



# Nippon, Ursprung der Sonne

Fachexkursion nach Japan zur Zeit der Herbstfärbung

Foto: Anke Trautmann

Unsere zwölköpfige Gaikokujin-Gruppe<sup>1</sup> Psychologischer Psychotherapeutinnen begab sich vom 11. bis 22. November 2025 ins Land der Gegensätze, mit dem Wissen im Gepäck, dass es unmöglich ist, Japan und die dort lebenden Menschen in dieser kurzen Zeit in Gänze zu verstehen.

## Erwartungen und erste Eindrücke

Japan ist uns aus der Ferne vertraut durch seine enorme Innovations- und Wirtschaftskraft, durch technologische Zukunftsvisionen, Effizienz und Disziplin. Gleichzeitig begegnet man einem Land, das tief in seiner Vergangenheit verwurzelt ist, einem ständigen Spannungsfeld zwischen Tradition und Moderne, zwischen Alt und Neu.

Die Exkursion begann mit fachlicher Neugierde und war begleitet von unerwartet intensiver Selbsterfahrung. Als Psychologische Psychotherapeutinnen reisen wir oft mit einem geschulten Blick für zwischenmenschliche Dynamiken, soziale Regeln und implizite Normen, doch selten wurden uns unsere eigenen Verhaltensmuster so deutlich vor Augen geführt wie in den ersten Tagen in

<sup>1</sup> Gaikokujin bedeutet wörtlich »Person aus einem fremden Land« und ist der gängige, neutrale japanische Begriff für ausländische/nicht-japanische Personen.

Tokio: Die Atmosphäre ließ sich als ruhig, geordnet und beinahe geräuschlos beschreiben. Menschen bewegten sich zielgerichtet ohne Hast, ohne Drängeln, niemand sprach laut. In den Zügen saßen Fahrgäste nebeneinander, ohne sich auszubreiten. Taschen standen ordentlich zwischen den Füßen, Rucksäcke wurden vorne getragen, um keinen zusätzlichen Raum einzunehmen. In den Bahnhöfen reihten sich Menschen in markierte Warteschlangen ein, diszipliniert und geduldig. Und wir? Wir hörten uns selbst lachen und laut sprechen. Wir bemerkten, wie wir mit Taschen, Jacken und Gesten Raum einnahmen. Wie wir selbstverständlich davon ausgingen, dass öffentlicher Raum Ausdruck ermöglicht für Individualität, Emotion und Spontaneität.

Wir wussten schon, dass es in Japan nicht üblich ist, über unangenehme Dinge zu sprechen. Die gelebte verbale und nonverbale Kommunikation schützt eher die andere Person und konfrontiert sie nicht. Eine im wörtlichen Sinne direkte Kommunikation wird vermieden. Als Psychotherapeutinnen fragten wir uns: Wie zeigt sich kulturpsychologisch diese Form der gewünschten und erwarteten Selbstregulation? Welche Auswirkungen haben unterschiedliche mental und körperlich verinnerlichte Muster auf Psychologie und Psychotherapie, und wo steht die japanische Gesellschaft heute in Bezug

auf psychotherapeutische Versorgung und psychische Gesundheit? Das umfangreiche Fachprogramm – zusammengestellt von unserer hervorragenden wissenschaftlichen Reiseleiterin Dr. Dipl.-Psych. Katharina Lotz-Schmitt – ermöglichte uns eine Auseinandersetzung mit diesen Fragen durch außergewöhnliche Begegnungen mit Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens, die sich mit Psychologie und Psychotherapie beschäftigen. Darüber hinaus kamen wir mit Einwohner\*innen ins Gespräch. Die vielen persönlichen Kontakte verliehen der Reise Tiefe und Menschlichkeit über fachliche Inhalte hinaus.

### Stationen unserer Reise

Stationen des Fachprogramms waren das Deutsche Institut für Japanstudien in Tokio, das Friedensgedächtnismuseum im Friedensgedächtnispark in Hiroshima, das Hikikomori-Hilfe-Center in Kawasaki, der Besuch einer psychiatrischen Privatklinik in Osaka, *Shinrin Yoku* (Waldbaden) in Okutama und die Teilnahme an einer Zazen-Meditation und einer Teezeremonie in Kyoto.

Gleich zu Beginn lernten wir im **Deutschen Institut für Japanstudien in Tokio**, dass Ästhetik für das japanische Verständnis bedeutet, das eigene emotionale Innenleben nicht offen auszubreiten, sondern vielmehr durch Selbstdisziplin, Gleichmaß und äußere Ruhe die Harmonie der Gemeinschaft zu wahren. Gefühle werden nicht geleugnet, aber kontrolliert, um Würde und Beständigkeit im offenen Raum zu bewahren. Dieses Ideal haben wir auf unserer Reise immer wieder erkannt. Es wirkt sich beispielsweise auf die Verarbeitung von Traumata aus: Während seit den 1990er-Jahren der Trauma-Begriff im öffentlichen Diskurs vor allem im Zusammenhang mit kollektiven Erschütterungen wie etwa Naturkatastrophen oder anderen gesellschaftlichen Krisen verwendet wird, werden individuell erlebte Traumata selten unmittelbar persönlich artikuliert. Stattdessen finden sie eine Ausdrucksform insbesondere in der Literatur: Im Roman kann direkt benannt werden, was im zwischenmenschlichen Gespräch unausgesprochen bleibt. Am deutschen Institut für Japanstudien wurde eindrücklich über eine betroffene Frau berichtet, die sexuelle Gewalt erlebte und ihre Geschichte in Romanform unter einem Pseudonym zum Ausdruck brachte, was es anderen Betroffenen ermöglicht, einen Einstieg in die eigene Auseinandersetzung mit dem Thema zu finden. Auch andere kulturelle Ausdrucksformen wie das Schauspiel werden genutzt.

Einblicke in die Auseinandersetzung mit dem nationalen kollektiven Trauma des Abwurfs der ersten Atombombe am 6. August 1945 haben wir in Hiroshima im Friedensgedächtnismuseum (**Hiroshima Peace Memorial Museum**) erhalten, wo Fotografien, persönliche Gegenstände und bewegende Berichte von Zeitzeug\*innen individuelle Eindrücke hinterlassen und das Unfassbare greifbarer machen. Im Friedensgedächtnispark (**Hiroshima Peace Memorial Park**) erinnern Mahnmale an die Zerstörung – speziell auch an das Schicksal unzähliger betroffener Kinder – und sollen gleichzeitig Hoffnung ausdrücken. Als kraftvolles Symbol des Friedens gilt der in Origami-Technik gefaltete Kranich, der all-



Das Hiroshima Peace Memorial

gegenwärtig ist. Wir erfuhren, dass in Japan das Falten des Kranichs von Kindesbeinen an gelernt wird. Besonders berührend für uns war der Vortrag über eine Überlebende des Atombombenangriffs, deren leidvolle Geschichte als Mahnung für den Frieden erzählt wurde: Wir erhielten die klare Botschaft, dass Frieden nicht von selbst entsteht, sondern die bewusste Entscheidung und das Engagement jedes und jeder Einzelnen verlangt.

Im **Hikikomori-Center in Kawasaki** kamen wir in Kontakt mit dem Phänomen der Hikikomori, einer wohl kulturimmanenten Störung, die seit den 1960er-Jahren bekannt ist und erstmals 1998 beschrieben und benannt wurde: Ein Mensch wird als Hikikomori bezeichnet, der mehr als sechs Monate seine Wohnung nicht verlässt. Nach aktuellen Schätzungen wird von einem Anteil von 2 % der Bevölkerung ausgegangen, das sind 1,4 Millionen von rund 123 Millionen Menschen in Japan. Junge Menschen begeben sich in eine selbst gewählte Isolation und ziehen sich schon früh innerhalb der Familienwohnung in einen Raum zurück, den sie nicht mehr verlassen. Die Gründe für den freiwilligen Ausschluss aus der Gesellschaft sind meist in dieser selbst zu verorten: Angst, dem Druck nicht standhalten zu können, im Schulsystem zu versagen oder die Leistungsansprüche in Ausbildung und Beruf nicht erfüllen zu können, oder eine mangelnde Identifikation mit der Gesellschaft. Im Hikikomori-Center stellten sich uns Mütter von Betroffenen vor. In der japanischen Tradition kümmern vor allem sie sich um familiäre Belange. Mutter einer Person zu sein, die sich nicht mehr zeigt und die Ansprüche der Gesellschaft nicht erfüllen will, bedeutet, gesellschaftlich versagt zu haben, woraus Schuld- und Schamgefühle entstehen können. Die Begegnungen mit den Müttern der Hikikomori hat uns tief berührt und beeindruckt, denn es bedeutet für diese, sich trotz der Scham zu öffnen und über ihre Gefühle zu sprechen. Der Leiter des Hikikomori-Centers verfolgt das Ziel, über das Empowerment der Mütter die Betroffenen wieder zu erreichen, die sich selbst nicht in Behandlung begeben. Im Januar 2025 veröffentlichte das japanische Gesundheitsministerium eine neue Richtlinie, die einen Para-

**Literatur zum Weiterlesen**  
**Baker, D. B. (Hrsg.) (2012).** *The Oxford Handbook of the History of Psychology: Global Perspectives.* Oxford: Oxford University Press.  
**Kaspari, K. (2018).** *Naikan in der Kunst des Friedens.* Tao.de in Kampshausen /Media GmbH, Bielefeld.  
**Miyazaki, Y. (2023).** *Shinrin Yoku – Heilsames Waldbaden.* München: Irisiana.  
**Saito, T., & Angles, J. T. (2013).** *Hikikomori. Adolescence without end.* Minneapolis: University of Minnesota Press.  
**Stubbe, H. (2021).** *Weltgeschichte der Psychologie. Eine Einführung.* Lengerich/Westfalen: Pabst Science Publishers.



Der Begriff »Psychologische\*r Psychotherapeut\*in« ist in Japan nicht wie in Deutschland geschützt. So wird beispielsweise Verhaltenstherapie oder die kognitive Verhaltenstherapie nicht nur von Psycholog\*innen, sondern auch durch interdisziplinäres Fachpersonal durchgeführt. Zugänge zu einem ambulanten Hilfesystem in Japan sind den Ausführungen zufolge noch nicht leicht zu finden, weil man psychische Probleme nicht selten eher als individuelle Einzelfälle sieht und deren Lösung weitestgehend dem Individuum überlässt. Die medizinische Versorgung für die Behandlung der psychischen Probleme wird zwar vorangetrieben, jedoch derzeit noch mehr über Medikation als über die sprechende Medizin.

Traditionell und erfreulicherweise werden die Menschen bezüglich ihrer individuellen Themen durch buddhistische Mönche begleitet und entlastet. Hier finden sie Anschluss und Unterstützung bei der Bewältigung individuell belastender Themen. Unabhängig von Religion und Weltanschauung gibt es zudem eine Therapieform der Innenschau – *Naikan* genannt –, die das Finden von Blockaden und Lösungen unterstützt und von eher psychisch gesunden Menschen mit hohem Funktionsniveau und Differenziertheit und meist alleine angewendet wird.

Spirituelle Orte wie Tempel, Zen-Gärten und Teiche mit Karpfen sind Orte der Ruhe, die zum Innehalten und Nach-innen-Spüren anregen. Oft gehören diese selbstverständlich zum Alltag der Menschen, die diesen in ritualisierten Abläufen strukturieren. Auch wir erlebten an diesen spirituellen Orten Veränderungen. Eine weitere Selbsterfahrung wurde uns als Sitzmeditation, Zazen im **Tempel Gesshin-in, Kyoto**, durch einen buddhistischen Mönch vermittelt. Dazu erhielten wir Einblicke in die Geschichte des Zen-Buddhismus und seine Meditationspraxis. Die Bemühungen, den Geist zu beruhigen, sind überall auf der Welt attraktiv. Als uraltes Ritual zur Ruhe und Erholung vom Alltag wurden wir uns nach einer Teezeremonie der innewohnenden Ideale Harmonie, Respekt, Reinheit und Gelassenheit klar. Wir waren tief bewegt.

**Vielschichtige Einblicke in eine andere Welt**

In dem eher ländlich geprägten **Kinosaki Onsen** nahe dem Japanischen Meer erlebten wir, wie wir durch die

Reinigung und Entspannung in den heißen Quellen und das Tragen eines traditionellen Gewands, dem *Jukata*, in einem Gasthaus, einem *Ryokan*, zu »anderen« Menschen werden. Auch für die Gruppe stellte sich ein intensives neues Gefühl der Gemeinschaft ein.

Neben dem fachlichen Teil der Reise wurden uns in einem ausführlichen Begleitprogramm Sehenswürdigkeiten in Tokio, Osaka, Hiroshima, Himeji, Kyoto, Kawasaki und Kanakawa vorgestellt: Tempel, Pagoden, Schreine, Statuen. Unvergessen werden die Eindrücke in wunderschön gestalteten Gärten mit Bonsai, Moosen und Bambuswäldern sein. Beglückend war es, im Schatten der strahlend gelben Ginko- und der leuchtend roten Ahornbäume zu verweilen. Und es wurde sehr gut für uns gesorgt; die japanische Art, zu essen und das Essen kunstvoll und höchst ästhetisch zuzubereiten und zusammenzustellen, wird uns in Erinnerung bleiben.

Tief beeindruckt waren wir von der Freundlichkeit der Japaner\*innen. Diese besondere Art des Umgangs miteinander hat uns sehr berührt. Wir haben verstanden, wie stark die Wirkung der Ideale, Werte und Normen einer Gesellschaft auf das Individuum ist. Der Vergleich zwischen unseren Ländern, unserer Kultur und Sozialisation bietet die Chance, weiter zu lernen, zu beobachten und eigene Muster aufzubrechen: Wir erlebten für unsere Weiterentwicklung den Impuls, leiser und rücksichtsvoller die Grenzen anderer zu wahren, und begannen auf der Reise, unser eigenes Verhalten bewusster zu steuern, indem wir zum Beispiel die Stimmen senkten im öffentlichen Raum, uns in Schlangenordentlicher anstellten und vergleichsweise weniger Raum einnahmen. In Japan wiederum sehen wir die Entwicklung eines Perspektivenwechsels hin zu mehr Offenheit für das Äußern des individuellen Erlebens und der individuellen Bedürfnisse und Gefühle.

Diese Reise hinterlässt viele Eindrücke, offene Fragen und Verschiebungen im eigenen Blick: Vielleicht ist genau das das Wertvollste: nicht Antworten mitzunehmen, sondern neue Perspektiven.

*Dr. Anke Trautmann & Dr. Rachel Hagemann*



Foto: Antje Siemon

**Dr. Anke Trautmann** ist Diplom-Psychologin und arbeitet als Psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis in Bonn. Als Fachpsychologin für Notfallpsychologie begleitet sie Menschen nach Arbeitsunfällen.



Foto: privat

**Dr. Rachel Hagemann** ist Diplom-Psychologin und niedergelassen als Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in eigener Praxis in Wuppertal.

NEUE FACHEXKURSIONEN 2026

# JAPAN

Psychologie und Psychotherapie  
im Reich der aufgehenden Sonne\*

\*inklusive attraktivem Fachprogramm

ANZEIGE

Neues Programm –  
kleine Gruppe

Reisetermine:

10.–21.11.2026

17.–28.11.2026

Mehr Informationen und Anmeldung zur Fachexkursion:  
[psycura-reisen.com/japan-herbst-2026](https://psycura-reisen.com/japan-herbst-2026)

Akreditierung bei PTK wird beantragt

Fortbildungspunkte

pr050106