

Erfahrungsbericht: Sophia University, Tokio, 2024/2025

Ankunft

Der Austausch war für mich das erste Mal in Japan, daher war alles neu für mich. Noch bevor ich in Tokio ankam, erhielt ich vom Management eine detaillierte Anleitung, wie ich vom Flughafen zum Wohnheim gelangen konnte. Dies hat mir enorm geholfen, da ich mir keine Gedanken über die Planung machen musste. Zusätzlich hatte ich mir bereits im Voraus eine eSIM-Karte besorgt, sodass ich in Japan direkt eine Internetverbindung hatte.

Die Reise vom Narita-Flughafen war jedoch sehr lang. Deshalb würde ich jedem, der die Möglichkeit hat, empfehlen, den Haneda-Flughafen zu wählen.

Als ich im Wohnheim ankam, wurde ich sofort durch die wichtigsten amtlichen Prozeduren geführt und von den Mitarbeitern des Wohnheims begleitet. Das war sehr hilfreich, da ich mich nicht um die Anmeldung oder die Krankenversicherung kümmern musste. Die einzige Angelegenheit, die ich selbst erledigen musste, war die Eröffnung eines japanischen Bankkontos, da ich ein Stipendium der Sophia University in Höhe von 80.000 Yen monatlich erhielt.

Unterkunft

Für meine Zeit in Tokio habe ich mich für das Sophia Soshigaya International House entschieden, da ich viel Gutes über das Wohnheim gehört hatte. Zudem war die Miete für das Zimmer recht günstig, da sie bei etwa 45.000 Yen pro Monat lag. Alle Kosten waren in der Miete inbegriffen, was besonders praktisch war, da man im Winter die Klimaanlage als Heizung nutzen konnte.

Ein weiterer Vorteil des Wohnheims war die Ausstattung der Zimmer. Anders als in vielen anderen Unterkünften in Tokio verfügte mein Zimmer über eine eigene Toilette und ein Waschbecken, was ich als sehr komfortabel empfand. Auch sonst war das Zimmer gut ausgestattet und bot genug Stauraum für meine Sachen. Allerdings gab es einen Nachteil: Das Heizsystem. Da die Klimaanlage nicht ganz sauber war, wurde die Luft im Raum oft sehr trocken, was bei mir häufig zu Schnupfen führte. Aus diesem Grund würde ich jedem empfehlen, sich für den Winter einen Luftbefeuchter zuzulegen, um das Raumklima angenehmer zu gestalten.

Was das Wohnen im Sophia Soshigaya International House jedoch besonders gemacht hat, waren die Gemeinschaftsräume. Diese boten eine großartige Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen, mit denen ich oft Zeit verbracht habe. Besonders die Lounge war ein beliebter Treffpunkt, an dem ich viele Stunden mit meinen Mitbewohnern verbrachte. Dort hatte ich auch die Möglichkeit mit Japanern in Kontakt zu kommen. Wir haben dort gemeinsam Hausaufgaben für den Japanisch-Unterricht erledigt, uns gegenseitig beim Lernen unterstützt oder einfach nur entspannt. Abends haben wir oft Kartenspiele gespielt oder lange Gespräche geführt, sodass sich enge Freundschaften entwickelten. Die offene und freundliche Atmosphäre im Wohnheim hat es mir leicht gemacht, mich schnell einzuleben und ein echtes Gemeinschaftsgefühl zu erleben. Neben den Gemeinschaftsräumen habe ich auch oft die Sporthalle auf dem Gelände des Wohnheims genutzt. Besonders gerne habe ich dort Badminton

mit meinen Freunden gespielt. Ich fand es sehr praktisch, eine Sporteinrichtung direkt vor Ort zu haben, da man so flexibel und unabhängig von externen Fitnessstudios oder Sportvereinen trainieren konnte.

Universität

An der Sophia University habe ich drei verschiedene Kurse belegt. Da ich am Direktaustausch teilgenommen habe, musste ich vorab einen Englisch-Sprachtest bestehen, um vor Ort an englischsprachigen Kursen teilnehmen zu können. Da ich im Masterstudium bin, habe ich den Kurs "Critical Theory in Media" aus dem Masterstudiengang Global Studies besucht. Dieser Kurs hat mir besonders gut gefallen, da die Gruppe relativ klein war, wodurch wir intensiv diskutieren konnten. Obwohl die Themen recht theoretisch waren, haben die Diskussionen dabei geholfen, Unklarheiten schnell zu beseitigen und die Inhalte besser zu verstehen.

Zusätzlich habe ich einen Kurs über buddhistische Kunst in Japan besucht, was ebenfalls sehr spannend war. Besonders bereichernd fand ich, dass ich viele der Kunstwerke, die wir im Kurs besprochen haben, während meiner Zeit in Japan auch persönlich besichtigen konnte.

Darüber hinaus habe ich am regulären Japanisch-Sprachkurs der Sophia University teilgenommen. Der Arbeitsaufwand für diesen Kurs war ziemlich hoch, weshalb ich mich gegen den intensiven Kurs entschieden habe. Die Vorbereitung auf die regelmäßigen Tests, die fast jede Stunde stattfanden, war zwar zeitaufwendig, half aber dabei, das Lernen besser zu strukturieren. Dadurch fiel mir die Vorbereitung auf die Midterms und die Prüfungen am Ende des Semesters leichter. Allgemein legt die Sophia University großen Wert auf Teilnahme und aktive Mitarbeit, da diese auch in die Benotung einfließen. Allerdings erleichtert regelmäßige Anwesenheit das Verständnis der Unterrichtsinhalte erheblich.

Insgesamt hat die Anzahl der Kursstunden es mir ermöglicht, eine gute Balance zwischen Lernen und der Erkundung der Stadt zu finden. Da die Universität zentral liegt, konnte ich nach den Vorlesungen oft die Umgebung zu Fuß erkunden. Besonders im Herbst und Winter war das Wetter in Tokio sehr angenehm, sodass ich viele Spaziergänge unternehmen und die Stadt in vollen Zügen genießen konnte.

Freizeit

In Tokio gibt es immer etwas zu unternehmen – sei es, eine neue Gegend zu erkunden oder einfach die faszinierende Stadt auf eigene Weise zu entdecken. Auch an freien Tagen gibt es zahlreiche Möglichkeiten, von Tokio aus kleine Tagesausflüge zu unternehmen und so ein noch besseres Bild von Japan zu bekommen.

Ich mochte es besonders, in ein neues Viertel zu fahren, dort herumzuspazieren und die Atmosphäre des Ortes auf mich wirken zu lassen. Mich faszinierten vor allem die kleinen Gassen mit ihren charmanten Geschäften und Restaurants, die ich gerne erkundet und ausprobiert habe. Dadurch habe ich einige meiner Lieblingsorte zum Secondhand-Shopping, Essen oder einfach nur zum Entspannen entdeckt.

Besonders die Umgebung des Wohnheims war angenehm ruhig und grün, wodurch es dort viele schöne Spaziermöglichkeiten gab. Auch entlang der Odakyu-Linie, die ich täglich für den Weg zur Uni nach

Shinjuku genutzt habe, gab es einige meiner liebsten Viertel. Besonders gefallen hat mir Shimo-Kitazawa, ein kreatives und lebendiges Viertel mit vielen kleinen Cafés, Vintage-Läden und Musikbars. Ein weiteres Highlight entlang der Linie ist der schöne Tempel Gotokuji, der für seine unzähligen „Maneki-Neko“ bekannt ist.

Von den Tagesausflügen kann ich besonders Nikkō und Kamakura empfehlen. In Nikkō gibt es nicht nur beeindruckende Tempelanlagen, sondern auch einen wunderschönen See und eine atemberaubende Natur. Kamakura hingegen hat mich mit seinem riesigen Buddha besonders beeindruckt. Am Nachmittag habe ich dort zusammen mit Freunden ein Picknick am Strand gemacht und den Sonnenuntergang bewundert – ein unvergessliches Erlebnis, das ich wirklich jedem empfehlen kann!

Auch die längeren Ferien habe ich genutzt, um Japan weiter zu erkunden. Im Winter konnte ich in Sapporo Ski fahren und die beeindruckende, schneereiche Landschaft genießen. Im Herbst besuchte ich Kyoto, wo ich die Atmosphäre des alten Japans hautnah erleben konnte.

Fazit

Generell kann ich jedem einen Austausch nach Tokio nur empfehlen. Die Möglichkeit, Japan hautnah zu erleben und das Land mit eigenen Augen zu entdecken, war für mich eine unglaublich bereichernde Erfahrung, die mich nachhaltig geprägt hat und mir sehr, sehr gefallen hat.

Besonders hilfreich war es im Alltag ständig von der Sprache umgeben zu sein. Dadurch konnte ich meine Japanisch-kenntnisse nicht nur erweitern, sondern auch festigen. Zudem ist das japanische Essen einfach köstlich – und die Gelegenheit, es täglich vor Ort zu genießen, war ein echtes Highlight.

Vor allem aber hat mir dieses Erlebnis ermöglicht, wertvolle Freundschaften zu knüpfen und meinen Horizont zu erweitern, da ich Menschen aus der ganzen Welt kennenlernen und mich mit ihnen austauschen konnte.