

Vorlage Erfahrungsbericht

Austauschprogramme Weltweit / Stipendienprogramm UdS-Mobil

Bitte spätestens zwei Monate nach Rückkehr im International Office einreichen (per Email an Herrn Heintz)

Pflichtangaben:

<i>Gastland, -stadt, -universität, -einrichtung:</i> Japan, Tokio, Aoyama Gakuin Universität	<i>Zeitraum des Aufenthalts:</i> 12. September 2022 – 15. Juli 2023
<i>Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):</i> Studium	<i>Studienfach / -fächer:</i> Psychologie
<i>Name, Vorname:</i> Oufkir, Shirin Samira	Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz (International Office) kontaktiert werden! ja

Bitte fertigen Sie einen frei formulierten ausführlichen Erfahrungsbericht an.

Als kleine Hilfestellung weiter unten eine Auswahl möglicher Themenbereiche, die selbstverständlich um eigene Kategorien erweitert werden können. Der Bericht sollte eine Länge **von 3 bis 5 DIN A 4** Seiten haben und kann gerne auch **eigene** Fotos enthalten, die Sie auch separat als jpg für die Verwendung bei anderen Aktivitäten des IO einreichen können (s.u. Einverständnis-Erklärung). Es ist wichtig, dass das Copyright für die Fotos bei Ihnen liegt.

Vielen herzlichen Dank!

Themenbereiche, die Sie beschreiben können:

1. Bewerbung und Vorbereitung
2. Visum (erforderliche Unterlagen, Bearbeitungszeit, Kosten...)
3. Anreise (Reisemöglichkeiten, Fluglinie, Zielflughafen...)
4. Praktische Tipps (z.B. Auslandskrankenversicherung, Unterkunft, Mobilität am Ort...)
5. Finanzen (monatliche Kosten, Finanzierung, Bankkonto, Kreditkarte...)
6. Inhaltliche Beschreibung des Aufenthalts
7. Freizeitaktivitäten (individuelle, organisierte)
8. Individuelle interkulturelle Erfahrungen
9. Persönliches Fazit / Empfehlungen
10. Anerkennung der Kurse / des Praktikums im Rahmen Ihres Studiums als ... (Kurs, Kreditpunkte, Pflichtaufenthalt...)
11. Sonstige Informationen

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseitenweltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.

Motivation, Bewerbung und Vorbereitung

Schon seit meiner Kindheit (wenn auch eher unbewusst) habe ich mich für Teile der modernen japanischen Kultur begeistert. Was mit einer Leidenschaft für Animes und Mangas anfang, wuchs mit der Zeit zu einem besonderen Interesse an der gesamten Kultur und Geschichte Japans, den Bewohnern des Landes und auch der Sprache Japanisch. Von daher war es klar für mich, dass ein mögliches Auslandsstudium vorrangig in Japan stattfinden sollte.

Tatsächlich sollte man, wie man auch auf der Internetseite des International Office lesen kann, am besten ein Jahr vor gewünschtem Antritt seines Auslandsstudiums mit der Planung beginnen. Für Japan im Besonderen sogar noch etwas früher, da empfohlen wird, mindestens drei Sprachkurse für Japanisch am Sprachenzentrum der UdS absolviert zu haben (Ausnahmen davon gibt es aber). Die Bewerbungsphase beginnt dann mit der Bewerbung an unserer Universität, für die man bereits einige Unterlagen und Dokumente benötigt, die einiges an Zeit in Anspruch nehmen können, aber zum Glück auch fast alles bereits beinhalten, was man auch für seine Wunschuniversität benötigt. Dazu gehörte zum Beispiel für mich ein Empfehlungsschreiben meiner Dozentin, ein TOEFL Test Nachweis und ein Health Report meiner Hausärztin inklusive Röntgenbild, was Zeit gekostet hat. Zudem kann man sich für zwei Universitäten gleichzeitig bewerben, was ich auch getan habe, aber dementsprechend auch zusätzliche Unterlagen von Nöten sind. Ich habe mich sowohl für die Keio Universität als auch für die Aoyama Universität im International Office beworben, da ich unbedingt an einer Universität in Tokio studieren wollte. Die Keio – eigentlich meine erste Wahl – hatte jedoch nur einen freien Platz zu vergeben, der bereits für eine Bewerberin reserviert war, die aufgrund von Corona diesen zuvor nicht antreten konnte. Aus diesem Grund schlug mich Herr Heintz für die Aoyama Gakuin Universität vor, die meine Bewerbung auch glücklicherweise annahm. Das eigentliche Bewerbungsverfahren an der Aoyama Gakuin lief übrigens online und sehr ähnlich zu dem am IO ab, ebenso wie die Bewerbung für einen Wohnheimplatz. Im Nachhinein bin ich sehr glücklich darüber, dass alles so gekommen ist, da ich die Aoyama Gakuin Universität ganz tief in mein Herz geschlossen habe und mir keine bessere Gastuniversität hätte vorstellen können.

Was das Visum für Japan angeht, so muss man für die Beantragung auf Dokumente der Gastuniversität warten, welche (vermutlich wegen Corona) viel zu knapp versendet wurden, und obwohl ich noch am selben Tag zum Generalkonsulat in Frankfurt gegangen bin, meinten diese, dass sie zwei Wochen Bearbeitungszeit benötigten. Dies hatte für mich zur Folge, dass ich meinen Hinflug für 300 Euro zusätzlich umbuchen musste (danke Lufthansa an dieser Stelle) und einige Einführungsveranstaltungen verpasste, die bereits stattfanden. Das International Center der Aoyama kümmert sich aber wirklich super um alle Austauschstudierenden, wodurch ich alle wichtigen Informationen im Nachhinein noch bekommen konnte.

Anreise und Unterkunft

Von Frankfurt aus bin ich mit einem Direktflug am Flughafen Tokio Haneda angekommen, den ich bei Wahlmöglichkeit übrigens dem Flughafen Tokio Narita aufgrund besserer Anbindung vorziehen würde. Von dort aus konnte ich mit einem speziellen Bus (welcher Airport Limousine genannt wird) direkt zum Bahnhof Kasai (Edogawa) fahren, der nur acht Minuten Fußweg von meinem Wohnheim entfernt liegt. Dabei handelte es sich um das über die Aoyama vermittelte Nakakasai Global House, ein Wohnheim anfangs exklusiv für weibliche Austauschstudierende, was dann ganz plötzlich aber zu einem gemischten Wohnheim wurde. Dieses war wieder eigentlich nur meine Zweitwahl, da man hier kein eigenes Badezimmer hatte sondern alle sanitären Anlagen mit den Anderen geteilt wurden

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseitenweltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.

und welches mit sämtlichen Fußwegen etwa eine Stunde vom Shibuya Campus der Aoyama entfernt liegt. Allerdings bin ich auch hier im Nachhinein froh, dort untergekommen zu sein, denn das Wohnheim wurde bei meinem Einzug frisch renoviert übergeben und war dementsprechend sehr sauber und modern. Zudem waren dort viele meiner Freundinnen untergebracht, mit denen man so viel Zeit gemeinsam verbringen konnte. Auch dieses Wohnheim hat einen Meal Plan angeboten, also Frühstück und Abendessen serviert, auch wenn die meisten Mahlzeiten Fleisch enthalten und keinerlei Alternativen angeboten werden. Da es aber eigentlich fast immer Reis und Miso-Suppe gibt und der Meal Plan auch nicht so teuer ist, würde ich diesen trotzdem empfehlen (außer man lebt sehr streng vegan).

An dieser Stelle möchte ich aber auch meine Kritik an der Firma kundtun, die die meisten Wohnheime, für die man sich an der Aoyama bewerben konnte, verwaltet: Die Kontaktaufnahme mit dieser war katastrophal und so wusste ich tatsächlich selbst bei meiner Ankunft in Tokio nicht genau, ob diese von meinem Kommen wussten und ob das Zimmer bezugsfertig war. Schlimmer wurde es dann aber, als es um die Bezahlung der Miete ging, die eigentlich schon im Voraus vor Ankunft hätte bezahlt werden sollen. Durch mangelnden Kontakt hatten viele Andere und ich erst keinen Mietvertrag und keinerlei Mietforderung erhalten, dann aber Rechnungen mit völlig unterschiedlichen Forderungen trotz identischer Mietangaben erhalten. Auch hierbei hat das IC der Aoyama uns immer wieder geholfen, doch haben sich die Probleme mit dieser Firma Monate hingezogen und an all unseren Nerven gezehrt.



<- Mein Wohnheimzimmer

Finanzen und praktische Tipps

Mein Auslandsstudium habe ich größtenteils durch Auslandsbafög und zwei Stipendien (UdS Mobil und ein Stipendium der Aoyama) finanziert, für die man sich aber auch rechtzeitig bewerben sollte. Darüber hinaus habe ich aber auch im Voraus für Japan gespart, was absolut empfehlenswert ist, wenn man vorhat, währenddessen zum Beispiel zu reisen, auf Veranstaltungen zu gehen, Freizeitaktivitäten nachzugehen und Andenken kaufen möchte. Zudem muss man selbst oder ein Bürge für das Visum nachweisen, dass mehr als 10.000 Euro auf dem Konto liegen. Damit man das Geld dann in Japan auch problemlos nutzen kann empfiehlt sich eine Kreditkarte, auch wenn man teilweise seine Debit Card nutzen kann. Ich habe dafür die Visa Debit Card der DKB beantragt und ein Konto bei ihnen eröffnet, was den Vorteil hatte, dass eigentlich keinerlei Extrakosten im Ausland damit verbunden sind und kein Kreditunternehmen zwischengeschaltet ist, sondern die Visafunktion direkt auf das Geld des eigenen Kontos zugreift. Trotzdem habe ich auch in Japan ein Konto bei der

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseitenweltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.

Japan Post Bank problemlos eröffnen können, um das Geld meines Stipendiums der Aoyama zu erhalten.

Überraschenderweise ist Tokio nicht ganz so teuer, wie man es sich vielleicht vorstellt und von der größten Metropole der Welt auch irgendwie erwartet. Essen gehen zum Beispiel ist normalerweise echt günstig, auch weil man kein Trinkgeld in Japan gibt und zumindest Wasser und manchmal auch Tee kostenlos serviert werden. Sparsam einkaufen kann man dank Läden wie GU (Kleidung) oder Daiso bzw. 100 Yen CanDo ebenfalls. Lebensmittel sind in Supermärkten etwas günstiger als in sogenannten Kombinis, aber vor allem in Letztere verliebt man sich trotzdem direkt. Sowohl Supermärkte als auch Kombinis sind überall und haben in Japan in der Regel 24 Stunden an allen Tagen im Jahr geöffnet, was für uns Studis aus dem Saarland wie ein feuchter Traum klingen mag, und man bekommt dort die besten warmen und kalten Snacks, Getränke und jegliche Alltagsprodukte. Meine Freunde und ich haben oft geschertzt darüber, dass 7-Eleven die eigentlichen Machthaber Japans sind, weil man hier einfach alles erledigen kann. Man kann zusätzlich hier nämlich sein Handy jederzeit aufladen, Geld abheben, auf die Toilette gehen, Tickets für Konzerte und Veranstaltungen erwerben und abholen und faszinierenderweise sogar seine Krankenversicherung bzw. Miete (wenn man denn eine Rechnung bekommt) bezahlen! Eine Auslandsrankenversicherung habe ich übrigens im Voraus abgeschlossen (ich glaube das muss man auch), allerdings muss man sich in Japan auch für die nationale Krankenversicherung anmelden.

Der öffentliche Nahverkehr ist im Vergleich zu Deutschland mittlerweile auch nicht wirklich teurer, man nutzt ihn bloß häufiger als in Saarbrücken und es gibt leider kein Semesterticket, mit dem man sich in ganz Tokio fortbewegen könnte. Es gibt aber den Commuter Pass mit Vergünstigung für Studierende, dabei bezahlt man einmal und kann dann von seiner Wohnorthaltestelle (in meinem Fall Kasai) bis zur Universitätshaltestelle (Shibuya Bahnhof) für jeweils sechs Monate kostenlos fahren. Auch an allen Haltestellen dazwischen kann man gebührenfrei aussteigen.

Semesteralltag

Während der Vorlesungszeit ist man bei der Aoyama verpflichtet Kurse im Umfang von mindestens 14 CP zu belegen, wozu auch (obligatorische) Japanischkurse von Level 1 bis Level 7 (das höchste Level) gehören, die aber nur jeweils 1 CP wert sind, obwohl sie meiner Meinung nach den meisten Aufwand bedeuten. Wöchentliche Kanji- und Grammatiktests, mid terms, finals, Hausaufgaben sowie Vor- und Nachbereitung erfordern viel Zeit und sind ziemlich anspruchsvoll. Im Gegenzug sind die englischen Fachkurse, die man frei wählen kann, vergleichsweise leicht und erfordern unter der Woche auch nicht so viel Zeit (zumindest im Undergraduate Bereich und wenn man klug wählt). Thematisch waren die Kurse, die ich gewählt habe, sehr interessant und haben größtenteils auch wirklich Spaß gemacht. Viele stammten entweder aus dem Bereich der Kommunikationswissenschaften und/oder waren interkulturell geprägt und einige davon förderten auch den Austausch zu japanischen Studierenden. Generell kann es schon ein bisschen schwierig sein, japanische Freunde zu finden, vor allem, wenn das eigene Japanisch nicht so gut ist, aber hierzu kann ich nur empfehlen, alle möglichen Gelegenheiten des Austausches wahrzunehmen und aktiv zu sein. Auch über gemeinsame Hobbys funktioniert es manchmal Kontakte aufzubauen, sodass man am Ende nicht nur „Gaijin“-Freunde hat (was aber natürlich auch nicht schlimm wäre). Übrigens: Andere Deutsche lernt man wirklich überall und immer wieder kennen :D

Ich habe mich zwar keinem Club oder Verein angeschlossen, habe mich aber für andere freiwillige Tätigkeiten gemeldet. Zum Beispiel war ich Botschafterin meiner Heimatuniversität, wofür ich einen

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseitenweltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.

Vortrag gehalten und wodurch ich auch eine gute japanische Freundin gefunden habe, und habe in einer Literaturvorlesung hospitiert, die „Expert*innen“ ausländische Literatur zum Austausch gesucht haben. Vor allem das IC hat während des Semesters auch sehr viele Austauschmöglichkeiten und Veranstaltungen (z.B. Coffee Meetings, Day trips) angeboten, sowie Karten für besondere Events (z.B. Kabuki, Bunraku, Basketball) vermittelt. Dadurch gab es immer wieder Gelegenheiten japanische und ausländische Studierende kennenzulernen und neue Dinge mit Freunden zu erleben. Hierdurch waren die Tage während des Semesters zwar relativ voll, aber auch sehr erfüllend.



<- Shibuya Campus der Aoyama Gakuin Universität

Freizeitaktivitäten

Dennoch widmeten wir uns privaten Freizeitaktivitäten sowohl während der Vorlesungszeiten als auch in den Semesterferien nicht zu kurz. Unter der Woche gehörte dazu beispielsweise Tokio kulinarisch zu entdecken und regelmäßiges Karaoke singen (was in Japan viel besser als in Deutschland organisiert ist und extrem viel Spaß macht, egal ob man singen kann oder nicht). Tokio mit seinen vielseitigen Vierteln und Bezirken bietet zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung an, sodass es einem nie langweilig wird. Vor allem im angesagten Bezirk Shibuya, in welchem die Aoyama liegt, ist immer was los! Die Lage ist echt ein weiterer riesiger Pluspunkt der Uni. Am Wochenende haben wir das Nachtleben Tokios kennenlernen können und Wochenendtrips nach Osaka, Yokohama und Kamakura gemacht. Hierbei ist der Hinweis sicherlich hilfreich, dass der öffentliche Nahverkehr ungefähr zwischen Mitternacht und 5 Uhr morgens vollständig eingestellt wird und man sich unbedingt im Voraus überlegen muss, ob man die ganze Nacht wegbleiben möchte oder rechtzeitig nach Hause fährt. Während der Winterpause und den Semesterferien sind wir zum Beispiel nach Kyoto, Nara, Sapporo, Hiroshima, Okinawa und Seoul gereist, wodurch wir viele weitere interessante Orte Japans und sogar Südkoreas entdecken konnten. Wenn man reisen kann, sollte man dies unbedingt machen. Außerdem empfehle ich unbedingt Erfahrungen zu machen, wie auf Konzerte japanischer Bands zu gehen, Sportveranstaltungen sowie Anime und Manga Events (darunter zum Beispiel das Attack on Titan Musical und Special Event) und traditionelle Künste wie Bunraku (japanisches Puppentheater) zu besuchen, da diese Erinnerungen ebenfalls unvergesslich bleiben.

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseiten weltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.



Akihabara, Tokio

Sensō-ji in Asakusa, Tokio

Fushimi Inari-taisha in Kyoto

Anerkennung der Kurse und persönliches Fazit

Als Psychologiestudentin konnte ich mir überhaupt nichts anrechnen lassen. Ich konnte noch nicht einmal Psychologiekurse auf Englisch besuchen. Umso dankbarer bin ich deshalb, dass ich überhaupt die Chance bekommen habe, das Auslandsjahr machen zu dürfen und sogar Auslandsbafög und die beiden Stipendien erhalten zu haben! Auch wenn das Auslandsstudium damit zwar nicht konkret studienrelevant war, so kann ich eine solche Möglichkeit dennoch wirklich jedem nur aus tiefstem Herzen empfehlen: Im Ausland zu studieren war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ich habe so viele neue Erfahrungen machen können, die mich nicht nur akademisch, sondern auch persönlich sehr geprägt haben. Nach diesen zwei Semestern fühle ich mich generell viel selbstbewusster, selbstsicherer und unabhängiger als noch vor einem Jahr und ich habe das Gefühl, dass ich in meinem Leben fast alles erreichen kann, wenn ich es nur wirklich will und hart dafür arbeite. Ich hatte im vergangenen Jahr das Privileg mich intensiv der japanischen Sprache zu widmen und verschiedenste Fachkurse anderer Disziplinen zu besuchen, die mich über den Tellerrand meines Hauptstudiums blicken ließen. Darüber hinaus gehört zu den wohl schönsten Erfahrungen, die ich während meines Studiums an der Aoyama Gakuin Universität machen konnte, die Begegnungen mit Menschen, die mein Leben sehr bereichert haben. Ich habe jetzt das Gefühl, dass ich durch den Austausch mit anderen Austauschstudierenden Freunde in der ganzen Welt gefunden habe. Darüber hinaus habe ich auch enge japanische Freunde gefunden, die mir Tokio gezeigt haben und mit denen ich viele gemeinsame Erinnerungen schaffen konnte. Was meine berufliche Zukunft angeht, so weiß ich jetzt ganz genau, dass ich eine Laufbahn einschlagen möchte, die es mir ermöglicht, auch im Ausland zu arbeiten, vorzugsweise in Japan, denn ich habe mich in dieses Land mit seiner weitreichenden Kultur und Geschichte, bezaubernden Landschaft und seinen Bewohnern verliebt und würde gerne wieder hier leben.

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseiten weltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.