

# Erfahrungsbericht

Allgemeine Informationen

Verfasser	Jessica.busch@unifr.ch
Art der Mobilität	Konvention
Zeitpunkt	HS 22/23 (Ende September – Anfang März); 5. Semester Bachelor
Studiengang	B.Sc. Psychologie
Studienstufe während des Aufenthaltes	Bachelor, 3. Jahr
Ausgewählte Universität	Osaka University („Handai“), Japan

Vor dem Aufenthalt

Einschreibung	Zuerst musste ich mich über MyUnifr für eine Outgoing Mobilität bewerben und musste dann auf Anweisung verschiedene Schritte befolgen und die geforderten Dokumente einreichen. Der Bewerbungsprozess war an sich nicht schwierig, es wäre nur zu empfehlen, sich die nötige Zeit dafür zu nehmen und etwas früher zu beginnen (wobei in meinem Fall auch recht kurzfristig alles noch funktioniert hat)
Vorbereitung	Ich habe mich über die Kultur und eventuelle kulturelle Unterschiede informiert (Kleidung, Sitten, etc.). Außerdem habe ich ein bisschen japanisch mithilfe eines Sprachbuches im Selbststudium gelernt. Ich habe außerdem eine Auslandskrankenversicherung für derartige Austauschaufenthalte abgeschlossen (wäre aber nicht nötig gewesen, da wir in Osaka Tutoren zur Seite gestellt bekamen, die uns halfen bei Bedarf eine japanische Krankenversicherung abzuschließen). Ich habe außerdem eine Unterkunft in einem Sharehouse organisiert, das von der Universität vorgeschlagen wurde. Die Unterbringung in einem Wohnheim wäre auch möglich gewesen. Außerdem habe ich im Vorfeld einen Handyvertrag abgeschlossen, wobei ich die Sim-Karte einfach am Ankunftsflughafen in Japan abholen konnte
Visa, andere Formalität	Ich benötigte ein Studentenvisum, allerdings bekamen wir von unserer Ansprechpartnerin an der Gastuniversität eine genaue Anleitung mit den erforderlichen Dokumenten und Schritten zur Beantragung. Mithilfe dieser Anleitung ging es wirklich sehr einfach. Wir mussten außerdem vor unserer Abreise eine App herunterladen und einrichten bezüglich der Covid-Impfungen. Dieser Schritt wird aber nicht mehr benötigt, stattdessen muss man aktuell seine Impfsertifikate vor Einreise auf einer Website hochladen, ist aber nicht kompliziert

Ankunft im Gastland	<p>Bei der Ankunft mussten wir erstmal alleine zurecht kommen und unsere Unterkunft finden (wichtig: die meisten Leute sprechen tatsächlich wenig bis gar kein Englisch. Daher wären Mobile Daten und Google Translate sehr hilfreich). Nach dem Orientierungstag war es aber deutlich leichter, sich zurecht zu finden und andere Studierende kennenzulernen. Wir hatten auch die ganze Zeit die Möglichkeit, zu unserer Ansprechpartnerin Kontakt aufzunehmen</p>
Allgemeine Eindrücke des Aufenthaltes	<p>Die Leute in Osaka waren sehr freundlich und hilfsbereit. Japan ist auch allgemein ein sehr schönes und interessantes Land. Allerdings war es etwas schwierig, da die meisten Leute in Japan wenig bis kein Englisch sprechen und so der Kontakt mit Locals nur möglich war, wenn man selbst ein gewisses Sprachniveau hat. Nichtsdestotrotz hatte man durch die anderen Austauschstudierenden immer genügend Leute um sich herum, die englisch sprachen. Allerdings haben sich die Austauschstudenten wenig mit den lokalen Studenten vermischt. Im Großen und Ganzen war es aber ein sehr wertvolle und großartige Erfahrung. Es war wunderbar so viele neue Leute, neue Orte und eine neue Kultur kennenzulernen. Es hat mir sehr viel gebracht und ich glaube, dass man von einer Mobilität nur profitieren kann</p>
Unterkunft	<p>Ich habe in einem Sharehouse gelebt (sehr beliebt in Japan, etwa wie WG nur meistens größer in einem ganzen Haus) und es war eine tolle Erfahrung. Ich habe bewusst eins ausgesucht, das internationalen Austausch promotet. So haben die lokalen Bewohner dort auch etwas Englisch gesprochen und man konnte sich gut mit Locals mischen. Die Uni hat auch ein Wohnheim angeboten, von dem ich ebenfalls nur Gutes gehört habe. Der einzige Nachteil war laut meinen Freunden nur, dass es sich weniger mit lokalen Studenten gemischt hat und die Austauschstudenten dort viel unter sich waren</p>
Kosten	<p>Im Vergleich zu Fribourg waren die Lebenshaltungskosten ähnlich. Wohnungen/Zimmer waren etwa in derselben Preislage und Lebensmittel waren etwas günstiger. Restaurants sind überraschend günstig, man bekommt hochwertiges Essen in großen Portionen für teilweise unter 7CHF. Öffentlicher Verkehr ist günstiger als Standradpreise in der Schweiz, kann sich aber je nach Wohnlage aufsummieren. Persönlich sind mir keine versteckten Kosten begegnet und ich weiß auch von niemandem, bei dem es so gewesen wäre</p>
Gastuniversität : allgemeine Informationen	<p>Ich konnte an meiner Gastuniversität Austauschurse (englisch) oder reguläre Kurse (englisch oder japanisch) von fast jedem Fachbereich besuchen. Die Kursauswahl erfolgte vor der Abreise und konnte mit den zuständigen Betreuern in Fribourg im Vorfeld besprochen werden. Falls sich die Kurse eigneten, konnte ich sie mir in meinem regulären Bachelor in Fribourg anrechnen lassen. Allerdings gab es leider kein großes englischsprachiges Kursangebot an psychologischen Fächern. In meinem Fall war es kein Problem, da mir größtenteils nur Kurse außerhalb des Fachbereichs (M11) fehlten und ich mir somit alles Kurse in Osaka für dieses Modul anrechnen lassen konnte. Aber für</p>

Vor Ort

---

jemanden, der während der Mobilität ECTS in seinem Fachbereich sammeln möchte, wäre es ratsam, das Kursangebot vor der Bewerbung anzuschauen und Rücksprache mit den zuständigen Mobilitätsbetreuern/-betreuerinnen zu halten

---

Gastuniversität : akademische Informationen

Die Einschreibung in die Kurse war mithilfe von unserer Ansprechpartnerin recht einfach und die Kurse an sich waren auch gut zu schaffen. In meinem Programm musste ich leider mindestens 5 Austauschkurse besuchen und hatte somit nur Zeit für 2 reguläre Kurse. Außerdem mussten wir mindestens 7 Kurse besuchen, unabhängig davon, wie viele ECTS wir in Fribourg noch benötigten. Ein Kurs entspricht hierbei auch 3,2 ECT. Die meisten Austauschkurse waren allerdings sehr einfach im Vergleich zu den regulären Kursen, die ein ähnliches Niveau zu den Kursen in Fribourg hatten

---

Gastland

Japan ist ein sehr schönes und vielseitiges Land. Die Natur ist sehr unterschiedlich je nachdem in welcher Region man sich befindet und bietet viele Möglichkeiten für Reisen sowie kleinere Ausflüge. Die Kultur ist ebenfalls sehr interessant und es gibt vielerlei Möglichkeiten, sich genauer mit ihr auseinanderzusetzen. Mir ist allerdings aufgefallen, dass die Gesellschaft in Japan tendenziell eher konservativ ist im Vergleich zu der Schweiz (kein Ausschnitt, Tattoos mit kriminellern Hintergrund assoziiert, Geschlechterrollen stärker ausgeprägt). Ich persönlich konnte trotzdem alles so machen, wie ich es sonst tat. Aber ich könnte mir vorstellen, dass diese gesellschaftlichen Stigmata für manche vielleicht ein größeres Problem sind. Außerdem ist die Ernährung sehr Fisch- und Fleisch lastig. Ein Freund von mir hat sich das ganze Semester über vegetarisch ernährt. Es war möglich, aber etwas kompliziert. Sich vegan zu ernähren ist sicherlich auch möglich, aber ich vermute, dass es sich in Restaurants sehr schwierig gestaltet und man eher auf Selbstversorgung angewiesen ist.

---

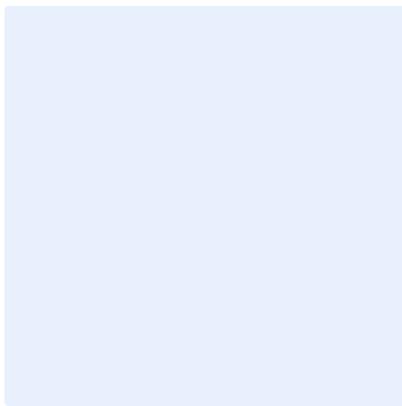
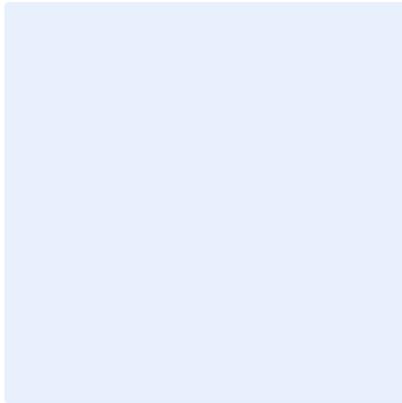
Freizeit, Studentenleben

Es ist aufgrund des Austauschprogramms sehr leicht gefallen, andere Studierende kennenzulernen, es gab auch einige Angebote wie Sprachcafés, um das eigene Netzwerk zu erweitern. Wir konnten außerdem am Unisport-Angebot teilnehmen, wobei hierbei zu beachten ist, dass die Anmeldungen recht früh zu Anfang des Semesters erfolgen und man danach nur schwer in einen Sportkurs kommt. Abgesehen von dem universitären Angebot gab es in Osaka auch zahlreiche weitere Möglichkeiten, seine Freizeit zu verbringen und seine Hobbies zu verfolgen. Es ist eine wirklich aufregende und große Stadt und es ist für jeden etwas dabei. Unter den Austauschstudierenden haben sich auch viele selbstorganisierte Reisen durch das ganze Land und auch ins Ausland ergeben. Es ist also wirklich empfehlenswert und eine unvergessliche Erfahrung

---

**Zusätzliche Informationen**

Fotos  
(Wenn Sie möchten, können  
Sie hier Fotos hochladen)



**Kommentare, Anmerkungen**

Hier haben Sie die Möglichkeit, auf weitere Punkte einzugehen, die Ihnen wichtig erscheinen.