

Vorbereitungen

Bereits vor Beginn meines Studiums an der ASH hatte ich den Wunsch, ein Auslandssemester in Japan zu absolvieren. Entsprechend habe ich mich schon im ersten Semester aktiv mit der Vorbereitung darauf beschäftigt und Kontakt zum International Office aufgenommen, um mich über Austauschmöglichkeiten und organisatorische Schritte beraten zu lassen. Im Rahmen dieser frühen Orientierung habe ich mich außerdem als Buddy engagiert, wodurch ich erste Kontakte zu internationalen Studierenden knüpfen konnte, unter anderem auch zu Studierenden der Meiji Gakuin University. Dadurch erhielt ich erste Einblicke in das Studierendenleben sowie in die Universität selbst, was meine Motivation für einen späteren Auslandsaufenthalt zusätzlich gestärkt hat. Parallel dazu habe ich mich mehr mit der japanischen Sprache auseinandergesetzt, um mich sprachlich sowie kulturell besser auf den Aufenthalt vorzubereiten. Rückblickend habe ich diese Aspekte als hilfreich und entlastend wahrgenommen, da sie mir unter anderem das Ankommen vor Ort erleichtert haben.

Der Ablauf meines Bewerbungsprozesses verlief in mehreren klaren Schritten. Zunächst besteht an der Alice Salomon Hochschule die Möglichkeit, sich bis zur Frist im Januar für ein Auslandssemester im darauffolgenden Winter- oder Sommersemester zu bewerben. Nach einer Zusage durch die ASH erfolgt anschließend die Nominierung an der jeweiligen Partnerhochschule. Im Anschluss daran wird man je nach Semesterzeitpunkt von der Partnerhochschule kontaktiert. Da ich mich für das Wintersemester beworben hatte, erhielt ich bereits im März eine E-Mail der Meiji Gakuin University mit Informationen zum weiteren Verlauf. Der Bewerbungsprozess an der MGU verlief über ein Online-Portal, in dem verschiedene persönliche Angaben sowie mehrere Dokumente eingereicht werden mussten. Dazu gehörten unter anderem das Medical Certificate, das eine ärztliche Untersuchung inklusive eines Lungenröntgens zum Ausschluss von Tuberkulose umfasst. Diese Vorgabe ist verpflichtend und Teil der gesundheitlichen Einreisebestimmungen für Japan. Darüber hinaus musste ein Bank Balance Statement auf Englisch eingereicht werden, in dem ausreichende finanzielle Mittel für den Studienaufenthalt nachgewiesen werden. Als Richtwert wurden dabei etwa 400.000 Yen pro Semester angegeben, die auf dem Konto nachgewiesen werden mussten. Zusätzlich war ein digitales Passfoto nach den Vorgaben der Immigration Services Agency of Japan erforderlich. Die von der Universität bereitgestellten Hinweise waren insgesamt sehr klar und gut strukturiert, sodass der gesamte Ablauf gut nachvollziehbar war. Allerdings war die Zusammenstellung der einzelnen Unterlagen zeitaufwendig, weshalb es wichtig war, sich frühzeitig darum zu kümmern und genügend Puffer für die Organisation einzuplanen.

Neben der organisatorischen Vorbereitung spielte auch die Finanzierung meines Auslandssemesters eine wichtige Rolle. Etwa sechs Monate vor meiner Abreise begann ich daher mit der Beantragung des Auslands-BAföGs. Für den asiatischen Raum ist das Amt in Tübingen-Hohenheim zuständig, was zunächst etwas Orientierung erforderte. Der Antragsprozess war insgesamt gut nachvollziehbar und ähnelte dem regulären BAföG-Antrag, wurde jedoch durch einige zusätzliche Nachweise ergänzt, die speziell den Auslandsaufenthalt betreffen. Eine größere Herausforderung stellte allerdings die deutlich längere Bearbeitungszeit dar. Deshalb war es besonders wichtig, den Antrag rechtzeitig zu stellen, um kurz vor der Abreise keine finanziellen Unsicherheiten zu haben. Empfehlen würde ich daher, sich frühzeitig zu informieren und ausreichend Zeit für die Bearbeitung einzuplanen. Zur weiteren finanziellen Unterstützung bewarb ich mich zusätzlich für das PROMOS-Stipendium der ASH. Der Bewerbungsprozess umfasste mehrere Unterlagen, darunter ein Motivationsschreiben sowie ein Empfehlungsschreiben. Dafür war es wichtig, frühzeitig mit Dozierenden in Kontakt zu treten, um das Schreiben rechtzeitig vor der Bewerbungsfrist einholen zu können. Auch wenn die Bewerbung mit einigem Aufwand verbunden war, stellte sie für mich eine sinnvolle Ergänzung zu den bestehenden Finanzierungsmöglichkeiten dar. Insgesamt habe ich im Laufe der Vorbereitung gemerkt, dass die Finanzierung eines Auslandssemesters eine eigene wichtige Planungsaufgabe ist, die man parallel zur Organisation mitdenken sollte.

Wohnsituation

Alle Austauschstudierenden der Meiji Gakuin University sind im Wohnheim der Universität untergebracht, sodass keine eigene Wohnungssuche notwendig ist. Jeder Studierende erhält ein eigenes Zimmer, das bereits vorab zugeteilt wird. Dabei kann man im Vorfeld angeben, ob man auf der gemischten oder der Frauen-Etage untergebracht werden möchte. Die Zimmer selbst verfügen über ein eigenes Bad, eine kleine Küchenzeile, einen Balkon sowie ausreichend Stauraum. Zusätzlich stehen gemeinschaftlich genutzte Bereiche zur Verfügung, darunter ein Waschraum mit Waschmaschinen und Trocknern, ein Gemeinschaftsraum sowie ein Sentō. Zu den im Mietpreis enthaltenen Leistungen gehörten sowohl die Verpflegung in der Mensa mit Frühstück und Abendessen als auch ein organisierter Bettwäscheservice. Die Verpflegung bestand größtenteils aus japanischen Gerichten, wobei vegetarische Optionen nur eingeschränkt verfügbar waren. Als positiv habe ich dabei das Personal bei der Essensausgabe erlebt, das stets verständnisvoll war. Da ich auf Fleisch verzichtet habe, wurde mir häufig entsprechend mehr Gemüse angeboten, was ich als sehr aufmerksam empfunden habe. Besonders angenehm habe ich zudem den Wäscheservice wahrgenommen, durch den regelmäßig frische Bettwäsche ausgegeben und gebrauchte unkompliziert abgegeben werden konnte, was den Alltag zusätzlich erleichtert hat.

Das Wohnheim MISH befindet sich in der Nähe der Totsuka Station und ist über eine Busverbindung direkt mit dem Yokohama Campus verbunden. Die Fahrt dauert etwa 20

Minuten, sodass die Anbindung sehr praktisch ist. Zu den Hauptverkehrszeiten am Morgen kann es jedoch zu längeren Wartezeiten kommen, weshalb man entsprechend mehr Zeit einplanen sollte. Im direkten Umfeld des Wohnheims war die Versorgung für den täglichen Bedarf sehr gut. Verschiedene Konbini wie Lawson und FamilyMart, Drogeriemärkte wie Matsumoto Kiyoshi und Supermärkte waren fußläufig erreichbar. In den nahegelegenen Einkaufszentren waren zudem 100-Yen-Shops wie Seria und zahlreiche kostengünstige Restaurants zu finden, wodurch sich der Alltag sehr unkompliziert gestalten ließ.

Ein von anderen eher kritisch wahrgenommener Punkt war die Regelung zur Ausgangssperre sowie das damit verbundene An- und Abmeldesystem im Wohnheim, das ich persönlich jedoch unproblematisch empfunden habe. Man musste vor Mitternacht zurück im Wohnheim sein oder sich im Voraus abmelden, wenn man außerhalb übernachtet, beispielsweise aufgrund einer Reise. Diese Vorgaben ließen sich gut mit meinem Tagesrhythmus vereinbaren, gleichzeitig kann ich nachvollziehen, dass sie für andere einschränkend wirken können. Der Dorm Manager und seine Familie leben ebenfalls im Gebäude, was von mir weniger als Kontrolle, sondern vielmehr als unterstützende Präsenz wahrgenommen wurde. Man wurde jeden Morgen freundlich begrüßt und konnte sich bei Fragen an ihn wenden, auch wenn die Kommunikation nur begrenzt auf Englisch möglich war. Alles in allem verbinde ich mit meiner Zeit im MISH sehr positive Erinnerungen und habe die Atmosphäre als familiär und angenehm erlebt.

Studium an der MGU

Die Meiji Gakuin University bietet eine breite Auswahl an Kursen für Austauschstudierende sowie weitere englischsprachige Lehrveranstaltungen an. Im Rahmen meines Aufenthalts habe ich insgesamt vier Kurse belegt: *Intensive Japanese*, *Practical Japanese*, *Japanese Culture* und *Japanese Minority Groups*. Die beiden Sprachkurse bildeten dabei einen Schwerpunkt meines Studiums. *Intensive Japanese* fokussierte sich vor allem auf Grammatik, Kanji, Lesen und Schreiben und war, wie der Name bereits verrät, mit ziemlich viel Arbeitsaufwand verbunden. *Practical Japanese* hingegen legte den Fokus stärker auf das Sprechen sowie die Anwendung der Sprache im täglichen Leben. Neben regelmäßigen Vokabeltests lag unsere Aufgabe darin, Erlerntes in realen Kommunikationssituationen anzuwenden, davon zu berichten und zu reflektieren. Beide Kurse haben sich dabei sehr gut ergänzt und mir geholfen, sowohl meine schriftlichen als auch mündlichen Fähigkeiten spürbar weiterzuentwickeln. Besonders habe ich den parallelen Aufbau der beiden Kurse als sinnvoll empfunden, da theoretische Inhalte direkt praktisch angewendet werden konnten. Dies hat dazu beigetragen, dass sich die Inhalte durch die Wiederholungen und den hohen Übungsanteil besser im Gedächtnis verfestigt haben. Ich habe beide Kurse als sehr bereichernd empfunden und würde sie rückblickend wieder wählen.

Der Kurs *Japanese Culture* behandelte verschiedene Epochen Japans und zeigte dabei, wie sich kulturelle und gesellschaftliche Entwicklungen über die Zeit hinweg herausgebildet haben und bis heute nachwirken. Ein Schwerpunkt lag unter anderem auf der Heian-Periode mit ihren unterschiedlichen Kunstformen und Ausdrucksweisen. Darüber hinaus wurde der religiöse Hintergrund Japans thematisiert, insbesondere der Shintoismus sowie dessen Bedeutung für gesellschaftliche Vorstellungen und Werte. Auch die Rolle der Samurai wurde behandelt, wobei der Fokus auf ihrer historischen Einordnung und ihrem Einfluss auf soziale Strukturen lag, anstatt auf einem vereinfachten oder stereotypen Bild. Insgesamt reichten die Inhalte bis in die zeitgenössische japanische Gesellschaft und machten deutlich, wie historische Entwicklungen heutige Wertvorstellungen weiterhin prägen. Für mich war der Kurs besonders interessant, da er viele dieser Zusammenhänge sichtbar gemacht hat und ein differenziertes Verständnis für die Entwicklung der japanischen Gesellschaft vermittelt hat.

Der Kurs *Japanese Minority Groups* war aus Sicht der Sozialen Arbeit sehr aufschlussreich. Während sich die erste Hälfte des Kurses mit ethnischen Minderheiten in Japan beschäftigte, standen in der zweiten Hälfte soziale Minderheiten im Fokus. Dabei wurden spezifische japanische Kontexte behandelt, unter anderem die Ainu als indigene Minderheit sowie die Situation der Hibakusha als Überlebende der Atombombenabwürfe. Besonders spannend war für mich, Japan dadurch aus einer kritischeren Perspektive zu betrachten und gesellschaftliche Problemlagen sowie mögliche Lösungsansätze reflektierter zu verstehen. Im Rahmen des Kurses gab es zudem Exkursionen und ich hatte die Möglichkeit, an einem viertägigen Fieldtrip nach Hiroshima teilzunehmen. Dort standen sowohl Gespräche mit einer Zeitzeugin, die von ihren persönlichen Erfahrungen und Leiden berichtete, als auch eine intensive Auseinandersetzung mit der japanischen Kriegsvergangenheit im Mittelpunkt. Dabei wurde nicht nur die Perspektive der Betroffenen sichtbar gemacht, sondern auch kritisch auf die Rolle Japans im Zweiten Weltkrieg und die unzureichende Aufarbeitung von Kriegsverbrechen eingegangen. Gerade die Kombination aus theoretischen Inhalten und praktischen Erfahrungen wie den Exkursionen hat den Kurs für mich sehr prägend gemacht. Auch wenn der Lehrstil eher vorlesungsartig war, würde ich den Kurs auf jeden Fall weiterempfehlen, da man viele neue Perspektiven mitnimmt, die über das hinausgehen, was man sonst im Alltag mitbekommt.

Im Vergleich zu meinem Studium an der ASH habe ich die Kursstruktur an der MGU als deutlich verschulter wahrgenommen. Aspekte wie Anwesenheitspflicht, das Erfassen von Verspätungen sowie kurze Tests vor nahezu jeder Kurseinheit haben bei mir zeitweise Druck erzeugt und dazu geführt, dass selbst inhaltlich interessante Kurse etwas an Reiz verloren haben. Trotzdem habe ich meine Zeit an der MGU insgesamt sehr positiv erlebt. Die Dozierenden waren offen, unterstützend und bemüht uns nicht nur fachlich, sondern auch persönlich möglichst viel mitzugeben.

Künftigen Austauschstudierenden würde ich empfehlen, sich nicht zu sehr auf Noten oder Leistungsanforderungen zu fokussieren, sondern die Zeit vor Ort bewusst zu nutzen und so viel Wissen wie möglich für sich mitzunehmen.

Neben den Studieninhalten bietet das International Office verschiedene Veranstaltungen für Austauschstudierende an. Besonders in Erinnerung geblieben ist mir der Cultural Orientation Day, bei dem wir nicht nur die Möglichkeit hatten, Kimonos anzuprobieren und an einer Teezeremonie teilzunehmen, sondern uns auch selbst an verschiedenen traditionellen Kunstformen auszuprobieren. Darüber hinaus wurde eine Bustour organisiert, bei der wir gemeinsam mit japanischen Studierenden einen längeren Tagesausflug unternommen haben. Diese Angebote haben den Austausch untereinander deutlich erleichtert und eine gute Möglichkeit geboten, auch außerhalb der Kurse miteinander in Kontakt zu kommen. Zusätzlich kann ich das Buddy-Programm sehr empfehlen. Bereits im Bewerbungsprozess hat man die Möglichkeit, sich dafür anzumelden und wird dann einer Gruppe mit japanischen Studierenden sowie weiteren Austauschstudierenden zugeteilt. Auch dies erleichtert den Einstieg vor Ort und das Knüpfen von Kontakten deutlich, selbst wenn die meisten Studierenden ohnehin sehr offen und hilfsbereit sind. Insgesamt habe ich mich an der Meiji Gakuin University sehr gut aufgehoben gefühlt und das Studenumfeld als zugänglich und unterstützend erlebt, da viel dafür getan wird, internationalen Studierenden den Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Persönliches Fazit

Vorab kann ich sagen, dass meine Zeit in Japan einer der beeindruckendsten Abschnitte meines Lebens war, den ich in vollen Zügen genossen habe. Im Laufe dieser Zeit habe ich einige Erkenntnisse für mich mitgenommen, die ich im Folgenden gerne an euch weitergeben möchte.

Gerade zu Beginn eines Auslandssemesters kann die Vielzahl an neuen Begegnungen und sozialen Eindrücken überwältigend wirken. Umso wichtiger ist es, auf die eigenen Kapazitäten zu achten und sich nicht unter Druck zu setzen, jederzeit präsent oder kontaktfreudig sein zu müssen. Mit der Zeit pendelt sich vieles ein und wie in anderen Lebensbereichen auch entstehen nach und nach vertraute Kontakte. Wichtig ist es auch, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten, wenn es darum geht, Pausen einzulegen. Der Anspruch, ständig etwas erleben zu müssen oder nichts verpassen zu wollen, kann belastend werden. Für mich war es daher hilfreich, mir immer wieder bewusst Zeit für Ruhe zu nehmen und nicht jeden Tag komplett zu verplanen. Stattdessen kann es entlastend sein, den Fokus auch auf das eigene Wohlbefinden im Alltag zu richten und zu akzeptieren, dass nicht jeder Tag außergewöhnlich sein muss. Gerade diese ruhigeren Momente haben mir oft geholfen, Erlebtes zu verarbeiten und das Land nicht nur intensiv, sondern auch nachhaltig wahrzunehmen. Ebenso habe ich erkannt, dass nicht nur das Leben in Japan, sondern auch

der Abschied und die Rückkehr nach Deutschland emotional unterschiedlich erlebt werden kann. Diese Übergänge sind sehr individuell und verlaufen nicht für alle gleich leicht. Daher würde ich empfehlen, sich auch für die Zeit am Ende des Aufenthalts bewusst zu überlegen, was einem persönlich gut tut. Für manche kann das eine letzte große Aktivität sein, für andere ein nostalgischer Spaziergang durch die Lieblingssorte oder ein bewusstes Gespräch mit Kommiliton*innen. Solche kleinen Rituale können helfen, den Aufenthalt gut abzuschließen und die Erlebnisse positiv mitzunehmen.

Zusammenfassend möchte ich sagen, dass ein Auslandssemester nicht nur von neuen Eindrücken geprägt ist, sondern auch von persönlichen Lernprozessen im Umgang mit sich selbst. Wenn ich auf diese Zeit zurückblicke, bleibt vor allem ein Gefühl von Dankbarkeit. Mein Semester in Japan hat mich auf unterschiedliche Weise bereichert und ich kann nur dazu ermutigen, diese Erfahrungen selbst zu machen!