

## **JAPAN - Auslandssemester an der Meiji Gakuin University**

### **im Wintersemester 2025/26**

Schon seit Jahren fasziniert mich Japan. Das Land ist unglaublich vielfältig und bewegt sich zwischen riesigen Metropolen, fortschrittlicher Digitalisierung, beeindruckender Natur, viraler Popkultur und einer Literatur, die auch in Deutschland, immer mehr Präsenz gewinnt. Einer meiner großen Träume war es immer, für längere Zeit in diesem Land zu leben. Ich bin sehr dankbar, dass mir mein Auslandssemester diese Möglichkeit gegeben hat.

Da ich erst zu Beginn meines Masterstudiums nach Berlin gezogen bin, ich die ASH sowie die Strukturen der ASH noch nicht kannte, stand für mich erst relativ spät fest, dass ich ein Auslandssemester machen möchte. Besonders hilfreich, um mir einen ersten Überblick zu verschaffen, war für mich der Infostand des International Office in der Aula. Dort habe ich Informationen zu den Partnerhochschulen, den Finanzierungsmöglichkeiten und persönliche Erfahrungsberichte zu verschiedenen Ländern und Städten bekommen.

Rückblickend würde ich auf jeden Fall empfehlen, sich so früh wie möglich über den Auslandsaufenthalt und die damit verbundenen Planungen (Bewerbung, ärztliche Untersuchungen, Finanzierungsmöglichkeiten etc.) zu informieren und rechtzeitig mit der Organisation zu beginnen, um Stress zu vermindern.

#### **Die ersten Tage in Japan**

Die ersten Tage meines Auslandsaufenthalts habe ich in Tokio verbracht. Neben dem Erkunden der Stadt und dem Sammeln erster Eindrücke war es für mich auch wichtig, anzukommen und den Jetlag auszukurieren.

Vor Beginn des Semesterstarts konnten wir in das Studierendenwohnheim (MISH) einziehen. Das Wohnheim wurde uns zugeteilt, sodass wir uns nicht selbst um eine Unterkunft kümmern mussten, was eine große Erleichterung darstellte. Vor Ort wurden wir sehr freundlich empfangen, bekamen unsere Zimmer gezeigt und eine Einführung in die Räumlichkeiten. Die Zimmer waren einfach ausgestattet, ein 90 cm Bett, eine kleine Kochzeile, ein Schreibtisch sowie ein eigenes Bad mit Dusche und (beheizter!) Toilette. Im Wohnheim selbst gab es unter anderem eine Cafeteria, einen Aufenthaltsraum, Waschmöglichkeiten und ein Sentō (traditionelles japanisches öffentliches Badehaus).

Da die Zimmer nur mit einer Grundausstattung ausgestattet waren, mussten wir uns viele Alltagsgegenstände selbst kaufen, wie Kochutensilien, Geschirr oder ein Kopfkissen. Diese zusätzlichen Kosten sollte man bei der Planung einberechnen.

Sehr erleichternd im Alltag war die mit inbegriffene Essensversorgung in der Cafeteria morgens und abends. Über eine App konnte man zwischen zwei Optionen wählen (Japanese Style /Western Style). Das Frühstück bestand meist aus Reis oder Toast, Miso-Suppe und wechselnden Beilagen. Auch das Abendessen beinhaltete oft Reis, Miso-Suppe, eingelegtes Gemüse sowie Fisch oder Fleisch. Rein vegetarische oder vegane Optionen gab es selten, aber das Küchenpersonal war sehr freundlich und ist, soweit möglich, auf Wünsche eingegangen.

### **Hochschulalltag**

Die ersten Tage an der Hochschule waren für mich sehr aufregend, teilweise auch etwas überfordernd, aber insgesamt gut strukturiert. Besonders die Einführungsveranstaltungen und das Buddy-Programm, welches ich sehr empfehlen kann, haben mir geholfen, mich zurechtzufinden. Die große Kennenlernveranstaltung mit Spielen, Austausch und gemeinsamem Mittagessen war eine schöne Gelegenheit, sowohl internationale als auch japanische Studierende kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen.

Die Kurswahl erfolgte bereits vor Beginn des Semesters, konnte aber in den ersten Wochen noch angepasst werden. Ich würde empfehlen, verschiedene Kurse auszuprobieren und nachträglich eine endgültige Entscheidung zu treffen. Ich habe die Kurse Buddhist Culture, Japanese Minority Groups und Intensive Japanese belegt. Im Vergleich zur ASH war die Lehre stärker verschult. Frontalunterricht, regelmäßige Tests und Anwesenheitspflicht waren fester Bestandteil des Hochschulalltags.

Insbesondere durch die Intensität des Japanischkurses fiel es mir schnell leichter, alltägliche Konversationen zu führen, Speisekarten in Cafés und Restaurants zu lesen und Durchsagen in öffentlichen Verkehrsmitteln zu verstehen. Den Kurs Japanese Minority Groups fand ich inhaltlich besonders spannend, da er am stärksten an mein Studium anknüpfen konnte. Vor allem die Exkursion in das von Armut betroffene Viertel Kotobukichō in Yokohama hat den theoretischen und praktischen Teil des Kurses sehr gut miteinander verbunden. Im Kurs Buddhist Culture fand ich die Diskussionen unter den Studierenden spannend sowie

einzelne thematische Schwerpunkte. Insgesamt hatte der Kurs jedoch nur wenige inhaltliche Bezüge zu meinem Studium.

### **Lebenssituation im Ausland**

Ich habe meinen Alltag in Totsuka sehr gemocht. Highlights waren für mich die Nähe zum Meer und Strand (ca. 30 Minuten mit den Öffis), die gute Anbindung nach Tokio (ca. 1 Stunde mit den Öffis), die vielen Möglichkeiten für Tagesausflüge am Wochenende und der Fluss in der Nähe des Wohnheims, an dem ich oft joggen war. Auch das günstige Essen (z.B. Ramen für etwa 5 Euro) und die Kombinis, in denen man Snacks, kalte Getränke, frische Smoothies oder heißen Tee bekommt, haben den Alltag sehr angenehm gemacht.

Ein großes Highlight war für mich auch das Gefühl von Sicherheit. Ich habe mich in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Tokio, in Totsuka und auch in den umliegenden Orten sehr sicher gefühlt. Selbst abends alleine joggen zu gehen als FLINTA\*Person (Sonnenuntergang ist bereits gegen 18 Uhr) war für mich ohne Bedenken möglich.

Alltagserleichternd war unter anderem auch die Zuverlässigkeit der öffentlichen Verkehrsmittel, ebenso wie deren Sauberkeit und die Ruhe in den Wägen.

Das Studierendenwohnheim befindet sich in Totsuka, einem Ort mit vielen Einkaufsmöglichkeiten, Kombinis, Restaurants und sehr guter Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel. All diese Dinge haben meinen Alltag enorm erleichtert.

Was ich ebenfalls sehr schätze, ist die Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft der Menschen. In Cafés und Restaurants habe ich mich willkommen gefühlt, und auch in unübersichtlichen Situationen, zum Beispiel an großen Bahnhöfen, wurde mir gerne weitergeholfen.

Besonders gut hat mir auch der Herbst/Winter in Japan gefallen. Der Herbst/Winter in Japan ist wunderschön, deutlich milder als in Berlin, mit viel Sonne und kunterbuntem Herbstlaub (Kōyō).

### **Hilfreiche Informationen für Studierende**

Die Planung meines Auslandsaufenthalts war zeitintensiv und aufwendig, aber das war es auf jeden Fall wert. Die Organisation seitens der ASH sowie der Meiji Gakuin University war sehr strukturiert, übersichtlich, und die Ansprechpersonen waren in jeder Phase der Planung sehr unterstützend.

Um einen feministischen Einblick in das Land und die Kultur zu bekommen, empfehle ich Bücher von japanischen Schriftsteller\*innen zu lesen, wie beispielsweise Mieko Kawakami (Brüste und Eier/All die Liebenden der Nacht/Heaven).

Japan ist ein unglaublich vielfältiges und beeindruckendes Land. Ein Auslandssemester bietet die Möglichkeit, Kultur, Alltag und Menschen viel intensiver kennenzulernen, als es auf Reisen möglich wäre. Ich empfehle insbesondere, an den Angeboten des International Office vor Ort teilzunehmen (z.B. Bustouren oder der Cultural Orientation Day). Außerdem lohnt es sich sehr, am Buddy-Programm und dem Austausch in eine japanische Gastfamilie teilzunehmen. Gerade diese Erfahrungen haben meinen Aufenthalt besonders geprägt.

Die Japanische Küche ist oft mit Fleisch und Fisch verbunden, weshalb ich es schwierig fand, vegane/vegetarische Optionen in Restaurants zu finden. Die Sprachbarriere hat dies besonders am Anfang erschwert.

Ich kann es sehr empfehlen, vor dem Auslandsaufenthalt Japanisch zu lernen. Als ich bereits besser Japanisch sprechen konnte, haben sich alltägliche Situationen (unter anderem auch die vegetarische Essensbestellung) für mich deutlich erleichtert, ebenso wie der Zugang zu Gesprächen und die Interaktion mit Einheimischen.

### **Persönliches Fazit**

Mein Aufenthalt in Japan war für mich eine sehr intensive und prägende Zeit. Ich habe mich persönlich weiterentwickelt, viel gelernt und tolle Menschen kennengelernt. Es sind neue Freund\*innenschaften entstanden, und ich habe eine Menge Einblicke in die japanische Kultur bekommen.

Ich habe es geschafft, mir einen Alltag aufzubauen und zu strukturieren, den ich sehr mochte. Zu Beginn des Auslandsaufenthalts fiel mir die Balance zwischen ausreichend Zeit für die Hochschulseminare mit Vor- und Nachbereitung, dem Kennenlernen neuer Menschen, dem Ankommen in Japan, Zeit für mich selbst zu finden und dem Verarbeiten all der vielen neuen Eindrücke jedoch sehr schwer. Diese Balance hat sich nach den ersten Wochen und dem Ankommen in Totsuka eingependelt.

Was ich an der Hochschule besonders geschätzt habe, war das lebendige Campusleben, die einheitliche Mittagspausen für alle Studierenden, Essenswägen auf dem Campus, ein kostenloses Gym sowie die vielen verschiedenen Lernzentren. Jedoch fiel mir die Umstellung

auf Frontalunterricht, regelmäßige Tests und Anwesenheitspflicht schwer, gerade im Vergleich zur Lehre an der ASH, die ich sehr schätze.

Ich habe viele unterschiedliche Orte in Japan kennengelernt, zahlreiche Tagesausflüge unternommen und war häufig in Tokio, weil ich die Stadt sehr mag. Ich habe vieles zum ersten Mal ausprobiert, habe mich regelmäßig mit japanischen Studierenden zum Mittagessen auf dem Campus getroffen und habe Einblicke in die japanische Kultur erhalten, wie z.B. Teezeremonien (angeboten von der Uni). All diese Erlebnisse und Eindrücke machten den Aufenthalt in Japan für mich so besonders. Ich freue mich, dass ich so viel kennenlernen durfte, so viele Erfahrungen sammeln konnte und meine Komfortzone so oft verlassen habe. Mein Aufenthalt in Japan war insgesamt eine unfassbar tolle Zeit, die ich bereits vermisse. Ich hoffe zeitnah wieder eine längere Zeit in Japan verbringen zu können.