

## Feature III

---

### **Tipps und Tricks für das Expat Leben in Japan. Wie erhalte ich meine psychische Balance in einer äußerst fremden Kultur?<sup>1</sup>**

Nicolas Dermota

„Wenn jemand eine Reise tut, so kann er was erzählen“. Dieses, bereits aus dem 18. Jahrhundert stammende Zitat des deutschen Dichters Matthias Claudius (1), bringt es thematisch gesehen auf den Punkt. Denn Reisen bedeutet für den jeweiligen Protagonisten immer Abenteuer und Horizonterweiterung. Es stellt ihn vor so manche Aufgabe, bedeutet das Sammeln neuer Eindrücke und Erfahrungen. Gleichzeitig steht Reisen jedoch stets auch für ein wenig Kontrollverlust und Ungewissheit. Einen Umstand, den wir in kleinen Mengen gerne in Kauf nehmen, ja sogar begrüßen. Wie sieht es nun jedoch für jemanden aus, der sich nicht nur auf eine Reise, sondern auf eine zeitweilige Versetzung ins Ausland beziehungsweise einen vollkommenen Neuanfang einlässt?

Personen, die sich im Rahmen einer Ex-Pat Erfahrung mehrere Jahre in neue Länder wagen, als auch jene, die sich sogar dazu entschließen, vollends in andere Länder zu migrieren, sie alle sind dazu bereit, eine wesentlich größere Portion an Kontrollverlust zu riskieren. Denn wie sich in Studien jüngstens gezeigt hat, besteht für Expatriates ein 2,5 Fach höheres Risiko an psychischen Problematiken wie etwa Angststörungen, Depressionen oder Suchtthematiken zu erkranken (2). Bedingt durch eine allgemein beobachtbare Tendenz, psychische Konflikte, welche im Rahmen der Migrationserfahrungen auftreten, zu internalisieren, kommt es zum Aufstauen von Frustration und der letztlich gehäuften Ausbildung der soeben erwähnten Problematiken.

Wieso ist das Risiko für psychische Komplikationen dieser Art derart erhöht? Wieso ist der Unterschied zum daheim Gebliebenen so eklatant groß? Hier muss nun einmal erwähnt werden, dass Migration psychologisch gesehen stets eine Kombination an Ereignissen bedeutet (3). Zum einen verliert man beim Wechsel in ein anderes Land Haltgebendes wie beispielsweise Freunde und Familie. Menschen, die einem, wenn es hart auf hart kommt, zur Seite stehen. Menschen, die einen in Krisensituationen mental gesehen „auffangen können“. Denn selbst wenn man heutzutage dank unterschiedlichster Social Media Apps viel besser als früher miteinander in Verbindung bleiben kann, ist es ein vollkommen anderes Gefühl, die einem wichtigen Menschen relativ

---

1 Auszug aus dem gleichlautenden Vortrag, den Herr Dermota am 4.12.2019 in der OAG gehalten hat.

spontan verfügbar und in schwierigen Momenten in unmittelbarer Nähe zu wissen. Darüber hinaus bedeuten andere Länder stets auch andere Sitten und Gebräuche. Kommunikationsformen und der sogenannte „Comon sense“ sind von Kultur zu Kultur relativ unterschiedlich. Auch dies repräsentiert ein erhöhtes Risiko für das Auftreten von Missverständnissen und zwischenmenschlichen Komplikationen unterschiedlichster Ausprägung. Man benötigt einfach eine gewisse Zeit, um die üblichen Gepflogenheiten tatsächlich verstehen zu können. Frustrationserlebnisse sind in diesem Stadium daher die Norm und in gewisser Hinsicht letztlich auch unvermeidbar. Zuguterletzt steht die Expat- oder Migrationserfahrung dann aber immer auch noch für einen gewissen Grad an persönlicher Abhängigkeit. Denn besonders von den bereits bestehenden Sprachkenntnissen bedingt, wird der Migrant öfter oder auch weniger oft in Situationen gelangen, wo er andere Personen um Hilfe beziehungsweise um Beistand wird bitten müssen. Etwas, das im ersten Moment nicht so dramatisch zu erscheinen mag. Wenn es sich jedoch im gelebten Alltag häuft, kann es ein Gefühl der Hilflosigkeit oder auch regressive Phänomene auslösen. Man fühlt sich in solchen Situationen entmündigt und erlebt sich in gewisser Hinsicht wieder wie ein Kind.

Carlos Slutzki, ein argentinischer Arzt und selbst Migrant in die USA, hatte bereits in den 1970er Jahren beobachten können, dass Auswanderer im Migrationsprozess scheinbar übergreifend ähnliche Erlebnisse teilen (4). Ihre Berichte wiesen eine erstaunliche Übereinstimmung auf. Seelische Krisen und Euphoriemomente wechselten sich dabei in einem gewissen Muster ab. Die Betroffenen zeigten die immer gleichen Phasenverläufe. Auf eine Überkompensationsphase, welche auch als Honeymoonphase bezeichnet werden kann, folgte eine Konflikt- oder sogenannte Dekompensationsphase. Während in der ersten Phase, welche unmittelbar nach Ankunft in der neuen Heimat einsetzt, Euphoriegefühle und eine starke Idealisierung des dort Vorgefundenen im allgemeinen im Vordergrund stehen, charakterisiert die zweite Phase einen ziemlichen Schwenk in die Gegenrichtung. Erfahrene Enttäuschungen in der neuen Heimat werden hochgepielt, und eine erhöhte Aggressions- und Konfliktbereitschaft sind in dieser Phase typisch. Ganz im Gegensatz zur Honeymoonphase, wo der Betroffene erlebte Stressoren eher verdrängt, also kaum bewusst wahrnimmt und eher intensive Bemühungen in Richtung Anpassung an die neue Kultur im Mittelpunkt stehen, bezeichnet die Dekompensationsphase wiederum eine Art von Rebellion gegen das Neue. Es wird verstärkt in Frage gestellt, oftmals abgelehnt, und somit ist dies auch die Phase, in der es gehäuft zu Konflikten mit der neuen Umwelt oder auch zu seelischen Krisen jeglicher Form kommen kann.

Interessanterweise wird der Prozess der Migration in der gängigen Literatur oft auch als zweite Adoleszenz bezeichnet (5). Denn ganz im Sinne eines Jugendlichen, welcher die Entwicklungsaufgabe der Ablösung vom Elternhaus und des Akzeptiertwerdens in der Peer Group bewältigen muss, steht auch der Migrant vor der Herausforderung, alte Verbindungen hinter sich zu lassen und ein völlig neues, soziales Umfeld im Ankunfts-

land aufzubauen. Darüber hinaus ist er – genauso wie sein adoleszenter Counterpart – gefordert, die dabei auftretenden Versagensängste soweit in Schach zu halten, dass er den Schritt ins Neue überhaupt erst einmal wagen kann. Die Bewältigung dieser Herausforderung, als auch das Sich Ausloten im Sinne von Grenzüberschreitungen, wie es sowohl beim Jugendlichen, als auch beim Migranten in der Dekompensationsphase auftritt, bilden die dritte Parallele zwischen beiden Gruppen und müssen zur Vollendung des Transformationsprozesses zumindest an einer gewissen Stelle durchlaufen werden.

Sind diese Aufgaben dann mehr oder weniger bewältigt und haben sich die mentalen Wellen größtenteils wieder geglättet, erreicht der Betroffene letztlich die dritte, die sogenannte Integrationsphase. In dieser Phase bewältigt der Auswanderer das interne Zusammenführen beider Kulturen. Und in dieser Phase sollten deswegen auch realistische Sichtweisen beider Kulturen und wenn möglich das Aufrechterhalten von Beziehungen in beiden Ländern bewerkstelligt werden. Der Migrant verbindet hierbei somit im Idealfall das „Best of“ beider Kulturen und wächst dadurch, so könnte man meinen, in ein erweitertes Selbst.

In Japan stellen sich nun für den Migranten beziehungsweise seinen „Part time-Gefährten“, den Expat, noch einmal ganz besondere Herausforderungen. Denn einmal von der japanischen Sprache, welche eine große Herausforderung für sich selbst darstellt, ganz abgesehen, ist das Knüpfen von Kontakten und vor allem auch das Halten dieser in der japanischen Gesellschaft als Ausländer ein keineswegs leichtes Unterfangen. Die Gründe dafür sind vielfältig. Mag es zum einen an der Privatheit der hiesigen Gesellschaft liegen. Doi spricht in diesem Zusammenhang beispielsweise von den drei Kreisen der Intimität und erklärt, dass selbst unter Japanern relativ klare Linien bestehen würden, wann und wo man sich wem gegenüber gefühlsmäßig anvertrauen würde (6). Oder nehmen wir die Studie der Universität Hokkaidō als Referenz, die erklärt, dass Japan zu den sogenannten *low relation mobility*-Gesellschaften gehört, wo Freundschaften bereits meist im Kindes- und Jugendalter geschlossen werden und dann im weiteren Lebensverlauf weitestgehend daran festgehalten wird (7). In jedem Fall ist das Eindringen in die hiesigen sozialen Netzwerke für Neuankömmlinge nicht so einfach zu bewerkstelligen. Und kommt es dann im Rahmen der Migrationserfahrung zur seelischen Krise, sind viele der Betroffenen mehr oder weniger auf sich allein gestellt. Oder wie es der Psychoanalytiker Erich Fromm ausdrücken würde: Sie werden in gewisser Hinsicht „auf sich selbst zurückgeworfen“ (8). Eine Situation, welche eine beginnende Krise ausufern beziehungsweise eine Angststörung oder Depression erst so richtig gedeihen lassen kann.

Ein weiterer, in diesem Zusammenhang zu nennender Psychoanalytiker ist Heinz Kohut. Kohut, Begründer der Selbstpsychologie und federführender Objektbeziehungs-theoretiker, sprach von der lebenslangen Notwendigkeit sogenannter vitalisierender Selbstobjekte (9). Unter solchen werden in der Psychoanalyse alle möglichen Quellen

verstanden, die uns dabei unterstützen, unsere tagtäglich notwendige Ration an Aufmerksamkeit, Zuneigung und Selbstachtung zu erhalten. Dazu zählen Arbeit, Aktivitäten wie Hobbies oder Kunst, Haustiere, aber im besonderen eben auch einem nahe stehende Menschen. Grundsätzlich alles, was uns in unserem lebenslangen Ringen um die psychische Balance zu helfen vermag, kann in diesem Lichte als nährendes Selbstobjekt bezeichnet werden.

Und während es in Japan an ersteren Kategorien sicherlich keinen Mangel, sondern eher ein Übermaß gibt, sieht es in punkto nährenden, stützenden Beziehungen für Expats und Migranten, wie so eben ausgeführt, nicht so einfach aus. Zu den bereits erwähnten Gründen kommt noch eine Gesellschaft, die extrem auf Arbeit ausgerichtet ist, als auch dazu neigt, ihr Leben auf lange Strecken im vorhinein zu verplanen. Dies hat zur Folge, dass regelmäßige Treffen, welche zum Aufbau von tiefgehenden Verbindungen nun einmal notwendig sind, oftmals äußerst schwierig zu realisieren sind. Gleichzeitig sind spontane „get together“, welche vor allem in Krisenmomenten eine essentielle Copingstrategie darstellen würden, aufgrund der niedrigen Spontanität und des intensiven Fokus auf das Arbeitsleben oftmals schlicht ein Ding der Unmöglichkeit. Die Folge all dessen ist die bereits zu Beginn erwähnte Gefahr eines Internalisierens psychischer Konflikte. *Gai(koku)jin* (Ausländer) müssen sich mental über weite Strecken selbst „über Wasser halten“. Das Vorhandensein menschlicher vitalisierender Selbstobjekte ist über lange Zeiträume äußerst limitiert und damit das Risiko für die Ausbildung von Angststörungen, Depressionen und Süchten erhöht.

Die prävalentesten Auswirkungen von Ängsten zeigen sich im hiesigen Alltag meist in Form einer gewissen Hypervigilanz (erhöhte Wachsamkeit oder Wachheit), damit zusammenhängenden Schlafstörungen und einem beinahe zwanghaft anmutenden Zerdenken von Situationen. Seien es vergangene, einen noch belastende Ereignisse oder das Antizipieren von bevorstehenden Situationen. Betroffene können ihren Gedankenfluss in aller Regel nur mehr schwer unter Kontrolle halten. Liegt dann noch zusätzlich eine depressive Problematik vor, ist das Denken aufgrund der sogenannten kognitiven Triade ganz besonders negativ gefärbt (10). Bei dieser kognitiven Verzerrung der Realität bewertet sich der Betroffene selbst als unzulänglich, nimmt die Welt so wahr, als würde sie ihm ständig Hürden in den Weg legen. Zu guter Letzt glaubt er, dass sich seine Realität auch in absehbarer Zukunft nicht mehr ändern wird. Wer in so einer gedanklichen Realität existieren muss, wird im Laufe der Zeit nachvollziehbarerweise seelisch zermürbt beziehungsweise unter Umständen sogar suizidal werden. Psychotherapeutische Hilfe ist in solchen Situationen daher unbedingt angeraten. Auch Angehörige, welche derartige Negativität beobachten beziehungsweise davon Wind bekommen, sollten an den Betroffenen herantreten und ihn zum Aufsuchen professioneller Hilfe ermutigen.

Die bei Ängsten typische chronische Anspannung oder sich oftmals auch immer stärker entwickelnde Scheu vor menschlichen Interaktionen, sind dann Folgen des so-

nannten Kampf-Flucht-Erstarrungsmechanismus. Dieser unter anderem vom Psychologen und Physiker Peter Levine geprägte Terminus steht für unsere instinktive, unmittelbare Reaktion auf Stresssituationen (11). Während uns der erlebte Stress im Rahmen einer Auslandserfahrung oftmals nicht direkt bewusst ist, reagiert der Körper sehr wohl instinktiv, automatisch. Herzrasen, Schwitzen, Atemnot, um nur einige Beispiele zu nennen, sind dabei häufig auftretende Symptomatiken und für den Betroffenen äußerst unangenehm.

Das mangelnde Verstehen der eigenen körperlichen Symptome, wie sie beispielsweise im Rahmen einer Panikattacke auftreten, kann dann noch einmal zusätzlich Angst auslösen. Denn ganz im Gegensatz zu einer Furchtreaktion, wo wir den Auslöser klar vor uns haben und uns die eigene Reaktion meist leicht erklären können, ist bei einer Angstsymptomatik die Ursache nicht immer unmittelbar verständlich (12). Symptome kommen scheinbar „aus dem Nichts“. Etwas, das einem noch verstärkt das Gefühl geben kann, die Kontrolle zu verlieren, sich auf sich selbst nicht mehr verlassen zu können.

Was kann man selbst also tun? Wie kann man zumindest dazu beitragen, aufkeimende psychische Krisen etwas abzufedern? Hier sei erwähnt, dass sowohl bei Ängsten als auch Depressionen regelmäßiger Sport hilfreich ist. Im Falle von Angst hilft die kontinuierliche, physische Betätigung, die Hypervigilanz zumindest zu einem gewissen Teil wieder abzubauen. Bei Depressionen wirkt die körperliche Bewegung revitalisierend und ist gegen den hier allzu typischen Antriebsverlust hilfreich. Beginnt man eine Verschlechterung seiner allgemeinen Stimmungslage zu verspüren, kann es darüber hinaus auch hilfreich sein, zunächst eine Reihe von einfachen, strukturgebenden Tätigkeiten wie etwa Putzen oder Wäsche waschen auszuführen. Gegen die sich immer stärker entwickelnde Scheu vor menschlichen Interaktionen kann es zielführend sein, sich bewusst immer wieder in den öffentlichen Raum zu wagen und sich beispielsweise in ein Café zu setzen, statt in den eigenen vier Wänden im Sinne von *Hikikomori* immer isolierter zu werden. Leidet man unter Angststörungen, kann es noch zusätzlich von Vorteil sein, auf stimulierende Substanzen wie Nikotin, Koffein oder auch zuckerhaltige Speisen und Getränke vorübergehend zu verzichten. Solche Interventionen ersetzen klarerweise keine Psychotherapie und sind auch nicht in diesem Sinne zu verstehen. Sie können allerdings in Verbindung mit einer solchen die persönliche Genesung durchaus beschleunigen. Eine Kombination aus genügend körperlicher Bewegung, gut strukturiertem Alltag und professioneller, psychologisch-psychotherapeutischer Hilfe stellt ein wirksames Mittel zur Wiederherstellung der eigenen mentalen Balance dar. Sie kann uns helfen, schneller wieder in Form zu kommen und somit unnötiges Leiden zu verkürzen.

Ob und wie stark man im Rahmen einer Expat- oder Migrationserfahrung psychisch „aus der Bahn geworfen wird“ hat dann noch etwas mit unserer ganz persönlichen, psychischen Struktur zu tun. Denn jeder von uns schleppt sein individuelles, mentales Gepäck, welches er im Laufe seines Lebens angesammelt hat, mit sich. Abhängig

von der eigenen Vergangenheit und vor allem davon, inwieweit unser Selbstwert von der engsten, persönlichen Umwelt in der Kindheit und Adoleszenz gefördert wurde, sind wir als Erwachsene jeweils besser oder schlechter in der Lage, derartige Krisenmomente auszugleichen. Unsere Vulnerabilität steht dabei auch in direktem Zusammenhang mit etwas, das wir in der Psychologie als Übertragung bezeichnen (13). Ähnelt sich die gegenwärtige Krisensituation mit einer traumatischen Situation aus der Kindheit, kann dies in uns starke, aus der Vergangenheit stammende, negative Gefühle auslösen. Ein Japan typisches Übertragungsszenario wäre in diesem Lichte etwa, wenn jemand in seiner Kindheit in einer Familie aufgewachsen ist, in der das Ausdrücken eigener, vor allem negativer Gefühle mehr oder minder verpönt gewesen ist. Kommt die selbe Person dann als Erwachsener nach Japan und gelangt sie dabei in die vorhin erklärte Dekompensationsphase, besteht ein erhebliches Risiko, dass die partiell aus der Kindheit stammenden negativen Gefühle wie Trauer, Angst, Wut etc. wieder an die Oberfläche gespült werden. Gleichzeitige Tendenzen, diese sofortig wieder unterdrücken zu wollen, können im japanischen Umfeld noch einmal verstärkt werden. Da es nämlich in der japanischen Gesellschaft (wie im früheren familiären Umfeld auch) als negativ gesehen wird, andere mit seinen Gefühlsregungen zu belasten, könnten die in der Dekompensationsphase immer auftretenden negativen Reaktionen beim Betroffenen Scham oder Schuldgefühle auslösen. Tritt dies ein, wird sich dieser womöglich noch mehr von der Umwelt abzuschotten versuchen. Die Folge wäre dann ein Intensivieren der bereits aufkeimenden Ängste oder Depressionen. Wer sich im Rahmen der Dekompensationsphase bereits negativ fühlt, sollte diese Gefühle in keinem Fall „herunterschlucken“, sondern sie ganz im Gegenteil mit jemandem zu teilen versuchen. Tut er dies nicht, ist die Gefahr einer weiteren Verschlechterung des psychischen Zustands gegeben. Etwas, das im hiesigen klinischen Alltag immer wieder beobachtet werden kann.

Wir sehen also: Es bestehen als *Gai(koku)jin* einige Risiken und Stolpersteine im Rennen um die psychische Gesundheit. Expat-Leben beziehungsweise Migration in ein anderes Land birgt zum einen die Chance auf Neuerfahrung und Abenteuer. Gleichzeitig bestehen psychologisch gesehen jedoch auch eine ganze Reihe an Herausforderungen. Wichtig ist deswegen, sich dieser potentiellen Stolpersteine bewusst zu sein. Und wenn man dann das eine oder andere Warnzeichen bei sich selbst bemerkt, nicht allzu lange zu warten. Es macht wenig Sinn in *gaman* (j. für geduldiges Ertragen, Zähnezusammenbeißen) auszuharren. Es ist vielmehr zielführender, sich baldigst die richtige Hilfe zu holen. Seelische Krisen im Rahmen der Auslandserfahrung sind mit Sicherheit nichts wofür man sich schämen oder was man vor anderen zu verbergen versuchen muss. Sie sind einfach Teil der Auslandserfahrung. Und in diesem Sinne möglichst bald zu entschärfen.

**Nicolas Dermota.** Studium der Psychologie und postgraduelle Ausbildung zum klinischen Psychologen an der Universität Wien. Ausbildung zum

Psychotherapeuten in Japan (Japanese Federation for Psychotherapy).  
 Vertrauenspsychologe der österreichischen Botschaft in Tokyo seit 2014.  
 Arbeit mit der Expat Community in Japan an diversen psychologischen  
 Instituten seit 2008. 2019 Eröffnung einer eigenen Praxis in Ginza.  
 Kontakt: <https://www.tokyocentralcounseling.com/about>

## Literatur

1. Claudius, M. (2003) *Urians Reise um die Welt mit Anmerkungen*.  
 Broschiert, Offizin Die goldene Kanne Verlag, Neuweilnau
2. Truman, D.S. et al (2016) *Expatriates at Risk; Stress and Mental health*  
<https://www.globalbusinessnews.net/expatriates-at-risk-stress-and-mental-health>
3. Machleidt, W. (2007) *Migration, Kultur und seelische Gesundheit*,  
 Vorlesung im Rahmen der 57. Lindauer Psychotherapiewochen 2007
4. Slutzki, C. (2001) *Psychologische Phasen der Migration und ihrer Auswirkungen*,  
 Psychiatrie Verlag, Bonn
5. Borde, T. David, M. (2015) *Migration und psychische Gesundheit, Belastungen  
 und Potentiale*, Mabuse Verlag, Frankfurt
6. Doi, T. (1973) *Amae, Anatomy of Dependence*, Kodansha International, Tokyo
7. Schug, J., Masaki, Y., William, W. (2010) "Relational Mobility Explains  
 Between- and Within-Culture Differences in Self-Disclosure to Close Friends",  
*Psychological Science*, 21(10), 1471-1478  
<https://doi.org/10.1177/0956797610382786>
8. Fromm E et al. (2003) *Zen Buddhismus und Psychoanalyse*,  
 Suhrkamp Taschenbuch, Verlag für manuelle Objekte, Frankfurt am Main
9. Kohut, H. (1993) *Auf der Suche nach dem Selbst. Kohuts Seminare zur Selbst-  
 psychologie und Psychotherapie*, Verlag J. Pfeiffer, München
10. Beck, A.T. et al. (1999) *Kognitive Therapie der Depression*,  
 Beltz Verlag, Weinheim und Basel
11. Levine, A.P. (1998) *Trauma-Heilung: Das Erwachen des Tigers*,  
 Synthesis Verlag, Essen
12. Bourne, E. J. (2008) *Arbeitsbuch Ängste und Phobien*,  
 Wilhelm Goldmann Verlag, München
13. König, K. (1998) *Übertragungsanalyse*, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen