SFU Forschungsbulletin SFU Research Bulletin 9/1 (2021), S. 29-41 DOI: 10.15135/2021.9.1.29-41

Expats und Migranten in Japan

Zwischen Einsamkeit und Selbstfindung

Expatriates and migrants in Japan

Between loneliness and self-discovery

Nicolas Dermota, Erzsébet Fanni Tóth

Kurzzusammenfassung

Der Beitrag befasst sich mit der Lebensrealität von Expatriates und Migranten in Japan. Und während der Wechsel seines Lebensmittelpunktes in ein anderes Land schon generell eine psychische Herausforderung darstellt zeigt sich, dass Isolation und Einsamkeit die größten Hürden für *Gaijins* in Japan darstellen. Das erfolgreiche Bilden von sozialen Netzwerken hingegen wirkt als Erfolgsfaktor und ermöglicht darüber hinaus eine wertvolle Hilfe im Prozess der Selbstfindung.

Schlüsselwörter

Migration, Expat, Japan, Integration, Kulturschock, Identitätsfindung, Psychotherapie, Psychotherapiewissenschaft

© SFU Forschungsbulletin SFU Research Bulletin 2021 (1)

Abstract

This article examines the situation of migrants and expatriates in Japan. And while changing countries generally represents an intensive challenge for the individual, *Gaijins* in Japan additionally have to deal with enhanced isolation and loneliness. Forming social networks on the other hand stand for successful migration as well as identity development and is therefore an essential ingredient of any smooth migration experience.

keywords

migration, expatriate, Japan, integration, culture shock, personal development, psychotherapy, psychotherapy science

Einführung

> *Wer den Schritt der Migration wagt, begibt sich auf eine abenteuerliche Reise, an deren Ende er keine andere Wahl hat als die, ein anderer zu werden als der, der er vor seiner Abreise war.* Machleidt (2013)

Treffender könnte es wohl nicht beschrieben sein. Denn wer sich auf das Wagnis in ein anderes Land zu ziehen einlässt, sei es im Rahmen eines langjährigen Expat-Aufenthaltes oder sogar vollauf als Migrant, der wird sich verändern. Er wird sich wandeln und in gewissen Teilen seiner Persönlichkeit grundlegend modifizieren. Diese Erfahrung, welche ihn sich in völlig neuen Lebenssituationen erfahren lässt, wird ihn fordern, transformieren und letztlich grundlegend neue Seiten in ihm hervorbringen. Seiten, die er bis dahin nur im Ansatz kannte beziehungsweise unter Umständen noch überhaupt nicht wahrgenommen hat. In diesem Sinne ist die Migration auch als *Life Event* zu bezeichnen. Unter *Life events* versteht man in der Psychologie Lebensmomente größerer Belastung oder auch Freude (Finzen, 2011). Die Geburt eines Kindes, der Verlust eines Jobs, das Auftreten von schweren Krankheiten. All diese Ereignisse können den Betroffenen erheblich belasten und psychisch destabilisieren. Die Migration als solche ist hier sicherlich ein Sonderfall und auch in ihrem Belastungsgrad, je nachdem ob es sich um eine freiwillige Auswanderung oder etwa eine Vertreibung oder Flucht handelt, zu differenzieren (Schouler-Ocak, 2020).

Als weiterer Faktor spielt verständlicherweise auch der Gegensatz zwischen Ursprungs- und Zielkultur eine Rolle. Denn je unterschiedlicher die Kulturen, desto schwieriger wird der mentale Balance Akt. Was unter anderem in der Studie von Stahl et al (2005) gezeigt werden konnte. Sowohl im privaten Bereich als auch am Arbeitsplatz zeigten angelernte Coping Skills zum *Cross Cultural Adjustement* umso mehr Wirkung, desto fremder die Zielkultur letztlich war. Im Falle der Untersuchung handelte es sich um 116 deutsche Expats in den USA und Japan, wobei die Entsandten in Japan deutlich besser von Hilfsangeboten wie Trainings oder praktischem Beistand profitierten. Ihre Kollegen in den USA empfanden aufgrund der Ähnlichkeit zwischen Start- und Zielkultur nicht so grossen Bedarf an Betreuung und Guidelines. Sie kamen mit der Umstellung um einiges leichter zurecht.

Wie auch immer, gegenwärtig leben nur rund 2 Millionen Ausländer in Japan (Liu-Farrer, 2015). Ein minimaler Prozentsatz von 1,7% (Knuesel, 2015), wenn man ihn mit dem Rest der Welt im Zeitalter der Globalisierung vergleicht. Japan zeigt damit, dass es nach wie vor an seinem Modell der Monokultur festhält. Und dies trotz Bevölkerungsalterung und einem damit zusammenhängenden Bedarf nach vorallem jungen Migranten, welche den Altersschnitt trotz einer gegenwärtig nachwuchsdemotivierten Bevölkerung wieder nach unten drücken könnten. Im Land der aufgehenden Sonne bleibt man allerdings gerne unter sich. Etwas, dass so erstmal keine Neuigkeit darstellt. Als Beispiel ist hier die rund 200 Jahre andauernde, beinahe vollkommene Abschottung des Landes während der frühen Neuzeit zu nennen. Das sogenannte *Sakoku*, welches vom Tokugawa Shogunat ausgerufen und erst von Commodore Matthew Perry im Jahre 1853 gewaltsam beendet wurde (Zöllner, 2013), hat das Inselvolk äußerst zurückgezogen und sich selbst genügend werden lassen. Die darauffolgende Öffnung des Landes erfolgte ebenso schleppend und in punkto Ausländer- beziehungsweise *Gaijin*-Anteil hat sich auch heute noch nicht sehr viel geändert. Japan bleibt auch im

21ten Jahrhundert eine Monokultur. Welche Auswirkung dies auf die hier lebenden und arbeitenden Migranten hat, soll deswegen kurz umrissen werden. Ihre Situation kann mit Sicherheit als speziell bezeichnet werden. Ganz anders als Ausländer, welche in multikulturelle Gesellschaften einwandern, haben sie hier ihre ganz eigenen Herausforderungen und Chancen. Doch vorerst nochmals zurück zur Migration im Allgemeinen und dem damit verbundenen Thema der Selbstsuche.

1. Allgemeines zur Identitätssuche

Jeder Migrant sowie Expatriate, der lange genug im jeweiligen Aufnahmeland verweilt, steht irgendwann vor der grundlegenden Frage wieviel seiner Herkunftsidentität er behalten beziehungsweise inwieweit er sich an die Kultur des Aufnahmelandes anpassen soll (Boekestijn et al 1998). Eine Frage, die sich zum einen immer wieder in Alltagssituationen stellt. Und zwar dann, wenn es darum geht, wie man auf gewisse Geschehnisse konkret reagieren soll. Zum anderen handelt es sich wiederum um eher unbewusste Prozesse der Identitätsbildung. Wieviel soll man von den Gepflogenheiten und Werten der neuen Heimat übernehmen? Wie viel der persönlichen Gewohnheiten sind hingegen unverrückbarer Teil des Selbst? Und hier spielen natürlich eine Reihe an Faktoren wie die eigene Persönlichkeitsstruktur, prägende Erlebnisse im Aufnahmeland, als auch Alter und die spezifischen Lebensumstände, eine Rolle. Tendentiell wird allerdings die Ansicht vertreten, dass es bei gelungener Migration zur Bildung einer generell stabileren, als auch insbesondere flexiblereren Identität kommt (Homayouni, 2012).

Der Grund dafür wird zum Teil gerade in dieser Notwendigkeit einer Hinterfragung eigener kultureller Werte gesehen (Adam, 2018). Was gehört tatsächlich zu mir und was fliegt raus? Welche Teile, die mich bisher ausgemacht haben sind rein angelernt und welche sind fundamentaler Bestandteil meines Wertesystems? Die Migrationserfahrung stellt hier sozusagen den perfekten Katalysator zur Transformation dar. Und Menschen, welche in der Lage sind, diese auf sie wartende Herausforderung im positiven Sinne zu verarbeiten, gehen gestärkt und erweitert aus dem Prozess heraus. Personen allerdings, welche, aus welchen Gründen auch immer nicht in der Lage sind, mit den auf sie einströmenden Anforderungen umzugehen, entwickeln häufig psychische Komplikationen unterschiedlichster Natur. Angststörungen, Depressionen oder auch Suizidgedanken etwa, um nur einige der im psychotherapeutischen Alltag häufiger auftretenden zu nennen. Generell, so lässt sich auch in der kontemporären Literatur feststellen, wird immer wieder erläutert, dass Migranten und Expats im Vergleich zu den Daheimgebliebenen ein um einiges höheres Risko aufweisen an einer psychischen Störung zu erkranken.

Als Beispiel ist hier die Gutenbergstudie (Klein) aus dem Jahre 2016 zu nennen. In ihr wurden insgesamt 14.943 Personen, darunter polnische und türkische Migranten der ersten und zweiten Generation, mit der ansäßigen, deutschen Bevölkerung verglichen. Das Screening erfolgte hinsichtlich eines breiten Spektrums psychischer Beschwerden und tatsächlich zeichnete sich bei dieser doch sehr aufwendig angelegten Untersuchung ein klares Bild. Die Eingewanderten wiesen eindeutig mehr Depressionen, generalisierte Angst, Panikattacken oder Selbstmordgedanken im Vergleich zur Normalbevölkerung auf. Ihre psychische Gesundheit war demnach weit unter der ansäßigen, deutschen Population.

Interessant ist auch, dass diese Unterschiede in der zweiten Generation vollkommen verschwanden. Die nächste Generation schien sich demnach vollkommen angepasst zu haben. Sicherlich auch durch die weit bessere Kommunikationsfähigkeit bedingt, war sie stärker in der Lage Ressourcen zu generieren, sowie besser von angebotenen Hilfsleistungen zu profitieren. Diese Studie steht, wie erwähnt, für eine Reihe ähnlicher Untersuchungen. Und sie alle deuten in dieselbe, bereits angesprochene, Richtung. Ein langfristiger Länderwechsel, also die Verlagerung des Lebensmittelpunktes in eine völlig neue Umgebung, stellt vor allem für die erste Generation an Migranten eine intensive psychische Belastung dar, während der eine Reihe an mentalen Komplikationen auftreten können. Menschen können an einer derartigen Herausforderung wachsen oder auch zerbrechen. Das stark wachsende Feld der Migrationsforschung jedenfalls, hat mittlerweile eine Fülle an Ergebnissen zu dieser Thematik zusammengetragen. Etwas, dass gerade im Zeitalter der Globalisierung mit Sicherheit wertvolles Wissen darstellt.

2. Japan als Migrationsland

Wie sieht es nun jedoch in Japan aus? Welche Chancen und Risiken warten speziell auf den *Gaikokujin* und seine Psyche? Und hier macht es gewiss Sinn einen kurzen Schwenk in die lokalen Umgangsgepflogenheiten und Wertesysteme des Landes zu machen. Japan hat ja, wie allgemein geläufig, eine äußerst spezielle Kommunikationssystematik entwickelt. Und diese kann, vorallem wenn nicht bekannt, eine starke Dynamik auf den sich hier eingliedern wollenden Ausländer entfalten. *Tatemae*, der Begriff welcher für die soziale Maske im Gegensatz zum *Honne* (dem wahren Befinden) steht, ist jener Faktor, mit dem jeder Ausländer relativ bald Bekanntschaft macht. Die wahren Gefühle werden nur selten geäußert und wenn, dann vorrangig einer Gruppe gegenüber, die Doi (1973) als den inneren Kreis der Intimität bezeichnet hat. Drei Kreise soll es diesem Modell nachgeben und der Migrant oder Expat fällt schon per Definiton meist in den äußersten Kreis. Also jenen, von dem man weder Nähe noch Hilfestellung erwartet und dem man sich im Umkehrschluss gegenüber auch kaum öffnet. Man behandelt ihn mit Respekt aber auch Zurückhaltung. Um in den Genuss von Nähe zu kommen müsste man hingegen ein Vertrauter, demnach ein Nakama sein. Etwas, dass zumeist vorrangig den Japanern selbst vorbehalten bleibt. Als Neuankömmling, aber auch als „Japan- Veteran“ ist es relativ schwierig in so eine Position zu gelangen. R.C. Christopher beschreibt dies in seinem Buch *The Japanese Mind* (1984), wenn er erklärt, dass viele Japaner sich im Besonderen mit jenen *Gaijins* schwer zu tun scheinen, die ihre Sprache und kulturellen Gepflogenheiten in gewisser Hinsicht gemeistert haben. Oftmals ist der „frische“, noch wilde, „ungeschliffene“ Gaijin deswegen in einer besseren Position als sein bereits langjährig im Lande verweilender Kumpane. Etwas, dass letzteren im Übrigen häufig frustriert zurücklässt. Fühlt er sich doch wie in einem endlosen „Mensch-Ärgere-Dich-Nicht“ Spiel. Auch nach langjährigen Bemühungen und viel Aufwand um die Integration in die Gesellschaft des Aufnahmelandes wird ihm gegenüber der unerfahrene Neuankömmling in zahlreichen Situationen vorgezogen. Dieser Umstand kann genauso Enttäuschung und Bitterkeit erzeugen, wie die ihm immer wieder entgegengebrachte Verwunderung, dass er des Japanischen mächtig ist. Etwas, dass so sicherlich nicht böse gemeint ist, jedoch das Gefühl der Andersartigkeit und Isolierung auf seiten des Ausländers regelmäßig nährt. Laut Christopher besteht in Japan nämlich die latent verbreitete Ansicht, dass die eigene Kultur, als auch die japanische Sprache an sich für

auswärtige Personen grundsätzlich nur schwer begreifbar wären. Jemand der sich deshalb dieser Ansicht entsprechend asymetrisch verhält, kann Verwirrung und in manchen Fällen sogar Gefühle der Befremdung auslösen.

Ein weiterer Faktor im Umgang miteinander wird von March (1988) erläutert. Und zwar handelt es sich um Form und Inhalt der Kommunikation. Viele Ausländer sind bei ihren ersten Japan Besuchen von der Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft des Inselvolkes vollkommen überwältigt. Eine Tatsache, die das Land sehr attraktiv und das Reisen zum Genuss der Extraklasse macht. Für viele sich hier niederlassende Ausländer zeigt sich dann allerdings mit der Zeit, dass es allzu häufig bei der oberflächlichen Freundlichkeit und den perfekt antrainierten Manierismen bleibt. Gespräche sollten wann immer möglich leicht und positiv bleiben. Etwas, dass jedoch einem sich fundamentalen Kennenlernen mit Sicherheit im Wege steht. Vermutlich auch mit den eingehend erwähnten drei Kreisen der Intimität zusammenhängend, darüberhinaus allerdings auch eine generelle Eigenart im Umgang miteinander ist, man gibt nicht gerne Preis, was im Inneren tatsächlich abläuft. Etwas, dass von klein auf mithilfe der Methodik des sanften Totalitarismus (Sugimoto, 2015) anerzogen wird. Der Grundtonus dessen bedeutet „Belaste andere nicht mit deinen negativen Wellen“. Der dies zusammenfassende japanische Begriff ist *Gaman*. Man schluckt die eigenen, dunklen Schwingungen hinunter. Negative Gefühle auszudrücken, Offenheit bezüglich des eigenen Befindens ist auf weite Strecken tabu. Dass diese Norm echtem Kontakt im menschlichen Sinne im Wege steht und stehen muss, liegt auf der Hand. Denn da wir uns gerade in den dunklen Momenten unserer Existenz erst so richtig kennenlernen, wird hier ein gehöriger Anteil der Intimsphäre ausgeblendet. Menschen bleiben in vielerlei Hinsicht nicht greifbar und der sich um Kontakt bemühte *Gaijin* somit in gewisser Weise in einer Art von Parallelwelt.

In einer äußerst aufschlussreichen, qualitativen Forschungsarbeit der Korea Universität Seoul (Froese, 2010) reflektiert der Autor über seine eigenen Erfahrungen als Migrant in Japan und Korea. Diese beiden Länder werden aufgrund ihrer geographischen, als auch kulturellen Nähe, oftmals als sehr ähnlich beschrieben. Wenn es allerdings um das Thema Integration und sozialer Anschluss von Migranten geht, ergibt sich mit einem Mal ein sehr unterschiedliches Bild. Fabian J. Froese erläutert, dass es in Korea um einiges leichter gewesen war Freundschaften zu schliessen als in Japan. Grund dafür seien zum einen das weitaus höhere Englischniveau der koreanischen Bevölkerung. Zum anderen bestand in Japan im Umgang miteinander eine generell höhere Schüchternheit. Während man beispielsweise in Seoul gegrüßt oder auch in kurze Gespräche verwickelt wurde, bemühte man sich in Tokyo selbst als Nachbar nicht im Aufzug miteinander kommunizieren zu müssen. Das soziale Interesse aneinander war in dieser Stadt um einiges geringer und von menschlicher Offenheit war keine Rede. Falls es doch zum Gespräch kam, sprach man über nichts Persönliches, sondern eher allgemeine, oberflächliche Themen. Etwas, dass laut Autor ebenfalls einen großen Unterschied gegenüber der koreanischen Bevölkerung darstellt.

Sicherlich damit Hand in Hand gehend war es dann auch relativ unmöglich in die vor Ort bestehenden sozialen Kreise einzudringen. Denn während man in Korea den engsten Vertrauten relativ bald vorgestellt wurde, erwies es sich in Japan als äußerst schwierig in Freundeskreise einzudringen. Grund dafür, so erläutert Froede, sei die generelle Tendenz im Lande soziale Gruppierungen eher auseinander zu halten. Man ist bemüht bestehende Circles nicht zu vermischen. Gleichzeitig besteht die allgemeine

Einstellung, sich prinzipiell nicht in die Angelegenheiten anderer einmischen zu wollen. Etwas, dass im Übrigen auch vom Gegenüber erwartet wird. Man sollte demnach nicht zu neugierig sein, denn das kann schnell als aufdringlich erlebt werden.

Die große Aussnahme stellen allerdings die eher international orientierten Japaner dar. Diese Personen, welche im Übrigen oftmals von der Durchschnittsbevölkerung mit einem kritischen Auge betrachtet werden, sind ganz im Gegensatz zu jener äußerst zugänglich und auch in ihren Verhaltensweisen durchwegs kosmopolitisch eingestellt. Sie haben zumeist irgendwann in ihrem Leben für kürzere oder längere Zeit im Ausland gelebt und von dort gehörig kulturellen Gepflogenheiten übernommen. Ihr Englisch ist um einiges besser beziehungsweise sprechen viele von ihnen makelloses Englisch. Sie stellen jedoch eine Minderheit dar. Und viele von ihnen stoßen im Lande selbst auf Ablehnung. Besonders wenn sie über längere Zeit im Ausland gelebt haben, kann die Reintegrierung in die japanische Gesellschaft zu einem komplexen Unterfangen werden (Kanno, 2003). Aber dies ist ein eigenes Thema und soll hier nur am Rande erwähnt sein.

Wichtig ist festzuhalten, dass es in Japan schwieriger als in so manch anderem Land ist sozialen Anschluss zu finden. Eine Reihe an Faktoren spielen dabei eine Rolle. Geringe Englischkenntnisse der Bevölkerung und eine gewisse, damit verbundene Scheu in einer Fremdsprache zu reden. Weiters eine generelle Zurückgezogenheit der Gesellschaft verbunden mit der Tendenz sein Seelenleben tendentiell eher für sich zu behalten. Auch das Eindringen in bestehende soziale Kreise wird einem nicht leicht gemacht. Viele meiner internationalen Expat Klienten, welche zuvor bereits in unterschiedlichen Ländern dieser Erde gearbeitet haben, bestätigten immer wieder, dass sie es in Japan besonders hart gefunden haben soziale Verbindungen zu knüpfen, als auch aufrecht zu erhalten. Nun ist jedoch das Gelingen einer Migrationsgeschichte zu einem Großteil vom Erfolg des Bildens neuer, sozialer Netzwerke abhängig. In unterschiedlichsten Untersuchungen wird immer wieder darauf hingewiesen, dass eine der wichtigsten Aufgaben beim Wechsel des Lebensmittelpunktes in ein neues Land darin bestehe neue Freundeskreise und menschlich tragfähige Verbindungen zu erschließen.

3. Soziale Netzwerkbildung als Erfolgsfaktor

Chan und Pepperdine (2015) etwa bewiesen in ihrer qualitativ ausgelegten Studie an Expatriates aus den USA, Japan, Australien, dem UK und den Niederlanden, dass das Bilden einer neuen, erweiterten kosmopolitischen Indentität stark vom Gelingen neuer, sozialer Interaktionen abhängt. Im Austausch mit anderen lernt man Teile seiner Persönlichkeit kennen, die man bisher so nicht kannte. Auch aus aus diesem Grund regen die Autoren zum sozialen Austausch und Bilden neuer Netzwerke an. Ein weiteres Ergebnis war der Umstand, dass die Zufriedenheit mit der Expat-Erfahrung ebenfalls stark vom sozialen Engagement und seinem Gelingen abhing. Wer in der Lage war sich mit anderen zu verbinden, genoss seine Auslandserfahrung weitaus mehr und zeigte eine durchgängig bessere mentale Balance. Etwas, dass sich auch in der Studie von Khawaja und Yang (2016) zeigte. In dieser wissenschaftlichen Untersuchung der Queensland University of Technology an taiwanesischen Migranten wurde darüber hinaus noch festgestellt, dass der Grad an Akkulturation und psychischem Wohlbefinden nicht unmittelbar zusammenhängen. So machte es kaum einen Unterschied inwieweit

die untersuchten Migranten mit den Gewohnheiten und Wertesystemen des Aufnahmelandes vertraut waren. Was einen Unterschied machte war auch hier der Grad an interaktivem Rapport. Personen, welche in der Lage waren neue Kontakte zu schließen und sich deswegen in ihrem alltäglichen Leben unterstützt fühlten, zeigten eine bessere psychische Ausgeglichenheit als auch Freude an der Auslandserfahrung. Genau diese Faktoren stehen jedoch im Land der aufgehenden Sonne nur äußerst mangelhaft zur Verfügung.

Man kann also argumentieren, dass die Migration nach Japan, bei allen Schönheiten und Errungenschaften, die dieses hochentwickelte Land und seine Kultur zu bieten haben, auf der sozialen Ebene eine ganz besondere Herausforderung darstellt. Man ist als *Gaijin* in vielen Aspekten des Lebens hier sicherlich verwöhnt. Die perfekte Infrastruktur, das reiche kulturelle Angebot, die Sauberkeit und insbesondere Sicherheit, welche an jeder Ecke und in jeder Situation als höchste Priorität propagiert wird. Entertainment und Komfort ohne Ende, Höflichkeit und gutes Benehmen. Wenn es jedoch um die zwischenmenschlichen Aspekte des Lebens geht, den sozialen Anschluss oder auch die „Greifbarkeit" des Gegenübers, wird es komplex und der Ausländer findet sich im wahrsten Sinne des Wortes häufig „auf sich selbst zurückgeworfen". Etwas, dass beim Einzelnen im Sinne des Übertragungskonzeptes (König, 1998) negative Schemata auslösen und somit zu psychischen Komplikationen führen kann. Unter Übertragung verstehen wir dabei das Phänomen, dass uns gewisse Situationen im Leben an frühere, traumatisierende Erlebnisse oder Lebensabschnitte erinnern können. Und unter Schemata werden die dabei aktivierten Kognitionen, Körperempfindungen, sensorischen Erinnerungen sowie Handlungsimpulse verstanden (Greenberg, 2017). Diese Dynamik, wenn ausgelöst, erweckt demnach nicht lediglich eine kognitive Rückblende, sondern lässt uns psychisch sprichwörtlich in die Vergangenheit zurückreisen. Alte, unter Umständen längst vergessen geglaubte Gefühle, Körperempfindungen und Gedanken können wieder an die Oberfläche gespült werden und einen Menschen somit destabilisieren, ihn zu gewissem Grad sogar regredieren lassen.

4. Japantypisch-seelische Krisenmuster

Die im Rahmen der Japan Erfahrung aktivierten Übertragungsszenarien sind dabei immer wieder Konstellationen der emotionalen Vernachläßigung, des Ausgeschlossenseins, des Mistrauens als auch Leistungsdrucks und Perfektionismus. Durch die dünnen, kaum tragfähigen zwischenmenschlichen Netzwerke, als auch die generellen Schwierigkeiten solche überhaupt erst einmal zu erschließen, kann ein sich getriggert gefühlter *Gaijin* beispielsweise leicht wieder in eine von Zurückweisung geprägte Kindheit oder Adoleszenz zurückversetzt fühlen. In einen Lebensabschnitt, in dem er schon einmal in einem derart emotional kalten, von Entbehrung durchzogenen Umfeld existieren musste. Genauso kann sich ein in Japan niederlassender Ausländer durch die zwischenmenschlich, emotionale Unlesbarkeit des Gegenübers auf fundamentaler Ebene bedroht fühlen. Die mangelnde Lesbarkeit des Gesprächspartners, als auch von Personen im Allgemeinen, kann latente Erinnerungen an schwer durchschaubare und somit unberechenbare, frühere Umfelder wecken. Chronische Vigilanz und Anspannung wären die Folge. Etwas, dass hier immer wieder ein Thema in der psychotherapeutischen Praxis darstellt. Ein Migrant wiederum, welcher in seiner Jugend vom engsten Umfeld nur durch überragende Leistungen und Erfolge akzeptiert wurde, kann sich dazu veranlasst fühlen in der Arbeit,

als auch in sozialen Interaktionen bis an seine Grenzen und weit darüber hinaus zu gehen. Der ihm innewohnende Perfektionismus, der starke Drang akzeptiert zu werden erlebt dann eine potenzielle Rückkopplung mit dem japanischen *Ganbaru*, dem Wert des immer und überall sein Bestes Gebens. Erschöpfung, Entfremdung von sich selbst und letztlich Angststörungen, als auch Panikattacken können potenzielle Resultate dieser Dynamik sein. Wenn dann noch Werte wie *Gaman* oder *Tatemae* in zu großem Stil übernommen werden, kann dies zu sozialem Rückzug und Depression führen. Der mehr und mehr die Balance verlierende *Gaijin* will sein Umfeld ganz nach japanischer Manier nicht mit der eigenen Negativität belasten. Dass derartige Verhaltensweisen der psychischen Gesundheit jedoch nicht dienlich sein können, überrascht nicht und wurde bereits in Studien bewiesen. Das Hinunterschlucken der eigenen Negativität wird in der Regel teuer bezahlt (Uchida, 2012). Zumindest in Bezug auf den nach Japan gezogenen Migranten ist dies sicherlich der Fall.

Dies wirft aber erneut die Thematik der Wechselwirkung zwischen Migrantenpsyche und Wertesystem des Aufnahmelandes auf. Wieviel von den hiesigen Gebräuchen und Copingstrategien soll übernommen werden? Und wieviel sollte der Migrant in psychischen Krisensituationen auf die altbewährten Bewältigungsansätze der Ursprungskultur setzen? Eine interessante Frage, welche beispielsweise im Rahmen einer Psychotherapie erörtert werden könnte. In deren Lichte könnte die seelische Krise auch als dementsprechende Chance zur persönlichen Erweiterung verstanden werden. Sind Krisen generell stets als Möglichkeiten einer Weiterentwicklung zu verstehen. Etwas, dass für uns im Moment des Erlebens noch ein paar Schuhnummern zu groß erscheint und somit die persönlichen Möglichkeiten noch übersteigt. Wird die Thematik jedoch innerhalb eines sicheren Rahmens, wie ihn beispielsweise ein psychotherapeutisches Setting darstellen kann erörtert, können derartige Hürden meist relativ bald genommen werden. Die Krise wird zum Selbstfindungsprozess. Und der Betroffene erweitert sich im Sinne der inherent schlummernden Potentiale.

Dies ist der Prozess der Selbstfindung im Laufe der Migrationserfahrung. Und gerade in einer uns so fernen Kultur, wie die japanische sie nun einmal darstellt, mangelt es kaum an Situationen, die den persönlichen Common Sense selbst noch auf tiefster Ebene herausfordern. Dabei scheinen sich sogenannte selbstmotivierte Expats im Vergleich zu ihren entsandten Kollegen etwas leichter zu tun (Peltokorpi, 2009). In einer großangelegten Untersuchung von 179 Expatriates in Japan stellte sich nämlich heraus, dass Personen, welche aus Eigeninitiative den Weg ins fremde Land antraten, besser im Stande waren sich an die dortigen Gegebenheiten anzupassen. Dies garantierte jedoch keine unmittelbar höhere Lebenszufriedenheit. Denn wie sich in einer anderen Studie zeigte (Froese, 2013), wurden diese Personen vielfach von lokalen Managern gemanaged. Die besseren Sprachkenntnisse der selbstmotivierten Expats machte dies möglich. Dies bedeutete allerdings nicht, dass sie sich deswegen mit den hiesigen Führungsmethoden leichter taten. Ganz im Gegenteil. Der japanische Management-Stil frustrierte die sonst äußerst positiv eingestellten Expatriates. Aus diesem Grunde fand man auch, dass eine bessere Angepasstheit an seine Umgebung nicht unbedingt mit einer höheren Lebenszufriedenheit korrelierte. Etwas, dass bereits an früherer Stelle erwähnt wurde.

Wenn man allerdings einmal von den Arbeitsbedingungen absah, korellierten gute Sprachkenntnisse sehr wohl mit einer erfolgreichen Expat-Erfahrung oder auch Migration (Peltokorpi, 2008). Darüber hinaus spielten die persönlich emotionale Stabilität, als auch der Grad an Empathie gegeüeber der Host-Kultur eine Rolle. Personen, welche demnach über eine gewisse Widerstandsfähigkeit, als auch

positive Sensitivität dem Aufnahmeland gegenüber verfügten, taten sich bei ihrer Anpassung an das japanische Leben im Allgemeinen leichter. Persönliche Parameter spielen demnach sehr wohl auch eine Rolle. Wie bei so vielen Dingen im Leben ist es eben die Gesamtheit aller Faktoren, welche über eine gelungene Transformation der Materie entscheidet. Und so auch beim Akt des Länderwechsels.

Will man also versuchen einen Schluss aus den bisher dargestellten Ergebnissen zu ziehen, könnte man argumentieren, dass es durchaus zu positiven Effekten führt, wenn man sich gründlich auf die Japan Erfahrung vorbereitet. Gute Sprachkenntnisse helfen dabei potenzielle soziale Ressourcen zu generieren. Gleichzeitig dürften sie die Barriere auf einheimischer Seite, nämlich möglichst nicht auf Englisch reden zu müssen, umgehen. Interesse und Empathie dem Aufnahmeland entgegenzubringen, hilft dabei ebenso sich der Andersartigkeit der Kultur anzupassen. Auf diese Weise werden Überraschungen nicht zum Störfaktor, sondern vielmehr zur aufregend, inspirierenden Andersartigkeit. Personen, welche nicht aufgrund von karrieretechnischem Zufall, sondern vielmehr eigeninitiiertem, grundlegendem Interesse am Land und seinen Menschen nach Japan kommen, haben im Allgemeinen darüber hinaus noch einen weiteren Vorteil. Der ihnen innewohnende Drive es ins Land der aufgehenden Sonne schaffen zu wollen generiert noch einmal zusätzliche Energie, wenn es zu den ersten Setbacks, die es im Rahmen der Migrationserfahrung immer gibt, kommt. In punkto Annahme japanischer Werte und Krisenmanagement-Techniken ist jedoch Vorsicht geboten. Nicht alles, was hier funktioniert muss unbedingt der Gaijin-Psyche zuträglich sein. Im Speziellen das Herunterschlucken der eigenen negativen Gefühle, um andere damit nicht zu belasten, kann durchaus nach hinten losgehen. Genauso wie das der japanischen Kultur innewohnende über seine Grenzen gehen, welches speziell in den Phasen der vermehrten Integrationsbemühungen beim Ausländer zum Tragen kommen kann. Letztlich gehören jedoch all diese Elemente zur grundlegenden Frage „Wieviel Ursprungsidentität soll erhalten beziehungsweise inwieweit soll sich an die Aufnahmekultur angepasst werden“? Eine Problemstellung, welche natürlich immer auch von der individuellen Psychostruktur abängt und damit jeweils nur im Einzefall beantwortet werden kann. Die hier angeführten Punkte können jedoch als Guideline und Denkanstoss dienen, wenn es darum geht die persönliche Balance in einem doch die mentalen Ressourcen sehr strapazierenden Migrationsakt halten zu wollen. Damit es nicht zur sogenannten Entwurzelungsdepression kommt. Einem Begriff, welcher erstmals von Poeck (1962) verwendet wurde und welcher die seelische Krise aufgrund des Verlustes von Heimat, der dort haltgebenden Strukturen und Beziehungen, zusammenfasst. Ein ähnlicher und heutzutage weitaus geläufiger Begriff zur selben Thematik ist das sogenannte Ullysses- beziehungsweise Einwanderungssyndrom (Alba, 2009). Es beschreibt ebenso das Abhandenkommen des Heimatbegriffs, wie er für die betroffene Person bis dahin gültig war, damit einhergehende psychische Irrfahrten, welche an die Geschichten des Odysseus erinnern und die darüber hinaus drohende Gefahr einer mentalen Entwurzelung. Dieses Risiko ist stets gegeben. Umgekehrt lockt bei positiver Betrachtungsweise die Erweiterung des Selbst und das Erschließen neuer Horizonte. Der Wechsel seines Lebensmittelpunktes in ein anderes Land bedeutet somit Chance und Risiko zugleich. Ein Abenteuer auf das sich nicht jeder einlassen will und auf das sich wahrscheinlich auch nicht jeder einlassen sollte. Denn es gehört schon eine ganze Portion Mut und Abenteuerlust dazu die Zelte abzubrechen und sich aufzumachen. Der Weg ist steinig und voller Risiken. Und man stellt schon besser den Typus Mensch dar, dem solche Erschwernisse das Wagnis auch wert sind. Potenzielle Perioden der

Angst und Depressivität wechseln sich mit Phasen der Begeisterung und eines intensiven Lebensgefühls, Strecken des Allmachtsgefühls mit chronisch anmutendem Kontrollverlust.

5. Nötige Schritte zur gegenseitigen Annäherung

In diesem Sinne sei jedoch noch einmal auf die Probleme des *Gaijins* und seine Schwierigkeiten sozialen Anschluss zu finden verwiesen. Es bestehen in dieser Thematik sicherlich noch Verbesserungsmöglichkeiten, vorallem wenn es darum geht die beiden Seiten (die japanische und die ausländische) einander anzunähern. Unterschiedliche Studien zum Thema fordern deswegen auch verstärkte Unterstützung für sich im Lande niederlassende Ausländer dabei soziale Ressourcen identifizieren und utilisieren zu können. Exemplarisch sei hier die Untersuchung von Miller et al. (2019) herausgegriffen. In dieser höchst aufwendigen Überblicksstudie wurden 55 repräsentative Forschungen an Migranten in Japan verglichen. Insgesamt 8649 im Lande residierende Brasilianer, Chinesen, Filippinos und Koreaner wurden auf ihre psychische Gesundheit und dahingehend, wie sie mit dem Leben in der neuen Heimat zurechtkamen getestet. Hauptergebnis dieser sicherlich repräsentativen Analyse: Einsamkeit und mangelnde soziale Unterstützung sind das Hauptproblem von Migranten in Japan. Ein „lack of social support“, wie es im Originaltext heißt, ist hauptverantwortlich dafür, dass sich viele der hier niederlassenden Ausländer mit psychischen Problemen herumschlagen. Der Aufruf an die Regierung beziehungsweise zuständigen Behörden der japanischen Öffentlichkeit mehr interkulturelles Training zukommen zu lassen überrascht deswegen genauso wenig wie die Forderung nach vom Staat initiierten Projekten zum Social Networking. Letztere sollen Migranten vereinfachten Zugang zur lokalen Bevölkerung ermöglichen und dadurch letztlich ein reibungsloseres Integrationserlebnis ermöglichen. Es ist demnach noch einiges realisierbar beim Thema Eingliederung des Gaijins in die japanische Gesellschaft. Und wir wollen hoffen, dass die bisher versuchten Annäherungen nicht lediglich bei den englischen Ansagen in den tokioer U-Bahn Stationen bleiben, welche seit geraumer Zeit als Vorbereitung auf Olympia zu hören sind. Denn Japan und seine Bevölkerung sind auf eine ganz besondere Art faszinierend und inspirierend. Es wäre schade, wenn dies nicht der restlichen Welt, als auch vorallem den hier lebenden Migranten und Expatriates leichter zugänglich gemacht werden würde.

6. Literatur

Adam, H. (2018). The shortest path to oneself leads around the world: Living abroad increases self-concept clarity. *Organizational Behavior and Human Decision Processes 145*(1), 16 –29.

Alda, L. et al (2009). The Ulysses Syndrome: Migrants with Chronic and Multiple Stress Symptoms And the Role of Indigenous Linguistically and Culturally Competent Community Health Workers. *UNDP Human Development Report*, 1 –6.

Boekestijn, C. Free, U. (1988). Intercultural migration and the development of personal identity: The dilemma between identity maintenance and cultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations 12*(2), 83 –105.

Chan, M., Pepperdine, U. (2015). Impacts of expatriates' international experience on self-identity. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 76(1-B)(E).

Christopher, R. C. (1984). *The Japanese Mind*. New York: Ballantine Books.

Doi T. (1973). *Amae, Anatomy of Dependence*. Tokyo: Kodansha International.

Finzen, A. (2011). *Schizophrenie. Die Krankheit verstehen, behandeln, bewältigen*. Bonn: Psychiatrie Verlag.

Froese, F.J. (2010). Acculturation Experiences in Korea and Japan. *Culture and Psychology 16*(3), 333–348. DOI: 10.1177/1354067X10371138.

Froese, F.J., Peltokorpi, V. (2013). Organizational expatriates and self-initiated expatriates: Differences in cross-cultural adjustment and job satisfaction. *The International Journal of Human Resource Management, 24*(10), 1953–1967.

Greenberg et al. (2017). *Emotions-fokussierte Therapie. Ein Praxismanual*. Göttingen: Hogrefe Verlag.

Homayouni, M. (2012). Migration und Identität. Erfahrungsbericht aus der Praxis - Wie sich die Migration auf die Identität und Integration auswirkt. *Psychologie in Österreich, 32*(1), 15–18.

Kanno, Y.(2003). *Negotiating Bilingual and Bicultural Identities: Japanese Returnees Betwixt Two worlds*. London: LEA Publishers.

Khawaja, N., Yang, S. (2016). Taiwanese migrants in Australia: An investigation of their acculturation and wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology, 10*(7), ArtID: e4.

Klein, E. M. (2016). Depression, Angst und Suizidgedanken unter Migranten der ersten und zweiten Generation - Ergebnisse der Gutenberg-Gesundheitsstudie. *BMC Psychiatry 16*, 288.

Knuesel, J. (2015, Dezember 14). *Japans kleine Einwanderungswelle. Asienspiegel. News. Reisen*. Japan. https://asienspiegel.ch/2015/12/japans-kleine-einwanderungswelle

König, K. (1998). *Übertragungsanalyse*. Göttingen: Vandenhoeck&Ruprecht.

Liu- Farrer, G. (2015). Citizenship and Belonging Among Newcomer Immigrants in Japan. *Journal of Asia Pacific Studies*, *24*(March), 123–144.

March R.M. (1988). *The japanese Negotiator, Subtlety and Strategy beyond western logic*. New York: Kodansha Amer Inc.

Miller, R., Tomita, Y., Cherng Ong, K.I., Shibanuma, A., Jimba, M. (2019). Mental well-being of international migrants to Japan: a systematic review. *BMJ Open, 9*(11), e029988. PMCID: PMC6858191.

Peltokorpi, V., Froede, F.J. (2009). Organizational expatriates and self-initiated expatriates: Who adjusts better to work and life in Japan? *The International Journal of Human Resource Management, 20*(5), 1096–1112.

Poeck, K. (1962). Hypochondrische Entwurzelungsdepression bei italienischen Arbeitern in Deutschland. *Dtsch med Wschr, 87*, 1419–1424.

Schouler-Ocak, M. (2020). Psychische Gesundheit von Menschen mit Migrations- und Fluchthintergrund in Deutschland. In: Petia Genkova, Andrea Riecken (Hrsg.), *Handbuch Migration und Erfolg. Psychologische und sozialwissenschaftliche Aspekte* (S. 567–587). Wiesbaden: Springer.

Stahl, G.K., Caligiuri, P. (2005). The effectiveness of Expatriate Coping Strategies: The moderating Role of Cultural Distance, Position Level and Time on the international assignement. *Journal of Applied Psychology, 90*(4), 603–615.

Sugimoto Y. (2015). *An introduction to japanese Society*. Cambridge: Cambridge University Press.

Uchida, Y. et al. (2012). Feeling Bad about Being Sad. The role of Social Expectancies in Amplifying negative mood. *Emotion, 12*(1), 69–80.

Zöllner, R. (2013). *Geschichte Japans: Von 1800 bis zur Gegenwart* (Außereuropäische Geschichte Band 2683). 3.Auflage. Paderborn: Schöning UTB Verlag.

*Angaben zu den Autor*innen*

Mag. Nicolas Dermota
Adresse: Tokyo Central Counseling, Miyuki Building 7F, 5-6-12 Chuo-Ku, Ginza 104-0061
Tel.: +813 5931 8194
E-Mail: tokyocentralcounseling@gmail.com
URL: www.tokyocentralcounseling.com

Nicolas Dermota ist Vertrauenspsychologe der österreichischen Botschaft in Tokio und nebenbei als Psychotherapeut in freier Praxis tätig.

Dr. Erzsébet Fanni Tóth, MA
Adresse: Freudplatz 1, 1020 Wien
Tel: +43 (1) 798 40 98
E-Mail: erzsebet.toth@sfu.ac.at

Erzsébet Fanni Tóth ist Lehrbeauftragte an der Sigmund Freud PrivatUniversität in Wien. Ihr Forschungsinteresse gilt den Themen Identität, Migration und Gender.