

**D**er Plan? Ist eigentlich gut. Eine demütige Annäherung an Japan soll es werden, in Form von Übernachtungen im Tempel. Shukubo nennen die Japaner diesen spirituellen Boxenstopp, wo man als Gast zur inneren Einkehr findet und das Land aus einem ungewohnten Blickwinkel kennenlernt. Zwei solcher Shukubos habe ich mir zum Testen ausgesucht: zuerst eine Unterkunft auf der Insel Shikoku entlang des dortigen 88-Tempel-Pilgerwegs, danach eine am Koyasan, einer Berggruppe südlich von Osaka. Die Tempelübernachtungen sollen, nach dem Aufenthalt im neongrellen Großstadttreiben von Osaka, der Erholung und sensorischen Beruhigung dienen.

VON PETER PFÄNDER

Aber es läuft nicht alles nach Plan. Um halb sechs klingelt der Wecker in meinem ersten Tempel, Senyu-ji heißt er, 670 gegründet, gelegen beim Ort Imabari. 1947 fiel der Tempel bis auf die gut 1350 Jahre alte Statue des vielarmigen Buddhas einem Brand zum Opfer, wurde aber wieder aufgebaut. Hinter dem Namen steht eine nette Legende: Der Mönch Abo Senju diente dem Tempel 40 Jahre lang, wurde 718 in den Himmel geholt und zuletzt beim Spielen in den Wolken gesehen.

Meine erste Tempelnacht ist weniger nett: Das Einzelzimmerchen ist zügig, die Futon-Matratze dünn, sie liegt auf harten Reisstrohmatten. Gefühlt jeder Knochen tut mir am Morgen weh, der Rücken ist verkrampft, die Hüfte taub. Ich mache ein paar Yoga-Dehnübungen, um überhaupt in Gang zu kommen. Die Morgentoilette ist schnell erledigt, es gibt nur Gemeinschaftsbäder und -toiletten.

Mit Ach und Krach schaffe ich es pünktlich um sechs Uhr zum Otsutome, so heißt die morgendliche Sutra-Rezitation im Tempel, bei der sich eine innere Ruhe wie von selbst einstellen soll. Zum Glück muss ich nicht im Lotussitz die

Beine verknoten. Auf Stühlen verfolge ich – mit fünf weiteren Tempelgästen aus Europa und Japan – die Zeremonie. Harmonischer Singsang, dazu das zwerchfellkitzelnde Dröhnen einer großen Klangschale.

Der Priester reicht ein rotes Büchlein. Ich möge doch mitsingen. Nicht so einfach, wenn man kein Japanisch kann. Davor soll ich noch Räucherware opfern, in die Knie gehen, die Hände aneinanderlegen und mich vor der Buddha-Statue verbeugen.

Die Luft ist schwer vom Duft der Räucherstäbchen und kratzt im Hals. Minutenlang bin ich damit beschäftigt, bloß nicht in den Gesang hineinzuhusten. Plötzlich sticht das Knie – beim Sitzen auf einem Stuhl! Ich beneide den Priester, Anfang 70, der während der halbstündigen Zeremonie mühelos auf seinem Podest kniet. Zum Abschluss gibt es auf Japanisch und Englisch eine Moralpredigt, die zum nachhaltigen Lebenswandel aufruft. Innere Einkehr? Bisher Fehlzanzeige.

# Nirwana muss warten

Shukubo nennen die Japaner die Übernachtung im Tempel. Man schläft auf Futons, isst raffiniertes Vegetarisches und kommt vor Sonnenaufgang beim Sutra-Singen der Mönche zur Ruhe. Theoretisch. Die Praxis sieht etwas anders aus, findet unser Autor, der in zwei Tempeln den Selbstversuch wagte



Hort der Tradition: Tempel Senyu-ji auf Shikoku

Eine halbe Stunde später sitze ich, nicht erleuchtet, vor dem Frühstück. Es wird in einer Einweg-Plastik-Box serviert. Dazu schlürfe ich Instant-Suppe mit Misopaste aus der Plastiktube. Immerhin vegetarisch, wie es sich für die buddhistische Tempelküche gehört, die „Shojin Ryori“ genannt wird. Sehr viel anspruchsvoller sind die anderen Mahlzeiten: Die sind eine kontemplativ-kulinarische Entdeckungsreise mit Dutzenden kleiner Gerichte in Schälchen, jede einzelne

Speise ist ästhetisch angerichtet. Beim „Shojin Ryori“ geht es um bunte Vielfalt und fünf Geschmacksrichtungen: süß, sauer, salzig, bitter – und umami, was so viel wie köstlich, herzhaft, würzig bedeutet.

Die Zutaten spiegeln die Saison wider. So gibt es im schwülheißen japanischen Sommer kühlende Gurke, im Winter wärmendes Wurzelgemüse. Eier und Milch kommen kaum zum Einsatz, vieles ist vegan. Und trotzdem schmeckt die komplette Kombination,

zu der auch Fermentiertes gehört, erstaunlich würzig, also umami.

Man isst bewusster – weil man mit Stäbchen automatisch langsamer isst, und weil man bei jedem Bissen grübelt, was einem da wohl gerade von den Stäbchen auf den Schoß gefallen ist. Das meiste schmeckt gut, ist aber für Europäer kaum identifizierbar.

Tischgespräche sind mit den Japanern nicht möglich, weil keiner von ihnen Englisch spricht (außer dem Priester). Mit meinem Tischgenossen,

ANZEIGE

# SYLT

ZU JEDER JAHRESZEIT

Weltklasse – Surf World Cup

Vom 27. September bis 6. Oktober ist es wieder soweit: zehn Tage Spannung und Action pur beim Citroën Windsurf World Cup in Westerland. Für die Surfer stehen spektakuläre, sportliche Wettkämpfe auf dem Programm, denn längst hat sich die Veranstaltung zu einem der weltweit größten Windsurf-Hotspots etabliert. Die Sportlerinnen und Sportler können in gleich drei Disziplinen antreten: Wave, der Königsdisziplin, Freestyle, mit atemberaubenden Manövern und Slalom, mit temporeichen Aktionen – die Konkurrenz ist in allen drei Bereichen groß. Schließlich kommen mit dem Surf World Cup Stars der Szene sowie junge Talente auf die Nordseeinsel. Insgesamt sind rund 130 Teilnehmende aus 25 Nationen am Start. Über 200.000 Gäste werden zu der beliebten Veranstaltung am Brandenburger Strand erwartet. Sie dürfen sich auf beste Unterhaltung freuen, wenn Surferinnen und Surfer um die begehrten Punkte auf der PWA World Tour kämpfen – und hautnah auf dem Festivalgelände zu erleben sind. Neben den sportlichen Darbietungen sorgt das Rahmenprogramm für Spaß, Information und Abwechslung. Zahlreiche Verkaufsstände und ein breites Gastronomie-Angebot runden den Besuch ab, alles wie immer bei freiem Eintritt.

Konzeption | Anzeigen: lachsulz.de

**360 exklusive Feriendomizile!**

Last Minute: 7 Tage Urlaub 20% Rabatt (jeweils 1 Tag vor Anreise buchbar)

www.wiking-sylt.de • Tel. 0 46 51 / 8 30 01

**HOTEL ROTH am Strande**

gegenüber Freizeitbad „Sylter Welle“ (Eintritt inkl.) u. d. Syltfitness Center. Komfort-Zimmer und App. zum gr. Teil mit Loggia u. Seeblick, großer Tagungsbereich, Hotelrestaurant, umfangreiches Frühstücksbuffet, Bierstube, Bistro-Café, Tiefgarage, Sauna und Massagen.

z. Zt. 7 Ü/F p. P. € 1.113,- oder 7 Ü/HP p. P. € 1.239,- (kein EZ-Zuschlag)  
1 Zi. App. (1+2 P.) ab € 133,- / Tag, 2 Zi. App. (2+4 P.) ab € 279,- / Tag

Attraktive Neben- und Außersaisonpreise

Hotel Roth GmbH & Co. KG, Strandstr. 31, 25980 Sylt/Westerland  
Tel. 04651/92 30, Fax 50 95, info@hotel-roth.de, www.hotel-roth.de

...das Hotel-Duo

„Nicht zu Haus und doch daheim“

**HOTEL WÜNSCHMANN**

Individueller Wellness-Bereich (finnische Sauna), Massagen mögl. im Kurzentrum am Strand

25980 Sylt-Westerland | Telefon 04651-5025 | Fax 5028  
info@hotel-wuenschmann.de | www.hotel-wuenschmann.de

Entspannte Ferien...

**Appartementvermietung Fleming & Co.**

Andreas-Dirks-Str. 8 / 25980 Sylt/Westerland / Tel. 04651-5955 und 7700  
Fax 04651-29403 / www.flemming-sylt.de

PORTRAIT DER WOCHE

Aus Liebe zu Sylt – aus Überzeugung zu Fleming! Im Herzen von Westerland, im Kurzentrum direkt an der Promenade, befinden sich bereits seit 1968 unsere Büroräume im Haus „Metropol“. Im Kurzentrum von Westerland befindet sich auch die Mehrzahl der von uns angebotenen Apartments, so dass unsere Rezeption stets in kürzester Zeit für Sie zu erreichen ist. Damit Sie in jedem Fall das passende Appartement an der Nordsee finden, bietet Ihnen unsere Appartementvermietung auf Sylt Ferienwohnungen in: Westerland, Wenningstedt, Keitum. Wir freuen uns auf Sie.

www.flemming-sylt.de | 04651 5955

IBF

URLAUB. GENIEßEN.

**Sylt 2024**

Fordern Sie noch heute Ihren kostenlosen IBF-Katalog an!

Appartementvermietung auf Sylt  
Immobilien Brigitte Führ GmbH  
Hauptstraße 11 • 25996 Wenningstedt/Sylt  
Hotline: 04651 98420 • info@ibf-sylt.de • www.ibf-sylt.de

Wählen Sie **Buchungszentrum-Sylt.de** oder **sylt-booking.de** für Zimmer und FeWo, Tel. 04651/998-8, Fax-555

# WELTCLUB

## Im Club haben Sie mehr von WELT!

Mitreden, miterleben – der WELT Club macht es allen Abonnenten möglich. Jetzt entdecken unter [welt.de/club](http://welt.de/club)

Als Abonnent von WELT und WELT AM SONNTAG erhalten Sie alle digitalen Vorteile von WELT ohne Zusatzkosten. Schalten Sie sich einmalig frei unter [welt.de/freischalten](http://welt.de/freischalten).

Treffen Sie unsere WELT-Redaktion bei Redaktionsbesuchen und exklusiven Club-Events und stellen Sie Ihre Fragen.

Ihre Meinung zählt! Wir laden Sie als Abonnent ein, uns direkte Rückmeldung in unseren Redaktionskonferenzen zu geben.