

«Ich bin dann mal weg»: abseits der Touristenpfade durch Japan wandern

Pilgern ist die älteste Form von Reisen – und ist wieder in. Weitwandern boomt, nicht nur in hiesigen Ländern. Japan ist traditionsgemäss ein perfektes Terrain für Reisen auf Schusters Rappen. Abseits der Grossstädte eröffnet sich ein Wanderparadies auf bislang wenig bekannten Pfaden, die Ruhe und Einsamkeit versprechen. Sie bieten einen Einblick in die reiche Geschichte und gelebte Kultur des Landes und führen durch beeindruckende Naturlandschaften.

«Ich bin dann mal weg» – das geflügelte Wort aus dem gleichnamigen Bestseller von Hape Kerkeling, der dieses einst für seine Pilgerreise auf dem Camino prägte, gilt für einen Abstecher nach Japan in doppeltem Sinne. Hin und weg ist, wer hier jenseits der klassischen Trampelpfade pilgert. Und es muss ja nicht immer der Klassiker in Europa sein. Das Pendant in Japan vermag genauso zu faszinieren. Denn Japans Natur vereint alles: von Vulkangebirgen über mystische Wälder und tiefe Täler bis zu Traumstränden und einer einzigartigen Tier- und Pflanzenwelt. Auf dem gut ausgeschilderten Wegnetz kommen Wanderbegeisterte gut individuell zurecht. Wer lieber gemeinsam mit anderen eine Reise macht, kann sich einer der hervorragend organisierten japanischen Wandergruppen anschliessen.

Wandern auf den tausend Jahre alten Spuren der Erleuchtung

Neben dem Jakobsweg ist er wohl der geschichtsträchtigeste und wichtigste Pilgerweg der Welt: der Kumano-Kodo auf der Halbinsel Kii, südlich von Osaka. Die beiden zum UNESCO-Welterbe gehörenden Pilgerwege verbindet eine Partnerschaft. Wer beide Pfade absolviert, erhält die offizielle Auszeichnung als «Dual Pilgrim». Der Kumano-Kodo führt durch ein spirituelles Gebiet, das von Göttern bewohnt wird. In der Heian-Zeit (794-1185 n. Chr.) traten jeweils Mitglieder des Kaiserhofes die beschwerliche Reise an, um von Kyoto auf verschiedenen Pfaden zu den drei Kumano-Sanzan-Schreinen zu pilgern. Bis heute suchen Pilgernde und Weitwanderer auf den sieben noch erhaltenen Kumano-Kodo-Pfaden ihre persönlichen Rückzugsmomente und Stille. Entlang der Routen liegen zahlreiche Nebenschreine, die den Weg weisen und als Rastplätze dienen. Neben den traditionellen Unterkünften in Ryokans und Minshukus können Reisende auch in buddhistischen Tempelunterkünften, den sogenannten Shubukos, übernachten. Diese Form authentischen Reisens

vermittelt bleibende Einsichten in die spirituellen Rituale der buddhistischen Mönche. Dass man dabei auch sein kulinarisches Wissen mit historischen Rezepten aus der Klosterküche, die aktuell eine Renaissance erlebt, erweitern kann, sei en passant vermerkt.

Über 2000 Jahre altes Japan entdecken

Filmreif ist auch diese Zeitreise in den Süden Japans: Der moosbewachsene, zauberhafte Urwald auf der Insel Yakushima, südlich von Kagoshima und der Halbinsel Osumi, diente nämlich einst als Inspiration für den mehrfach ausgezeichneten Anime-Film Prinzessin Mononoke. Die kreisrunde Insel weist die weltweit grössten Temperatur- und Klimaunterschiede auf. Deshalb entfaltet sich auf der Insel eine besonders artenreiche Flora und Fauna. In verwunschenen Zedernwäldern, an rauschenden Wasserfällen und auf weissen Sandstränden trifft man auf Affen, Hirsche und Meeresschildkröten. Die Insel beheimatet ausserdem die grösste japanische Zeder. Sie trägt den Namen Jomon Sugi und wächst auf dem höchsten Berg der Insel. Der Stamm des stolzen, 2000 bis 5000 Jahre alten Baums hat einen Umfang von 16,4 Metern. Wer dieses Naturwunder mit eigenen Augen sehen möchte, unternimmt eine zehnstündige Rundwanderung auf dem Arakawa Trail. Die Route für gut trainierte Wandrerinnen und Wanderer lässt sich in zwei Etappen absolvieren – mit einer Übernachtung in einer einfachen Hütte. Die Holztreppe, Leitern sowie schmalen Wege erfordern von den Wandernden nebst einer guten Kondition auch einiges an Konzentration.

Auf den Spuren der Samurai durch Satoyama-Landschaften

In vorbildlichem Einklang mit ihrer Umwelt leben die Menschen in Niigata nördlich von Tokio. Im Zuge von historischen Schlammlawinen entstanden hier einst Terrassen, auf denen Bauern treppenförmige Reisfelder angelegt haben. Bis heute verstehen sie es, die Vorteile der Natur für sich zu nutzen. Während die Vulkanasche als natürlicher Dünger dient, der die Qualität der Böden verbessert und die Landschaft in saftigem Grün erstrahlen lässt, füllt das Schmelzwasser der gewaltigen Schneemengen die zahlreichen Teiche, die als Wasserspeicher dienen. Eine dreitägige Wanderung führt auf der alten Samuraistraße durch das Ackerland von Dorf zu Dorf und gibt einen Einblick in die reiche Geschichte und Kultur der japanischen Landwirtschaft. Während jeder Jahreszeit haben die Tokamachi-Reisterrassen ihren eigenen Reiz: die gefüllten Wasserspeicher im Frühling; die grünen Felder im Sommer; die goldenen Farbtöne im Herbst und die verschneiten Berghänge im Winter.



Einer der Pfade auf dem Kumano-Kodo-Pilgerweg (© JNTO)



Buddhistische Küche im Koyasan Fumon-in am Kumano-Kodo (© JNTO)



Jomon Sugi, die älteste und grösste Zeder auf Yakushima (©Marek Piwnicki)



Tokamachi Reisterrassen in Niigata (© JNTO)

Weiterführende Links:

Wandern in Japan: <https://www.japan.travel/de/de/guide/wandern-und-pilgern/>

Kumano-Kodo: <https://www.japan.travel/de/spot/979/>

Jomon Sugi: <https://www.japan.travel/de/spot/596/>

Yakushima: <https://www.japan.travel/de/destinations/kyushu/kagoshima/yakushima/>

Tokamachi Reisterrassen: <https://www.japan.travel/de/spot/279/>

Wanderung Reisterrassen: <https://www.japan.travel/en/japans-local-treasures/tokamachi-rice-terrace-treks/>

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 24 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

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

Dr. Reto Wilhelm

Weinbergstrasse 81

CH-8006 Zürich

Tel. +41 (0)44 365 20 20

jnto@pantarhei.ch