung, Ka (Feuer) für Energie, Fū (Wind) für Bewegung, und Kū (Leere) für das Unsichtbare. Abseits der Mega-Metropolen und herkömmlichen Reiserouten eröffnen Schreine, Rituale und Feste eine unentdeckte Welt, in der Miko – die Shinto-Priesterinnen – Besucher:innen zu innerer Ruhe anleiten, mit nachhaltigen Folgen.

Chi – Erde: Verwurzelung spüren

Hoch oben auf dem heiligen Berg Yoshino, rund 50 Kilometer südlich von Nara (Insel Honshū), liegt der Mikumari-Schrein. Nach etwa einer Stunde Zugfahrt führt ein kurzer Aufstieg oder eine Seilbahnfahrt zum klosterähnlichen Gelände. Zwischen moosigen Pfaden vollziehen Miko ihre Rituale: Kehren, Räuchern, Beten – und lassen Reisende die Verbindung zu den Kami, den japanischen Göttern, spüren. Wer möchte, zündet selbst Räucherwerk an und schreibt ein Gebet auf ein hölzernes Täfelchen, das im Schrein aufgehängt wird. Wenn Miko in leuchtenden Gewändern jahrhundertealte Tänze aufführen, wird Japans naturverbundene Seele fassbar. Die Hänge rund um Yoshino sind geprägt von Zedern- und Kirschbaumwäldern; im Frühjahr leuchtet der Berg in unzähligen Rosatönen. Wanderwege führen zu Tempeln und Aussichtspunkten mit Blick über das Tal. Weiter nördlich lockt der Nara-Park, wo 1200 freilebende Sikahirsche zwischen Schreinen und Wegen spazieren.

Sui – Wasser: Reinheit, die den Geist befreit

Am Shirayama Hime-Schrein in Hakusan (Präfektur Ishikawa, Insel Honshū) werden die Gedanken glasklar: Direkt unter dem heiligen Mount Hakusan (2702 m.ü.M.) führen Miko das Misogi-Ritual durch – kaltes Quellwasser reinigt Körper und Geist. Gäste aus aller Welt können an vereinfachten Ritualen teilnehmen (Mai-Oktober, Anmeldung empfohlen). Vom Schrein führen zwei markierte Wege in gut fünf Stunden zum Gipfel. Bei klarem Wetter reicht der Blick von den Japanischen Alpen bis zum Japanischen Meer. Balsam für die Wanderseele. Übernachtung ist im Berggasthaus möglich; wer am selben Tag zurückkehrt, sollte den Abstieg einplanen. Im Tal führt die 33 Kilometer lange Hakusan Shirakawa-go White Road durch Wälder, Wasserfälle und heiße Quellen

bis zum Weltkulturerbe Shirakawa-go, einem Bilderbuchdorf. Das absolute Highlight: der dreistufige Ubagataki-Wasserfall mit Onsenbad. Spätestens dann sind die Strapazen jeder Bergtour vergessen.

Ka – Feuer: mit Schwung nach vorne

Neue Energie tanken Erholungssuchende beim Oniyo-Feuerfest in Kurume, Präfektur Fukuoka (Insel Kyushu). Hier tanzen die Miko um riesige Bambusfackeln, bis zu 13 Meter hoch und 1.2 Tonnen schwer, die stundenlang durch die Strassen getragen werden. Hitze, Funkenregen, Lichtblitze und Rauch durchdringen die Sinne – ein spektakuläres Ritual, das sämtliche Sorgen vertreibt. Danach lohnt ein Spaziergang durch die Stadt: Am Daihonzan-Naritasan-Kurume-Tempel beeindruckt die 62 Meter hohe Kannon-Statue, von deren Aussichtsplattform man weit über Stadt und Chikugo-Fluss blickt. Wer sich für lokale Handwerkskunst interessiert, kann Kurume Kasuri-Stoffe oder Rantai-Lackwaren in Werkstätten besichtigen und gleich selbst ausprobieren. In den Strassen duftet es nach gegrilltem Yakitori, kräftigem Tonkotsu-Ramen und lokalem Sake.

Fū – Wind: den Stimmen der Götter lauschen

In Izumo (Präfektur Shimane, Insel Honshū) wird der Wind von Trommeln und Glocken angelockt. Beim Kagura-Tanz, einem uralten Ritual zu Ehren der Götter, wehen Stoffbänder durch die Luft, Masken tanzen im Rhythmus. Der Wind steht für Verbindung – zwischen Himmel und Erde; Mensch und Gottheit. Unter Anleitung der Miko können Reisende an einem Ritual teilnehmen und erhalten auf diesem Weg neue Impulse. Derweil lockt die Umgebung von Okuizumo mit Schluchten, reissenden Bächen und Wasserfällen wie Yaedaki und Ryuzugataki – Wanderschuhe einpacken! Wer möchte, erklimmt den Berg Hiba oder entspannt in heißen Quellen. Ein Besuch der Tataru-Museen zeigt die über 1000 Jahre alte Schwert- und Schmiedekunst der Region – klug, wer dort sein eigenes Eisen im Feuer hat.

Kū – Leere, die erfüllt

Ein Element, das uns fremd ist, aber gut tut: die stille Leere. Auf den alten Kumano Kodo-Pilgerpfaden auf der Kii-Halbinsel (Region Kansai) führen die Schritte durch moosige Treppen, dichte Wälder und vorbei an klaren Bächen. Am Kumano Nachi Taisha-Schrein und dem tosenden Nachi-Wasserfall hüllen einen das Donnern des Wassers, der aufsteigende Nebel und die ruhige Ausstrahlung der Schreine wohltuend ein – der Alltag scheint weit weg. Und statt leer kehrt der Japanreisende voller Eindrücke nach Hause – für einmal ein erwünschter Nebeneffekt.

Weiterführende Links:

Mehr zu den Miko-Ritualen erfahren: www.jinjahoncho.or.jp/en

Die Region Nara entdecken: www.japan.travel/de/destinations/kansai/nara/nara-city-and-around

Der Berg Yoshino: www.japan.travel/de/spot/985/

Kirschblüte am Berg Yoshino: www.japan.travel/de/spot/988/

Mehr zum Misogi-Ritual lernen: www.japan.travel/en/japans-local-treasures/misogi-purification-ritual

Der Hakusan Nationalpark: www.japan.travel/national-parks/parks/hakusan/explore

Wandern am Berg Hakusan: www.japan.travel/de/spot/2240

Entlang der Hakusan Shirakawa-go White Road: www.japan.travel/en/spot/669

Das Bilderbuchdorf Shirakawa-go: www.japan.travel/de/spot/2031/

Entschleunigende Onsen in der Hakusan-Region: www.japan.travel/de/spot/1393

Alles zum Feuerfest Oniyo: www.japan.travel/de/spot/2266

Die Städte Kurume und Yanagawa entdecken: www.japan.travel/de/destinations/kyushu/fukuoka/kurume-and-yanagawa

Mehr zur Region Izumo: www.japan.travel/de/destinations/chugoku/shimane/oku-izumo-area

Das Tataru-Schwertermuseum: www.japan.travel/de/spot/2317

Alles zu den Kumano Kodo-Pilgerwegen: www.japan.travel/de/world-heritage/sacred-sites-and-pilgrimage-routes-in-the-kii-mountain-range und www.japan.travel/de/spot/104

Die Nachi-Wasserfälle: www.japan.travel/de/spot/972

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, Tokyo ist JNTO im In- und Ausland an einer Vielzahl von Aktivitäten beteiligt. Das Ziel ist, internationale Gäste aus der ganzen Welt zu einer Japanreise zu inspirieren. Weltweit betreibt JNTO 26 Überseebüros.

Weitere Informationen finden Sie unter:

Website: japan.travel/de

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

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

YouTube: [@ReisenachJapan](https://www.youtube.com/ReisenachJapan)

Medienkontakt

Panta Rhei PR AG
Dr. Reto Wilhelm
Weinbergstrasse 81
CH-8006 Zürich
Tel. +41 (0)44 365 20 20
jnto@pantarhei.ch

Medieninhalte



Volle Konzentration: eine Miko-Priesterin bereitet sich auf ein Ritual vor. © ACworks



Volle Konzentration: eine Miko-Priesterin bereitet sich auf ein Ritual vor. © ACworks



Ein Meer aus Rosa: Landschaft am Mount Yoshino. © Visit Nara



Das innere Feuer lodert mit: am Oniyo-Feuerfest. © Visit Fukuoka



*Weltberühmt und Must-see: Kumano Nachi Taisha-Schrein und Nachi-Wasserfall.
© KUMANO TRAVEL*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018582/100936909> abgerufen werden.