



BERICHTSFORMULAR

Non-EU Student Exchange Programm

2019/2020

BewerbungsID 2657

Nominierte Studienrichtung: 033/640 Studienrichtung Bachelorstudium Psychologie

Angaben zum Aufenthalt:

Gastinstitution: Tokyo Metropolitan University - (Japan)

Aufenthaltszeitraum: Winter- und Sommersemester 2019/2020

Aufenthaltsbeginn: 01.10.2019 Aufenthaltsende: 31.08.2020

STIPENDIUM	
Stipendium Uni Wien gesamt laut Zuerkennung: (inkl. Zuschüsse für Reisekosten und Sprachtest)	€ 4.100,00
	Rückforderung: nein Rückgeforderter Betrag: € Rückforderungsgrund:
Weitere Stipendien (zB Jasso, Studienbeihilfe):	Weitere Stipendien: Nein <ul style="list-style-type: none"> • Stipendium des Gastlandes: nein () • Bundesländerstipendium: nein • Studienbeihilfe: nein • Sonstiges Stipendium:
Summe weiterer Stipendien:	€ 0,00
Gesamtsumme aller Stipendien:	€ 4.000,00

KOSTEN DES AUSLANDSAUFENTHALTS	
Unterkunft:	€ 350,00
Art der Unterkunft:	Studierendenwohnheim
Reisekosten:	€ 1.000,00
Lebenshaltungskosten:	€ 6.600,00
Studienkosten:	€ 0,00
Versicherungskosten	€ 60,00
Visakosten:	€ 0,00
Gesamtkosten des Auslandsaufenthalts:	€ 10.510,00

Bericht veröffentlichen:

PERSÖNLICHER BERICHT

Non-EU Student Exchange Programm

2019/2020

BewerbungID: 2657

Nominierte Studienrichtung: 033/640 Studienrichtung Bachelorstudium Psychologie

Angaben zum Aufenthalt:

Gastinstitution: Tokyo Metropolitan University - (Japan)

Aufenthaltszeitraum: Winter- und Sommersemester 2019/2020

Verfassen Sie bitte einen persönlichen Bericht über den Studienaufenthalt

- **Mindestumfang:** Fließtext 1 Seite DinA4
- **Inhalt:** Gastuniversität, Kurse, Prüfungen, Mitstudierende, Unterkunft, etwaige Schwierigkeiten etc.

BERICHT ÜBER DEN STUDIENAUFENTHALT

Es ist natürlich schwer, ein gesamtes Jahr im Ausland in wenigen Seiten zusammenzufassen; aber ich werde mein Möglichstes tun, um einen guten, sinnvollen Bericht darüber zu schreiben, der hoffentlich auch informativ für zukünftige Austauschstudierende sein wird.

Zuerst möchte ich vorausschicken, dass ich ein wirklich wunderschönes Auslandsjahr hatte, trotz Corona. Als ich erfahren hatte, dass ich für Japan nominiert wurde, war ich sehr nervös; auch dadurch, dass ich eben nicht Japanologie studiere, sondern Psychologie, und sich somit meine Japanischkenntnisse sehr in Grenzen hielten. Außerdem, und auch das hat wieder mit meinem Studium zu tun, kannte ich eigentlich niemanden der auch nach Japan gehen würde, weil ich ja nicht wirklich mit Japanologie-Studierenden zu tun hatte; und ich hatte keine Kontakte zu ehemaligen Austauschstudierenden, also wusste ich so gut wie nichts darüber, wie es sein würde, dann tatsächlich in Japan zu leben. All das inkludiere ich aus diesem Grund in den Bericht, weil ich Leuten, die dann vielleicht in Zukunft in einer ähnlichen Situation stecken wie die, in der ich war, ein bisschen von ihrer Nervosität nehmen möchte. Es hat sich für mich, trotz meiner scheinbar „benachteiligten“ Ausgangssituation als eine der besten Entscheidungen meines Lebens herausgestellt, für ein Jahr nach Japan zu gehen. Daher würde ich allen, die mit der Entscheidung spielen, wärmstens empfehlen sich zu bewerben, auch wenn es vielleicht einschüchternd sein mag.

Ich beginne gleich einmal mit meiner (absolut übermüdeten) Ankunft in Tokyo – Narita; hierzu zwei Tipps: erstens, wenn irgendwie möglich, versucht nach Haneda Airport zu fliegen, weil Narita ist unglaublich weit draußen; aber leider ist Narita eben der „internationalere“ der beiden Flughäfen, es kann also gut sein, dass ihr nicht umhin kommt, Narita anzufliegen. Und zweitens: wenn euch der oder die Grenzbeamt*in beim Erstellen eurer Residence Card fragt, ob ihr arbeiten oder studieren wollt; und ihr auch nur das geringste Verlangen habt, irgendwann im Laufe eures Aufenthalts arbeiten zu können, dann sagt auf jeden Fall „study AND work“, weil dann bekommt ihr gleich den Arbeitsstempel auf eure Residence Card. Ansonsten muss man nämlich zwei Halbtagesausflüge nach Minato-Ku machen, dort stundenlang herumwarten und

sich mit japanischer Bürokratie herumschlagen, und es wird generell ein ziemlich ärgerlicher Prozess werden. Einfach gleich am Flughafen den Stempel verlangen, das spart viel Zeit und Energie.

Ich bin ein paar Tage vor dem Einzugstermin ins Wohnheim nach Tokyo gekommen, um mich ein bisschen an die Stadt (und die Zeitzone!) zu akklimatisieren, bevor die Uni wieder anfängt. Die ersten paar Tage in Tokyo habe ich bei einer jungen Japanerin gecouchsurft, die dadurch durch einer sehr lieben Freundin von mir wurde; und als dann das Wohnheim aufgesperrt hat, bin ich dorthin – und war extrem begeistert. Ich hatte davor nicht allzu viele Erwartungen oder Ansprüche an das Wohnheim, auf den Fotos im Internet sah es hauptsächlich grau aus; aber tatsächlich war das Wohnheim eine meiner größten Freuden, als ich angekommen bin. Global House Chofu ist aufgeteilt in zwei Gebäude, North und South, und beide haben im Erdgeschoss sehr große und schöne Aufenthaltsbereiche, die sogenannten „Lounges“, und natürlich große Gemeinschaftsküchen. Die North Lounge ist wirklich gut, um dort gemeinsam zu Lernen oder zu Essen, weil dort ein sehr großer, schöner Tisch steht; und vor Allem Abends war es ein schöner Treffpunkt, um gemeinsam sein Essen einzunehmen, ein bisschen fern zu sehen, zu plaudern und zu trinken. Die South Lounge war bei uns vor Allem bei Parties sehr beliebt, weil dort eher kleinere Tische stehen und vor Allem, weil dort ein sehr gemütlicher Tatami-Raum ist, in dem es sehr angenehm ist, zusammen zu sitzen.

Als wir ins Wohnheim kamen, hatten wir zuerst eine Art Orientierungsveranstaltung, bei der uns erklärt wurde, wie das Leben im Global House funktioniert, und dass wir die Zeit dort bestmöglich genießen sollten und so viele japanische und internationale Freund*innen wie möglich finden sollten; und ich finde das war ein wirklich schöner Auftakt. Ich habe mich gefreut, als ich gemerkt habe, dass das Global House schon irgendwie mit dem Gedanken gemacht wurde, Gemeinschaft zwischen Austauschstudierenden, internationalen Studierenden und japanischen Studierenden zu schaffen; und ich würde sagen, das ist ihnen auch sehr gut gelungen. Im Global House wohnen sowohl Austauschstudierende aus allen möglichen Ländern (als ich dort war, hatten wir Studis von vier verschiedenen Kontinenten), als auch japanische Studierende, die sogenannten „*Resident Assistants*“ oder auch „RAs“, die unter Anderem auch dazu da sind, den Austauschstudis bei Dingen zu helfen, die wegen der Sprachbarriere schwierig sein können; zum Beispiel Amts- oder Arztbesuche. Ansonsten aber leben sie ganz normal im Wohnheim, wie die Austauschstudierenden auch, und dadurch ist das eine nette Gelegenheit, nicht nur internationale Freundschaften zu knüpfen, sondern auch japanische Freund*innen zu finden. Dadurch, dass fast jeder mindestens einmal täglich in der Lounge war, war es einfach, dort Kontakte zu anderen Studierenden zu knüpfen; und vor Allem Abends wurde es immer recht voll und es ergab sich meistens ein nettes Zusammensitzen.

Nach den ersten paar Tagen Dormleben fing die Uni auch bald an, wir hatten wiederum eine Orientierungsveranstaltung, bei der wir ganz herzlich an der Uni willkommen geheißen wurden, und dann gingen auch unsere Kurse bald los. Ich selbst habe im ersten Semester vier Japanischkurse belegt (alle, die für mein Level zugelassen waren), einen Kurs über „Current Issues of Education in Japan“, einen Kurs über „International and Comparative Higher Education“ mit einer sehr sympathischen Professorin, und einen Kurs mit dem Titel „Experimental Photography“, bei dem auch der Name Programm war. Von einem ehemaligen Austauschstudenten an der TMU hatte ich gehört, dass die Kurse für Austauschstudis dort „zu einfach“ seien; allerdings kommt das wirklich darauf an, welche Kurse man wählt. Insgesamt kann man die Kurse aus dem SATOMU-Programm grob in drei verschiedenen Kategorien einteilen: a) Kurse nur für Austauschstudierende b) Japanischkurse c) Kurse für TMU

Studierende, die Austauschstudierende auch belegen können. Kurse, die nur für Austauschstudierende sind, haben oft mit Landeskunde zu tun, und gelten dementsprechend als „zu einfach“ für reguläre Studierende der TMU. Wenn man schon viel über Japan weiß, dann sind diese Kurse also sicher nicht das Richtige für einen, aber wenn man, wie ich zum Beispiel, noch nicht allzu viel über das Land und seine Leute weiß, dann sind diese Kurse eine nette Gelegenheit, mehr zu lernen. Die Japanischkurse sind natürlich je nach Sprachlevel unterschiedlich anspruchsvoll, aber generell denke ich nicht, dass diese „zu einfach“ sind, außer man wählt Kurse, die nicht zum eigenen Sprachniveau passen, aber da ist man dann halt selber schuld. Ich war sehr zufrieden mit all meinen Japanischkursen, ich hatte wie gesagt sehr viele davon belegt und mein Japanisch hat sich immens verbessert während diesem Jahr. Die dritte Kategorie, Kurse für TMU- und Austauschstudierende, ist generell sehr zu empfehlen wenn man nicht *nur* Japanischkurse machen möchte; auch deshalb, weil diese Kurse als einzige die Möglichkeit bieten, mit japanischen Studierenden in Kontakt zu kommen. Ich habe auch einige dieser Kurse belegt; so waren zum Beispiel meine beiden Kurse über Bildung aus dem ersten Semester Kurse dieser Art, und ich habe dort einige sehr nette Leute kennengelernt.

Also, ich denke bei den Kursen sollte für jede*n was dabei sein. Man sollte jedoch erwähnen, dass es für Leute, die nicht Japanologie, Tourismus oder Biologie studieren, relativ schwer sein kann, sich für ihre jeweilige Studienrichtung viele Dinge (Außer EC/AEs halt) anrechnen zu lassen, aber ich habe auch gehört, dass die TMU das jetzt eventuell ändern will, also vielleicht schaut das ja in Zukunft anders aus.

Freizeitmäßig war ich im ersten Semester (und theoretisch auch im 2., aber da war ja Corona) im Judoverein, was sehr schön war. Die Leute dort hatten alle den schwarzen Gürtel und waren einfach unglaublich gut in Judo. Nach dem Training ist man dann meistens gemeinsam essen gegangen, und manchmal hatten wir auch kleine Feiern im Clubraum. Für mich war der Judoclub eine nette Gelegenheit, noch mehr Leute kennen zu lernen, Japanisch zu üben und eben auch ein bisschen die Universitäts-Clubkultur mitbekommen zu können. Generell gibt es sehr viele verschiedene Clubs und Circles an der TMU, mit einer wirklich bunten Auswahl an Freizeitangeboten. Von den verschiedensten Sportarten bis hin zu Fotografie, Debattieren und Teezeremonie ist wirklich alles dabei. Das einzige Problem ist, dass die Informationen für die meisten Kurse nur auf Japanisch angeboten werden; und in ganz vielen Clubs und Circles wird auch nur auf Japanisch gesprochen, also für Leute, die die Sprache nicht gut sprechen, kann das schon ein Hindernis sein. Allerdings gibt es natürlich immer die Möglichkeit, eine*n der RAs oder eine*n andere*n japanische*n Freund*in zu fragen, ob man in deren Club mitgenommen werden kann; so lässt sich gegebenenfalls auch eine vorhandene Sprachbarriere überbrücken.

Die Winterferien (die genau zeitgleich mit unseren Weihnachtsferien sind) sowie die Frühlingsferien im Februar und März sind eine gute Zeit, um zu reisen; mein Freund (den ich zu Anfang meines Aufenthaltes in Japan kennengelernt hatte) und ich sind zu Weihnachten für eine Woche nach Taiwan geflogen, im Februar waren wir für zwei Wochen in Thailand und den gesamten März haben wir damit zugebracht, durch Japan zu reisen. Das ging trotz Corona relativ gut, in Japan wurden ja sehr lange keine Maßnahmen ergriffen, und so war im März eine sehr angenehme Phase, in der fast keine Touristen unterwegs waren, die ganzen Hotels, Guesthouses und Sehenswürdigkeiten aber trotzdem offen und teilweise sogar viel günstiger waren als sonst, weil so wenig Nachfrage herrschte.

Normalerweise beginnt das Frühlings- bzw. Sommersemester in Japan Anfang April, aber weil noch nicht klar war, wie das mit dem Unterricht aussehen wird, also ob wir online Unterricht

haben oder was die Lösung sein wird, hatten wir im April erstmal Coronaferien. Ungefähr zeitgleich hatte Japan dann auch den Notstand ausgerufen, und seine Bürger*innen gebeten, nicht mehr rauszugehen bzw. sich circa so zu verhalten, wie das in Österreich zu der Zeit auch gewünscht war – mit dem kleinen Unterschied, dass es in Japan keinerlei strafrechtliche Konsequenzen gab wenn man sich nicht an die Bitte der Regierung hielt. Der „Lockdown“ in Japan war also auf einer Art freiwilligen Basis, man hätte schon rausgehen können, hätte man das gewollt; es waren auch noch einige Restaurants und so offen (wobei viele Gastrobetriebe während dem Notstand auch komplett zugemacht bzw. auf Takeout umgestellt haben), aber die Leute haben sich größtenteils wirklich sehr brav an die Bitte der Regierung gehalten. Auch bei uns im Wohnheim waren die Leute sehr verantwortungsbewusst und sind meiner Meinung nach sehr gut mit der Situation umgegangen, obwohl natürlich allen, den Austauschstudis sowie den RAs, ein bisschen langweilig war. Trotzdem hat man natürlich versucht, das Beste aus der Situation zu machen – im April haben wir im Wohnheim fast jeden Tag Filmabend gemacht, Leute haben sich selber Instrumente beigebracht oder mit Sport begonnen; und wir hatten immer wieder kleine wohnheiminterne Feiern bzw. Get-togethers, und so konnten wir diese Zeit eigentlich ganz gut nutzen. Ich selber habe während dieser Zeit einen kleinen Garten auf meinem Balkon angelegt, und ich habe begonnen, regelmäßig laufen zu gehen – dafür eignet sich der Tama-Fluss, nur drei Gehminuten vom Wohnheim entfernt, übrigens hervorragend; und wenn das Wetter klar ist (also eher im Herbst und Winter) hat man von dort einen wunderschönen Blick auf Mt. Fuji. Zu Ostern haben eine französische Freundin und ich eine Ostereiersuche rund ums Wohnheim veranstaltet (hauptsächlich für unsere ostasiatischen Freund*innen, die das natürlich noch nie gemacht hatten); und sie hat sich als großer Erfolg herausgestellt; also falls ihr mal die Möglichkeit dazu habt – macht das unbedingt. Die Leute hatten echt viel Spaß daran, sogar so viel, dass sie teilweise schreiend bis quietschend ums Wohnheim gelaufen sind, erfüllt vom Ehrgeiz, so viele kleine Schokoosterhasen wie möglich zu finden, und das wiederum hat uns, die wir die Sachen versteckt hatten, sehr viel Freude bereitet.

Mitte Mai ist dann die Uni wieder losgegangen, allerdings rein online, aber das hatte auch einige Vorteile. Man hat sich das Geld für den Weg zur Uni gespart, was, je nachdem wie viele Tage pro Woche man Unterricht hat, schon so um die 80 Euro sein können; und man hat sich natürlich auch die Zeit gespart, die das Pendeln täglich braucht (circa 40 Minuten in eine Richtung), also konnte man auch länger schlafen. Ein weiterer „Vorteil“ von Corona war, dass in meinen Japanischkursen im 2. Semester um einiges weniger Leute waren – es durften im Frühlingsemester so gut wie keine neuen Austauschstudis kommen, daher waren in meinen Sprachkursen immer nur zwischen zwei und vier Studierende (inklusive mir), und so war das zweite Semester sehr gut für meinen Spracherwerb. Natürlich ist es insgesamt oft besser, analogen Unterricht zu haben, das meinten auch so ziemlich alle Leute, mit denen ich darüber geredet hatte; aber wie gesagt, ein paar Vorteile hatte der online-Unterricht schon.

Insgesamt hat mir das zweite Semester, trotz Notstand, quasi-Lockdown, einer Abwesenheit von neuen Austauschstudierenden und *online classes* sehr gut gefallen. Ich bin extrem froh, dass ich mich entschlossen habe, nicht wegen Corona heim zu fliegen, denn obwohl das zweite Semester sehr anders war als das erste, war es doch auf seine eigene Art sehr schön. Während man im ersten Semester viele Ausflüge und Unternehmungen außerhalb des Wohnheims gemacht hat – weil man will ja auch was von Japan sehen wenn man schon da ist – war man im zweiten Semester den Umständen entsprechend sehr viel im Dorm oder am Fluss; aber auch das war sehr angenehm. Im zweiten Semester sind zwar keine neuen Austauschstudis gekommen, aber dafür sind viele neue RAs eingezogen; und wir hatten eine wirklich schöne Gemeinschaft im ganzen Wohnheim, vielleicht auch deshalb, weil insgesamt viel weniger Leute im Global House

gewohnt haben. Außerdem hat uns der Quasi-Lockdown bzw. die viele gemeinsame Zeit, die wir deshalb miteinander verbracht haben, auch als Gruppe zusammengeschweißt. Wenn ich an mein Jahr in Japan denke, dann denke ich an zwei sehr verschiedene Semester, von denen aber beide auf ihre Weise sehr schön waren. Das erste Semester war wohl sehr ähnlich, wie viele Leute fast unabhängig des Ortes ihr Auslandssemester erleben: es war ständig total viel los, man hat sehr viele Leute kennen gelernt, viel gesehen, viel erlebt, man war Teil einer großen Gruppe an Austauschstudierenden und es gab einfach immer was zu tun. Das zweite Semester war viel ruhiger, man hat schon Leute kennengelernt, aber natürlich weniger, weil einfach weniger Leute da waren; man hat wegen Corona natürlich auch viel weniger außerhalb des Wohnheims unternommen, aber dafür hatte man mehr Zeit, die man in Wohnheim verbringen konnte; beim gemeinsamen Musizieren, Feiern, Kochen, Lernen, etc. Ich persönlich fand es sehr schön, nach dem ersten Semester, das teilweise fast ein bisschen „zu viel“ war, Zeit zu haben, mich ruhigeren Hobbies widmen zu können wie zum Beispiel meinem Garten, dem Laufen gehen und Ukulele spielen. Aber das dürfte wahrscheinlich eine recht allgemeine Erfahrung während der ersten Coronawelle gewesen sein, egal, ob man währenddessen in Japan war oder nicht.

Meine Kurse im zweiten Semester haben alle in der ersten Augustwoche geendet, und danach war ich noch drei Wochen in Japan, also bis Ende August, um noch ein paar schöne letzte Wochen mit meinen Freund*innen verbringen, Mitbringsel kaufen und von der Stadt Abschied nehmen zu können. Auch das würde ich wärmstens empfehlen, falls ihr die Zeit dazu habt – die Uni ist eigentlich spätestens nach der zweiten Augustwoche aus (das ist die offizielle Prüfungswoche an der TMU, aber falls ihr keine Prüfungen habt hört für euch die Uni wahrscheinlich schon eine Woche früher auf), aber wenn ihr könnt, bleibt noch ein wenig länger. Es zahlt sich wirklich aus.