



Berufsverband Deutscher  
Psychologinnen  
und Psychologen

# PSYCURA-REISEN

Fachexkursion für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen

## JAPAN

Planungsstand  
Mai 2024

### Psychologie und Psychotherapie im Reich der aufgehenden Sonne

Reisetermin: **03.11. – 14.11.2024**



Entdecken Sie Japan auf unserer Fachexkursion für PsychologInnen und PsychotherapeutInnen. Japan begeistert Besucher nicht nur durch seine atemberaubende Landschaft mit schneebedeckten Gipfeln, die sich malerisch inmitten leuchtendem Herbstlaub erstreckt, sondern auch durch seine ausgewogene Küche und das Leben im Einklang von Körper und Geist. Das Land vereint auf einzigartige Weise Tradition mit einem zeitgenössischen Lebensstil.

Auf dieser Reise haben Sie die Möglichkeit, dieses faszinierende Land zu erkunden und erhalten Einblicke in die interkulturelle Psychologie. Eine inspirierende Erfahrung für Ihre berufliche Entwicklung. Jetzt anmelden und Japan neu erleben!







## Reiseprogramm

### 1. Tag:

#### Flug Frankfurt/Main – Osaka

Am frühen Nachmittag Flug mit Lufthansa/All Nippon Airways von Frankfurt/Main über Tokio nach Osaka (Nachtflug).

### 2. Tag:

#### Osaka – Hiroshima

Nachmittags Ankunft in Osaka und Begrüßung durch Ihre deutschsprachige Reiseleitung. Sie fahren mit dem Zug vom Flughafen Kansai zum Bahnhof Shin Osaka, von wo Sie den berühmten Shinkansen-Express nach Hiroshima nehmen. Nach der Ankunft Transfer zum Hotel und Check-in. Zum Abendessen wird Ihnen in einem Restaurant das für Hiroshima typische Gericht „Okonomiyaki“ serviert, eine Art Pfannkuchen, der auf einer Stahlplatte zubereitet wird. Übernachtung in Hiroshima.

### 3. Tag:

#### Ausflug Insel Miyajima und Fachprogramm

Vormittags unternehmen Sie einen Ausflug zur Insel Miyajima. Bereits während der Fährüberfahrt sehen Sie das bekannte rote Torii im Wasser, das den Eingang zum Tempelbezirk des Itsukushima Schreins symbolisiert. Auf der Insel besichtigen Sie diesen und bummeln durch die Gassen der kleinen Stadt. Zurück in Hiroshima, besuchen Sie das Hiroshima Peace Memorial Museum. Das Museum wurde 1955 mit dem Ziel eröffnet, Menschen auf der ganzen Welt die Realität der durch die Atombombe verursachten Schäden zu vermitteln und zur Abschaffung von Atomwaffen und zur Verwirklichung eines dauerhaften Weltfriedens beizutragen. Sie besuchen die Gedenkstätte mit dem Friedensmuseum und spazieren durch den eindrucksvollen Friedenspark zum Atombomben-Dom. Anschließend Vortrag und Diskussion mit einem Zeitzeugen des Atombombenangriffs. Rückkehr zum Hotel, Übernachtung in Hiroshima.

### 4. Tag:

#### Hiroshima – Kyoto

Morgens Fahrt mit dem Shinkansen-Express nach Kyoto, wo Sie nach der Ankunft den goldenen Pavillon besuchen. Das gesamte Gebäude ist mit Blattgold überzogen und bildet einen schönen Kontrast zu dem liebevoll angelegten Garten, der den Pavillon umgibt. Anschließend besuchen Sie im Gion-Viertel den Kenninji-Tempel. Der besonders schöne Trockengarten strahlt eine Ruhe aus, die in anderen Tempeln oft fehlt. Es erwartet Sie eine Teezeremonie, bei der Ihnen auch gezeigt wird, wie man einen Kimono trägt und den komplizierten Gürtel bindet. Das Abendessen, Sushi und Tempura, wird Ihnen heute in Pontocho serviert, einem der Geisha-Viertel in Kyoto. Übernachtung in Kyoto.

### 5. Tag:

#### Stadtbesichtigung Kyoto und Fachprogramm

Nach dem Frühstück besuchen Sie den Fushimi Inari Schrein. Der Weg ist das Ziel, tausende rote Torii säumen den Weg zum eigentlichen Schrein, ein unglaublicher Anblick. Am Fuße des Tempels haben sich Gassen mit Souvenirläden angesiedelt. Auf den Straßen davor verkaufen Händler typisch japanische Spezialitäten, die Sie unbedingt probieren sollten. Der Nachmittag ist für die Durchführung des Fachprogramms vorgesehen. Besuch einer Psychiatrischen Klinik mit Einblicken in die Behandlung psychischer Störungen und Möglichkeit zum Austausch. Zum Abendessen genießen Sie ein typisch Japanisches Kaiseki. Lassen Sie sich die vielen kleinen saisonalen Gerichte schmecken. Übernachtung in Kyoto.

### 6. Tag:

#### Kyoto – Fukui

Morgens Fahrt mit dem Shinkansen von Kyoto nach Fukui. Nach der Ankunft Transfer zum Zen-Kloster. Die Praktiken der Zen-Mönche beeinflussen unterschiedliche therapeutische Ansätze in Europa. Meditation und

Achtsamkeit spielen auch in der Behandlung von Psychischen Erkrankungen mittlerweile eine signifikante Rolle. Die Erfahrung der praktischen Umsetzung dieser Art der Wahrnehmungssteuerung verbunden mit der zugrundeliegenden Weltanschauung soll es Ihnen ermöglichen, die etwaige Nutzbarkeit im therapeutischen Kontext direkt selbst zu erfahren. Übernachtung im Zen-Kloster.

### 7. Tag:

#### Fukui – Shizuoka – Fuji Region

Heute erwartet Sie ein besonderes Erlebnis. Sie übernachten stilecht in einem japanischen Ryokan. Mit dem Shinkansen-Express geht es zunächst nach Shizuoka. Von dort bringt Sie ein Bus in die Region um den berühmten Berg Fuji. Damit Sie diesen in seiner vollen Schönheit bewundern können, haben wir das „Fünf-Seen-Gebiet“ auf der Nordseite gewählt. Hier verhüllt sich der Fuji seltener in den Wolken, als auf der häufig besuchten Südseite. Dann geht es in Ihr Ryokan-Hotel. Die Zimmer dienen tagsüber als Wohnraum, für die Nacht werden Futons auf den Tatami Matten ausgelegt. Am Nachmittag können Sie in den natürlichen heißen Quellen entspannen. Zum Abendessen trägt man im Ryokan den Yukata (Hauskimono), der im Zimmer bereit liegt. Am Abend wird zum Enkai geladen, einer traditionellen japanischen Speisefolge. Üblicherweise lässt man den Abend in der hoteleigenen Karaoke Bar ausklingen. Übernachtung in einem Ryokan Hotel in der Fuji Region.

### 8. Tag:

#### Fuji Region – Tokio

Nach dem Frühstück Fortsetzung der Reise. Ihre heutiges Tagesziel ist die Megametropole Tokio. Unterwegs erleben Sie unter zertifizierter Anleitung den aus Japan stammenden und in der westlichen Welt immer populärer werdenden Ansatz des Waldbadens – „Shinrin Yoku“. Frei aus dem Japanischen übersetzt bedeutet dies „Eintauchen in die Waldatmosphäre“ oder „Waldbaden“. Ziel



des Waldbadens ist es, die positiven Einflüsse des Waldes auf den menschlichen Organismus zu erleben und die eigene körperliche aber auch geistige Gesundheit zu stärken. Anschließend Weiterfahrt nach Tokio, der Mega-City mit ihren Superlativen! Dazu gehört unter anderem das neue Rathaus in Shinjuku. Die Wolkenkratzer in diesem Stadtteil stehen Manhattan in nichts nach. Übernachtung in Tokio.

## 9. Tag: Traditionelles & hypermodernes Tokio

Gleich zu Beginn möchten wir Ihnen den Kontrast zwischen dem traditionellen und dem hypermodernen Tokio zeigen. Zunächst besuchen Sie den Asakusa Kannon Tempel mit den Nakamise Arkaden. Weiter geht es zum zweithöchsten Bauwerk und dem höchsten Fernsehturm der Welt; dem Skytree. Binnen weniger Sekunden geht es auf die 350 m hohe Aussichtsplattform mit ihrem einmaligen Blick. Anschließend entführen wir Sie auf eine spannende Stadtrundfahrt mit Zwischenstopp am Kaiserpalast. Erst seit kurzer Zeit sind die kaiserlichen Gärten für die Öffentlichkeit geöffnet – schlendern Sie durch die prachtvollen Anlagen. Am späten Nachmittag/Abend Vortrag mit Diskussion des Deutschen Instituts für Japanstudien (DIJ) und in Japan tätiger deutscher Psychotherapeuten mit dem Themenschwerpunkt „Auswirkungen geschichtlicher, sozialpolitischer und gesellschaftlicher Besonderheiten Japans auf die Entstehung, die Auftretenshäufigkeit und die Behandlung von psychischen Erkrankungen“. Übernachtung in Tokio.

## 10. Tag: Fachprogramm Tokio

Am Vormittag besuchen wir im Rahmen unseres Fachprogrammes ein Hikikomori Center in Tokio. Hikikomori ist eine der kulturimmanenten psychischen Auffälligkeiten Japans, bei dem Menschen nicht mehr in der Lage sind einen sozial integrierten Alltag zu führen. Vortrag und Führung durch Mitarbeitende

der Einrichtung und ggf. mit Betroffenen. Übernachtung in Tokio.

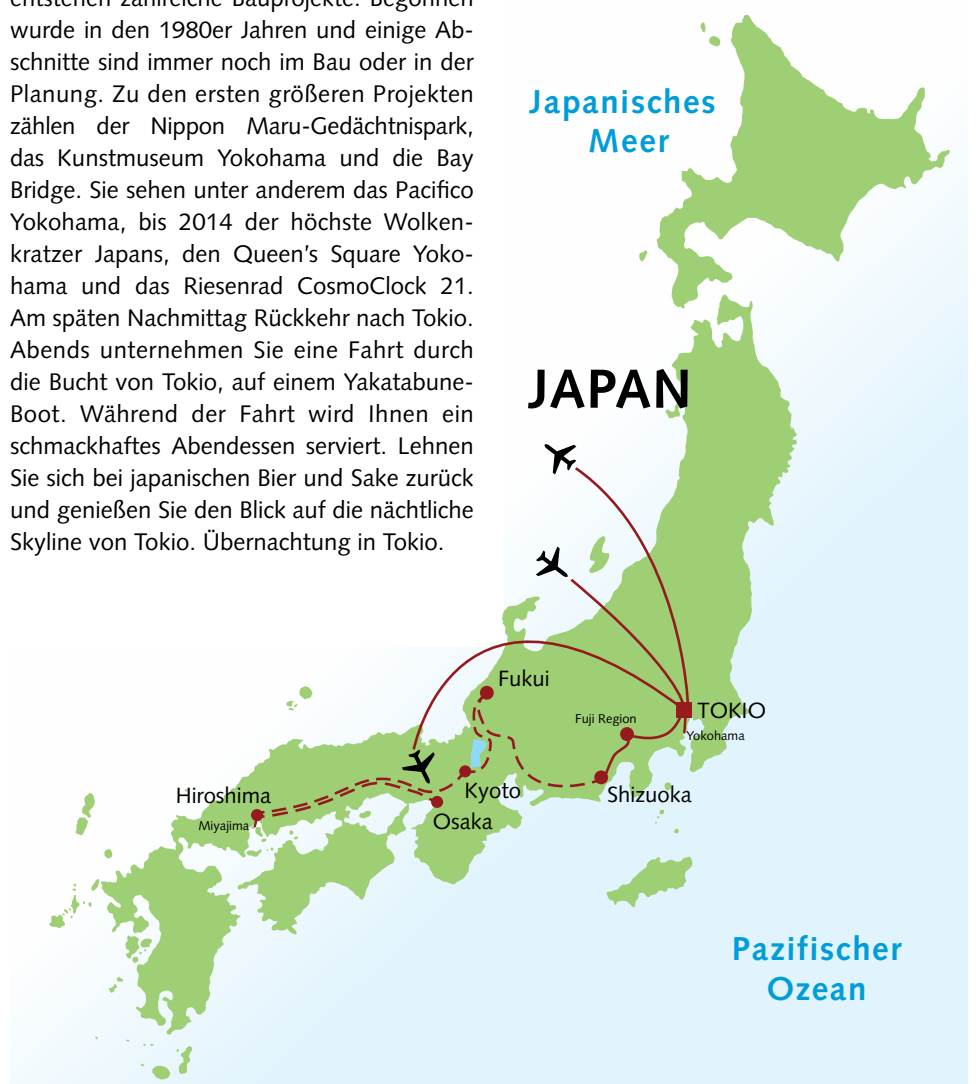
## 11. Tag: Ausflug nach Yokohama

Nach dem Frühstück unternehmen Sie einen Ausflug nach Yokohama. Während einer Stadtrundfahrt lernen Sie das große Stadtentwicklungsprojekt Minato Mirai 21 kennen. Auf 110 Hektar ehemaligen Docks und Hafenanlagen sowie auf weiteren 76 Hektar aus Landgewinnungsprojekten entstanden und entstehen zahlreiche Bauprojekte. Begonnen wurde in den 1980er Jahren und einige Abschnitte sind immer noch im Bau oder in der Planung. Zu den ersten größeren Projekten zählen der Nippon Maru-Gedächtnispark, das Kunstmuseum Yokohama und die Bay Bridge. Sie sehen unter anderem das Pacifico Yokohama, bis 2014 der höchste Wolkenkratzer Japans, den Queen's Square Yokohama und das Riesenrad CosmoClock 21. Am späten Nachmittag Rückkehr nach Tokio. Abends unternehmen Sie eine Fahrt durch die Bucht von Tokio, auf einem Yakatabune-Boot. Während der Fahrt wird Ihnen ein schmackhaftes Abendessen serviert. Lehnen Sie sich bei japanischen Bier und Sake zurück und genießen Sie den Blick auf die nächtliche Skyline von Tokio. Übernachtung in Tokio.

## 12. Tag: Rückflug Tokio – Deutschland

Informative und erlebnisreiche Tage in einem faszinierenden Land liegen hinter Ihnen. Nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen, Verabschiedung von Ihrem Reiseleiter und Rückflug mit Lufthansa von Tokio nach Frankfurt/Main.

Änderungen des Programms bleiben vorbehalten.





## Fachprogramm



### Wissenschaftliche Leitung:

**Frau Dr. Dipl.-Psych. Katharina Lotz-Schmitt**

Die Fachexkursion wird geleitet von Frau Dr. Dipl.-Psych. Katharina Lotz-Schmitt, psychologische Psychotherapeutin in eigener Praxis, Verhaltenstherapie Erwachsene, Klärungsorientierte Psychotherapie (KOP), Hypnotherapie (MEG). Beratung und Training im Bereich Notfallpsychologie und betriebliches Gesundheitsmanagement. Sie lebte dreieinhalb Jahre in der Megametropole Tokio und arbeitete auch dort als Psychotherapeutin mit deutsch- und englischsprachigen Ausländern und Einheimischen.

Durch diese Erfahrungen und die Vernetzung mit englischsprachigen Kollegen in ganz Japan kann sie verschiedene Perspektiven auf Land und Leute insbesondere in Bezug auf den Umgang mit psychischen Problemen, aber auch kulturelle Differenzen und Fremdheit vermitteln.

Japan ist ein bevölkerungsreiches Land, das ironischerweise Einsamkeit als eines der großen gesellschaftlichen Probleme beschreibt. Hinzu kommen durch die Überalterung und eine restriktive Zuwanderungspolitik fatale Prognosen für die Zukunft des Landes. Japans Jugend ist massivem Erfolgsdruck ausgesetzt, auch die impliziten Vorgaben einer homogenen Gesellschaft erzeugen Erwartungen, denen viele nicht gewachsen sind. Die Suizidrate des Landes liegt weit über dem internationalen Durchschnitt, unter Kindern ist es die Todesursache Nummer eins.

Das Verständnis für diese gesellschaftlichen Zusammenhänge wächst mit Blick auf die Geschichte des lange isolierten Landes. Jahrtausende alte Traditionen begegnen erst seit weniger als zweihundert Jahren anderen Weltanschauungen. Dazu hat der technische Fortschritt ein Tempo wie kaum anderswo auf der Welt. Der Prozess des gesellschaftlichen Wandels lässt sich besonders auch mit Blick auf mentale Gesundheit sichtbar machen.

PsychologInnen und PsychotherapeutInnen können im Rahmen dieser Fachexkursion spannende und beeindruckende Einblicke in das japanische Menschenbild und die religiös beeinflusste Anschauung zu Leben und Sterben erhalten. Dabei ist immer wieder das Spannungsfeld zwischen der Familie, Gruppe, Gesellschaft als Einheit und der Probleme des Individuums zu betrachten.

### Weitere Themen:

- Kriegstrauma und dessen Aufarbeitung nach den Atombombenangriffen im zweiten Weltkrieg
- Die Geschichte des Zen-Buddhismus und seine Meditationspraxis
- Organisation und Struktur des Gesundheitssystems, Ausbildung von PsychologInnen und PsychotherapeutInnen, die Rolle von Psychotherapie
- Gespräch mit Forschern zu sozial- und gesellschaftspolitischen Besonderheiten
- Kulturimmanente Störungen, deren Stellenwert und Behandlung
- Diskussion mit PraktikerInnen über ihre Arbeit in der Behandlung psychischer Erkrankungen und interkultureller Krisen

### Eingeschlossene Leistungen

- Linienflüge mit Lufthansa/All Nippon Airways von Frankfurt/M. über Tokio nach Osaka und zurück von Tokio nach Frankfurt/M., zulässiges Freigepäck, Bordverpflegung nach Tageszeit
- Flughafensteuern, Flugsicherheitsgebühren sowie aktuelle Kerosinzuschläge und Luftverkehrssteuer
- 8 Übernachtungen in guten Mittelklassehotels im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC
- 1 Übernachtung in Zen-Kloster/Hotel im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC
- 1 Übernachtung in einem Ryokan-Hotel im Doppelzimmer mit Dusche oder Bad/WC
- 10 x Frühstück (meist in Buffetform)
- 1 x Okonomiyaki-Abendessen in einem örtlichen Restaurant
- 1 x Sushi- und Tempura-Abendessen
- 1 x japanisches Kaiseki-Abendessen
- 1 x Abendessen im Zen-Kloster
- 1 x Enkai-Abendessen im Ryokan-Hotel
- 1 x Abendessen auf einem Yakatabune-Boot
- Bahnfahrten in der 2. Klasse
  - Haruka-Express: Osaka Kansai – Shin Osaka
  - Shinkansen-Express: Shin Osaka – Hiroshima
  - Shinkansen-Express: Hiroshima – Kyoto
  - Shinkansen-Express: Kyoto – Fukui
- Transfers/Ausflüge im klimatisierten Reisebus/öffentliche Verkehrsmittel
- Qualifizierte örtliche deutschsprachige Reiseleitung während der Transfers/Ausflüge
- Eintrittsgelder für die inkludierten Besichtigungsprogrammes gemäß Reiseverlauf
- Reiseführer zur Reisevorbereitung
- Insolvenzversicherung/Reisegeldgarantie
- IC-Kofferanhänger und -Kofferband
- IC-Service- und -Informationsmaterial

### Nicht eingeschlossene Leistungen

- Trinkgelder (sind in Japan nicht üblich)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Persönliche Ausgaben und sonstige Nebenkosten
- Reiseversicherung

### Mindestteilnehmerzahl

15 Personen

### AGB

Es gelten die Reisevertragsbedingungen des Reiseveranstalters, welche Sie im Internet einsehen können: [www.intercontact-reisen.de/agb.html](http://www.intercontact-reisen.de/agb.html)

### Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Japan wird ein für die Dauer der Reise gültiger Reisepass benötigt. Ein Visum ist für deutsche Staatsbürger nicht notwendig. Für andere Staatsbürgerschaften informieren wir Sie in unserem Datenbankinformationssystem unter [www.visumcentrale.de](http://www.visumcentrale.de).

### Insolvenzversicherung

Ihre Reisepreiszahlungen sind durch eine Insolvenzversicherung abgesichert. Den Sicherungsschein erhalten Sie mit Buchungsbestätigung.

### Klimaschutz

Sie möchten klimaneutral fliegen? Wir kooperieren mit der Klimaschutz-Organisation Myclimate und bieten Ihnen auf unserer Website unter dem Punkt „Nachhaltigkeit“ die Möglichkeit, den CO<sub>2</sub>-Ausstoß Ihrer Flugreise durch eine Spende an ein zertifiziertes Klimaschutz-Projekt 1:1 auszugleichen.



### Reiseveranstalter im Sinne des Reiserechts:

**INTERCONTACT Gesellschaft für Studien- und Begegnungsreisen mbH**  
In der Wässerscheid 49 · 53424 Remagen

Telefon +49 (0) 2642 2009-0  
Telefax +49 (0) 2642 2009-38  
E-Mail [info@ic-gruppenreisen.de](mailto:info@ic-gruppenreisen.de)  
Internet [www.intercontact-reisen.de](http://www.intercontact-reisen.de)

Geschäftsführer: Peter Zieger, Tim Zieger  
Amtsgericht Koblenz  
HRB 12374  
USt-Id-Nr. DE 149 271 623



### Vertrieb und Fachprogramm:

**PsyCura Wirtschaftsdienst GmbH**  
Große-Leege-Straße 97/98 · 3055 Berlin

Telefon +49 (0) 30 33 77 383-0 (ServiceLine)  
Telefax +49 (0) 30 33 77 383-10  
E-Mail [mail@psycura.de](mailto:mail@psycura.de)  
Internet [www.psycura.de](http://www.psycura.de)

Geschäftsführer: Dr. Michael Marek  
Amtsgericht Berlin-Charlottenburg  
HRB 121060  
USt-Id-Nr. DE 813 548 657