

PROMOS STIPENDIENPROGRAMM – ERFAHRUNGSBERICHT
PROMOS SCHOLARSHIP PROGRAMME – REPORT OF EXPERIENCES

Stand/As of: Sept. 2017

| PERSÖNLICHE ANGABEN / PERSONAL INFORMATION | |
|--|---|
| Nachname* / Surname* | |
| Vorname* / First name* | |
| Studienfach / Study programme | Psychologie |
| Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm / Target degree at Ulm University | Master of Science |
| Der Aufenthalt erfolgte im / The stay abroad was during | Fachsemester / Subject-related semester 9. Fachsemester |
| Auslandsaufenthalt / Stay abroad | Von / from 10/18 (MM/YY) bis / until 12/18 (MM/YY) |
| Gastland und Stadt / Host country and city | Japan, Tokio |
| Gastinstitution / Host institution | Tokyo Institute of Technology |
| Email-Adresse* * / Email address | |

| | | |
|--|--|--|
| PROMOS Förderkategorie / PROMOS category | <input checked="" type="checkbox"/> Masterarbeit / Master thesis <input type="checkbox"/> Wissenschaftliche Arbeit / Research paper <input type="checkbox"/> PJ-Tertial <input type="checkbox"/> Praktikum / Work placement | <input type="checkbox"/> Studienaufenthalt / Study programme <input type="checkbox"/> Sprachkurs / Language course <input type="checkbox"/> Fachkurs / Specialist course |
|--|--|--|

| EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ZUR VERÖFFENTLICHUNG DES BERICHTS / CONSENT FOR PUBLICATION OF REPORT | Ja / Yes | Nein / No |
|--|----------|--------------------------|
| Dieser Bericht darf an interessierte Studierende der Universität Ulm weitergegeben werden / This report may be forwarded to interested students of Ulm University | X | <input type="checkbox"/> |
| Dieser Bericht darf auf der Internetseite des International Office der Universität Ulm veröffentlicht werden / This report may be published on the web page of the International Office of Ulm University | X | <input type="checkbox"/> |
| * Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes mein Name anonymisiert wird / * I would like my name to be anonymized before the report's forwarding or rather publication | X | <input type="checkbox"/> |
| ** Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird / ** I would like my email address to be deleted before the report's forwarding or rather publication | X | <input type="checkbox"/> |

Der Bericht sollte maximal 3 DIN A 4 Seiten lang sein (Deckblatt nicht mitgezählt)
Dem Bericht dürfen bis zu 4 Bilder (jpg-Format) beigelegt werden
Schrift: Arial 10 pt

*The report should not exceed 3 DIN A 4 pages (title page excluded)
Up to 4 pictures may be included (jpg)
Font: Arial 10 pt*

Bitte schicken Sie den Bericht

- innerhalb eines Monats nach Arbeitsende an der Gastinstitution
- im WORD-Format (keine PDF-Dateien oder andere Formate, da wir die Berichte vor der Veröffentlichung editieren)
- per eMail-Attachment an promos@uni-ulm.de

Please send this report

- *within one month of the end of your work period at your host institution / end of your PJ-Tertial*
- *in WORD format (no PDF files or the like as we will edit the reports before publication)*
- *as an email attachment to promos@uni-ulm.de*

I. **GASTINSTITUTION UND BEWERBUNGSVERFAHREN / REISEVORBEREITUNGEN** *HOST INSTITUTION AND APPLICATION PROCESS / PREPARATION*

Das Bewerbungsverfahren zog sich leider etwas in die Länge. Im März bewarb ich mich offiziell beim Labor von Prof. Umemuro. Dieser musste dann beim Fakultätstreffen meine Bewerbung vorstellen und eine Bestätigung abholen. Dies geschah dann zwar noch innerhalb eines Monats, allerdings konnte ich mich darauf erst offiziell bei der Universität bewerben. Von dieser bekam ich dann im Juli die Bestätigung, dass ich genommen wurde. Allerdings musste ich immer noch auf das sog. „Certificate of Eligibility“ warten, mit dem man sich erst um ein Studentenvisum bewerben kann. Dies kam Mitte September, zwei Wochen vor meinem geplanten Flug. Das Visum habe ich dann zum Glück innerhalb von zwei Tagen bekommen.

Ich kann nicht behaupten, dass meine Gastuniversität da schneller hätte agieren können. Meine Geschichte soll nur beispielhaft zeigen, dass man die Bearbeitungsdauer von japanischen Behörden auf keinen Fall unterschätzen darf und sich so früh wie möglich um seine Bewerbung kümmern sollte, wenn man nach Japan für ein Auslandsemester möchte. Aber es lohnt sich!

II. **ARBEITS-/ LERNERFAHRUNG: LERNINHALTE, AUFGABEN, BETREUUNG, ERFOLGE UND HERAUSFORDERUNGEN** *WORKING AND LEARNING EXPERIENCE: CONTENT, TASKS, SUPPORT, POSITIVE RESULTS AND CHALLENGES*

Ich war an dem Tokyo Institute of Technology im Labor von Prof. Umemuro untergebracht. Betreut hat mich allerdings die Assistant Professorin Dr. Urakami, da sie studierte Psychologin ist, während Prof. Umemuro Ingenieurwissenschaft studiert hat.

Die Mitbetreuung meiner Master Arbeit durch Dr. Urakami war beispiellos. Wir hatten wöchentlich mindestens ein Treffen, um die Fortschritte meiner Arbeit zu besprechen. Die Treffen waren immer durch äußerst konstruktive und zielführende Diskussionen gekennzeichnet. Zudem half ich Dr. Urakami auf freiwilliger Basis in anderen Projekten mit. Diese Projekte waren ebenfalls eine Bereicherung für mich, da auch hier offene Diskussionen stattfanden. Zudem waren dabei auch Dozenten und Studierende anderer Fachbereiche mit dabei, wodurch ich erste Erfahrungen mit interdisziplinärer und internationaler Forschung sammeln konnte.

III. **LEBEN VOR ORT: UNTERKUNFT, VERPFLEGUNG, VERKEHRSMITTEL, LEBENSHALTUNGSKOSTEN, FREIZEIT, SPRACHE**

LIFE DURING YOUR STAY: ACCOMMODATION, FOOD, MEANS OF TRANSPORT, COST OF LIVING, LEISURE TIME, LANGUAGE

In den sehr günstigen Studentenwohnheimen für internationale Studierende war leider kein Platz mehr frei, da das Semester bereits im September begonnen hatte, ich aber erst im Oktober nach Japan kam. Ich konnte mich deshalb auf ein Zimmer in den normalen Studentenwohnheimen bewerben, welche aber deutlich teurer waren. Ich hätte mir diese tatsächlich kaum leisten können. Ich schilderte der Universität dieses Problem und sie vermittelten mich an einen privaten Anbieter. Dadurch wohnte ich zwar nicht direkt in Tokio, aber die Mieten waren deutlich günstiger und die Entfernung zur Uni war nicht größer, als bei den Wohnheimen, die direkt in der Stadt lagen.

So wohnte ich also in Kawasaki, genauer im Bezirk Tama-ku, in einem der Wohnheime von Ekichika (http://ekichika.co.jp/?page_id=25). Dort hatte ich mein eigenes Zimmer (schätzungsweise 7m²) mit Bett, Schreibtisch und Kühlschrank. Kleiderschrank gab es keinen, aber das störte mich nicht weiter. WC, Duschen und Küche wurden zusammen mit anderen benutzt. Hierbei war in der Regel alles sehr sauber und ich musste selten warten. Frostbeulen sei hier noch gesagt, dass japanische Wohnungen meist nur sehr schlecht isoliert sind und es somit im Winter schon recht kalt werden kann. Dies war auch der Fall in diesem Wohnheim. Zwar kann man dann über die Klimaanlage heizen, allerdings brauchen die viel Strom und der Boden bleibt trotzdem sehr kalt. Mich persönlich hat das aber kaum gestört.

Gekocht habe ich Japan tatsächlich nur zwei Mal, was daran lag, dass westliche Lebensmittel deutlich teurer sind. Wenn man günstig leben möchte, muss man sich dann schon (in die sehr leckere) japanische Küche einarbeiten, jedoch fehlte mir dazu die Zeit. Zudem ist es im Vergleich zu Deutschland deutlich einfacher, günstiger, gesünder und schmackhafter sich in Japan von Fertigessen aus dem Supermarkt zu ernähren oder in Schnellrestaurants Mittag essen zu gehen.

Zur Uni und zum Sightseeing habe ich ausschließlich das sehr gut ausgebaute Metro/Zugsystem Japans genutzt oder die Nachtbusse für weitere Strecken. Die Preise sind vergleichbar mit denen in Deutschland. Hierfür empfehle ich die Seite <http://www.hyperdia.com>.

In meiner Freizeit habe ich oft mit den Studenten des Labors etwas unternommen. Etwa die Hälfte konnte Englisch sprechen, sodass man Small talk betreiben konnte, oder etwas zusammen unternehmen konnte. Zudem bot die Intentionale Studenten Organisation einige Freizeitaktivitäten an, welche ich (und viele andere) oft besuchten. An dieser Stelle soll nochmal hervorgehoben werden, dass zwar in den meisten japanischen Städten alles in Englisch ausgeschrieben ist, die Bevölkerung diese Sprache jedoch kaum spricht. Selbst unter Studierenden war es, wie erwähnt, nicht selbstverständlich. Für 3 Monate bin ich auch ohne große Japanisch Kenntnisse zurechtgekommen, was aber auch an der internationalen Ausrichtung der Uni lag. Ich kann zumindest einen Japanisch-Grundkurs nur jedem empfehlen. Zur Not geht es aber auch ohne.

Die Lebenshaltungskosten waren dann letztendlich nicht deutlich höher als in Deutschland. Für Verpflegung habe ich ein bisschen mehr gezahlt, da ich in Deutschland selbst koche und in Japan viel auf Fertigprodukte oder Restaurants gesetzt habe. Ansonsten ist das schon recht vergleichbar. Wenn man direkt in Tokio wohnen möchte, muss man sich allerdings natürlich schon auf hohe Mieten einstellen.

IV. FAZIT (BESTE UND NEGATIVSTE ERFAHRUNG)
SUMMARY (BEST AND MOST NEGATIVE EXPERIENCE)

Zur besten Erfahrung zählt auf jeden Fall die äußerst gute und besonders herzliche Betreuung meines Aufenthalts durch Dr. Urakami. Auch die Aufnahme im Labor durch die anderen Studenten war ein besonderes Erlebnis und ich behalte die gemeinsamen Aktivitäten in sehr guter Erinnerung!

Die schlechteste Erfahrung war wohl die lange Wartezeit bei der Bewerbung. Zudem hatte es im Wohnheim vor allem nachts etwas leiser sein können. In der Regel wurde sich an die Ruhezeiten gehalten, doch anscheinend zählte Haare föhnen vor den Gemeinschaftswaschbecken, die direkt neben meinem Zimmer waren nicht dazu, was mich manchmal weckte. In der Regel konnte ich aber die Nächte gut durchschlafen.

Insgesamt überwiegen doch die positiven Eindrücke dieses Aufenthalts deutlich und die Erfahrungen, die ich dort gemacht habe, sowohl privat wie auch beruflich, haben mein Leben sehr bereichert. Auch werde ich in der Zukunft immer mal wieder nach Japan zurückkehren, um alte Freunde und Bekannte zu besuchen und das Land noch weiter zu entdecken.

Herzlichen Dank an dieser Stelle an das PROMOS-Stipendienprogramm, das solche besonderen Auslandserfahrungen möglich macht!