

31.03.2026 - 09:02 Uhr

Tokyo – auf die ruhige Art entdecken



Tokyo – auf die ruhige Art entdecken

So kennt man Tokyo: Lichter blinken, der Verkehr rauscht, Menschenströme bewegen sich in Eile über Kreuzungen und Bahnsteige. Und doch gibt es sie: die stillen Momente dazwischen. Ikigai in der Grosstadt. Das, wofür es sich zu leben lohnt: der Duft von frischem Kaffee am Morgen, ein Spaziergang durch Omotesando am Vormittag, internationale Spitzenkunst in Roppongi und ein lauschiger Garten am Nachmittag. Abends Sushi und Jazz in Ginza. Tokyo kann auch ganz gelassen sein – wenn man weiss, wo.

Ein Geheimrezept für aufgeweckte Geister: der Morgen-Kaffee in Tomigaya, Tokyos entspanntem Viertel hinter dem Yoyogi-Park, das viele übersehen. Am einfachsten erreicht man es von der Station Yoyogi-Hachiman oder bei einem kurzen Spaziergang von Harajuku durch den Park. Hier ticken die Uhren gemächlicher: Hündeler drehen ihre erste Runde, Nachbarn holen sich einen Kaffee für unterwegs. Treffpunkt ist «Path», ein kleines Café mit Kultstatus. Berühmt ist es für seinen Dutch Baby Pancake: in der Pfanne gebacken, hoch aufgegangen und noch dampfend serviert. Aussen leicht knusprig, innen weich – am besten mit Zitronenschale, Ahornsirup und karamellisierten Äpfeln. Bei diesem «Zmorge» vergehen garantiert alle Sorgen.

Die Stadt als Galerie: ein belebender Spaziergang

Schrittweise taucht man ein, in das andere Tokyo. Dieses zeigt seine Kunst nicht nur in Museen, sondern oft einfach an der Strasse. Gut zu sehen ist das am Omotesando, Tokyos schickstem Boulevard. Vom Yoyogi-Park sind es nur zwanzig Minuten zu Fuss. Die von Bäumen gesäumte Strasse führt vorbei an Boutiquen, Cafés und Gebäuden, die selbst wie Designobjekte wirken. Erster Blickfang ist Prada Aoyama. Der gläserne Bau von Herzog & de Meuron erinnert an einen Kristall. Seine rautenförmigen Glasflächen reflektieren Licht, Himmel und das Tummeln auf den Strassen – je nach Perspektive und Tageszeit wirkt das Gebäude anders.

Nur ein paar Strassen weiter liegt Perrotin Tokyo, eine der spannendsten Galerien Tokyos. Hier ist man am Puls der zeitgenössischen Kunst, international. Nächster Halt Kotaro Nukaga: Die Galerie präsentiert japanische Gegenwartskunst, aufs Minimum reduziert – ein angenehmer Kontrast. Zum Abschluss des Vormittags geht es nach Roppongi Hills. Auf den obersten Etagen des Mori Tower befindet sich das Mori Art Museum, eine Institution in Tokyo. Neben grossen internationalen Ausstellungen beeindruckt auch der Blick über die Skyline. Empfehlung:

Vom 29. April bis 23. September 2026 zeigt das Museum eine Retrospektive des australischen Bildhauers Ron Mueck mit elf menschlichen Skulpturen, die wie echt wirken. Ab 31. Oktober 2026 folgt eine grosse Ausstellung der japanischen Künstlerin Mariko Mori, die in ihrer Arbeit Technologie, Wissenschaft und Spiritualität reflektiert. Frech und futuristisch, Besuchende tauchen in ihre Traumwelten ein.

Verschlaufpause: gut gestärkt ins Grün

Nach so vielen Eindrücken sind wir reif für die «grüne Welle». In den Seitenstrassen um Omotesando verstecken sich Wohnhäuser und Cafés, die den grossen architektonischen Würfeln in nichts nachstehen. Nur ein paar Schritte entfernt wartet eine der schönsten Oasen Tokyos: der Nezu Museum Garden. Hinter dem modernen Bau findet sich eine auf pure Ruhe angelegte Gartenlandschaft. Geschwungene Wege führen durch Bambus, über kleine Brücken und Teichen entlang, in denen Kois schwimmen. Alte Bäume spenden Schatten, zwischen den Pflanzen lädt ein Teehaus ein. Hier ist Tokyo erstaunlich leise. Und wer nach Kaffee, Kunst und Garten noch Lust auf etwas anderes hat, macht einen kurzen Abstecher zu «ann fragrance Omotesando». Dort lassen sich unter Anleitung eigene Düfte kreieren; ein ganz persönliches Souvenir sinnlicher Natur.

Den Tag ausjazzen: Sushi auf dem Teller, Vinyl im Ohr

Zum Dinner geht es nach Azabu-Juban, nur unweit von Roppongi oder Omotesando. Das Viertel ist voller kleiner Restaurants und Bars. Hier liegt Sushi Azabu, ein Ort, der klassischen Omakase-Kultur. Am Tresen beobachten Gäste jeden Handgriff: Reis wird geformt, Fisch kunstvoll geschnitten, ein Hauch Wasabi, ein Strich Sojasauce. Die Stücke werden einzeln gereicht: zarter Tai (japanische Rotbrasse), cremiger Uni (Seeigelrogen) oder perfekt marmorierter Toro (Thunfischbauch).

Nach dem Dinner lohnt sich ein Abstecher nach Ginza. Die Ginza Music Bar ist ein akustischer Salon: dunkles Holz, gedimmtes Licht, Regale voller Vinylplatten. Jazz und Soul laufen über die Lautsprecher. Mit einem Drink im Sessel und gutem Sound im Ohr klingt der Tag aus, ohne dass man der Hektik dieser Metropole je begegnet wäre.

Weiterführende Links:

Tomigaya, die Unbekannte entdecken: www.japan-guide.com/chottozeitaku/170830

Erfrischend: der Yoyogi-Park: www.japan.travel/de/spot/1654

Café Path: www.timeout.com/tokyo/restaurants/path

Flanieren in Omotesando: www.japan.travel/de/spot/2175 und www.japan.travel/de/destinations/kanto/tokyo/harajuku-and-omotesando

Perrotin Tokyo: www.perrotin.com/exhibitions/current/tokyo/6

Kotaro Nukaga: kotaronukaga.com/en

Mori Art Museum: www.mori.art.museum/en und www.japan.travel/de/spot/1725

Alles zum Nezu-Museum, Geheimtipp Garten: www.japan.travel/de/spot/1662

Parfüme selbst kreieren – bei ann fragrance: www.annfragrance.com/en

In traditionellen Izakaya essen: www.japan.travel/de/de/guide/izakaya-japan-essen

Sushi Azabu: www.timeout.com/tokyo/restaurants/sushi-azabu

Der Sushi-Guide: www.japan.travel/de/de/guide/japanisches-sushi-guide

Durch die Strassen von Ginza: www.japan.travel/de/destinations/kanto/tokyo/ginza-and-nihombashi

Die Ginza Music Bar: www.ginzamusicbar.com

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



Kurz zur Ruhe kommen: In Tomiyama locken kleine Cafés und Boutiquen. © Japan Guide



Ikonomische Architektur auf Schritt und Tritt - in Omotesando. © Arigato Travel



Verschlaufpause: der Nezu Museum Garden. © Nezu Museum



Jazz im Ohr, Drink in der Hand: in der Ginza Music Bar. © Ginza Music Bar

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100018582/100939279> abgerufen werden.