

Bericht zum Auslandsjahr an der Sophia University 上智大学

Disclaimer

Ich habe meinen Bericht mit einem anthropologischen Beobachtungsansatz und gesellschaftskritischen Perspektiven gestaltet. Meine Erkenntnisse habe ich stets mit anderen Austauschstudierenden, nicht-japanischen Studierenden an der Sophia sowie mit meinem japanischen Freund diskutiert. Nichtsdestotrotz möchte ich damit keine Fakten schaffen, sondern vielmehr alltägliche Realitäten in der japanischen Gesellschaft sowohl aus der Sicht von Japanern als auch von Ausländern aufdecken. Damit möchte ich auch motivieren, die angeführten Punkte selbst zu erleben und eventuell im eigenen Bericht weiter auszuführen, abzulehnen oder neue Erkenntnisse zu teilen. Denn insbesondere in Japan finden Themen wie mentale Gesundheit, Work-Life-Balance, Gleichberechtigung und Inklusivität sowie Transparenz vergleichsweise wenig Beachtung bis hin zur Unterdrückung, was im Gegensatz zu deutschen und europäischen Werten und Bestrebungen steht. In Japan laufen die Dinge nun mal anders, und für dies möchte ich ein Bewusstsein schaffen, insbesondere um das eigene Wohlempfinden zu schützen.

1. Einführung

Japan, das Land der aufgehenden Sonne, liegt am anderen Ende der Welt. Schon lange vor meiner Reise haben mich japanische Medien, Sprache, Kultur und Essen fasziniert. Doch als ich schließlich ankam, betrat ich eine vollkommen andere Welt. Zwischen Tradition und Moderne, Asien und dem Westen, Bürokratie und Technologie – Japan ist ein Land der Gegensätze, in dem die Zeit in manchen Bereichen stillzustehen scheint, in anderen jedoch weit voraus ist. Dies in Worte zu fassen und weiterzugeben, erscheint fast unmöglich; man muss es selbst erleben. Daher kann ich jedem Interessierten nur wärmstens empfehlen, die Gelegenheit wahrzunehmen und nach Japan zu reisen. Allerdings sei gewarnt: In Japan als Tourist und als Student, also als Teil der japanischen Gesellschaft, zu sein, sind zwei vollkommen unterschiedliche Erfahrungen mit jeweils eigenen Herausforderungen.

2. Lebenshaltungskosten

2.1. Monatliche Fixkosten

Entgegen der weit verbreiteten Ansicht, dass das Land und insbesondere Tokyo teuer seien, habe ich eine ganz andere Erfahrung gemacht. Meine monatlichen Fixkosten im Überblick:

- Miete (Sharehouse): 45.000 ¥

- Transportkosten (Tokyo Metro): 4.600 ¥
- Japanische Krankenversicherung (NHI): 1.700 ¥
- Mobiles Internet (7GB/Monat): 990 ¥

Mit nur 100.000 ¥ im Monat lässt es sich meiner Ansicht durchaus gut leben.

2.2. Essen und Einkaufen

Auswärts essen ist sehr günstig; für unter 1.000 ¥ bekommt man eine vollwertige Mahlzeit, Frühstück teilweise schon für nur 300 ¥. Auch im Supermarkt findet man eine breite Auswahl an frisch zubereiteten Gerichten, insbesondere Fisch ist sehr günstig und von hoher Qualität, z.B. Sashimi für 300 ¥. Während ich in Deutschland täglich selbst koche, musste ich in Japan selten kochen. Bäckereien sind ebenfalls unschlagbar, nur das Brot kommt dem deutschen nicht nahe. Teuer sind allerdings Importwaren und Obst, obwohl man in verschiedenen Läden auch Schnäppchen finden kann. Erwähnenswert sind auch die zahlreichen 100¥-Shops, die unglaublich günstige Preise für alles mögliche bieten.

2.3. Konsum und Müll

Japan ist eine Konsumgesellschaft par excellence; Shopping-Möglichkeiten gibt es in jedem erdenklichen Bereich. Wucherpreise findet man eher selten, ausgenommen bei einigen touristischen Dienstleistungen. "Flughafenpreise" wie wir sie kennen, gibt es hier beispielsweise nicht. Das Leben in Bezug auf Kosten und Angebot ist unschlagbar. Allerdings bringt dies auch ein großes Problem mit sich: Müll. Alles wird doppelt und dreifach verpackt, eine umweltbewusste Lebensweise ist schwer umsetzbar. Zudem sind Drogerien im Vergleich zu Deutschland ebenfalls etwas teurer.

2.4. Medizinische Versorgung

Bei Arztbesuchen trägt man selbst 30% der Kosten. Während meines Aufenthalts habe ich Allgemein-, HNO- und Zahnärzte aufgesucht. Mein Kostenanteil lag bei 1.000-3.000 ¥, für Medikamente (für eine Woche) zahlte ich unter 1.000 ¥. Eine zusätzliche private Krankenversicherung (ca. 25 € monatlich) würde sich vermutlich nicht rechnen, wird aber bei BAföG-Bezug bezuschusst.

3. Wohnsituation

3.1. Studentenwohnheime

Wohnungsmangel, wie wir ihn kennen, gibt es nicht. Die Mieten in den Studentenwohnheimen der Sophia University sind allerdings recht hoch mit 60.000-120.000 ¥. Diese Preise lösten bei mir regelrecht Depressionen aus. Abgesehen von der Nähe zum studentischen Umfeld bieten diese Wohnheime kaum Vorteile: Mietzeitraum begrenzt auf 4 oder 10 Monate, 35-60 Minuten vom Campus entfernt, teils veraltete Gebäude, wenig Privatsphäre.

3.2. Sharehouse

Auf dem freien Immobilienmarkt gibt es zahlreiche Sharehouse-Unternehmen (z.B. XROSS House, GG House, Oakhouse) und kleinere private Anbieter (z.B. über Facebook Gruppen) zum Anmieten eines Zimmers (ca. 7 qm) ab 40.000 ¥. Meist gibt es einmalige Kosten für Neuverträge und Kündigung (je ca. 15.000 ¥), allerdings keine Kautions- oder "Geldgeschenke" wie sonst üblich bei ganzen Apartments. Es gibt auch viele Werbekampagnen; bei mir entfielen z.B. die Neuvertragskosten (15.000 ¥) und die erste Miete (45.000 ¥) bei einer Mindestwohnzeit von drei Monaten. Ich wohnte im Nordosten am Rande Tokyos (Kita-Ayase, Adachi-ku) in einer ruhigen japanischen Einfamilienhaus-Nachbarschaft. Mein Haus hatte zwei Stockwerke mit je fünf Zimmern und voller Ausstattung an Möbeln und Haushaltswaren. Die Küche, Toilette und Dusche im Stockwerk werden entsprechend geteilt und wöchentlich von einer Reinigungsfirma gereinigt. Mein Zimmer verfügte über ein Bett, Kühlschrank, Fernseher, Klimaanlage, Tisch, Stuhl, Kleiderständer und Staumöglichkeiten. Ich fuhr mit der Chiyoda Line mit Umstieg auf die Marunouchi Line etwa 45 Minuten zur Sophia University. Da meine Route durch ganz Ost-Tokyo verlief, konnte ich in meiner Freizeit "kostenfrei" in der Stadt unterwegs sein.

4. Sophia University

4.1. Studiengang und Kursangebot

An der Universität Heidelberg war ich im fünften Semester des Bachelorstudiengangs Geographie mit Wahlfach Ethnologie (Anthropologie) und an der Sophia University (Jōchi Daigaku) in der Faculty of Liberal Arts (FLA) eingeschrieben. Die Fakultät ist komplett auf Englisch und bietet sehr breite Fachbereiche an. Generell sind der Anspruch und der Arbeitsaufwand in der FLA deutlich höher gegenüber anderen Fakultäten. Die Kurse sind in der Regel zweiwöchig (Montags und Donnerstags oder Dienstags und Freitags, sprich 28 Sitzungen pro Semester), d.h. mit der Belegung von drei Kursen erfüllt man die Mindest-

wochenstunden (sechs Kurse à 100min) und kann sich eine Zweitage-Woche erstellen. Es gibt aber auch englischsprachige Kurse (einstündig) in anderen Fakultäten, etwa der Sociology, Global Studies, SPFS-Programm sowie Japanisch-Sprachkurse.

4.2. Kursinhalte und Anforderungen

In meinem ersten Semester belegte ich einen Japanischkurs (täglich Mo-Fr, 1. Stunde), einen FLA Anthropologie-Kurs und einen Kurs im Department of Sociology. Der Japanischkurs ist nichts für schwache Nerven und verlangt wirklich außerordentlich viel, ebenso der FLA-Kurs, während der Soziologiekurs recht entspannt war. Insgesamt empfand ich das Kursangebot der Geisteswissenschaften als nicht-abwechslungsreich an, weshalb sich Kursinhalte durchaus mehrmals wiederholten. Meine ersten Wochen an der Universität waren sehr hart und kräftezehrend. Ich stand morgens um 6:30 Uhr auf und war zwischen 18:00 und 20:00 Uhr wieder zu Hause. Chronischer Schlafmangel und Überarbeitung waren die Regel; ich habe wirklich die japanische Arbeitsmentalität und Leistungsdruck zu spüren bekommen. Mein zweites Semester habe ich ganz anders gestaltet und auf den Sprachkurs verzichtet, wodurch ich 2 freie Tage hatte und mehrmals während des Semesters verreisen konnte.

4.3. Orientierungstage

Die Einführung in die Universität war sehr durchwachsen. Nach einer kurzen Willkommensrede für die internationalen Studierenden folgte ein langer Monolog darüber, wie man sich zu verhalten hat, um den Ruf der Universität zu wahren: keine Drogen, kein übermäßiger Alkoholkonsum, nicht über rote Ampeln gehen etc., untermauert mit Beispielen, wie viel Zeit Mitarbeitende der Universität schon auf der Polizeistation verbracht haben, wenn Austauschstudierende Probleme machten. Ich fühlte mich wirklich fehl am Platz, wie im Kindergarten, eine solche Belehrung zu erhalten. Darauf folgten mehrstündige Tutorials darüber, wie man sich in Japan und an der Uni organisiert, bezüglich Wohnsitzanmeldung, Bankkonto einrichten, Kurse wählen etc., in dreifacher Ausführung wohlbemerkt, zusätzlich zu den ausgedruckten Unterlagen, die wir bereits zu Beginn erhielten und die alles genauso wiedergaben. Hier bekam man einen Vorgeschmack darauf, wie die Dinge in japanischen Institutionen laufen.

4.4. Akademische Qualität und Anspruch

Von den Angehörigen der Universität hört man ständig, dass die Sophia University eine der besten sei, mit herausragender Lehre, den intelligentesten Studierenden, den besten Literatursammlungen und berühmten Persönlichkeiten. Diese glorifizierende Rhetorik empfand ich jedoch als mehr Schein als Sein. Kritische Auseinandersetzungen und reflektierte Perspektiven werden nicht ausreichend gefördert, stattdessen wird vieles oberflächlich betrachtet. Die vermittelte akademische Qualität ist im Vergleich zur deutschen schon fast besorgniserregend, allerdings im japanischen Bildungskontext nachvollziehbar. Statt auf Tiefgang und kritische Auseinandersetzung wird eher auf Quantität gesetzt, und die Studierenden werden mit Aufgaben und Literatur überflutet.

Die Prüfungsordnung und der Umgang mit akademischen Leistungen an der Sophia University haben bei mir gemischte Gefühle hinterlassen. Ein zentrales Problem ist die fehlende Transparenz und Verlässlichkeit. Feedback zu Abgaben wird oft nicht gegeben, was es schwer macht, den eigenen Lernfortschritt einzuschätzen und Verbesserungen vorzunehmen. Die Fristen und Ankündigungen sind häufig kurzfristig, was zu zusätzlichem Stress führt.

Ein besonders kontroverser Aspekt ist die Grading Guideline:

„In principle, “A” should be given to not more than 20% of the registered students. The maximum percentage of the students with an “A” in a course should not exceed 30%. The above rule applies to all courses except for the seminars, guidance courses, and lecture courses with less than 30 registered students.“

Diese Regelung wirkt restriktiv und begrenzt die Anzahl der Studierenden künstlich, die die bestmöglichen Noten erhalten können, unabhängig von ihrer tatsächlichen Leistung. Dies kann demotivierend wirken und scheint mehr darauf abzuzielen, ein bestimmtes Image der Universität zu wahren, als auf die Förderung der individuellen akademischen Kompetenzen.

Ein weiteres Problem ist, dass übergreifende, reflexive und ”out-of-the-box” Kompetenzen wenig vermittelt werden. Die Dozierenden scheinen oft selbst nicht wirklich zu wissen, worüber sie sprechen, sondern vermitteln Inhalte aus dem Lehrbuch oder zitieren bekannte Autoren, ohne tiefere Einblicke oder kritische Auseinandersetzungen anzuregen. Die Top-Priorität der Universität und ihrer Mitarbeitenden scheint das Image der ”Elite-Universität” zu sein. Danach folgt die Quantität an Lehrinhalten und Lernleistungen, während die Qualität und ein intensives Auseinandersetzen nachrangig behandelt werden.

4.5. Soziale Integration und Freizeit

Die soziale Integration an der Sophia University war eine Herausforderung. Obwohl die Universität viele Veranstaltungen und Clubs anbietet, war es nicht immer einfach, Anschluss zu finden. Die meisten Studierenden scheinen sehr beschäftigt zu sein und wenig Zeit für soziale Aktivitäten zu haben. Die japanischen als auch internationalen Studierenden bildeten oft ihre eigenen Gruppen, was den interkulturellen Austausch durchaus erschwerte.

Obwohl es zahlreiche Circles für außerschulische Aktivitäten gibt, hatte ich selbst weder Interesse daran, mich zu engagieren, noch meine Freizeit an der Universität zu verbringen. Eine Freundin von mir, die in einem Circle für Musik war, berichtete, dass ein persönlicher Austausch kaum stattfindet und die Aktivitäten eher als Pflicht empfunden werden. Circles sind oft nur gut für den Lebenslauf neben dem Namen der Universität, während der Inhalt und die Bedeutung zweitrangig sind. Bei den wenigen Interaktionen mit Japanern empfand ich die Konversationen als einen oberflächlichen small-talk ohne tieferer Bedeutung.

Auch das Buddy-Program der Sophia war sehr enttäuschend und vermutlich bloß gut für den Lebenslauf. Versprochen wurden Gruppen-Aktivitäten, kultureller Austausch und Unterstützung im Alltag. Meinen Buddy habe ich einmal vor Semesterbeginn zum Essen kennengelernt sowie einmal zu einer Brief-Angelegenheit kontaktiert. Ansonsten erfuhr ich keinerlei Interesse oder soziale Bestrebungen und war immer auf mich alleine gestellt.

Die Stadt Tokyo bietet jedoch unzählige Freizeitmöglichkeiten. Von kulturellen Veranstaltungen über sportliche Aktivitäten bis hin zu Freizeitparks und Naturerlebnissen gibt es für jeden Geschmack etwas zu entdecken. Die Verkehrsanbindung ist ausgezeichnet, sodass man leicht verschiedene Teile der Stadt und auch entferntere Regionen erreichen kann.

5. Kulturelle Beobachtungen und Gesellschaftskritik

Die folgenden kulturellen Beobachtungen und gesellschaftskritischen Anmerkungen sollen nicht als pauschale Verurteilung verstanden werden, sondern als Anregung, die japanische Gesellschaft und ihre Eigenheiten besser zu verstehen. Sie spiegeln meine persönlichen Erfahrungen und Eindrücke wider und sollen dazu ermutigen, eigene Beobachtungen zu machen und sich eine eigene Meinung zu bilden.

5.1. Über die Arbeitskultur in Japan

Die Arbeitskultur in Japan ist extrem. Lange Arbeitszeiten, wenig Urlaub und hoher Druck sind die Norm. Dies führt oft zu Burnout und anderen gesundheitlichen Problemen. An der Sophia University werden nationale Feiertage nicht anerkannt, da sie eine private Univer-

sität ist, sodass regulär Unterricht stattfindet. Viele Studierende nehmen sich jedoch selbst an diesen Tagen frei. Ich empfehle jedem, selbstständige Entscheidungen über die eigene Arbeitslast zu treffen. Wer alles nach den Vorgaben der Universität erledigt, wird wahrscheinlich keine positive Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden spüren, von daher sollte man besonders auf die eigene mentale Gesundheit achten. Ich habe mir beispielsweise einen „Ruhetag“ pro Woche festgelegt, um Schlaf nachzuholen, Self-Care zu betreiben und einfach mal abschalten zu können. Meine Freundin hatte es teils schwer mit der Einsamkeit und dem emotionalen Unverständnis im Alltag, da man in der Regel auf sich allein gestellt ist. Wir haben viel Zeit miteinander verbracht, um unter anderem auch gemeinsam Dinge zu verarbeiten.

5.2. Behördengänge und Krankenversicherung

Die Bürokratie in Japan kann sehr kompliziert und undurchsichtig sein. Es gibt viele Regeln und Vorschriften, die oft schwer zu verstehen bzw. mehrdeutig sind. In der Regel gilt das Gebot der Selbstverantwortung, worauf ich gut achten und mehrmals prüfen würde. Beispielsweise sollte man den Namen immer in Großbuchstaben und Druckschrift angeben oder, wenn lateinische Zeichen nicht akzeptiert werden, den Namen in Katakana bereithalten. Zudem hat Japan eine eigene Jahresangabe nach Ären. Zurzeit entspricht das Jahr 2024 „Reiwa 6“ (令和6年). Wenn man den Dreh heraus hat, klappt das auch recht gut. Generell sind einige Japanischkenntnisse und Schriftzeichen sehr praktisch zu kennen, z.B. für die Angabe von Geschlecht, Datum, Adresse etc., und erleichtern den Alltag merkbar.

In der Regel sind die Mitarbeitenden in Ämtern sehr freundlich, hilfsbereit und geduldig. Ich habe mich bei Behördengängen im Vorfeld informiert, mein Anliegen auf Japanisch übersetzt und bei Bedarf mit dem Handy mittels Übersetzer kommuniziert. Generell sei gesagt, dass eine gute Vorbereitung das Leben in Japan deutlich angenehmer macht, da fast alles nur auf Japanisch verfügbar ist. Telefonangelegenheiten sind jedoch ein ganz anderes Level und äußerst schwer zu bewältigen, da Telefongespräche streng nach Protokollen und in höflicher Sprache (Keigo) geführt werden. Einmal hatte ich ein Anliegen bezüglich meiner Krankenversicherung und wurde an den Telefonkundendienst verwiesen. Nach mehreren Versuchen mit meinen begrenzten Sprachkenntnissen und Google-Übersetzer verstand ich, was zu tun war.

Diese Information ist sehr wichtig für diejenigen, die für ein Jahr nach Japan gehen: Zwischen Februar und März werden Steuererklärungen fällig, die für die Berechnung des Krankenversicherungsbeitrags wichtig sind. Dafür muss man persönlich ins Rathaus zur Steuerabteilung und mit Verweis auf das NHI eine Steuererklärung abgeben. Man benötigt

dafür die Versicherungskarte und muss auf dem Formular persönliche Daten und die Einkünfte (bei mir „0“) angeben. Mir war das zu dem Zeitpunkt nicht bekannt, sodass ich ab Juni den vollen Krankenversicherungsbetrag zahlen musste (ca. 6.500 ¥), konnte aber eine Erstattung beantragen, nachdem ich die Steuererklärung abgegeben hatte und der Betrag neu kalkuliert wurde. Allerdings kann die Erstattung erst 1-2 Monate später beantragt werden unter Angabe eines japanischen Bankkontos, mit zusätzlicher 2 Wochen Bearbeitungszeit. Sprich: Rechtzeitig die Steuererklärung abgeben und im Zweifel frühzeitig nachfragen.

5.3. NHK und Rundfunkgebühren

Eine weitere bürokratische Angelegenheit betrifft die Rundfunkgesellschaft NHK. Sofern man eigenständig eine Unterkunft anmietet, bekommt man früher oder später einen Brief von der NHK zugesandt, die höflich darum bittet, einen Vertrag mit ihnen abzuschließen, sofern man den Service in Anspruch nimmt (Stichwort: Eigenverantwortung). Diesen Brief erhielt ich etwa alle 3 Monate, den man aber getrost ignorieren kann. Eine kurze Recherche zeigt, dass auch die Japaner ähnlich wie bei uns in Deutschland den Rundfunk als sehr kontrovers ansehen, weshalb viele Japaner sich weigern, der Forderung nachzugehen. Zudem soll es schwer sein, den Vertrag wieder zu kündigen. Als Student kann man sowieso von den Gebühren befreit werden, aber um sich das alles zu ersparen, kann man die Briefe einfach ignorieren.

5.4. Gesellschaftliche Normen und Herausforderungen

Die japanische Gesellschaft ist nach wie vor sehr heteronormativ und patriarchal gestaltet, sodass es für Personen, die nicht in traditionelle Rollenbilder passen, durchaus herausfordernd werden kann. Meiner Meinung nach ist das Land nach wie vor recht kulturell isoliert. Importierte Kulturgüter wie amerikanische Geschäfte oder Dienstleistungen werden stets „japanisiert“, wodurch das Bewusstsein der Japaner für die Welt außerhalb gering bleibt. Dementsprechend habe ich die Erfahrung gemacht, dass auch gewisse Berührungspunkte der Japaner gegenüber Nicht-Japanern bestehen. Besonders beim Dating wird deutlich, dass die Japaner oft unter sich bleiben wollen. Auch unter den Studierenden an der Sophia werden Austauschstudenten eher wenig wahrgenommen oder integriert. Diesen Eindruck teilen auch andere Austauschstudierende und Nicht-Japanische Studenten an der Universität als auch Wohnheimen, mit denen ich gesprochen habe. Generell besteht die Erwartung, dass sich Ausländer stets anpassen sollen, was ich jedoch als eine aufregende Erfahrung betrachte, die einem ermöglicht, in die wahre Kultur einzutauchen.

Die Mentalität in Japan kann manchmal außerordentlich herausfordernd und deprimierend sein. Das Image der Gesellschaft und des Unternehmens steht immer an erster Stelle. So stellt man sich in Japan mit seiner Institution-Zugehörigkeit vor und hat dementsprechend eine Botschafterrolle. Anders als im Westen, wo das Individuum im Vordergrund steht, hat in Japan das Kollektiv und die Aufrechterhaltung der gesellschaftlichen Ordnung Priorität. Das Land funktioniert auf Basis von Protokollen und standardisierten Kategorien, und wenn man nicht hineinpasst, führt dies oft zu schwer lösbaren Konflikten. Ein banales Beispiel hierfür wäre die Situation im Restaurant, wenn man einen Extrawunsch äußert, der nicht auf der Karte steht; Man sieht den Mitarbeitern förmlich an, wie die Köpfe zu rauchen beginnen, sie konsultieren ihren Vorgesetzten, und nach einiger Diskussion teilen sie mit, dass dies nicht möglich sei. Diese Logik findet sich in vielen Situationen wieder.

Des Weiteren ist vieles von Ambiguitäten geprägt, die auch in der japanischen Sprache fest verankert sind. Aus diesem Grund finden sich mehrfache Wiederholungen und ausführliche Erklärungen von Informationen, die manchmal aber zu mehr Undeutlichkeit führen und man nicht weiß, was von einem verlangt wird. Direktheit wird in der japanischen Kultur als unhöflich angesehen, sodass um den heißen Brei zu reden zur Praxis wird. Einige Japanischkenntnisse sind daher wirklich bereichernd.

5.5. Regeln und Toleranz

In Japan gibt es viele Regeln, die teils sinnlos und fast absurd erscheinen. Diese werden jedoch nicht hinterfragt und es ist die eigene Verantwortung, sich daran zu halten und keine Fehler zu machen. Ich empfand dies als eine Art Nulltoleranz-Politik und Kompromisslosigkeit. Es ist ratsam, sich nicht mit der Justiz anzulegen, da „Geiseljustiz“ angewandt wird, in denen die Menschenrechte und das Gebot der Unschuld bis zum gegenteiligen Beweis, wie es bei uns ist, nicht angewandt werden. Kleinere Bagatelldelikte werden aber durchaus auch von Japanern verübt und in der Regel nicht weiter verfolgt. Allerdings kann es vorkommen, dass Ausländer Opfer von Polizeiprofilung werden, wovon öfter berichtet wird. Ich hatte damit allerdings keine Erfahrungen machen müssen.

Diese harten Leitlinien sind meiner Ansicht nach auch ein Grund, weshalb Japan vermutlich das sicherste Land der Welt ist, in dem man seine Wertgegenstände ohne Probleme liegen lassen kann, z.B. Laptop im Café am Platz lassen, um auf die Toilette zu gehen, sowie werden verlorene Gegenstände im öffentlichen Raum auch anstandslos persönlich zurückgebracht bzw. bei der nächsten Polizeistation (Koban) abgegeben. Selbst am Flughafen werden keine Durchsagen dazu gemacht, das Gepäck nicht aus den Augen zu lassen. Selbstverständlich möchte ich nicht dazu ermutigen, das auszureizen und herumzuprobieren, aber das

Bewusstsein im öffentlichen Raum ist durchaus sorgenlos und vertrauensvoll, was bemerkenswert ist.

5.6. Verkehr und Sicherheit

Besondere Acht sei den Taxifahrern gewidmet, die wie die Verrückten fahren, gerne auch mal über rote Ampeln. Radfahrer sind ebenfalls oft unberechenbar und fahren nicht so geordnet, wie es in Deutschland der Fall ist, weshalb ich da auch lieber vorsichtig wäre, insbesondere im städtischen Bereich. Ich hatte auch einige Situationen beobachtet, in denen es beinahe zu Unfällen gekommen ist, oft sind die Reaktionszeiten ebenfalls beeindruckend.

Die Transportzeiten mit öffentlichen Verkehrsmitteln in Japan sind nicht zu unterschätzen. Japan ist ein sehr großes Land, und die Wege sind lang. Zudem ist die Verkehrsgeschwindigkeit vergleichsweise niedrig, da das Tempolimit auf Autobahnen bei 100 km/h liegt. Shinkansen sind zwar kostspielig, aber unglaublich schnell. Züge sind meist die beste Wahl, während Busse oft spät und ineffizient sind. Es gibt jedoch auch günstige Highway-Busse (Willer Express), die tagsüber und über Nacht fahren. Inlandsflüge sind ebenfalls recht erschwinglich. Für kurze Reisen empfehle ich, frühzeitig zu buchen und bei Wochenenden besondere Vorsicht walten zu lassen.

Die öffentlichen Verkehrsmittel können verwirrend sein, da es in Tokyo und anderen Teilen Japans mehrere Verkehrsunternehmen gibt. Gerade bei Pässen, die meist nur für Touristen mit Short-Stay-Visa bestimmt sind, einige aber auch für foreign residents, muss man sich mühsam informieren. Oft finden sich die Informationen auch nur auf Japanisch. Dennoch kann man mit einer IC-Karte (z.B. Suica, Pasma) in der Regel überall zahlen. Es gibt jedoch immer wieder Ausnahmen, weshalb Bargeld unabdingbar ist.

Generell empfand ich den Transport innerhalb Tokyos als sehr günstig und schnell. In anderen Städten ist das Preis-Leistungs-Verhältnis schlechter, sodass die Transportkosten in Japan durchaus eher hoch ausfallen und sich schnell summieren können. In der Metro zur Universität und zurück habe ich stets die japanische Art von „Inemuri“ angewandt und dabei die besten und erholsamsten Schläfchen gehabt.

5.7. Naturphänomene und Klima

Japans geographische Lage und Klimazone birgt viele Naturphänomene mit sich. Angekommen Anfang September, erlebte ich die letzten 3-4 Wochen des japanischen Sommers, der mit Trockenheit und bis zu 40°C sehr heiß sein kann. Zwischen Oktober und November beginnt allmählich der Herbst, meiner Meinung nach die schönste Jahreszeit in

Japan! In den Wintermonaten ab November sind klare Wetterlagen mit Sonnenschein und sehr hoher Sichtweite bis zum Fuji-san bei recht milden Temperaturen zu erwarten. In der Regel empfand ich den Winter in Tokyo im Schnitt 5°C wärmer als in Deutschland. Die Gefahr einer Winterdepression sehe ich demnach als recht gering. Im Frühjahr etwa März und April wird es allmählich wärmer, parallel zur Kirschblütenzeit. Im Mai kann es bereits bis zu 30°C werden, Anfang-Mitte Mai herrschte bereits Strandwetter. Mit Juni und Juli beginnt die Regenzeit, mit hohen Temperaturen um die 35°C, gelegentlichem Regen und sehr hoher Luftfeuchtigkeit. Diese Monate sind wirklich sehr schwer erträglich, es gibt aber viele Gadgets zum Runterkühlen und Erfrischen. In der Regel bleibt man aber lieber in klimatisierten Räumen. Ein kleiner Tipp: Wenn man draußen unterwegs ist, immer wieder in ein Convenience Store (Kombini) reingehen, um sich kurz abzukühlen. Der August kann durchaus als der unerträglichste Monat angesehen werden mit hoher Luftfeuchte und heißen Temperaturen. Ab Ende Juli beginnt zudem auch die Taifun-Saison, also ist mit Tropenstürmen zu rechnen.

Und dann gibt es noch Erdbeben. Japan liegt auf dem Pazifischen Feuerring und die Erde bebt eigentlich ständig. Davon bekommt man aber kaum etwas mit. Während meines Aufenthalts traten durchschnittlich etwa ein spürbares, kurzes Beben alle zwei Monate auf. Das Jahr 2024 startete mit einem starken Beben in Ishikawa (West-Japan), das am Neujahrstag auch in Tokyo zu spüren war und das Cell Broadcast Alarmsystem auslöste. Ein paar Monate später, im Juni, erhielt ich eine zweite Notfallwarnung über das Handy, diesmal war in Tokyo aber nichts zu spüren. Die Frequenz an Beben nahm im zweiten Halbjahr 2024 deutlich zu, sodass es in einem Monat bis zu vier merkbare Beben gab. Generell wird in Japan viel darüber gesprochen, dass wohl bald das nächste große Erdbeben, 100 Jahre nach dem Großen Kantō-Erdbeben 1923, kommen wird. Nichtsdestotrotz verfügt das Land über eine sehr gute Infrastruktur zum Katastrophenschutz, z.B. Notfallversorgungspakete in Schulen, Arbeitsplätzen etc., Straßenbeschilderungen zu Evakuierungsrouten, elektronische Warnsysteme, Workshops und Broschüren der Stadt, Feuerwehr und der Sophia University. Ich fühlte mich demnach zu keiner Zeit unsicher und sich darüber ständig Gedanken zu machen, führt auch zu nichts. Mit dem Risiko muss man einfach leben können.

6. Fazit

Meine Zeit in Tokyo war wirklich die Zeit meines Lebens. Auch wenn ich viel an der Sophia University zu kritisieren hatte und die japanische Mentalität teils äußerst fragwürdig erschien, hatte ich einen wundervollen Aufenthalt. Ich konnte viel über Japan und Südostasien dazulernen, was meine Perspektive kulturell bereichert hat. In Tokyo führte ich ein sehr abwechslungsreiches und aufregendes Leben; es gab immer etwas zu tun und viel

Neues zu entdecken. Besonders durch das Dating hatte ich viel interkulturellen Austausch und lernte meinen besten Freund aus Okinawa kennen, mit dem ich viele Erlebnisse teilen konnte. Zudem hat mich die japanische Sprache stark geprägt, und ich lernte im Alltag immer wieder neue Dinge dazu. Daher habe ich mich sehr wohl und integriert in Japan gefühlt und werde definitiv bald wieder zurückkehren.

Ich denke, dass ein Aufenthalt in Japan für alle Geistes- und Kulturwissenschaftler sehr lehrreich und spannend ist. Ich hoffe, dass mein Bericht anderen Studierenden hilft, sich auf ein Auslandsjahr in Japan vorzubereiten und realistische Erwartungen zu haben. Japan ist ein wunderbares Land mit vielen Möglichkeiten, aber es erfordert auch viel Anpassungsfähigkeit und Durchhaltevermögen.

8. Tipps

AuslandsBAföG:

- Zuständiges Amt: Studierendenwerk Tübingen-Hohenheim
- Antrag so früh wie möglich stellen!! (min. 6 Monate) und unbedingt Rücklagen bereithalten (Meine Freundin & Ich erhielten unser BAföG 3 Monate verspätet, erst Mitte Dezember)

Kommunikation:

- LINE Japan: unabdingbar fürs Vernetzen, Dienstleistungen etc.
- Instagram, Tiktok, X etc.: ermöglicht viele Einblicke ins Japanische Leben
- Yahoo!Mail Y!メール: E-mail, praktisch zur Authentifizierung (Yahoo! JAPAN ID)
- Outlook Japan: E-mail, flexibel, wird aber manchmal nicht akzeptiert
- HIS-mobile HISモバイル: günstigste SIM Karte, z.B. 7GB für 990 ¥
- povo2.0: flexible SIM Karte mit kostenloser gedrosselter Flat (3GB bei Registrierung mit code LY8M2I69)
- Rakuten Mobile 楽天モバイル: SIM Karte, Rakuten Punkte sammeln & viele Aktionen

Banking:

- Ausländische Karten werden online i.d.R. nicht akzeptiert!
- Am kostengünstigsten war bei mir das Abheben von Bargeld (max. 100.000 ¥, 220 ¥ Gebühr, SevenBank ATM) und einzahlen aufs Japanische Bankkonto
- Yucho Tetsuzuki App ゆうちょ手続きアプリ: schnelle Bankkonto-Eröffnung bei der Japan Post Bank, in den ersten 6 Monaten nur eingeschränkt nutzbar, erst danach kann man den Status als "resident" beantragen (siehe Bankgesetz)
- d Card Prepaid dカード プリペイド: kostenlose Prepaid Kreditkarte, Aufladung mit Bankkonto oder ATM Einzahlung

Shopping:

- Mercari メルカリ: Beste Second-hand Plattform für alles mögliche (500 ¥ bei Registrierung mit dem code PQVATZ), kostenlose digitale Prepaid Kreditkarte (Mastercard & iD für Apple Pay)
- Rakuten Point 楽天ポイント: Punkte sammeln, einlösbar im Rakuten Ökosystem bei Dienstleistungen, Online Shopping, Supermarkt etc.
- Rakuten Rakuma 楽天ラクマ: Second-hand Plattform (300 ¥ bei Registrierung mit code DXVO1)
- Rakuten Ichiba 楽天市場: ähnlich wie Amazon (Coupon/Cashback bei erster Bestellung)
- dpoint Card dポイントカード: Punkte sammeln, ebenfalls an vielen Stellen einlösbar
- Amazon Japan アマゾン: Ausländische Kreditkarte akzeptiert, muss aber über den Support freigeschaltet werden
- Coke ON コークオン: Coca-Cola Getränke-Verkaufsautomat, Stempel sammeln, Schrittzähler, mini games für Freigetranke

Reisen:

- Google Maps: für ÖPNV, Hotels
- Japan Travel by Navitime (website): für ÖPNV, zuverlässiger für längere Routen, außerhalb der Stadt
- Eki stamp エキスタンプ: digitale Stempel sammeln in JR Stationen
- HELLOCYCLING ハローサイクリング: Bike sharing (130 ¥ bei Registrierung mit code INMhz+oLKn4o)
- Tokyo Cheapo (Website): Alles zu kostenlosen Events, Guides, etc. rund um Tokyo & Japan
- Time Out (Website): Events, Guides etc.
- Japan Wi-Fi auto-connect App: fürs unkomplizierte Nutzen von Wifi Hotspots (muss im Hintergrund laufen)

Top Sentō in Tokyo (Tattoo OK):

- Higashinakano, Nakano-ku: Matsumoto-yu 松本湯
- Nippori, Arakawa-ku: Saitō Yu 齊藤湯
- Senju, Adachi-ku: Takara-yu タカラ湯
- Ueno, Taito-ku: Kotobukiyu 寿湯