

Erfahrungsbericht **Nara Institute of Science and Technology WS22/23**

Ich gliedere meinen Bericht in 2 Teile, da die „Vorlaufphase“ vor dem Antritt des eigentlichen Studiums wahrscheinlich für viele Bewerber*innen sehr undurchsichtig und überfordernd ist und ich deshalb auch dazu ein paar Worte schreiben möchte.

1. Vorlaufphase:

Ich würde sagen eine Vorlaufphase von ca. einem Jahr ist das absolute Minimum, da man sich spätestens ca. 10 Monate vor dem Austausch bei der Uni Regensburg bewerben muss und dafür bereits Dokumente wie einen lange genug gültigen Reisepass (musste ich erst neu anfordern) oder ein Englischzertifikat B2 oder höher (z.B. den VEPT-Test der Uni Regensburg) parat haben muss. Wenn man diese Dokumente alle pünktlich einreicht, dauert es ca. 4-8 Wochen, bis man zu einem Auswahlgespräch eingeladen wird. Nach dem Gespräch wird dann innerhalb weiterer 2-4 Wochen entschieden, ob man zugelassen wird oder nicht. Bei mir war die Zeitspanne folgendermaßen: Bewerbungsfrist bis ~Anfang Dezember, Auswahlgespräch Mitte Januar, „Zulassung“ irgendwann im Februar. Der eigentliche Spaß geht dann aber erst los, da die Kommunikation zwischen den International Offices von Regensburg und NAIST nicht die Beste ist, meiner Meinung nach. Man wird ca. 10x gebeten, dieselben Informationen immer wieder in verschiedene Dokumente einzutragen, die man aber immer nur Stück für Stück zugeschickt bekommt und lange Wartezeiten dazwischen hat. Für mich war das teilweise sehr zeitraubend und auch stressig, da von den Bewerber*innen wiederum erwartet wird, die zugeschickten Dokumente dann innerhalb weniger Tage auszufüllen und an das eigene oder japanische IO zurückzuschicken (und manche Dokumente sind sehr wirr und nur schlecht vom Japanischen ins Deutsche übersetzt). Hat man das aber mal geschafft, geht man in die schönere zweite Phase über, nämlich die Planung und Durchführung des eigentlichen Aufenthalts.

2. Der Aufenthalt

Planung:

Da ich mir immer sehr viele Gedanken im Voraus mache, habe ich schon Monate vorher mit der Planung dessen, was ich alles vorbereiten muss bzw. mitnehmen möchte, angefangen. Ich glaube im Nachhinein kann ich aber sagen, weniger ist mehr. Um Geld zu sparen, wollte ich gerade klammottentechnisch keinesfalls irgendetwas wichtiges vergessen, weswegen mein Koffer super schwer und voll war mit Dingen, die ich letztendlich kaum gebraucht habe. Ich glaube man reist unbeschwerter, wenn man nur das Wichtigste mitnimmt, denn: man kann ja ohnehin alles vor Ort kaufen, sollte wirklich etwas fehlen. Und wenn man sich ein bisschen auskennt bzw. mit den Studenten und Internationals vor Ort spricht, bekommt man ganz viele Tipps, wo man die gewünschten Sachen preiswert findet. Manchmal gibt es sogar einen Basar am Campus, wo man sich Dinge wie Küchenutensilien etc. günstig oder sogar kostenlos holen kann. Außerdem gibt es in der Nähe des nächsten großen Supermarktes einen günstigen Second Hand Store, der von Kleidung, über Instrumente und Merch wirklich alles Mögliche hat. Was ich aber sehr empfehlen kann ist eine gute Reiseapotheke, da man evtl. nicht weiß, was man hier bekommt, wenn man in der Apotheke mit gebrochenem Japanisch etwas zu kaufen versucht :D.

Studium und Anrechnung:

Ich selbst war im 1. Jahr meines Masters Molekulare Medizin, als ich mich beworben habe. Da unser Masterstudiengang sehr viele Modulpraktika von ca. 4 Wochen beinhaltet, wollte ich einige dieser oder evtl. sogar die Masterarbeit in Japan machen. Deswegen war es für mich nicht so ein Problem, Kurse zu finden, die ich mir anrechnen lassen kann, da es keine einheitlichen Standards für den Aufbau

der Modulpraktika gibt, solange man eben in einem naturwissenschaftlichen Labor neue Methoden/Background lernt. Über die Anrechnung von Kursen kann ich deshalb nicht viel sagen, außer, dass man das sowieso immer mit den jeweiligen Zuständigen seiner Fakultät abklären muss. Generell muss ich aber sagen, dass ich die Vorlesungen am NAIST nicht empfehlen kann. Wenn man als Special Research Student eingeschrieben ist, darf man basierend auf dem Agreement zwischen dem NAIST und der Uni Regensburg nur einen kleinen Bruchteil des Lehrangebots überhaupt wahrnehmen, was in meinem Fall keinen Sinn gemacht hat, da diese Vorlesungen sehr grundlegend waren („Aufbau der Zelle“ etc.). Warum auch immer solche Vorlesungen überhaupt an einer Graduiertenschule angeboten werden... aber naja, ich habe dann eben die meiste Zeit mit praktischer Arbeit im Labor verbracht.

Das Labor:

Den wohl größten Kulturschock hatte ich wohl, als ich das erste Mal mein Labor betreten habe. Bereits der Weg ins Labor ist eher unbequem, da im Winter die Gänge usw. nicht geheizt werden und man nur im Labor selbst die Temperatur regeln darf.

Bevor ich aber über das Labor selbst spreche, möchte ich noch kurz anmerken: Natürlich kann ich hier nur über mein eigenes Labor sprechen und ich habe durch den Austausch mit anderen Studierenden den Eindruck, dass sogar fakultätsintern jedes Labor komplett verschieden ist!

Die Räumlichkeiten meines Labors sind für die Anzahl der Leute (ca. 10 inklusive der beiden Professoren) ziemlich groß, die Geräte und Substanzen mit denen gearbeitet wird aber nach meinen bisherigen „deutschen Standards“ etwas outdated. Und mit outdated meine ich eher, dass noch mit giftigen/krebserregenden Stoffen gearbeitet wird, von denen man in DE ja seit den letzten Jahren weg möchte. Aber man muss sich da wohl auch immer vor Augen führen, dass deutsche Labors eher übervorsichtig sind. Auch die Mülltrennung hier funktioniert komplett anders, es wird eigentlich genau wie im Haushalt nur nach brennbar/nicht brennbar und Papier getrennt und für manche spezielleren Abfälle (z.B. Ethidiumbromid, Acrylamid) gibt es dann einen Extrabehälter, der aber nicht wirklich standardisiert beschriftet ist. Tatsächlich wird das meiste aber einfach in den Abfluss gekippt (und ja, das tat mir in der Seele weh). Ansonsten habe ich natürlich mehr oder weniger die gleichen Methoden wie auch in DE verwendet, aber meistens ein traditionelleres Protokoll, wo man noch mehr selbst machen/vorbereiten muss und weniger mit Kits arbeitet, verwendet. Es ist für das eigene Verständnis tatsächlich ganz hilfreich, wenn auch manchmal umständlich. Was vielleicht noch wichtig zu erwähnen ist, falls jemand in die Biofakultät möchte: Tierversuche in Japan unterliegen weniger Standards und Regeln als in DE. Wer also in DE bereits Probleme damit hat, sollte in Japan vielleicht lieber die Finger davon lassen. Letzte Anmerkung: ich habe hier bewusst Dinge erwähnt, die für mich anders oder schwierig zum Eingewöhnen waren. Natürlich habe ich auch viel Neues gelernt und auch die aus der Sprachbarriere mit den anderen Labormitarbeitern resultierende enge Betreuung durch meinen Professor war für mich ein Luxus, den man so nur selten hat.

Forschungsthema:

Wie bereits erwähnt studiere ich eigentlich Molekulare Medizin. Dieses Fach gibt es jedoch am NAIST nicht explizit, dort wird alles (Pflanzen- und Tierbiologie, Biomedizin, Bioinformatik) unter der Fakultät für Bioscience zusammengefasst. Wie der Name jedoch schon sagt, wird hier generell mehr Bio und Grundlagenforschung betrieben, als klinisch-translationale Forschung, so wie ich das aus Regensburg kenne. Für mich war das jedoch auch spannend, mal ein bisschen mehr in Bio reinzuschnuppern, da ich das eigentlich nur im Bachelor hatte. Mein Labor erforscht die neuronale Entwicklung von Hühner- und Mausembryos, was für mich eine komplett neue und spannende Richtung war. Jedoch, wie bereits erwähnt, muss man damit leben, dass die Richtlinien für Tierversuche hier nicht so streng sind, was für mich anfangs ein großes Problem war und noch immer ein bisschen ist. Ich habe neben der „Pflege“ der Embryos nebenbei sehr viel molekularbiologisch gearbeitet und auch Immunfluoreszenzfärbungen an Cryoschnitten gemacht, was ich dann am Konfokalmikroskop fotografieren durfte. Da ich einiges

Melanie [REDACTED]
M.Sc. Molekulare Medizin, Universität Regensburg
Special Research Student at NAIST, Ikoma, Nara, Japan
Aufenthalt: 1.12.22-31.05.23

davon im Studium bisher nur wenige Male selbstständig durchgeführt hatte, habe ich bis jetzt schon einiges dazugelernt und mein Methodenspektrum erweitert.

Die Sprache:

Als ich nach Japan gekommen bin, hatte ich ca. A2 Niveau in Japanisch, nachdem ich die Japanischkurse der Uni Regensburg besucht habe. Ich habe aber schnell gemerkt, dass man mit A2 noch nicht sehr weit kommt, vor allem weil man in Deutschland eher Schreiben und Leseverstehen übt, aber wenig Möglichkeiten zur eigentlichen mündlichen Kommunikation hat (ich empfehle das Angebot zum Tandem von Takamura-Sensei wahrzunehmen). Das NAIST hat einen eigenen Japanischsprachkurs mit einer super Lehrerin, jedoch darf man diesen als Special Research Student laut dem japanischen IO nicht besuchen. Ich habe jedoch selbst die Initiative ergriffen und der Lehrerin eine Email geschickt, dass ich gerne mitmachen möchte und die Lehrerin hat es mir prompt erlaubt.* Zudem gibt es einen voluntary-based Japanischkurs, jedoch habe ich diesen noch nicht besucht, da er sehr spät abends oder am Wochenende ist und es zudem keinen Kurs gibt, der gut zu meinem derzeitigen Niveau passt. Ich bevorzuge aber sowieso den „richtigen“ Kurs, da die Lehrerin wirklich super ist und man quasi dazu gezwungen wird, sich auf Japanisch auszudrücken, da sie nur gebrochen English spricht. Was jetzt vielleicht ein bisschen einschüchternd klingt ist aber tatsächlich super hilfreich. Generell kann man aber sagen: wenn man wirklich mit den Japanern sprechen/arbeiten/abhängen will, dann muss man an seinem Japanisch arbeiten, denn die Japanischen Studenten sind diesbezüglich eher scheu und bleiben gerne unter sich. Die Sprachbarriere ist aber soweit ich das beurteilen kann eher ein Bioscience Problem, da hier die Studenten ihre Arbeiten/Präsentationen nicht auf English machen müssen. In den Information Sciences sieht das wohl besser aus, das habe ich aber eben nur von Freunden so gehört.

*Anmerkung des International Office: Man hat keinerlei Anspruch auf einen Kursbesuch -> Vorgabe der Gasthochschule!

Die Arbeitsmoral und der Laboralltag:

Ich muss zugeben, dass ich ein wenig Respekt vor der japanischen Arbeitsmoral hatte, über die man ja immer so viel hört. Lange und viel Arbeiten und das am besten auch am Wochenende, so habe ich mir das vorgestellt. Jedoch war mein Praktikum um einiges entspannter als gedacht. Ich habe den Eindruck, die Professoren hier erwarten von den Kurzzeitpraktikanten jetzt nicht den nächsten Nobelpreis und wissen auch, dass man was vom Land und der Kultur mitbekommen möchte. Wenn man also mal einen Tag frei haben möchte (neben Samstag und Sonntag versteht sich), dann war das nie ein Problem. Generell habe ich aber schon den Eindruck, dass Anwesenheit, selbst wenn man nur PC-Arbeit macht, gerne gesehen und auch teilweise erwartet wird, weswegen ich tagsüber eigentlich immer meine 8h im Labor war. Was mich persönlich ein bisschen gestört hat, ist, dass generell eher spät (zw. 10 und 12 Uhr) angefangen wird, aber dafür bis teilweise 8 oder 9 Uhr abends gearbeitet wird. So konnte ich unter der Woche jetzt abends nicht groß mehr was machen, besonders wenn man die Lage des Instituts berücksichtigt (siehe unten). Und ja, man erwischt auch den/die eine/n oder andere/n schlafend an seinem Schreibtisch ;-). Was ich etwas schade fand, ist, dass die Studis in meinem Labor keine wirkliche Mittagspause machen, in der sie in die Mensa gehen oder zumindest zusammensitzen. „Instant Cup Noodles“ sind hier ein großes Ding und seit COVID-19 schlürft diese leider jeder an seinem eigenen Schreibtisch. Aber auch dies ist nicht in jedem Labor gleich.

Die Lage:

Wie wahrscheinlich schon in einigen Berichten beschrieben, ist das Institut eher abgelegen. Es liegt in Ikoma, einer kleineren Stadt in der Kansairegion zwischen Osaka, Nara und Kyoto, wobei „in Ikoma“ auch nicht ganz stimmt, da es selbst dort eher am Rand liegt. Man erreicht zwar fußläufig einen kleinen Supermarkt und weitere große Supermärkte mit dem Bus, der direkt vor der „Haustür“ abfährt, aber der nächste (Zug-)Bahnhof ist ca. 25min zu Fuß entfernt. Wenn man also z.B. nach Osaka fahren möchte, muss man entweder zufällig einen passenden Bus zur Station erwischen oder 25min laufen und dann nochmal ca. 40-60min (je nach Ziel in Osaka) fahren (mit ggf. mehreren Umstiegen). Da die Züge und Busse pünktlich sind, ist es nicht so doof wie es sich anhört, aber für abends schnell mal zum Essen gehen nach Osaka hat es für mich wegen der späten Arbeitszeiten im Labor oft nicht gereicht.

Melanie [REDACTED]
M.Sc. Molekulare Medizin, Universität Regensburg
Special Research Student at NAIST, Ikoma, Nara, Japan
Aufenthalt: 1.12.22-31.05.23

Es gibt auch ein paar gute Restaurants in der Nähe vom Institut, die sind aber an der Hand abzählbar. Man hat aber eine super International Community am NAIST deswegen haben wir uns einfach oft abends zum Kochen verabredet. So konnte man auch authentisches Essen aus der ganzen Welt probieren, was mich damit auch schon zum nächsten Punkt bringt.

Essen:

Das Essen in Japan habe ich mir komplett anders vorgestellt. Ich dachte es wird viel mit Tofu gekocht und es werden generell wenig Milchprodukte und viel Gemüse verwendet. Was ich aber stattdessen vorgefunden habe ist Fleisch und Fisch im Überfluss, was für mich als Vegetarierin ein großes Problem war. Außerdem ist das Essen oft sehr fettig und liegt manchmal etwas schwer im Magen, was mich generell nicht so überzeugt hat. Dennoch gibt es viel verschiedenes zum Probieren, ob japanische Klassiker oder regionale Spezialitäten. Wenn man mit gewissen Restriktionen (vegetarisch, vegan, etc.) Essen gehen möchte, sollte man aber eher auf All-you-can-eat setzen (z.B. Shabushabu oder Yakiniku, da man dort oft eine Auswahl an Beilagen hat, die zu größerer Wahrscheinlichkeit vegetarisch sind. Auch in indischen oder Thai-Restaurants findet man immer Veggie-Curry. Jedoch war es mir leider kaum möglich, die lokale Küche durchzuprobieren und auch im Supermarkt hatte ich große Probleme, da hier generell sehr gerne Tierextrakte als Zusätze verwendet werden (auch in Süßkram, Gebäck, usw.). Die Convenience Stores in Japan sind wirklich convenient muss ich sagen, es gibt immer eine Gebäckabteilung (super für Frühstück wenn man einen Ausflug macht) und eine Abteilung mit Bentos (leider fast nie vegetarisch). Ansonsten findet man alles, was man so braucht, wirklich alles: Wärmepads, Unterwäsche, Zahnbürste, manchmal sogar lokales Obst und Gemüse, Merch, warme Snacks, Chips, Getränke usw.. und jeder Conbini hat seinen eigenen Charme. Um zu verstehen, was ich meine, muss man es aber einfach ausprobieren :-). Am Campus gibt es übrigens einen kleinen Conbini, der aber nur eine sehr abgespeckte Version zu den richtigen Conbinis darstellt. Man kann auch in die Mensa gehen, diese habe ich jedoch nur einmal an meinem ersten Tag besucht, da es dort kaum Vegetarisches gibt. Deshalb kann ich dazu leider nicht viel sagen.

Das Wohnen:

Für die meisten Special Research Students geht es zuallererst einmal in das Guesthouse Sentan am Campus, das mehr oder weniger wie ein Hotel funktioniert. Man bekommt z.B. einmal die Woche frische Handtücher, das Bettzeug wird gewechselt und es wird durchgesaugt. Da dies aber eigentlich eher für Gäste gedacht ist, also z.B. Forschende und Professor*innen, die wegen einer Zusammenarbeit an das Institut eingeladen werden, darf man dort meist nur einige Monate bleiben. So musste ich und auch die meisten meiner Freunde nach 3 Monaten in ein anderes Apartmenthaus, das Takayama Science Plaza (auch on-campus), umziehen, das nun keinen Hotelservice mehr beinhaltet. Es ist jedoch ein bisschen unpraktisch, da es (vor allem im Winter) mehr kostet, als das Guesthouse, weil Gas/Strom/Wasser noch nicht in der Rechnung beinhaltet sind. Außerdem gibt es dort keinen Leihservice für Küchenutensilien, weswegen man evtl. gezwungen ist, für die verbleibenden Monate (in meinem Fall nur 2!) alles neu zu kaufen. Deswegen habe ich letztendlich entschieden, nicht in das Apartmenthaus zu ziehen und mir ein AirBnB in Osaka zu suchen. Ich muss dann zwar jeden Tag pendeln, aber habe aber eine direkte Zugverbindung und wohne nicht mehr mitten im Nirgendwo ;-). Schade ist nur, dass man nicht in die Student-Dorms am Campus ziehen darf. Diese sind supergünstig (nur ca. 150€ im Monat im Vergleich zu ca. 420€ von Guesthouse und Takayama), jedoch nur für normal eingeschriebene Master- und PhD-Studierende vorgesehen.

Die Finanzierung:

Ich persönlich habe (leider) weitestgehend von meinen eigenen Ersparnissen gelebt. Zur Finanzierung muss man eben sagen, dass ich mich generell zu sehr auf das PROMOS Stipendium verlassen habe. Es stand zwar explizit im auf der Website des IO, dass man entweder eine Reisekostenpauschale (einmalig 1300€) oder eine monatliche Finanzierung (ca. 500€ pro Monat) bekommt. Da es jedoch allgemein bekannt ist, dass Japan ein teures Pflaster ist, bin ich leider zu sehr davon ausgegangen, dass man die

Melanie [REDACTED]
M.Sc. Molekulare Medizin, Universität Regensburg
Special Research Student at NAIST, Ikoma, Nara, Japan
Aufenthalt: 1.12.22-31.05.23

Studierenden mit der Monatspauschale unterstützt.* Da es außerdem die Info gab, dass ein etwaiges anderes Stipendium (z.B. AuslandsBAföG) auf das Stipendium angerechnet wird und demnach eher Probleme schafft, als Sicherheit, habe ich davon abgesehen, mir andere Finanzierungen zu suchen. Es war dann natürlich sehr ernüchternd, als irgendwann der Bescheid kam, dass ich die Einmalzahlung bekomme. Natürlich möchte ich mich hier nicht beschweren, dass ich über 1000 Euro „umsonst“ bekommen habe, ich habe diese für den Flug sehr gut gebrauchen können und schätze die Unterstützung sehr. Jedoch bin ich über die Informationen zu den Finanzierungschancen/ Alternativen zu PROMOS und über die Art, wie das ganze abgelaufen ist etwas enttäuscht, da es nicht schwierig gewesen wäre, mich für etwas anderes zu bewerben.** So lebe ich hier jetzt eigentlich nur von meinen Ersparnissen, was aber für mich funktioniert, da ich bereits seit dem Bachelor neben dem Studium gearbeitet habe. Mein Tipp ist demnach auf jeden Fall, entweder vorher gut zu sparen oder sich von vornherein für viele verschiedene Finanzierungen zu bewerben, auch wenn diese am Ende gegeneinander abgewogen werden. Man kann sich auch je nachdem, wie man in Japan eingeschrieben ist, evtl. für ein japanisches Stipendium bewerben. Allgemein würde ich sagen, dass pro Monat auf jeden Fall mit ca. 1000 Euro für Transport, Essen, Wohnung und das tägliche Leben geplant werden muss. Wenn man natürlich jetzt noch Reisen am Wochenende mit einplant, dann ist die Grenze nach oben hin offen.
*Anmerkung des International Office: PROMOS-Gelder wurden gekürzt -> Nur 1/3 der Bewerbungen konnten berücksichtigt werden
**Anmerkung des International Office: Es wird nicht von anderen Bewerbungen abgeraten, sondern nur auf etwaige Anrechnung anderer Förderungen hingewiesen.

Abschließend kann ich sagen, dass ich in meinen ersten drei Monaten hier in Japan schon sehr viel erlebt habe und auch viel gereist bin. Ich habe super tolle Leute kennengelernt (wenn auch fast nur Internationals) und hatte die Gelegenheit, auch mal Erfahrungen außerhalb von Europa zu machen, sei es Essen, Leute, Natur oder Traditionen. Natürlich ist es auch interessant, wie Forschung in anderen Ländern betrieben wird, um herauszufinden, was man sich vielleicht anschauen kann und was man vielleicht in Zukunft im eigenen Land mehr zu schätzen weiß.

Ich hoffe, durch meinen Bericht kann ich ein bisschen dazu beitragen, sich besser auf einen Aufenthalt am NAIST vorzubereiten. Falls aber dennoch Fragen zu irgendeinem Thema offengeblieben sind: kontaktiere mich gerne via meiner studentischen Email 😊

Viele Grüße

Melanie