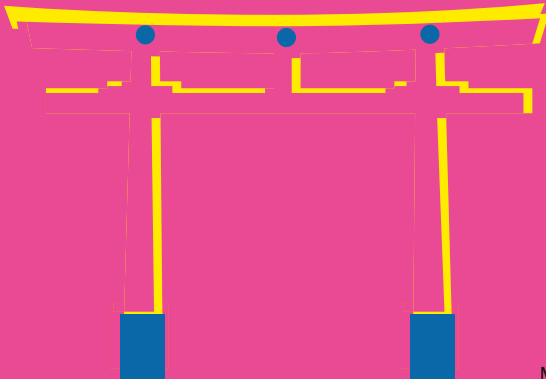


TOKIO TO GO

50 Ideen, wie man sich zu Hause
wie in Japan fühlen kann

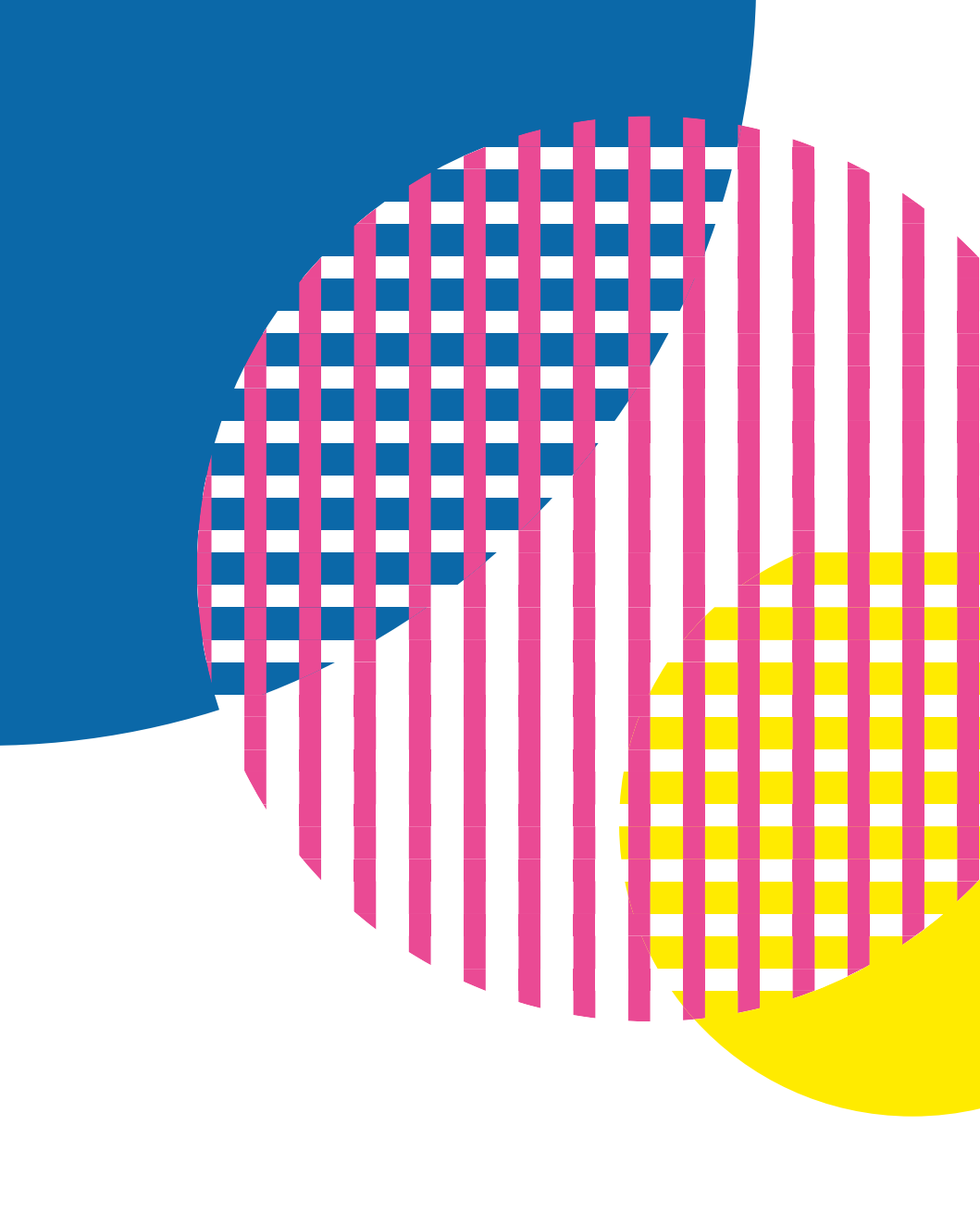
東京に
いる
気分
に

Michelle Mackintosh



PRESTEL

MÜNCHEN · LONDON · NEW YORK



4 **Willkommen**

6 **NATUR**

自然

30 **POPKULTUR**

ポップカルチャー

54 **ESSEN & TRINKEN**

飲食

78 **TRADITION**

伝統

102 **KUNST & KULTUR**

アート&クラフト

126 **Dank**

WILLKOMMEN

ようこそ

Yōkoso (Willkommen) in Tokio. Die Hauptstadt Japans ist eine der vielseitigsten und faszinierendsten Metropolen des Planeten. Eine Reise hierher erweitert den persönlichen Blickwinkel, verändert die Art und Weise, wie man die Welt sieht, und macht einen vielleicht sogar zu einem aufgeschlosseneren Menschen. Ich habe in meinem Leben als Erwachsene jährlich mehrere Reisen nach Tokio unternommen. Und jedes Mal, wenn ich nach Hause zurückkehre, versuche ich, den Zauber dieser Stadt mitzunehmen, um mich für die Unvorhersehbarkeiten des Lebens zu wappnen. Wenn der Arbeitsalltag und die täglichen Verpflichtungen mich zu überwältigen drohen, greife ich auf meine Erfahrungen in Tokio zurück und stelle fest, dass ich fast allem gewachsen bin.

Wie die meisten anderen japanischen Großstädte ist auch Tokio ein Ort der Kontraste: traditionelle Gärten und Tempel liegen in direkter Nachbarschaft zu modernstem Neon-Dschungel und hoch aufragenden Wolkenkratzern. Schmale, mit Lampions beleuchtete Gassen zweigen von den riesigen überfüllten Glamour-Boulevards ab und bieten ruhige und schöne Zufluchtsorte. Ein perfekter Tag in Tokio kann bedeuten, dass man in einem verträumten Teehaus oder in einer quirligen Bar landet. Wie auch immer man aber diese Stadt erkundet, wirkt ihre faszinierende Kraft noch lange nach dem Besuch in einem

nach. Jedes Mal, wenn ich nach Tokio reise, klopft mein Herz vor Begeisterung, wenn ich auf dem Flughafen Haneda lande. Ich spüre die Vorfreude auf *Shokupan* (japanisches Milchbrot, siehe Seite 65), Galeriebesuche, spektakuläre Architektur und den angeborenen Sinn der Tokioter für Stil. Ich habe so viele japanische Eigenheiten in meinen Alltag übernommen, dass ich mich kaum noch daran erinnern kann, wie mein Leben vor meinem ersten Besuch im »Land des Lächelns« ausgesehen hat. Ich habe einen tieferen Respekt vor den Jahreszeiten entwickelt und zähle die Tage, bis mein Kirschbaum blüht oder sich das Laub meiner Ahornbäume karminrot färbt. Ich sammle Moos und arrangiere es als Mini-Garten in meinem Zuhause (Seite 9). An den Wochenenden bereite ich japanisches Frühstück zu (Seite 70) oder veranstalte *Bentō*-Picknicks (Seite 76). Ich lese japanische *Haiku*-Gedichte (Seite 118), schreibe von Tokio inspirierte Schneckenpost (Seite 113) an meine Lieben – und trinke jede Menge grünen Tee.

Und selbst wenn du keine ausgeprägte *Shinnichi* (Japanophile) bist wie ich, kann Tokio dein Leben bereichern. Es muss ja nicht gleich ein tatsächlicher Spaziergang durch die Straßen der japanischen Hauptstadt sein. Für den Anfang genügt vielleicht schon ein Nachmittag auf der Couch, mit einem *Pour-Over*-Kaffee (Seite 61), *YouTube*-Clips von Metrofahrten oder Anleitungen zum Falten von Origami (Seite 106). Stelle dir einfach vor, du wärst vor Ort, um japanische Kulinarik, Kultur und Co zu genießen. Ich hoffe, dass dieses kleine Buch dich auf eine Reise nach Tokio mitnimmt – ganz bequem von zu Hause aus.

自然

NATUR