



## Karate-Dôjô Mukinshôri

「無近勝利」空手道場

# 習慣

»Shûkan«

### Sitten und Gebräuche im Land der aufgehenden Sonne

Das japanische Unternehmen **Kikkôman kabushiki gaisha** (キッコーマン株式会社) hat sich auf die Herstellung von Sojasaucen und anderen japanischen Würzsaucen spezialisiert. Allen Liebhabern der japanischen Küche ist diese Marke wahrscheinlich bestens bekannt.

Der Firmenname **Kikkoman** ist eine Wortschöpfung aus 亀甲 ... »kikkô« ... Schildkrötenpanzer und 万 ... »man«, das im Japanischen für die Zahl zehntausend steht. Die Schildkröte ist nicht nur Sinnbild für Glück, sondern auch ein Symbol für langes Leben. In Japan sagt man, dass eine Schildkröte 10.000 Jahre lebt. Mit 株式会社 ... kabushiki gaisha bezeichnet einen Konzern.



Kikkoman ist Weltmarktführer in der Herstellung von Sojasauce, die man im Japanischen 醤油 ... shôyu ... nennt. An neun Produktionsstandorten stellen 6.000 Mitarbeiter rund 400 Millionen Liter pro Jahr her. Die Artikel für den europäischen Markt werden im niederländischen Sappemeer produziert. Laut Statistik liegt der durchschnittliche Jahresverbrauch der Japaner bei 12 Liter!

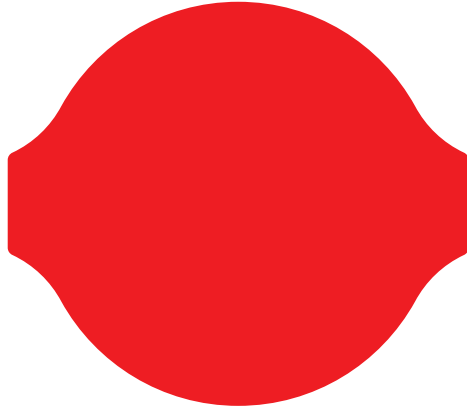


### »Shûkan – Japan-Ratgeber



**KIKKOMAN**

Die Kikkoman Corporation sieht sich als Botschafter der japanischen Kultur und trägt die Esskultur dieses Landes in die ganze Welt. Einen Beitrag hierzu leistet dieser 46-seitige Japan-Ratgeber »Shûkan«. Japan-Business, Alltag in Japan, Tipps zu Restaurantbesuch und privaten Einladungen, japanische Küche und Feste sind nur einige der Themen dieses interessanten Nachschlagewerks für Japan-Besucher. 習慣 ... shûkan ... nennt man diese Gepflogenheiten auf Japanisch.



# SHUKAN

SITTEN UND GEBRÄUCHE IN JAPAN



**KIKKOMAN**



## Ein altes Sprichwort besagt: Andere Länder, andere Sitten. Wohl wahr...

Wenn es eine vielfältige und interessante Kultur gibt, dann ist es sicherlich die japanische. Einerseits beeindruckt sie uns in ihrer Vielschichtigkeit, aber andererseits verunsichert sie uns Europäer auch dadurch. Verhalten, das bei uns als positiv empfunden wird, kann in Japan als Arroganz, schlechter Stil oder Respektlosigkeit interpretiert werden. Bestenfalls wird es mit Unverständnis registriert, im schlimmsten Fall kann es zum Verlust eines Geschäfts führen oder sogar zum Abbruch einer Geschäftsbeziehung. Dagegen kann das richtige Auftreten und gutes Benehmen so manche Türe im Geschäftsleben öffnen.

Kikkoman fungiert schon seit Jahrhunderten als Botschafter der japanischen Kultur, mit dem Ziel, die Esskultur in die ganze Welt zu tragen. Mit diesem kleinen Ratgeber über die Sitten und Gebräuche im Alltag Japans möchte Kikkoman Geschäftsreisenden und Urlaubern mehr Sicherheit in Fragen der Etikette geben und helfen, eventuelle knifflige Situationen zu vermeiden. Denn Kikkoman ist nicht nur ein Synonym für die traditionell natürlich gebrauchte Sojasauce, sondern für japanischen Lifestyle überhaupt. Man darf aber dabei nicht vergessen, dass wir hier nur Gepflogenheiten, die meist landesweit gelten, in groben Zügen - ohne Anspruch auf Vollständigkeit - im Überblick zusammen gefasst haben.

Der Name Kikkoman steht für Produktqualität und Geschmackserlebnisse auf höchstem Niveau. Das Ziel des Weltmarktführers für Sojasauce ist verschiedenste (Ess-)Kulturen zu einem abwechslungsreichen und genussvollen „Miteinander“ zusammenzuführen.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen einen schönen Aufenthalt in Japan.  
Ihr Kikkoman Team



## **SHUKAN**

### SITTEN UND GEBRÄUCHE IN JAPAN

#### Inhaltsverzeichnis

#### **6 FACTS & FIGURES**

#### **7 DIE WICHTIGSTEN REGELN DES JAPANISCHEN BUSINESS**

- 7 Prestige
- 7 Kontakte und Anrede
- 7 Dolmetscher
- 7 Orientierung
- 8 Pünktlichkeit und Auftreten
- 8 „Händeschütteln“
- 8 Meetings
- 9 Frauen im Business
- 9 Visitenkarten
- 9 Verhandlungen
- 9 Urlaub und Pausen
- 11 Geschäftsessen
- 11 In der Bar mit Kollegen

#### **13 SO BENEHMEN SIE SICH IM ALLTAG JAPANS**

- 13 Gesellschaftsstrukturen
- 13 Namen
- 14 Begrüßung
- 14 Gespräche mit Japanern
- 15 Taschentücher
- 15 Müll

#### **17 SO VERHALTEN SIE SICH BEI EINEM RESTAURANTBESUCH**

- 17 Betreten eines Restaurants
- 17 Sitzposition am Tisch
- 17 Vor und nach dem Essen
- 17 Getränke
- 18 Menü
- 18 Die Speisekarte
- 18 Nudeln, Suppe, Reis, Sushi - so wird gegessen
- 19 Stäbchen oder Besteck?
- 20 Das Bezahlen

## **21 SO VERHALTEN SIE SICH BEI PRIVATEN EINLADUNGEN**

- 21 Gastgeschenk
- 21 Schuhe
- 22 Sitzordnung
- 22 Das Essen

## **23 DIE KÜCHE IN JAPAN**

- 23 Von der Not zur Köstlichkeit
- 24 Und so geht's - Sushi-Klassiker step by step zubereiten
- 25 Varianten der kleinen Köstlichkeiten
- 27 Japanische Rituale rund um Sushi
- 27 Der Verzehr von Sushi
- 27 Was passt zu Sushi?
- 28 Kulinarische Rituale von Reis bis Sake
- 28 Ganz anders trotz vieler Ähnlichkeiten: Japanisch, Chinesisch, Thai
- 29 Eine kleine Auflistung häufiger Gerichte
- 31 Wörterbuch der wichtigsten japanischen Zutaten

## **33 DIE GESCHICHTE DER SOJASAUCE**

- 33 Natürlich gebrauchte Sojasauce
- 34 Japanische & Chinesische Sojasauce - 2 Saucen, viele Unterschiede

## **35 JAPANISCHE FESTE**

- 35 Japanische Feste und Feiertage in der Übersicht

## **41 SO VERHALTEN SIE SICH ALS GAST EINER HOCHZEIT**

- 41 Die Zeremonie
- 41 Das Fest

## **42 SO VERHALTEN SIE SICH ALS GAST EINES BEGRÄBNISSES**

- 42 Vor der Zeremonie
- 42 Dresscode
- 42 Die Zeremonie

## **43 SUMO**

## **45 DIE TEEZEREMONIE**

## **47 IMPRESSUM**

## FACTS & FIGURES

### Japan in Zahlen (Stand: 10/2008)

Fläche	377.899 km <sup>2</sup>
Bevölkerung	127,5 Mio
Hauptstadt	Tokio
Einwohner Tokio	8,5 Mio
Geschäftssprache	Japanisch
Währung	Yen
Wechselkurs	1€ = 119,16 Yen (Stand Jänner 2009)
Staatsform	konstitutionelle Monarchie
Staatsoberhaupt	Kaiser Akihito
Hoflieferant	Kikkoman

### Japan und Österreich - 2009 ist ein Jubiläumsjahr

2009 wird in Japan das „Österreich Jahr“ gefeiert. Die Aufnahme der ersten offiziellen Beziehungen vor 140 Jahren des damaligen Österreichs mit Japan ist Anlass für dieses Jubiläumsjahr.

### Kikkoman und Österreich

Kikkoman war bereits 1873 auf der Wiener Weltausstellung vertreten und wurde mit bedeutenden Preisen ausgezeichnet.

Weitere Informationen auf [www.kikkoman.at](http://www.kikkoman.at)



## DIE WICHTIGSTEN REGELN DES JAPANISCHEN BUSINESS

### Prestige

Wenn Sie geschäftliche Beziehungen knüpfen und mit Japanern ins Geschäft kommen möchten, sollten Sie zeigen, dass Ihre Firma über finanzielle Möglichkeiten verfügt. Sie sollten sich in ein renommiertes Hotel einquartieren, in eleganter Kleidung auftreten und auch sonst nicht allzu sparsam sein. Bei Gastgeschenken sollten Sie hingegen nicht übertreiben. Werbegeschenke der Firma sind ebenso angebracht wie andere kleine Aufmerksamkeiten aus Ihrem Heimatland. Achten Sie in diesem Zusammenhang auf das ausgeprägte Qualitäts- und Markenbewusstsein der Japaner. Wenn Sie zum ersten Mal nach Japan reisen, verschaffen Sie sich im Vorfeld einen Überblick über das Land - Größe, Bevölkerung, politische Amtsinhaber, Kultur, bedeutende Persönlichkeiten etc. Dadurch verfügen Sie im Bedarfsfall über Konversationsthemen und sind nicht ganz unwissend, sollte ein Gespräch eines dieser Themen betreffen.

### Kontakte und Anrede

Persönliche Kontakte spielen eine wichtige Rolle in Japan und sollten unbedingt gepflegt werden. Gegenseitige Besuche sind daher besonders wichtig und können durch keine Telefongespräche oder E-Mails ersetzt werden. Üblicherweise wird man als „Neuling“ von einer dritten Person in die Gemeinschaft eingeführt. Die Vielfalt von Anreden und Betitelungen in der japanischen Höflichkeitssprache erschweren die Kommunikation. Unterhält man sich aber in englischer Sprache, werden diese Konventionen nicht so ernst genommen.

### Dolmetscher

Wenn wichtige Verhandlungen bevorstehen, sollten Sie in keinem Fall auf einen qualifizierten Dolmetscher verzichten. Er ist ein wichtiger Vermittler zwischen den Verhandlungspartnern und kann Ihnen im Optimalfall zusätzlich nützliche Tipps zum japanischen Gesellschaftsleben geben.

### Orientierung

Es könnte Ihnen Probleme bereiten, sich in japanischen Städten zurecht zu finden und den Ort eines geschäftlichen Treffens zu finden. Innerhalb der Stadtviertel werden Häuser stets nach der Reihenfolge der Erbauung nummeriert. Folglich werden Sie neben der Nummer 4 nicht, wie in heimischen Städten üblich, die Nummer davor oder danach finden, sondern eine andere beliebige Nummer - je nach Errichtungsjahr. In



öffentlichen Gebäuden hängen jedoch oft sehr nützliche Lagepläne aus, die die Orientierung wesentlich erleichtern. Am besten ist es, einen Treffpunkt an einem Ihnen schon bekannten Ort zu vereinbaren, wo Sie sich von einer ortskundigen Person abholen lassen.

## Pünktlichkeit und Auftreten

Absolute Pünktlichkeit und korrekte Kleidung werden bei allen Terminen vorausgesetzt. Zu geschäftlichen Verabredungen nicht pünktlich zu erscheinen, gilt als sehr unhöflich und herabsetzend. Japaner legen großen Wert auf gute Kleidung und treten meist formell auf. Frauen sollten eher gedeckte Farben (niemals ein weißes oder rotes Kostüm - Siehe auch Hochzeiten und Begräbnisse) tragen, viel Dekolleté vermeiden, dezentes Make-up auflegen und immer Strümpfe tragen.

## „Händeschütteln“

Generell sind körperliche Kontakte, Schulterklopfen etc. im japanischen Geschäftsleben und auch sonst im gesellschaftlichen Leben unüblich - es sei denn, man kennt sich bereits seit langer Zeit. Allerdings sind japanische Geschäftsleute mittlerweile an die westliche Form der Begrüßung gewöhnt. Dennoch sollte das „Händeschütteln“ möglichst nicht zu oft „gepflegt“ werden.

## Meetings

Sind Sie selbst der Veranstalter des Meetings, überlassen Sie den Geschäftspartnern die Sitzordnung selbst. Legen Sie zu Beginn eine Agenda für den Verhandlungsablauf vor, die Sie im Vorfeld aufbereitet haben. Gehen Sie generell stets gut vorbereitet und mit gut aufbereitetem Präsentationsmaterial (viele Zahlen und Fakten) in ein Meeting. Professionelle Aufmachung und klare Botschaften sind wichtig.

Ebenso hilfreich ist, nicht alleine, sondern mit Kollegen aufzutreten, die in verschiedenen Fachbereichen über Kompetenzen verfügen. Stellen Sie die Teilnehmer Ihrer Delegation zu Beginn des Meetings und auch das Unternehmen vor. Bringen Sie dazu nach Möglichkeit Informationsmaterial zu Ihrem Unternehmen (Broschüren etc.) mit. Man wird Sie üblicherweise fragen, was Sie trinken möchten. Achten Sie darauf, dass Kaffee nicht überall verfügbar ist und es Japanern unangenehm ist, wenn Sie dem Gast einen Wunsch nicht erfüllen können. Tee in den verschiedensten Sorten ist in jedem Unternehmen verfügbar. Bevor überhaupt der geschäftliche Teil beginnt, führen Japaner gerne etwas „Small talk“, reden z.B. über die Anreise, persönliche Interessen und ähnliches. Erst danach geht man zum geschäftlichen Teil über.

## Frauen im Business

Die Gleichberechtigung ist in Japan längst nicht so ausgereift wie in den meisten europäischen Ländern und Frauen werden im Berufsalltag leider weniger ernst genommen als ihre männlichen Kollegen. Auch ist es nicht üblich, dass bspw. die Tür für Frauen aufgehalten wird. Im Gegenteil: Männer haben normalerweise den Vortritt.

## Visitenkarten

Zu Beginn jedes geschäftlichen Treffens werden Visitenkarten ausgetauscht. Sie sind ein unerlässliches Utensil in der japanischen Geschäftswelt und ermöglichen, das Gegenüber in seinem Rang einzustufen und die Umgangsform entsprechend anzupassen. Versichern Sie sich also, dass Sie eine ausreichende Anzahl an Visitenkarten parat haben. Man nimmt Sie mit beiden Händen entgegen und liest oder betrachtet Sie zumindest, da Sie den jeweiligen Status des Gegenüber anzeigt. Stecken Sie niemals Visitenkarten in die Hosen- oder Jackentasche und notieren Sie nichts darauf - das gilt als respektlos. Bewahren Sie die Karten in speziellen Etuis oder im Portemonnaie auf.

## Verhandlungen und betriebliche Entscheidungsfindung

In der betrieblichen Entscheidungsfindung unterscheiden sich japanische Firmen deutlich von westlichen Unternehmen. Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeit für die Entscheidungsfindung, und setzen Sie auf gute Beziehungen, statt auf hartnäckige Diskussionen. Die Umgehung eines direkten „Nein“ ist allen Asiaten eigen - für Geschäftsverhandlungen eine gewohnungsbedürftige Eigenart, die man berücksichtigen sollte. Entscheidungen werden in japanischen Firmen zudem möglichst unter Mitarbeit aller Betroffenen gefällt. Die führt auch dazu, dass sich Mitarbeiter stark mit dem Unternehmen identifizieren und sich (für westliche Verhältnisse) oft überdurchschnittlich stark für den Betrieb einsetzen. Häufig wird vor Arbeitsbeginn gemeinsam eine Firmenhymne - Sie ist in Japan Teil der Corporate Identity - im Freien gesungen. Kollegen nehmen auch an den familiären Geschehnissen außergewöhnlich intensiv teil, was einerseits ein gutes Arbeitsklima, andererseits auch einen hohen Gruppenzwang schafft.

## Urlaub und Pausen

Drei Wochen Urlaub - damit müssen Japaner das ganz Jahr über auskommen. Auch die Zahl der Krankenstände ist in Japan verhältnismäßig niedrig. Energie tanken Japaner zwischendurch beispielsweise durch kurze Nickerchen (Inemuri) in der U-Bahn oder bei öffentlichen Veranstaltungen. Wundern Sie sich also nicht, wenn ein Herr oder eine Dame in der Öffentlichkeit friedlich vor sich hin schlummert.



Legen Sie als Gastgeber die Sitzordnung nicht nach Ihrem Belieben fest sondern halten Sie sich an die in Japan üblichen Hierarchien.

## Geschäftessen

Abendliche Geschäftsessen beginnen üblicherweise gegen 18.30 Uhr. Diese Regel sollten Sie möglichst auch einhalten, wenn Sie selbst zum Essen einladen. Legen Sie als Gastgeber die Sitzordnung nicht nach Ihrem Belieben fest, sondern halten Sie sich an die in Japan üblichen Hierarchien. Platzieren Sie den ranghöchsten Geschäftspartner möglichst an Ihrer rechten Seite, den zweithöchsten an Ihrer linken Seite. Sollten Sie über die weiteren Ränge der Personen nicht Bescheid wissen, überlassen Sie die Platzwahl am besten den Gästen selbst. Während des Essens sind auch Fragen nach dem Privatleben der Geschäftspartner (Familie, Hobbys etc.) durchaus üblich.

Weitere Tipps und Informationen zum Verhalten in Restaurants finden Sie im Kapitel „Verhalten in Restaurants“.

## Umgang mit dem Mobiltelefon:

Im Restaurant ist es am besten, wenn man das Telefon ausschaltet bzw. auf lautlos stellt. Für den Fall, dass man einen wichtigen Anruf erwartet, ist es auch in Ordnung, dass man den Klingelton (leise) anlässt. Wenn es klingelt, sieht man kurz auf die Nummer. Ist es der wichtige Anruf, dann entschuldigt man sich und geht mit dem Telefon kurz hinaus. Andernfalls drückt man den Anrufer weg. Man sollte das Gespräch auf keinen Fall im Restaurant annehmen und führen, da dies als unhöflich angesehen wird. Natürlich ist es auch ein Unterschied, ob man geschäftlich oder mit Freunden unterwegs ist. Bei geschäftlichen Meetings gilt im Grunde das Gleiche wie im Restaurant.

## In der Bar mit Kollegen

Nach Feierabend gehen Japaner gerne noch mit Kollegen etwas trinken. Da dies den Gemeinschaftssinn stärken soll, ist es nicht ratsam sich auszuschließen. Man sollte wenigstens am Getränk nippen. Dabei sind folgende Gepflogenheiten zu beachten:

Man gießt sich nicht selber ein, auch nicht aus der eigenen Flasche, sondern lässt dies den Nachbarn tun. Wenn das Glas leer ist, sieht sich der Nachbar oder Gastgeber veranlasst, dieses nachzufüllen. Daher sollte man, wenn man nichts mehr trinken möchte, einen kleinen Rest im Glas lassen. Achten Sie also immer auf die Gläser Ihrer Freunde und schenken Sie, falls erforderlich, nach. Sollte jemand Ihnen nachschenken wollen, leeren Sie Ihr Glas so schnell wie möglich und strecken es der Person entgegen.

Trinken Sie nicht, bevor jedem an Ihrem Tisch eingeschenkt wurde und die Gläser zum Trinkspruch „Kanpai“ erhoben werden. Trinken Sie möglichst nicht über Ihren persönlichen Level - betrunkene Personen werden in Japan äußerst ungern gesehen.



Fest verankerte Verhaltensregeln sind von Außenstehenden oft nur schwer nachzuvollziehen, sollten aber möglichst genau eingehalten werden.

## SO BENEHMEN SIE SICH IM ALLTAG JAPANS

### Etikette

In Japan, dem wohl „westlichsten“ der asiatischen Länder, spielen trotz aller Modernität traditionelle Werte und Gebräuche noch immer eine entscheidende Rolle. Die Mehrheit der Japaner sieht sie als verbindlich an und erwartet daher von sich und anderen, dass die teilweise strenge Etikette eingehalten wird.

Diese fest verankerten Verhaltensregeln sind von Außenstehenden oft nur schwer nachzuvollziehen, sollten aber möglichst genau eingehalten werden. Das Nichteinhalten der Konventionen bedeutet ein Gesichtsverlust, der einem Verlust der Würde anderen gegenüber gleichkommen kann.

### Gesellschaftsstrukturen

Neuerdings wird Homogenität in der japanischen Gesellschaft groß geschrieben. Dies bringt ein Nationalbewusstsein mit sich, das manchmal zu Unverständnis gegenüber anderer Sitten führt. Das stellt natürlich ein Problem in der strikt konservativen Gesellschaft dar. Das Nationalbewusstsein wird in der Geschäftswelt weniger zu finden sein, da sich in diesem Bereich einige „westliche“ Bräuche schon weitgehend durchgesetzt haben. Die Gesellschaftsstruktur basierte in der Vergangenheit auf Kasten. Dies hat nur noch wenig Einfluss in der heutigen Welt.

Die japanische Gesellschaft ist stark auf Homogenität ausgerichtet, was zu Intoleranz gegenüber ethnischen und sonstigen Minderheiten führen kann. Verschiedene Berufsgruppen und ehemalige Kasten, aber auch Ausländer (Gaikokujin, kurz: Gaijin) sind von dieser Diskriminierung durch die konservative Bevölkerung betroffen. Das soziale Verhalten in Japan von Japanern untereinander einerseits, und im Kontakt mit Ausländern andererseits, unterscheidet sich in vielen Punkten von anderen Ländern.

### Namen

In Japan steht der Familienname einer Person immer an erster Stelle, der Vorname wird hinten angestellt. Dies gilt jedoch nur, wenn der Name in japanischen Schriftzeichen (Kanji) geschrieben wird. In westlicher Schrift steht hingegen der Vorname vor dem Nachnamen. Nimmt ein Einwanderer die japanische Nationalität an, wird ihm nach gesetzlichen Vorschriften ein eigener japanischer Name zugewiesen. Jeder Japaner besitzt einen eigenen Namensstempel (Hanko), der einer westlichen Unterschrift gleichzusetzen ist und auch so eingesetzt wird.

## Begrüßung

Händeschütteln ist in Japan nicht üblich. Statt dessen verlangt die Etikette eine, je nach Rang des Gegenüber unterschiedliche, Verbeugung. Der Rücken bleibt dabei gestreckt, der Rangniedrigerer sollte sich tiefer verbeugen und länger verharren als sein Gegenüber.

Jüngere verbeugen sich vor älteren Personen, Frauen vor Männern, Gastgeber vor Gästen, Verkäufer vor Käufern etc. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihnen jüngere Japaner zum Gruß doch die Hand reichen - man passt sich Ausländern gegenüber zusehends an westliche Gewohnheiten an.

## Gespräche mit Japanern

Wichtigste Regel: Zeigen Sie dem Gesprächspartner gegenüber Respekt und üben Sie sich selbst in Bescheidenheit. In der japanischen Höflichkeitssprache (Keigo) gibt es eine verwirrende Vielfalt von Anreden, die je nach Hierarchie einzusetzen sind. Die Silbe „-san“ drückt beispielsweise Respekt aus, weshalb man Sie nicht benutzt, wenn man von sich selbst oder eigenen Familienangehörigen spricht. Lange anhaltender direkter Blickkontakt wird von Japanern als unhöfliches Anstarren empfunden und ist deshalb möglichst zu vermeiden.

Gefühle werden in Japan nicht offen gezeigt. Vor allem negative Emotionen werden mit einem Schein-Lächeln überspielt, um Haltung und Harmonie zu bewahren. Selbiges



gilt für die Meinung einer Person. Oft wird diese nicht geäußert, um Streitigkeiten zu vermeiden. Es kann also vorkommen, dass es eine starke Diskrepanz zwischen dem was Japaner denken und dem was sie sprechen, gibt.

Selbiges gilt für Kritik. Sie wird (wenn überhaupt) nur vorsichtig, allgemein oder indirekt durch Dritte geäußert. Ein konkretes „Nein“ werden Sie in Japan nur selten hören, eher äußert das Gegenüber seine Ablehnung durch Einziehen der Luft durch die Zähne oder eine in den Nacken gelegte Hand. Fällt das Wort „chigaimasu“ (bedeutet in etwa: möglicherweise ist es anders richtig), ist das am ehesten mit einem „Nein“ gleichzusetzen.

## Taschentücher

Stoßen Sie in der Öffentlichkeit niemals auf, vermeiden Sie niesen und putzen Sie Ihre Nase nicht. Taschentücher sind im besten Fall dazu geeignet, die Stirn abzutupfen. Die westliche Verwendungsart ist verpönt, üblicher ist es (obwohl es Europäern unappetitlich vorkommen mag), die Nase hochzuziehen.

## Müll

Werfen Sie in Japan niemals Müll auf die Straße - dazu zählen auch Kaugummis und Zigaretten. Sie werden dafür nicht nur Missachtung der Personen im Umfeld ernten, sondern im schlimmsten Fall sogar eine saftige Geldstrafe riskieren.







## SO VERHALTEN SIE SICH BEI EINEM RESTAURANTBESUCH

### Betreten eines Restaurants

In jedem Restaurant oder Geschäft werden Sie mit „Irasshaimase“ („Bitte kommen Sie herein“) begrüßt. Das Personal ist grundsätzlich gut geschult, höflich und aufmerksam. In einem traditionellen japanischen Restaurant müssen Sie Ihre Schuhe ausziehen, bevor Sie sich in den Speisebereich begeben oder das Restaurant betreten. Selbiges gilt im Übrigen auch für Besuche in Privatwohnungen. In den meisten Fällen stehen Pantoffeln bereit. Wenn dem nicht so sein sollte, können Sie den Raum auch in Socken betreten. Gehen Sie mit diesen Pantoffeln niemals auf die Toilette, sondern wechseln Sie vor betreten des stillen Örtchens zu den extra bereitstehenden Toilettenpantoffeln. Üblicherweise werden Sie in Restaurants zum Tisch geleitet. Sollte das nicht der Fall sein, nehmen Sie einfach dort Platz, wo Sie möchten.

### Sitzposition am Tisch

Während die Mehrzahl der Restaurants in Japan mit westlichen Stühlen und Tischen ausgestattet ist, finden sich vereinzelt auch noch die traditionellen Restaurants mit niedrigen Tischen und Sitzkissen. Manche Restaurants bieten ihren Gästen auch beide Möglichkeiten an. Wird auf Kissen gegessen, knien Mann und Frau üblicherweise (Seiza). Wer es nicht gewöhnt ist, so zu sitzen, wird schon nach kurzer Zeit lahme Beine bekommen. Von Ausländern wird daher nicht erwartet, dass Sie längere Zeit in der Seiza-Position verweilen können. Auch eine steigende Zahl an Japanern hat aufgrund des immer westlicheren Lebensstils diese Art des Sitzens verlernt.

### Vor und nach dem Essen

Japaner legen Wert auf Sauberkeit beim Essen und das Händewaschen vor dem Essen ist zum Brauch geworden. Die Hände werden aber nicht auf der Toilette gewaschen, sondern es wird ein warmes, feuchtes Tuch („Oshibori“) am Tisch gereicht.

In Gesellschaft beginnt man das Essen mit den Worten „itadakimasu“ (entspricht etwa: „Ich beginne zu essen“) und beendet es mit den Worten „gochiso sama deshita“ („Danke für den Schmaus“).

### Getränke

Meist bekommt man ohne Bestellung und ohne Aufpreis ein Glas Wasser oder Tee serviert. Menschen mit empfindlichem Magen sollten beachten, dass japanisches Leitungswasser stark gechlort ist. „Kanpai“ - „Prost!“ sagt man üblicherweise vor dem Genuss

eines alkoholischen Getränks. Bei Letzteren gilt generell: Trinken Sie in Maßen. Trunkenheit wird in Japan nicht gern gesehen.

## Menu

Das japanische Wort für „Essen“ lautet Gohan. Das Wort bedeutet eigentlich „gekochter Reis“, aber Reis ist in Japan ein so wichtiges Nahrungsmittel, dass der Begriff Gohan für alle Mahlzeiten steht. Ein traditionelles japanisches Mahl besteht aus weißem Reis mit einem Hauptgericht (Fisch oder Fleisch), einer Nebenspeise (oft gekochtes Gemüse), Suppe (oft Miso-Suppe) und eingelegtem Gemüse. Es wird meistens alles zugleich auf einen Tablett serviert. Der Gast sucht sich die Hauptspeise aus und das sogenannte „Set-Menu“ wird dann dementsprechend zusammengesetzt.

## Die Speisekarte

Westlichen Besuchern bieten Restaurants oft den Vorteil, dass alle angebotenen Gerichte im Fenster als Modell bereitstehen und man sich, ohne die Karte lesen zu können, schnell für ein Gericht entscheiden kann. Zur Auswahl stehen zumeist Set-Menüs, Schüsselerichte oder westliche Speisen. Jeder Gast bestellt in diesem Fall für sich selbst. Zu besonderen Anlässen teilen sich hingegen alle Gäste verschiedene Speisen an einem Tisch. Rümpfen Sie nicht Ihre Nase, wenn ihnen exotisch wirkende Speisen serviert werden oder japanische Spezialitäten, die Sie nicht kennen. Ihr Gastgeber sieht sich sonst gezwungen, Sie in ein Restaurant einzuladen, das Ihrer Esskultur entspricht.

## Nudeln, Suppe, Reis, Sushi - so wird gegessen

Nudelgerichte werden in Japan „geschlürft“. Äußern Sie deshalb keine Missbilligung gegenüber anderen Gästen im Restaurant.

Suppe wird getrunken, wobei die Schale direkt an den Mund geführt werden darf. Feste Zutaten in der Suppe werden mit den Stäbchen herausgefischt. Suppen werden gelegentlich auch mit einem Keramiklöffel serviert, der das Verzehren - vor allem für westliche Gäste - wesentlich erleichtert. Eine Suppe wird meist zusammen mit allen anderen Gerichten gegessen und nicht - wie im Westen üblich - als Vorspeise gereicht.

Reis wird „geschaufelt“. Dabei wird die Schale an den Mund genommen und der Reis mit den Stäbchen in den Mund „geschaufelt“. Durch seine klebrige Konsistenz können so auch größere Portionen aufgenommen werden.

Sushi wird mit Sojasauce gegessen. Oft wird der Sojasauce auch Wasabi beigemischt. Dazu taucht man das Sushi mit den Stäbchen auf der Seite des Belages in ein kleines,

mit Sojasauce gefülltes Schälchen. Gießen Sie niemals Sojasauce über das Sushi - damit outen Sie sich als totaler Laie. Große Sushi-Stücke können mit der Hand gegessen werden.

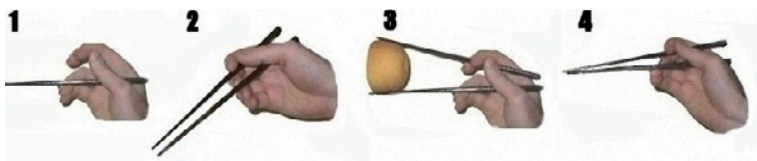
In Japan gehört es zum guten Ton, die Schalen zum Essen anzuheben und auf Schulterhöhe zu halten. Macht sich etwas vom Essen unbeabsichtigt selbstständig, fällt es so zurück in die Schale, und nicht auf den Tisch. Versuchen Sie, wenn möglich, Ihren Teller bis aufs letzte Reiskorn zu leeren. Das Übriglassen von Speisen wird als unhöflich empfunden.

## Stäbchen oder Besteck?

Nur in wenigen Restaurants werden Messer und Gabel (und dann auch nur bei typisch westlichen Speisen) angeboten. Das vorherige Erlernen des Umgangs mit Stäbchen erntet meist Anerkennung. Der Gebrauch von Stäbchen hat die Art der japanischen Nahrungszubereitung festgelegt, weshalb japanisches Essen von Vorherein in mundgerechten Stückchen zubereitet, gekocht und serviert wird. Die japanische Version der Stäbchen ist kürzer als die chinesische und läuft an den Enden spitz zu.

### So isst man mit Stäbchen richtig

1. Beide Stäbchen in die Mulde zwischen Daumen und Zeigefinger der rechten oder bei Linkshändern der linken Hand legen.
2. Hand locker schließen. Der Daumen stützt die Stäbchen von oben, Ringfinger, Mittelfinger und Zeigefinger legen sich um die Stäbchen herum. Das untere Daumenglied und der Ringfinger stabilisieren das untere Stäbchen, der Daumen übt einen sanften Druck aus. Das zweite Stäbchen liegt leicht auf dem Mittelfinger. Gehalten wird es zusätzlich vom Zeigefinger und der Daumenspitze.
3. Bewegt wird nur das obere Stäbchen. Es kann durch leichte Beugung von Zeige-, Mittelfinger und Daumen wie eine Zange kleine Häppchen aufnehmen und festhalten.



## Wichtige Regeln für das Essen mit Stäbchen

- Halten Sie Ihre Stäbchen immer am oberen Ende, nie in der Mitte oder im unteren Drittel.
- Stäbchen sollten nie in Esswaren, besonders nicht in den Reis gesteckt werden. Stattdessen werden Stäbchen nebeneinander mit der Spitze nach links auf dem Gefäßrand bzw. auf einem hashioki (Stäbchenhalter) abgelegt. Nur an Beerdigungen werden Stäbchen in den Reis gesteckt, der auf den Altar gestellt wird.
- Es sollten auch nie Speisen von Stäbchen zu Stäbchen weitergegeben werden. Bei Beerdigungen werden auf diese Weise die Knochen der kremierten Leiche von den Angehörigen untereinander weitergegeben.
- Auch sollte mit Essstäbchen weder auf eine Person noch auf Gegenstände gezeigt werden, ebenso wenig wie mit Stäbchen in der Luft herumgefuchelt werden sollte.
- Um ein Stück Ihres Essens zu zerteilen, üben Sie einfach kontrollierten Druck mit den Stäbchen aus, während Sie diese auseinander bewegen. Hierbei ist viel Übung gefragt.
- Wenn Sie Ihre Stäbchen schon benutzt haben, verwenden Sie die gegenüberliegenden Enden, um Essen von einer Gemeinschaftsplatte auf Ihren Teller zu bekommen.
- Beim Reis essen halten Sie die Schüssel in der einen, die Stäbchen in der anderen Hand und führen die Essstäbchen zu Ihrem Mund.



## Das Bezahlen

In den meisten Restaurants ist es üblich, dass Sie Ihre Rechnung zum Kassierer nahe des Ausgangs bringen, wenn Sie zahlen möchten. Einige Restaurants haben eigene Bestell- und Bezahlungssysteme. In manchen Lokalen muss gleich bei der Bestellung bezahlt werden, in anderen müssen Sie am Eingang Essensmarken erwerben und bei der Bestellung dem Personal übergeben. Trinkgeld zu geben ist in Restaurants unüblich. Sagen Sie beim Verlassen einfach ein höfliches "Gochisosama deshita" („Vielen Dank fürs Essen“).

## SO VERHALTEN SIE SICH BEI PRIVATEN EINLADUNGEN

Trotz langer persönlicher Bekanntschaft ist nicht zu erwarten, dass Japaner Kollegen nach Hause einladen. Japaner leben auf sehr kleinem Raum, was es schwierig macht, Gäste zu empfangen. Zudem haben Japaner schnell die Befürchtung, als Gastgeber etwas falsch zu machen.

### Gastgeschenk

Wird man trotzdem eingeladen, sollte eine kleine Aufmerksamkeit mitgebracht werden. Es ist üblich, dem Gastgeber, egal ob geschäftlich oder privat, für seine Gastfreundschaft mit einem Präsent zu danken. Gut geeignet sind typische Souvenirs oder Spezialitäten der eigenen Region. Ebenso wichtig ist die Geschenkverpackung, die es Japanern bei unliebsamen Präsenten ersparen soll, Freude vorspielen zu müssen. Daher werden Geschenke meist auch erst ausgepackt, wenn der Gast abgereist ist.

Folgende Geschenke sind in Japans Gesellschaft aus verschiedenen Gründen tabu:

- Weiße Taschentücher (Symbol für Trauer)
- Gelbe Taschentücher und Ähnliches (Symbol für Verrat)
- Weiße Blumen (nur zur Beerdigung)
- Schere oder Messer (Symbol für Trennung der Bande)
- Gegenstände, die das kaiserliche Wappen tragen

Ein Geschenk verlangt im Übrigen immer ein Gegengeschenk, das allerdings von geringerem Wert sein sollte. Ausnahme sind Geschenke zum Dank für etwas - in diesem Fall ist die Gegenleistung ja bereits erbracht worden. Verschenken Sie Geld niemals unverhüllt sondern stecken Sie es in ein Kuvert oder einen der speziellen Umschläge, die Sie in jedem japanischen Papierfachgeschäft kaufen können. Generell ist jedoch anzumerken, dass es ausländischen Gästen weniger übel genommen wird, wenn eher unpassende Geschenke überbracht werden. Ein Tipp: Japaner lieben kitschige Accessoires, Ziergegenstände und Ähnliches.

### Schuhe

Die Schuhe werden im Eingangsbereich ausgezogen. Betreten Sie die Räumlichkeiten entweder mit bereitstehenden Hauspantoffeln oder mit Socken, aber niemals mit Ihren Straßenschuhen. Gehen Sie auf keinen Fall mit Hauspantoffeln auf die Toilette. Dazu gibt es eigene Toilettenpantoffeln, die im Normalfall in der Nähe der Toilette bereitstehen.

## Sitzordnung

In traditionellen Haushalten und Restaurants gilt eine strenge hierarchische Sitzordnung. Es ist üblich, dass der wichtigste Gast den „Kamiza“ einnimmt. Das ist jener Platz, der am weitesten vom Eingang entfernt ist und zum Eingang blickt. Ihm gegenüber und in der Nähe des Ausganges, am sogenannten „Shimoza“, sitzen der Gastgeber und sozial niedrigere Gäste. Man sitzt zumeist an niedrigen Tischen oder auch auf dem Boden - insbesondere bei der Teezeremonie oder zu anderen traditionellen Anlässen. Während Frauen ihre Beine links oder rechts zu Seite legen, sitzen Männer üblicherweise im Schneidersitz.

## Das Essen

Es gilt als sehr höflich sein Essen bis auf das letzte Reiskorn aufzuessen. Nach dem Essen bringt man alle Schalen und Teller wieder in die Position, in der Sie vor Beginn des Mahls waren, d.h. die Deckel wieder zurück auf die Schälchen und die Stäbchen wieder auf die Stäbchenablage oder in das Papiertäschchen. Die Mahlzeit wird gewöhnlich mit den Worten „Gochis Dsama deshita“ (jap. "Vielen Dank für das Essen") beendet.

Weitere Tipps und Informationen zu Tischsitten und Essgewohnheiten finden Sie auch im Kapitel „So verhalten Sie sich bei einem Restaurantbesuch“.



## DIE KÜCHE IN JAPAN

In den Köpfen vieler Europäer besteht japanisches Essen auch heute noch aus kleinen Häppchen und rohem Fisch. Ganz unrecht haben sie damit nicht, denn ein japanisches Mahl besteht tatsächlich aus vielen kleinen, sorgfältig zubereiteten Portionen und roher Fisch kann durchaus dabei sein.

Kulinarisch hat das Land aber noch viel mehr zu bieten, darunter auch viele Gerichte, die unserem Geschmack viel eher entsprechen als roher Fisch. Aus den Fischerdörfern der Küsten kommen herrliche Gerichte mit gegrillten, gedämpften oder gebratenen Fischen und Meeresfrüchten. Von hier stammt auch Kombu, der Seetang, eine wichtige Zutat der japanischen Küche.

Aus der Region von Kyoto, dem streng buddhistischen Zentrum der alten Kaiserzeit, kommen erlesene Tofu- und Gemüsegerichte. Durch portugiesische Handelsbeziehungen mit Japan im 16. Jahrhundert entstand aus einem traditionell portugiesischem Gericht „Tempura“, in Teig gehüllte, frittierte Leckerbissen aus Fisch, Fleisch, Meeresfrüchten oder Gemüse. Tokyos Spezialitäten sind Yakitori (gegrillte, marinierte Fleischspieße) Sukiyaki (die japanische Art des Fondues) und kunstvoll zubereitete Sushi. Die Gebirgsbewohner Südostasiens konservierten vor Jahrtausenden ihren Fisch in Reis. Dies vermutet man als Ursprung des Sushis. Es kam nur auf den Fisch an: eingesalzen, mit Reis umhüllt, von Steinen beschwert und möglich luftdicht abgeschlossen, lag die Haltbarkeit durch Milchsäuregärung - ähnlich wie bei Sauerkraut - zwischen zwei Monaten bis zu drei Jahren.



### Von der Not zur Köstlichkeit

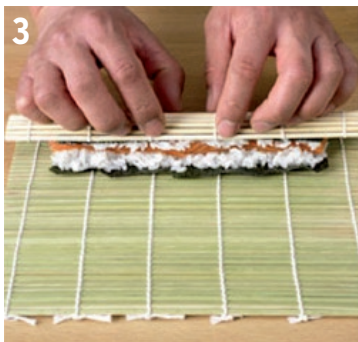
Viele Gerichte, die sich heute großer Beliebtheit erfreuen, sind ursprünglich aus der Not heraus geboren. Auch Sushi entstand schon vor Jahrhunderten, wie oben bereits erwähnt. Die wohl bekannteste Sushi-Variante, wie wir sie kennen, gibt es etwa seit dem 18. Jahrhundert.



## Und so geht's - Sushi-Klassiker step by step zubereiten

### Maki (gerolltes Sushi)

Zunächst die Sushi-Bambusmatte (Makisu) ausbreiten und ein trockenes Blatt Seetang (Nori) darauflegen. Nun etwas Reis auf dem Nori verteilen. Die Reisschicht sollte möglichst dünn, höchstens 1 cm dick sein. Wichtig ist, dass sich der Reisbelag am oberen Ende des Nori verdünnt, oder einfach einen 2 cm breiten Streifen frei lassen. Als nächstes kommt ein wenig Wasabi (grüne Meerrettichpaste) auf den Reis. Dafür den Reis in der Mitte längst mit etwas Wasabi-Paste bestreichen. Aber Vorsicht: Wasabi ist sehr scharf! Deswegen nicht zu viel nehmen! Dann einen Streifen Füllung nach Wahl (z. B. Räucherlachs, Thunfisch und Gurken) an den unteren Rand des Nori auf den Reis legen. Und nun geht's ans Rollen: Mit gleichmäßigem Druck das gefüllte Nori-Blatt mit der Bambusmatte aufrollen, die Ränder festdrücken und die Rolle schließen. Anschließend die Reisrolle in 2 bis 3 cm breite Streifen schneiden und die Sushi auf einer Platte anrichten.



## Varianten der kleinen Köstlichkeiten

Japan ist bekannt für eine leichte, gesunde Küche. Das schmackhafteste Beispiel für die typisch japanische Küche ist Sushi - dekorative Reishäppchen, die in verschiedenen Varianten zubereitet werden können. Die Grundlage für die kleinen japanischen Delikatessen ist stets Reis, der nach dem Garen mit Essig und Zucker fein aromatisiert wird. Belegt werden die Sushi mit frischen Zutaten wie knackiges Gemüse, Pilzen, lockeren Omelettstreifen, Fisch und Meeresfrüchten. Viele Sushi-Arten werden in pergamentdünne Blätter aus Nori eingewickelt. Dieser getrocknete und geröstete Seetang sorgt für einen ganz besonderen Geschmack. Der Fantasie sind bei der Zubereitung keine Grenzen gesetzt.



### Nigiri Sushi

Für diese Sushi-Variante wird der Reis mit den Händen geformt. Der wichtigste Belag bei dieser Art von Sushi sind Fisch und Schalentiere. Für die Qualität sind der Belag, die Frische der Zutaten und das Geschick, den Sushi-Reis zu formen, entscheidend.



### Maki Sushi

Reishäppchen, die in Nori gerollt sind, nennt man Maki Sushi. Die Reishäppchen werden in geröstete mineralstoff- und vitaminreiche Algenblätter (Nori) gewickelt. Maki werden nach Inhalt, Größe und Form unterschieden: Tekka-Maki sind Sushi-Röllchen mit Thunfisch, Kappa-Maki werden mit Gurkenstreifen und Kampo-Maki mit gewürzten Kürbissstreifen gefüllt.



### Temaki Sushi

Besonders einfach ist die Zubereitung und das Essen von Temaki Sushi. Diese handgerollten Sushi in Tütenform eignen sich optimal für Partys, Buffets und als Finger Food. Sie können je nach Belieben mit verschiedenen Gemüsesorten (z. B. Avocado, Salat, Gurken, etc.) und frischem Fisch (z. B. Lachs, Garnelen etc.) sowie japanischer Mayonnaise gefüllt werden.



### Inside-Out-Rolls

Inside-Out-Rolls, auch als Ura-Maki Sushi oder California Rolls bekannt, sind eine westliche Sushi-Variante. Sie werden ebenfalls als „umgekehrte Sushi-Rollen“ bezeichnet, d.h. der Reis befindet sich auf der äußeren Schicht der Sushi-Rolle, die Noriblätter sind im Inneren.

## Japanische Rituale rund um Sushi

### Der Verzehr von Sushi

Sushi wird kalt gegessen, meist auf Holzplatten angerichtet und zusammen mit einer Schale Sojasauce serviert, in die ein wenig Wasabi (scharfer grüner Meerrettich), eingerührt wird. Stilecht isst man Sushi natürlich mit japanischen Essstäbchen. Einfach die Sushi in die Sojasaucen-Wasabi-Mischung tunken. Nigiris werden dabei nicht mit der Reis-, sondern mit der Belagseite in die Sojasauce gedippt. Auch hier gilt: niemals die Sojasauce direkt über das Sushi gießen! Große Sushi-Stücke können mit der Hand gegessen werden. Zwischen dem Verzehr der einzelnen Sushi empfiehlt es sich, ein Stück eingelegten Ingwer (Gari) zu essen. Das neutralisiert den Geschmack.

### Was passt zu Sushi?

Zu Sushi trinken die Japaner häufig Sencha-Tee, japanischen grünen Tee. Anstelle des Tees wird oft auch Sake, der japanische Reiswein, serviert, der entweder als Aperitif vor der Sushi-Mahlzeit oder zu Sushi genossen wird. Die Japaner schenken sich Sake gegenseitig ein und prostern sich mit dem Wort „Kanpai“ zu. Jeder achtet dabei darauf, dass die Gläser des anderen voll bleiben. Sich selbst lässt man einschenken. Auch der japanische Suppen-Klassiker, die Miso-Suppe, darf natürlich nicht fehlen. Sie wird mit Tofu und Sojabohnenpaste zubereitet und entweder zu oder nach der Sushi-Mahlzeit gegessen.



## Kulinarische Rituale von Reis bis Sake

Das Essen gehört in Japan zu den Höhepunkten eines Tages. Serviert werden meist alle Speisen gleichzeitig, mehrere Gänge gibt es in der japanischen Tradition nicht. Daneben gibt es Appetithappen wie Sashimi oder Sushi und auch eine klare Suppe wird meist zum Essen gereicht. Das Herzstück eines Menüs bilden mehrere kleine warme Hauptgerichte mit zwei bis drei Beilagen (Gemüse, Salat oder Eingelegtes) – zusammen mit einer Schale gedämpftem Reis und grünem Tee. Die Beilagen werden meist auf viele kleine Schälchen verteilt, ein schöner Anblick! Desserts sind eher unüblich. Dafür sorgt Sake, japanischer Reiswein, für wohltemperierte Abwechslung. Er wird in winzigen Porzellantassen angeboten.

## Ganz anders trotz vieler Ähnlichkeiten

Wer die Welt der asiatischen Kochkünste kennt, weiß, dass es große Unterschiede zwischen der japanischen, der chinesischen und der thailändischen Küche gibt. Ähnlich ist diesen drei fernöstlichen Küchen die Vorliebe für Reis, Fisch und frisches Gemüse. Ganz anders sind die Geschmäcker bei anderen Zutaten und Würzmitteln. Und auch an der Zubereitung erkennt der Feinschmecker sofort, ob japanisches, chinesisches oder Thai-Essen vor ihm steht.

## Japanisch

Japaner legen Wert auf frische Zutaten, eine schonende Zubereitung und einen authentischen Geschmack. Viele Lebensmittel werden daher nur kurz gegart oder sogar roh gegessen. Gewürzt wird sparsam und nur, um den Eigengeschmack eines Gerichts zu unterstützen – am liebsten mit Sojasauce. Reis ist eines der Hauptnahrungsmittel, das fast zu jedem Essen gereicht wird. Daneben gehören Gemüse, Fisch und alle Arten von Meerestieren und -pflanzen zum Speiseplan. Genauso gern kochen Japaner Fleisch und Tofu. Ganz wichtig: Alle Zutaten werden in der Regel einzeln gereicht und nicht in einem Gericht miteinander vermischt.

## Chinesisch

So viele Regionen es in China gibt, so variantenreich ist die chinesische Küche. Typisch für die chinesische Küche ist ihre Leidenschaft für das Würzen. Darüber hinaus lieben es Chinesen, die verschiedensten Zutaten zu vermischen. So finden sich nicht selten Fleisch, Fisch, Pilze und anderes Gemüse in einer einzigen Suppe. Ein Markenzeichen der chinesischen Küche ist auch ihr Faible für die unterschiedlichsten Fleischarten. Zubereitet werden die Speisen in der Regel durch kräftiges Anbraten mit viel Öl.

## Thai

Die thailändische Küche lebt von ihrer Vielfalt. Hier findet man Einflüsse der chinesischen, indischen und vietnamesischen Kochkunst wieder. Aus China stammt die Vorliebe für das Kochen mit dem Wok und die häufige Verwendung von Nudeln. Die vielen Curry-Gewürzrichtungen und der häufige Einsatz von Kokosmilch haben dagegen ihren Ursprung in der indischen Küche. Und aus dem vietnamesischen Raum hat die Thai-Küche ihre Schärfe übernommen. Zu den Hauptgewürzen für thailändische Gerichte gehört die Sojasauce, aber auch die Fischsauce. Darüber hinaus werden Speisen gern mit Chili, Korianderblättern, Ingwerwurzeln oder Zitronengras verfeinert, um nur einige Zutaten zu nennen.

## Eine kleine Auflistung häufiger Gerichte

**Sashimi:** Roher Fisch oder rohe Muscheln; wird ganz frisch serviert. Gut als Vorspeise, getunkt in einer Mischung aus Shoyu (Sojasauce) und Wasabi.

**Tempura:** Backteighappen; Meeresfrüchte oder Gemüse in Backteig. In Rettich und Tentsuyu tunken oder mit Salz und Zitrone essen.

**Yakitori:** Huhn vom Holzkohlegrill, Spießchen, mit Tare oder Salz gegrillt, oft mit Shichimi bestreut. Meist am Abend mit Drinks serviert.

**Teppan-Yaki:** Fisch oder Fleisch; Amerikanisch-japanische Speise, bei Tisch gebraten, mit Gemüse und Tare-Sauce (süßliche Sauce auf Sojabasis).

**Okonomi-Yaki:** Omelette nach Wunsch; salzige Zutaten nach Wunsch in Backteig. Bei Tisch gebraten, mit Soße überzogen, üppig garniert.

**Ton-Katsu:** Paniertes Schweinskotelett; frittiert, als Beilage gehobeltes Kraut. Wird mit dicker brauner Soße serviert. Beliebtes Mittagessen.

**Kushi-Age:** Meeresfrüchte, Gemüse oder Fleisch frittiert, voller Geschmack. Lieblingssoße dazu und vom Spieß essen.

**Yose-Nabe:** Gemischter Eintopf; vom Koch ausgewählte Zutaten in reichhaltiger Brühe bei Tisch gekocht, besonders zarte Stücke zuletzt.

**Sukiyaki:** Rindfleisch Eintopf, bei Tisch mit Gemüse und Shirataki in Soße gegart. Zum Essen in geschlagenes Ei tauchen.

**Shabu-Shabu:** Rindfleischfondue; Rindfleischscheiben in Brühe gekocht. In Ponzu oder Sesamsoße tunken. Zuletzt eventuell Udon (japanische Weizenmehlnudeln) beifügen.

**Oden:** Eintopf, viele verschiedene Zutaten: Fischbällchen, Rettich, Konnyaku (Konnyakwurzelmehlprodukt) und gekochte Eier. Mit Senf serviert.

**Katsu-Don:** Schweinefleischschüssel; Ton-Katsu in Ei getaucht, in süßer Brühe mit Zwiebeln pochiert, auf Reis. Beliebtes, sättigendes Mittagessen.

**Gyu-Don:** Rindsschüssel; Rindfleisch und Zwiebelscheiben, in süßer Brühe gekocht, über eine große Schale Reis gegessen.

**Zaru-Soba:** Kalte Buchweizennudeln; erfrischende Speise für den Sommer. Soba in kaltes Tsuyu tauchen. Zuletzt heißes Nudelwasser zufügen und trinken.

**Ramen:** Chinesische Eiernudeln, heiße Brühe mit Schweinebraten, Fischrolle und Bambus. Auch mit Wonton und Bohnensprossen möglich.

**O-Cha-Zuke:** Salziger Teereis; Reis, zerpfückter Fisch oder Pickles, mit zarter Brühe oder grünem Tee übergossen. Liebt nach Drinks.

**O-Suimono & Miso-Shiru:** Klare, zarte O-Suimono kann Huhn enthalten. Miso-Shiru ist salzig und enthält oft Tofu oder Wakame (Meeresalgen).

**Tsuke-Mono:** Pickles, wichtig bei jeder Mahlzeit. Aus Salz, Essig, Sake Trebern oder Reis- kleie, intensiviert den Geschmack.



## Wörterbuch der wichtigsten japanischen Zutaten

beni-shoga	roter Ingwer in Streifen, als Pickles serviert
bento	Mahlzeit im Kästchen
chu-shoku	Mittagessen
ebi	Riesengarnele
fugu	Kugelfisch
gohan	bedeutet Essen oder auch Synonym von Reis
hashi	Stäbchen
katsu	frittierter und paniertes Fisch
miso	fermentierte Soja- und Getreidepaste
mochi	Klebereisbällchen
mushi	gedämpft
niku	Fleisch
nomi-mono	Getränke
nori	getrocknete Algen
o-cha	grüner Tee
oolong-Tee	ursprünglich chinesisch, man trinkt ihn kalt und ungezuckert
o-suimono	klare Suppe
ponzu	Sojasauce auf Zitronenbasis
ranchi	Mittagessen
sake	gebrauter Reiswein
sansho	japanischer Bergpfeffer
sato	Zucker
setto	Menu
shichimi	japanische Gewürzmixtur bestehend aus sieben Gewürzen
shirataki	glutenfreie Nudeln
shiru	Suppe
shoyu	Sojasauce
soba	Weizen- und Buchweizennudeln
tamago	Ei
tempura	im Backteig frittiert
tori-niku	Huhn
tsuke-mono	japanisches eingelegtes Gemüse
wasabi	japanischer Meerrettich
wasabi	Meerrettich
yasai	Gemüse







## DIE GESCHICHTE DER JAPANISCHEN SOJASAUCE

Der Einsatz von Sojasauce zum Würzen und Verfeinern von Speisen hat eine lange Tradition. Erfunden wurde die Sojasauce vor über 2.500 Jahren in China von einer buddhistischen Glaubensgemeinschaft, die den Verzehr von Fleisch und auf Fleisch basierenden Saucen verbot. Auswandernde Buddhisten brachten das Rezept im 6. Jahrhundert auch nach Japan. Dort erfreute sich die importierte Sojasauce schnell großer Beliebtheit. Japaner verfeinerten den Geschmack der chinesischen Ur-Sauce im Laufe der Jahrhunderte durch die Zugabe von Weizen und die Verlängerung der Brauzeit. Das Ergebnis überzeugte: Geschmack, Aroma und Farbe konnten erheblich verbessert werden. Die japanische Sojasauce war geboren.

### Natürlich gebraute Sojasauce

Ungefähr sechs Monate braucht die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman, um ihr volles Aroma zu entfalten. In einem naturbelassenen Brauprozess entsteht aus den vier reinen Zutaten Sojabohnen, Weizen, Wasser und Salz die köstliche Würze. Den Anfang macht die Herstellung von „koji“, einer Trockenmaische. Dabei werden gedünstete Sojabohnen zu gleichen Teilen mit geröstetem und gemahlenem Weizen gemischt und mit besonderen Enzymen angereichert. Im zweiten Schritt werden Salz und Wasser zugefügt, es entsteht eine Maische - auf japanisch „moromi“. Nach dem ca. sechsmonatigen Brauprozess wird die reife Maische schließlich in Tücher gewickelt und gepresst. Heraus läuft die reine Sojasauce. Sie wird nur noch einmal gefiltert und pasteurisiert.

In einem natürlichen Brauprozess entsteht aus diesen Zutaten die wertvolle Kikkoman Sojasauce. Der Vorteil: Die feinen Aromastoffe können sich so optimal entfalten. Farbstoffe, Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker werden Kikkoman Sojasauce nicht zugesetzt.

So wichtig wie frische Zutaten für eine wohlschmeckende Küche sind, so wichtig ist auch die richtige Wahl der Sojasauce. Denn Sojasauce ist nicht gleich Sojasauce! Wer Wert auf Qualität legt, sollte auf reine Zutaten, eine kurze Zutatenliste und eine natürliche Herstellung achten. Denn nur so kann Sojasauce optimal ihre Geschmackswirkung entfalten.

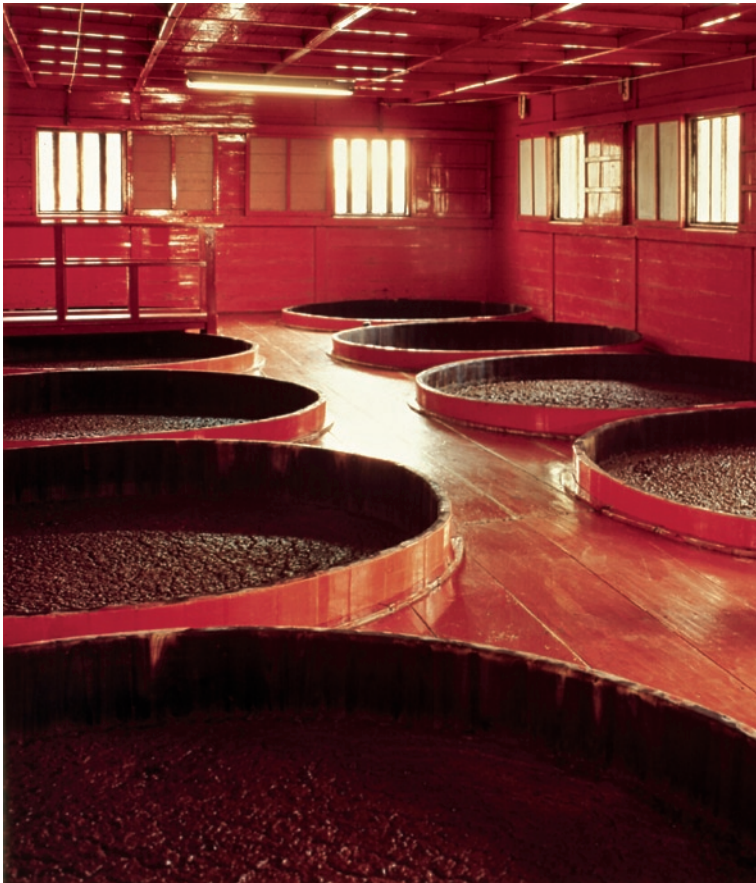
Bei der Vielzahl an Angeboten ist es gar nicht leicht, auf einen Blick die Qualität einer Sojasauce zu erkennen. Mit einigen Tricks geht es jedoch ganz einfach:

### Werfen Sie einen Blick auf das Etikett der Flaschenrückseite.

Unter „Zutaten“ dürfen nur sehr wenige und ganz natürliche Rohstoffe auftauchen, wie Wasser, Sojabohnen, Weizen und Salz.

## Japanische & Chinesische Sojasauce - 2 Saucen, viele Unterschiede

Von allen Sojasaucen, die es gibt, sind die japanische und die chinesische am bekanntesten. Shoyu - so heißt die japanische Sojasauce - erkennt man besonders an ihrem vollmundigen, aromatischen Geschmack. Chinesische Sojasauce gibt es in dunkel oder hell. Die dunkle chinesische Sojasauce ist meist etwas salziger und strenger im Geschmack. Außerdem fehlt ihr die für japanische Sojasauce und Kikkoman so typische Vollmundigkeit. Neben den Grundzutaten wird der dunklen Sojasauce aus China Zuckercouleur zugesetzt. Die helle Variante der chinesischen Sojasauce hat eine kürzere Produktionszeit, ist meist mit Zusatzstoffen versetzt und verfügt ebenfalls nicht über die Vollmundigkeit der natürlich gebrauten japanischen Sojasauce.



## JAPANISCHE FESTE IN DER ÜBERSICHT

Der japanische Festkalender ist über das ganze Jahr hin gut gefüllt, jeder Monat hat seine ganz eigenen Feiertage, Prozessionen und Festivitäten. Aufgrund der beiden japanischen Hauptreligionen Shinto und Buddhismus, gibt es in Japan mehr Feiertage als in anderen asiatischen Ländern. Der Geburtstag Buddhas wird ebenso gefeiert, wie das Besänftigen der Shinto-Götter bei diversen Prozessionen und Festen, so zum Beispiel beim Kanda Matsuri, dem größten Festival Tokyos, welches alle 2 Jahre stattfindet.

Japanische Feste und Feiertage in der Übersicht:

### Januar

#### **1. Januar: Neujahr**

Das wichtigste religiöse Fest für die Japaner ist Neujahr. Viele essen in der Nacht davor Soba-Nudeln in der Hoffnung auf ein langes Leben. Der erste Tag im neuen Jahr gehört der Familie. Tempel sowie Schreine werden gemeinsam besucht.

#### **6. Januar: Neujahrsparade der Feuerwehr in Tokio**

Tokioter Feuerwehrleute vollführen tollkühne und akrobatische Kunststücke auf Bambusleitern.

#### **7. Januar: Usokae Festival**

Wimpeltausch und Festival am Dazaifu-Tenman-gu-Schrein in der Fukuoka-Präfektur.

#### **9.-11. Januar: Toka-Ebisu-Festival in Osaka**

Feier am Imamiya-Schrein, die geschäftlichen Erfolg für das kommende Jahr bringen soll.

#### **15. Januar: Grasfeuerfest in Nara**

Um neues Wachstum zu beschwören wird altes Gras auf dem Berg Wakakusayama verbrannt.

### Februar

#### **3. oder 4. Februar: Bohnenwurffest im ganzen Land**

Um böse Geister zu vertreiben werden im ganzen Land getrocknete Sojabohnen auf die Menschen geworfen.

#### **3. oder 4. Februar: Laternenfest in Nara**

Wunderschönes Fest, das jedes Jahr viele Besucher anzieht und bei dem über 2500 Laternen am Kasuga-Schrein angebracht werden.

#### **Anfang Februar: Yuki Matsuri in Hokaidos Hauptstadt, Sapporo**

Skulpturen aus Schnee und Eis werden jedes Jahr beim Schneefest im Odori Park aufgestellt.

#### **14. Februar: St. Valentin und White Day am 14. März**

Am Valentinstag schenkt die Frau dem Mann ihres Herzens Schokolade. Am 14. März bekommen die Frau von ihrem Mann ein nobles Präsent.

### **3. Samstag im Februar: Saidai-ji Eyo Matsuri, das Fest der Nackten**

Eines der ungewöhnlichsten Feste überhaupt, bei dem sich Männer jeden Alters nur bekleidet mit dem fundoshi (Lendenschutz) im Saida-ji-Tempel in völliger Dunkelheit um ein paar geweihte Holzstäbe balgen, die von Priestern in die Menge geworfen wurden.

## **März**

### **1. - 14. März: Omizu-tori, das Wasserschöpf-Festival in Nara**

Rituelles Wasserschöpfen um 2 Uhr Nachts zu Musik im Todai-ji-Tempel.

### **Um den 21. März: Frühlingsäquinoktium**

Feiertag der Natur aller Lebewesen.

### **3. März: Hina Matsuri, das Puppen-Festival**

Junge Mädchen werden im ganzen Land von Ihren Familien in Kaiserkostüme der Heian-Zeit gesteckt.

### **13. März: Kasuga-Schreifestival in Nara**

Schrein-Jungfern vollführen einen über 1000 Jahre alten Tanz.

## **April**

### **8. April: Hana Matsuri, Buddhas Geburtstag**

Der Geburtstag Buddhas wird im ganzen Land gefeiert.

### **14.-15. April: Takayama Matsuri in der Gifu-Präfektur**

Fest am Hie-Schrein in Takayama mit wunderschönen Festwagen.

### **16.-17. April: Yayoi Matsuri in Nikko, Tochigi-Präfektur**

Fest am Futara-san-Schrein mit bunt geschmückten Wagen.

## **Mai**

### **3.-4.Mai: Hakata Dontaku Matsuri in Fukuoka**

Umzug von Sagengöttern auf Pferden die von Kostümierten begleitet werden.

### **3.-5. Mai: Hamamatsu Matsuri, das Flugdrachenfestival in Hamamatsu**

Festival bei dem wunderschöne und bizarr wirkende Drachen durch die Luft fliegen.

### **Wochenende vor dem 15. Mai: Kanda Matsuri**

Größtes Festival von Tokio bei dem Schreine um das Viertel des Kanda-Myojin-Schreines getragen werden.

### **15. Mai: Aoi Matsuri, Stockrosen-Festival in Kyoto**

Prozession am Shimogamo- und Kamigamo-Schrein

### **17.-18. Mai: Toshogu-Festival in Nikko**

Spektakulärer Umzug von 3 Schreinen am Höhepunkt des Festivals, welche von 1000 Männern in Samurairüstung begleitet werden.

### **3. Freitag- Sonntag im Mai: Sanja Matsuri in Tokyo**

Ausgelassene Feierlichkeiten bei denen Einheimische den Asakusa-Jinja-Schrein durch die Straßen tragen.

### **3. Sonntag im Mai: Mifune Matsuri in Kyoto**

Schiffsfest auf dem Oi-Fluss.

## **Juni**

### **10.- 16. Juni: Sanno Matsuri in Tokyo**

Schreine werden in einer Prozession um den Hie-Schrein getragen.

### **14.Juni: Reisanbau Fest in Südosaka**

Zeremonielles Reis anpflanzen von Mädchen in traditioneller Bekleidung.

### **15. Juni: Chagu-chagu Umakko, Pferdefest in Morioko**

Umzug von geschmückten Pferden zum Hachiman-Schrein.

## **Juli**

### **1.- 15.Juli: Yamagasa Matsuri in Fukuoka**

Spektakuläres Rennen großer Wagen über 5 Kilometer.

### **7. Juli: Tanabata Matsuri**

Landesweites Sternenfest das auf einer Legende aus China basiert.

### **14. Juli: Nachi no Hi-Matsuri, Feuerfest in Nachi-Katsura**

Am Nachi-Schrein werden 12 Fackeln entzündet und von Priestern getragen.

### **17. und 24. Juli: Gion Matsuri in Kyoto**

Größtes Fest der Stadt mit Prozessionen und Wagen aus dem 17. Jahrhundert.

### **24. - 25.Juli: Tenjin Matsuri in Osaka**

Fest am Tenman-gu-Schrein bei dem Schreine von Booten den Dojima Fluss hinunter gebracht werden.

### **Letzter Samstag im Juli: Hanabi Taikai in Tokio**

Unglaubliches Feuerwerk auf dem Sumida-Fluss, unbedingt früh einen Platz sichern.

## **August**

### **1.- 7. August: Neputa Matsuri in Hirosaki**

Umzug von großen Pappmache-Figuren auf Wagen, eines der beliebtesten Festivals.

### **6.-8. August: Sendai Tanabata in Sendai**

Traditionelles Schmücken der Straßen mit Flaggen und Papierstreifen.

### **12.-15. August: Awa-Odori in Tokushima**

Wunderbares Volkstanzfestival, bei dem 4. Tage lang gefeiert wird.

**13.-16. August: Bon, das Fest der Toten**

Fest der Toten bei dem Gräber neu geschmückt und auf öffentlichen Festen getanzt wird.

**16. August: Daimoji-Freudenfeuer in Kyoto**

Das Ende des Toten Festes wird auf den Hügeln von Kyoto mit 5 großen Feuern angekündigt.

## September

**14.-16. September: Hachiman-gu-Fest in Kamakura**

Großer Umzug mit Wagen und Bogenschützen zu Pferde.

**Um den 23. September: Herbstäquinoktium**

Tag um den Toten und Vorfahren zu gedenken.

## Oktober

**7.-9. Oktober: Kunshi Matsuri in Nagasaki**

Drachentanz der seinen Ursprung in China hat, sowie Wagenprozession am Suwa-Schrein.

**9.-10. Oktober: Takayama Matsuri in der Gifu-Präfektur**

Erntefest mit Umzug am Hachiman-gu-Schrein von geschmückten Wagen.

**14.-15. Oktober: Kenka Matsuri in Himeji**

Spektakel am Matsubara-Schrein, bei dem Jugendliche sich gegenseitig im mikoshi (eine reich verzierte Sänfte) balancieren übertreffen.

**14.-19. Oktober: Doburoku Matsuri in Shirakawa-go**

Erntefest bei dem viel getanzt und getrunken wird.

**Freitag-Sonntag mitte Oktober: Nagoya-Fest in Nagoya-Stadt.**

Schöner Umzug von historischen Figuren quer durch die Stadt.

**17. Oktober: Toshogu Herbstfest in Nikko**

Umzug eines Schreins der von Menschen in Samurairüstungen begleitet wird.

**22. Oktober: Jidai Matsuri, Fest der Zeitalter in Kyoto**

Nachstellung der Stadtgeschichte am Heian-Schrein.

**22. Oktober: Kurama Matsuri, Feuerfest in Kyoto**

Umzug von Kindern mit Fackeln der am Yuki-Schrein endet.

## November

**2.-4. November: Karatsu Kunshi in Kyushu**

Wagenparade am Karatsu-Schrein.

**3. November: Daimyo Gyoretsu in Hakone**

Prozession von Edo nach Kyoto.

**15. November: Shichi-go-san, Sieben-Fünf-Drei-Kinderfest**

Fest für Kinder bei dem die Familien mit Kindern diesen Alters, Schreine besuchen um für Ihre Gesundheit zu danken und zukünftigen Segen zu beten.

## Dezember

**15.-18. Dezember: On Matsuri in Nara**

Fest am Kasuga-Schrein

**23. Dezember: Kaiser Akihitos Geburtstag**

Ist in Japan ein Nationalfeiertag, an dem nicht gearbeitet wird.

### Weihnachten

Ist kein offizieller Feiertag und die Geschäfte haben ganz normal geöffnet. Durch den westlichen Einfluß, vor allem den amerikanischen, hat aber Weihnachten und damit die Tradition des Schenkens in den japanischen Alltag Einzug gehalten.

**31. Dezember: Namahage in Oga**

Fest bei dem die Kinder von maskierten Männern ermahnt und erschreckt werden.

**31. Dezember: Okera-Mairi-Zeremonie in Kyoto**

Am Yasaka-Schrein wird ein geweihtes Feuer entzündet, das von den Besuchern mit nach Hause genommen wird und für das eigene Neujahrsfeuer verwendet.



## SO VERHALTEN SIE SICH ALS GAST EINES BEGRÄBNISSES

### Vor der Zeremonie

Am Tag nach dem Ableben, noch bevor der Leichnam zum Krematorium gebracht wird, versammeln sich Verwandte und Bekannte zu einer Trauerfeier im Haus des Verstorbenen. Neben dem rituellen Darbringen von Räucherstäbchen können auch andere Opfergaben für den Verstorbenen am Hausaltar niedergelegt werden. Vor allem aber haben die Trauergäste Geld (o-kôden, wörtlich „Beitrag für Räucherstäbchen“) mitzubringen, das in einem entsprechenden Kuvert dargebracht wird. Okôden ist üblicherweise eine hohe Summe, die als finanzielle Unterstützung der beträchtlichen Kosten eines Begräbnisses zu verstehen ist. Allerdings verlangt es der Anstand, dass man am Ende der Trauerperiode allen Spendern ein Gegengeschenk etwa im halben Wert der Spende macht (okôden gaeshi).

### Dresscode

Beim Dresscode gilt mittlerweile: Schwarz. Hier hat man sich an den Westen angepasst, schwarze Kleidung hat das frühere traditionelle Weiß verdrängt.

### Die Zeremonie

Die Zeremonie findet in Japan in unterschiedlichen Variationen statt, abhängig vom individuellen Brauch der Familie, den ökonomischen Verhältnissen, dem Wohnort und vielem mehr. Fest steht jedoch, dass Verwandte, Bekannte und Nachbarn nicht nur als Trauergäste teilnehmen, sondern auch an der Organisation des Begräbnisses aktiv beteiligt sind. In Japan ist die Feuerbestattung die am häufigsten verbreitete Bestattungsvariante. An der eigentlichen Begräbnisfeier nehmen nur engste Angehörige teil. Nach der Verbrennung werden mit Bambusstäbchen Knochenreste aus der Asche geholt und in einer Urne verwahrt. Der Hauptleidtragende (üblicherweise der älteste Sohn) nimmt die Knochenstückchen auf und gibt Sie an die Familienmitglieder weiter, bis der letzte sie in die Urne legt.





## SO VERHALTEN SIE SICH ALS GAST EINER HOCHZEIT

### Die Zeremonie

Die meisten Trauungen werden in Japan bereits nach christlichem (westlichem) Brauch abgehalten. Aber auch die Hochzeit im Sinne der „Shinto-Religion“ ist noch verbreitet. Dies ist ein Jahrhunderte alter Volksglaube, der die „Kami“ (heiligen Geister) verehrt. Die Hochzeit findet im engsten Familienkreis statt, das Hochzeitspaar trägt den traditionellen Kimono (immer häufiger tragen Frauen jedoch auch westliche weiße Brautkleider). Nach der Zeremonie opfert das Brautpaar den „Kami“ Zweig des heiligen Baumes Sakaki und trinkt gemeinsam Sake.

### Das Fest

Im Anschluss findet ein rauschendes und opulentes Fest statt, das traditionellerweise von den Eltern der Braut finanziert wird. Während bei der Zeremonie nur engste Familienmitglieder teilnehmen, sind zu dieser Feier von Verwandten über Freunde, Arbeitskollegen bis hin zu ehemaligen Kommilitonen alle eingeladen. Bei dieser Gelegenheit wird auch der Partner dem jeweiligen Bekanntenkreis vorgestellt. Von den Gästen wird erwartet, eine entsprechend teure Eintrittskarte zu erwerben oder einen Umschlag mit Geld mitzubringen. Sachgeschenke, wie Sie bei heimischen Hochzeiten oft üblich sind, werden in Japan nicht gerne gesehen.

Die Braut wechselt während des Festes die Kleidung und trägt für den Rest des Tages ein Abendkleid oder einen bunten Kimono, womit der Eintritt ins alltägliche Leben einer verheirateten Frau demonstriert werden soll.

## SUMO

Wenn man in Japan auf Geschäftsreise ist, ist es nicht ungewöhnlich, dass man zu einem Sumokampf oder in einen Sumostall gebracht wird, da es für traditionelle japanische Familien Sitte ist, einen Sumostall zu sponsern. Deswegen liegt es auf der Hand, dass es nicht von Schaden ist, sich mit der Materie auseinanderzusetzen. Es gibt nur eine kleine Anzahl von Regeln, die meistens kurz sind, so wie meistens die Kämpfe auch. Im Vordergrund stehen die Rituale, die einen Sumowettbewerb vorbereiten.

Während eines Turniers finden mehrere hundert Kämpfe statt. Ziel des Kampfes ist es, den Gegner aus einem sandbedeckten, mit einem Strohseil abgesteckten Kreis zu drängen oder ihn so aus dem Gleichgewicht zu bringen, dass er den Boden mit einem anderen Körperteil als den Fußsohlen berührt. Dies versuchen die Ringer durch Schieben, Schleudern, Werfen, Schlagen und oft auch durch Überlisten des Gegners zu erreichen. Der japanische Sumoverband Nihon Sumo Ky kai unterscheidet gegenwärtig 82 Siegtechniken, von denen einige aus dem Judo stammen. Nicht erlaubt sind Würgen, Haareziehen, Umbiegen der Finger, Griffe in der Schrittgegend, Treten, Eindrücken der Augen sowie Faustschläge und Schläge auf beide Ohren gleichzeitig. Die häufigsten Grundformen sind das Packen des Gegners am Mawashi (Gürtel) mit anschließendem Schieben ins Aus (Yotsu-sum) oder das Hinausdrücken aus dem Ring ohne festen Griff am Gegner (Oshi-sum). Der Ring (Dohyo), für dessen Bau und Erhaltung der Yobidashi zuständig ist, besteht aus einem erhöhten Podest,



auf dem ein 4,55 m durchmessender Kreis abgegrenzt ist. Außerhalb der Abgrenzung ist Sand ausgestreut, so dass leicht erkannt werden kann, wenn ein Ringer aus dem Ring getreten ist. In der Kreismitte befinden sich zwei Startlinien (Shikirisen), hinter denen die Ringer für den Angriff bei Beginn des Kampfes (Tachi-ai) Aufstellung nehmen. Die Leitung des Kampfes obliegt dabei dem Gy ji, einem Ringrichter, der von fünf Außenrichtern oder Shimpanin unterstützt wird. Die maximale Länge des folgenden Kampfes variiert abhängig von der Liga. In der obersten Division ist er auf vier Minuten begrenzt, dauert aber meist nur einige Sekunden. Ist die Begegnung nach Ablauf der Zeit noch nicht beendet, wird eine kurze Pause (Mizu-iri) eingelegt, nach der die Ringer den Kampf aus der vorherigen Position fortsetzen. Ist nach weiteren vier Minuten noch immer kein Sieger gefunden, wird nach einer abermaligen Pause der Kampf mit Tachi-ai neu begonnen. Sollte dadurch auch keine Entscheidung fallen, gilt der Ausgang als unentschieden. Dieser Verlauf ist sehr selten.

Einen besonderen Reiz des Sumo macht die Vielfalt an Zeremonien und Traditionen aus, die teilweise seit Jahrhunderten unverändert in Verbindung mit dem Sport gepflegt werden. Dazu gehören die eindrucksvollen Ringbetretungszeremonien am Beginn jedes Kampftages, in denen die Ringer in prächtigen Kesho-mawashi im Ring auftreten, aber auch Einzelheiten wie das auffällige Werfen von Salz in den Ring durch die Kämpfer, das der symbolischen Reinigung des Dohyo dient, oder dem Spülen des Mundes mit Chikara-mizu („Kraftwasser“) vor dem Kampf, das dem Ritual vor dem Betreten eines Shint-Heiligtums gleicht.

## DIE TEEZEREMONIE

Die japanische Teezeremonie, auch bekannt als Teeritual, steht in ihrer zugrundeliegenden Philosophie dem Zen nahe. Es ist eine in ihrem Ablauf bestimmten Regeln folgende Zusammenkunft, bei der ein oder mehrere Gäste von einem Gastgeber Tee und leichte Speisen gereicht bekommen. Um dem Gast die Möglichkeit zur inneren Einkehr zu bieten, findet die Zusammenkunft in einem bewusst schlicht eingerichteten Teehaus statt.

Auf Einladung des Gastgebers finden sich die Gäste im Garten des Teehauses ein. Dort nehmen sie im Warteraum (Machiai), oft ein offener Pavillon, Platz und werden vom Gastgeber mit einem leichten Tee begrüßt. Während sich die Gäste im Machiai platzieren und die vom Teemeister sorgfältig ausgesuchten Teeschalen, Geräte und Kunstgegenstände betrachten, füllt der Hausherr frisches Wasser in ein steinernes Wasserbasin und legt eine Schöpfkelle bereit. Sodann wäscht er sich Mund und Hände und bittet anschließend seine Gäste, es ihm gleich zu tun. Im Anschluss betreten sie nacheinander das Teehaus.



Die zum Chanoyu Geladenen wandern auf einem Gartenpfad - er symbolisiert die erste Stufe der Erleuchtung (Abstreifen des Alltags) - und bereiten sich so auf die nun folgende Teezeremonie vor. In den Chashitsu gelangt man ausschließlich durch den knapp einen Meter hohen Eingang. Dadurch betreten die Gäste den Raum voller Demut und mit Respekt. Alle gesellschaftlichen Unterschiede werden an der Schwelle abgelegt. In mehreren Gängen werden nun leichte Speisen, Suppen und Reiswein gereicht. Nach dem Kaiseki gehen die Gäste in den Warteraum zurück, bis sie nach fünfmaligem Ertönen eines Gongs in den für die Teezeremonie vorgesehenen Teeraum gebeten werden. Sobald alle eingetreten sind, schließt der letzte Gast die Tür mit einem leichten Geräusch, dies ist das Zeichen für den Teemeister bzw. den Gastgeber, mit seinen Vorbereitungen zu beginnen. Er trägt nun die noch fehlenden Teeutensilien in den Chashitsu. Sie sind so angeordnet, dass sie zugleich pragmatische als auch harmonische Bewegungsabläufe während der Teezubereitung ermöglichen. Die wichtigsten Utensilien bei der Teezeremonie sind: die Teeschale, die Teedose/Behälter für Pulvertee für den starken Tee oder Natsume für den leichten Tee, das Frischwassergefäß, der eiserne Wasserkessel, der Teebambuslöffel, und der Teebesen. Das seidene Teetuch trägt der Gastgeber an seinem Obi.

Der Gastgeber kniet sich vor dem beweglichen Kohlebecken nieder, entnimmt dem Gebrauchtwassergefäß den Schöpflöffel sowie den Untersetzer und platziert beide links vor dem Furo. Er sammelt und konzentriert sich, verbeugt sich vor seinen Gästen und beginnt nun mit der Teezeremonie.

Als erstes rückt er das Gebrauchtwassergefäß bis zur Höhe seiner Knie vor. Dann nimmt er die Teeschalen und setzt sie ca. 20 cm vor seine Knie. Nun nimmt er die Natsume und

setzt sie zwischen Teeschale und Knie. Jetzt holt er das seidene lila Teetuch aus seinem Obi und faltet es, reinigt die Natsume und setzt sie links vor das Frischwassergefäß. Nun faltet er noch einmal das Fukusa, nimmt den Teebambuslöffel aus der Teeschale, reinigt ihn und legt ihn auf der Natsume ab. Dann nimmt er den Teebesen aus der Teeschale und stellt ihn rechts neben die Natsume.

Als nächstes rückt er die Teeschale vor, dann nimmt er mit der rechten Hand den Schöpflöffel, greift ihn mit der linken Hand, um nun mit der rechten Hand den Deckel des Kessels abzuheben, abtropfen zu lassen und auf den Untersetzer abzusetzen. Dann nimmt er das weiße Leinentuch aus der Teeschale und setzt es auf den Deckel des Kessels. Nun entnimmt er mit dem Schöpflöffel heißes Wasser aus dem Kessel und gießt es in die Teeschale, als nächstes wird der Teebesen in dem heißen Wasser geschmeidig gemacht und geprüft. Durch Schwenken der Teeschale wird diese erwärmt, das Wasser wird dann in das Gebrauchtwassergefäß gegossen. Nun wird die Teeschale mit dem weißen Leinentuch gereinigt. Mit einem „Dozo okashi o“ wird der Gast aufgefordert Süßigkeiten zu nehmen.

Der Gastgeber nimmt nun den Cha-ire (oder Natsume für dünnen Tee) und den Teebambuslöffel, öffnet den Teebehälter und legt den Deckel vor seinem rechten Knie ab, entnimmt mit Hilfe des Teebambuslöffels pulverisierten Tee (Matcha), gibt ihn in die Teeschale und gießt heißes Wasser, welches in dem Kama über Holzkohle zum Sieden gebracht wurde, hinzu. Nach dem Aufguss schlägt er mit einem Bambusbesen den dickflüssigen Tee schaumig. Der Gastgeber reicht dem Hauptgast die Teeschale, die dieser mit einer Verbeugung annimmt. Mit einer Geste entschuldigt sich der Hauptgast bei seinem Sitznachbarn dafür, dass er zuerst die Schale angenommen hat. Er dreht dreimal die Schale in seiner Hand, wobei er die Schale leicht betastet und bewundert, nimmt schlürfend drei kleine Schlucke, streicht den Rand der Schale mit einer eigenen Serviette sauber und reicht die Teeschale weiter.

Reihum wird nun so der Tee den Anwesenden gereicht. Während dieses Rituals herrscht meistens Schweigen, das anschließend gebrochen wird, um sich über die verwendete Teesorte und deren typischerweise poetischen Namen zu erkundigen, sowie die Dogu zu bestaunen. Falls Koicha (starker Tee) gereicht wurde, wird oft im Anschluss auch Usucha (dünner Tee) bereitet. In manchen Zeremonien wird auch nur Usucha gereicht. Nach der kleinen Konversation, bei der nur belanglose Themen angesprochen werden, klingt die Teezeremonie aus.





## IMPRESSUM

Kikkoman Trading Europe GmbH  
D-40472 Düsseldorf, Theodorstrasse 293

[www.kikkoman.at](http://www.kikkoman.at)

Grafik [www.visuals.at](http://www.visuals.at)  
Mag. Christoph Tamussino

Fotos Kikkoman Trading Europe GmbH  
[www.istockphoto.com](http://www.istockphoto.com)

