

## Mein PROMOS-Erfahrungsbericht

**Gastinstitution:** Ochanomizu Universität in Tokio

**Gastland:** Japan

**Zeitraum des Auslandsaufenthaltes:** 22.07.2023 bis 04.08.2023



### Angaben zur Person der\*des Studierenden

**Name:** Lennart Zmarzly

**Studienfach:** Physik

**Angestrebter Abschluss:** Bachelor of Science



Deutscher Akademischer Austauschdienst  
German Academic Exchange Service

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

### **Hinweise zur Erstellung des Erfahrungsberichts**

Dieser Kurzbericht über Ihre Erfahrungen bietet für das PROMOS-Stipendienprogramm wichtige Informationen, die sowohl zukünftigen Studierenden nutzen, als auch zur Verbesserung des Programms beitragen sollen. Seien Sie kreativ! Wir freuen uns insbesondere über innovative und originelle Darstellungsformen (z.B. Fotos, Video, Blog etc.).

Sie können uns Ihre Erfahrungen über den Stipendienaufenthalt selbstverständlich auch anhand der folgenden Leitfragen mitteilen. Bitte beantworten Sie dabei die unten genannten Fragen, welche zur Orientierung dienen.

**Es müssen nicht alle Fragen beantwortet werden.**

Wenn Sie eine außergewöhnliche Idee für die Umsetzung Ihres Erfahrungsberichts haben, zögern Sie bitte nicht, sich mit dem International Office abzustimmen.

## **Vorbereitung**

### **Wie sind Sie an Ihren Auslandsaufenthalt herangegangen?**

Schon seit Jahren bin ich von der japanischen Kultur fasziniert, weswegen ich lange nach Möglichkeiten gesucht habe das Land zu bereisen und dies mit meinem Studium in Verbindung zu bringen. Als ich dann im Jahre 2022 dem Länderbeauftragten für Japan meine Ziele vorgestellt habe, wurde mir freundlicherweise das Sommer-Programm der Ochanomizu Universität empfohlen. Dies würde meinen Studienverlauf nicht beeinträchtigen und würde mir zugleich für zukünftige Auslandsaufenthalte, wie ein Auslandssemester, die ersten Erfahrungen und nötigen Sprachkenntnisse geben. Somit habe ich mich an der Ochanomizu um dieses Programm beworben und habe anschließend eine Zusage erhalten.

### **Welche Gründe haben Sie zu Ihrem Auslandsaufenthalt bewogen (z.B. beruflich, kulturell, persönlich, ...)? Konkretisieren Sie diese gerne (stichpunktartig oder in Textform)!**

Wie bereits oben erwähnt ist Japan ein Land mit einer blühenden und traditionellen Kultur, welche mich seit dem Kindesalter schon wahnsinnig interessiert. Dies in Person zu erleben war schon lange ein persönliches Ziel. Doch nicht nur mein persönliches Interesse und die kulturelle Erfahrung haben mich dazu bewogen einen Auslandsaufenthalt wahrzunehmen. Selbst im beruflichen Sinne habe ich als anstrebender Physiker zukünftig viel mit ausländischen Forschungen und Studien zu tun, weswegen diese Erfahrung nicht nur meine Sprach- und Menschenkenntnisse weiterbildet, sondern auch meinen Respekt und die Wertschätzung anderer Kulturen verstärkt. Das Sommer-Programm war somit mein erster Schritt in eine neue und ungewohnte Umgebung, welche ich hoffentlich auch zukünftig im Arbeitsbereich anwenden kann.

### **Wie haben Sie Ihren Studien-/Praktikums-/Forschungsplatz gefunden?**

- über Internetrecherche auf diversen Plattformen
- über Kontakte (Bekannte, Freunde, Familie im Gastland)
- über die Gastinstitution
- über die Bergische Universität Wuppertal

## **Gastinstitution & Gastland**

### **Wie wurden Sie an der Gastinstitution empfangen?**

- Begrüßungsveranstaltung
- Informationsveranstaltung
- Einführungsprogramm

### **Wurden Ihre Erwartungen an die Gastinstitution erfüllt?**

- Ja
- Nein

### **Haben Sie während Ihres PROMOS-Aufenthaltes Unterstützung von Ihrer Gastinstitution erhalten?**

- Ja
- Nein

### **Würden Sie Ihre Gastinstitution weiterempfehlen?**

- Ja
- Nein

**Ist es Ihnen schwergefallen, sich in Ihrem Gastland einzufinden?**

- Ja   
Nein

**Wurden Ihre Erwartungen insgesamt an das Gastland erfüllt?**

- Ja   
Nein

## Kosten & Finanzierung

**Meine monatlichen Kosten während des Auslandsaufenthaltes (monatlicher Durchschnitt in Euro):**

Während des 3-wöchigen Aufenthalt welche sich auf ca. 2500€ beliefen

**Deckte das PROMOS-Stipendium Ihre Kosten?**

- Ja   
Nein

**Hatten Sie andere Einkommensquellen und wenn ja, welche waren das?**

- Ja   
Nein

**andere Einkommensquellen:** Mein Einkommen basierte auf persönlich erspartem Geld, als auch durch ein unterstützendes Stipendium im Wert von 50.000 Yen (ca. 320€) der Ochanomizu Universität.

**Lebenshaltungskosten: Was war teurer, was günstiger? Geben Sie konkrete Beispiele.**

Das Essen und die allgemeine Versorgung war in Japan vergleichsweise billig und gab mir die Möglichkeit auch in Restaurants eine volle Mahlzeit für einen sehr angemessenen Preis zu bekommen. Trotz der teilweisen hohen Transportkosten wie dem Taxi, konnte man bis 23 Uhr mit der U-Bahn recht erschwinglich von A nach B kommen (innerhalb Tokios). Doch mit den vielen Haltestationen kam man täglich auf seine 5-10€, weswegen der Transport auf lange Sicht teurer als in Deutschland wäre. Dennoch waren die allgemeinen Preise gut zu verkraften, da der Yen zum Zeitpunkt der Anreise in einem Tief lag und somit der Euro eine starke Währung darstellte.

## Unterkunft & Wohnsituation

**Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden?**

- durch Unterstützung der Gastinstitution   
durch Unterstützung der Bergischen Universität Wuppertal   
durch Eigeninitiative (z.B. Recherche im Internet)   
durch Kontakte (Familie, Freunde) im Gastland

**Wohnsituation: Wo haben Sie gewohnt? Würden Sie diese Unterkunft weiterempfehlen?**

Die Gastinstitution hat uns die Möglichkeit gegeben mit anderen Auslandsstudenten in ein Hotel Namens „Lyuro Shared Hotels“ für einen günstigen Preis unterzukommen. Nicht nur war der Preis sehr gut, sondern auch die Sauberkeit und das Personal waren auf einem sehr hohen Stand, was mich sehr überrascht hat. Zudem war die Unterkunft sehr lebendig, da wir zu zehnt in einem Zimmer geschlafen haben. Selbst wenn dies nach viel klingt, war es einer der besten Erfahrungen, die ich in dieser Zeit gemacht habe. In diesem Zimmer sind sechs Nationalitäten aufeinandergetroffen, wodurch viele Gesprächsthemen und lange Nächte entstanden sind.

**Wie war die Qualität und Ausstattung der Unterbringung?**

- sehr gut   
gut   
zufriedenstellend   
schlecht/miserabel

## Erfahrungen während des Auslandsaufenthaltes – Studium

### **Welche Besonderheiten/ Unterschiede konnten Sie bzgl. Ihrer sonst gewohnten Arbeitsweise und jener vor Ort feststellen? (z.B. bzgl. Lernpensum, Prüfungen, Notenart (schriftlich, mündlich, ...))**

Da der Sprachkurs kurz angelegt war und man innerhalb von 2 Wochen auf das Sprachlevel A1 kommen musste, wurde man täglich mit vielen Herausforderungen begegnet. Dazu gehörten neben den täglichen drei Stunden Unterricht auch eingeständiges Lernen, wie Hausaufgaben und Vokabeln. Mit viel Eigeninitiative war dieses Ziel umsetzbar, was mit der Erarbeitung im Physik Studium eine Ähnlichkeit darstellt. Dennoch kann ich aufgrund der kurzen Zeitspanne und der Unterschiede im Fachbereich wenig Aussagen über die Parallelen geben.

### **Waren Sie mit der Qualität der Lehre/ Ausbildung insgesamt zufrieden?**

- Ja
- Nein
- Teils, teils

**Begründen Sie kurz Ihre Wahl:** Der Sprachkurs war sehr interaktiv und fokussierte sich auf das Sprechen und die Interaktion in der Gesellschaft. Zusätzlich wurden auch kulturelle Aspekte bearbeitet, was mir zusätzlich Motivation gegeben hat.

### **Wurde Ihre akademische Leistung im Ausland an Ihrer Heimathochschule anerkannt?**

- Ja
- Nein
- Teilweise

## Allgemeine Erfahrungen während des Auslandsaufenthaltes

### **Welche Aspekte Ihres Aufenthaltes gefielen Ihnen besonders/waren für Sie besonders wichtig?**

Wie bereits erwähnt ist mir der kulturelle Austausch am wichtigsten. Dies habe ich glücklicherweise mit den Studenten vor Ort sehr aktiv erleben können. So haben wir nicht nur eigenständig viele Orte Tokios erkundet, sondern auch gleichzeitig viel kleine Läden besucht und uns mit den einheimischen Menschen unterhalten. So kam es z.B. dazu, dass wir uns am letzten Tag vor unserer Abreise mit dem Koch/Inhaber eines lokalen Sushi-Restaurants unterhalten haben und somit viele Geschichten über dessen Laden erfahren durften, welches über Generation hinweg weitervererbt wurde. Zu diesen Geschichten hat uns der Koch auch netterweise Speisen, Nachtische und Getränke aufs Haus angeboten.

Dies ist nur ein Eindruck von der selbständigen Erfahrung. Weiterhin haben uns die Mitglieder und Angehörigen des Summer-Programms viele Events an der Sommerschule selbst angeboten, die alle mein persönliches Interesse geweckt haben. Somit haben wir viele Aspekte der traditionellen japanischen Kultur kennengelernt, wie z.B. eine Form des Theaters namens Kyogen oder eine Veranstaltung über den typischen Alltag eines Schülers.

### **Wurden Sie während des Auslandsaufenthaltes mit besonderen Schwierigkeiten konfrontiert?**

- Ja
- Nein

### **Wenn Ja, mit welchen?**

Teilweise gab es unangenehme und sehr unsensible Situationen vor Ort, die jedoch nicht von den Veranstaltern selbst ausgingen. Nach intensiven Gesprächen konnten wir die Situationen jedoch lockern und konnten unseren Aufenthalt weiterhin genießen.

### **Streben Sie eine Karriere im Ausland an bzw. können Sie sich vorstellen, im Ausland zu arbeiten?**

- Ja, auf jeden Fall
- Nein, auf gar keinen Fall
- Ich weiß noch nicht, ob mich mein beruflicher Weg ins Ausland verschlägt

### **Glauben Sie, dass der Aufenthalt Ihnen bei Ihrem beruflichen Weiterkommen helfen wird?**

- Ja, auf jeden Fall
- Nein, ich denke nicht

## Sprache

### **Reichten Ihre vorher erworbenen Sprachkenntnisse aus?**

- Ja   
Nein

### **Gab es Möglichkeiten, diese vor Ort zu verbessern (Sprachkurse, Buddy-Programm, Nachhilfe)?**

- Ja   
Nein

**Wenn Ja, in welcher Form?** Da dies ein Sprachkurs war wurde die Sprache aktiv gelernt und mit der Hilfe eines Buddy-Programmes konnten wir uns leichter in die Themen einfinden.

## Alltag und Freizeit

### **Gab es von Seiten der Gastinstitution ein Betreuungsprogramm und wenn ja, wie war dieses aufgestellt?**

Ja, die erste Betreuung, die uns zugeteilt wurde, war das Buddy-Programm, wo jeder schon vor dem Besuch im Gastland eine japanische Studentin der Ochanomizu Universität zugeteilt wurde. Mit meinem Buddy konnte ich mich so schon im Voraus unterhalten und ihr Fragen zum Programm stellen. Weiterhin haben uns direkt am Tag der Einreise Studenten der Universität am Flughafen begrüßt und uns geholfen reibungslos zum Hotel zu finden. Zusätzlich gab es wie bereits erwähnt fast täglich Veranstaltungen, für die man sich anmelden konnte. Jedes dieser Programme war originell und hat einen individuellen Aspekt der Kultur Japans dargestellt.

### **Gab es Veranstaltungen, Angebote etc. die man auf keinen Fall verpassen sollte?**

Es gab kein Angebot, das mir nicht gefallen hat und somit kann ich auch nur jedes Einzelne weiterempfehlen. Man merkte konstant wie viel Mühe sich bei der Organisation und Durchführung gegeben wurde.

### **Kultur: Wie waren Ihre Erfahrungen mit der fremden Kultur vor Ort?**

- Durchweg positiv   
Durchweg negativ   
Gut und schlecht

### **Welche Sprach-, Sport-, Kulturangebote konnten Sie wahrnehmen?**

Da ich an einem Sprachkurs teilgenommen habe, hatte ich schon täglich das Angebot mich in der Sprache weiterzuentwickeln. Zusätzlich wurden wie oben schon genannt viele verschiedene Events vorbereitet, bzw. angeboten für die man sich anmelden konnte. Dazu gehörten zum Beispiel das genannte Kyogen Event, eine Tour durch den Kampus, ein Student-Exchange-Event mit einer Junior High School und viel mehr, wie das Yukata Event, in welchem wir über den kulturellen Hintergrund sprachen und die traditionelle Art und Weise lernten, einen Yukata, bzw. ein Kimono zu tragen. Auch ein Kochkurs wurde angeboten in welchem wir lernten Sushi zu machen, welches wir auch anschließende selbst essen durften.

### **Haben Sie Ausflüge mit studentischen Gruppen unternommen?**

- Ja   
Nein

### **Wenn Ja, wohin und wie wurde das organisiert?**

Teils eingeständig, teils über die Uni konnten wir verschiedenste Orte wie z.B. Asakusa erkunden und all dessen Besonderheiten kennenlernen.



## Fazit

### ***Das sollte man insgesamt bedenken:***

- Vor allem in Tokio leben sehr viele Menschen, weswegen man häufig auf große Menschenmassen trifft.
- Trotz der freundlichen und einladenden Kultur Japans, muss man selbst auch genauso deren Kultur und Normen respektieren und sich angemessen verhalten.

### ***Darauf sollte man sich allgemein vorbereiten:***

- Zur Sommerzeit ist es sehr schwül, weswegen man dünne Kleidung mitbringen und ausreichend Wasser vor Ort trinken sollte.
- Sich ein wenig mit der Sprache zu beschäftigen hat einem vor Ort nur Vorteile gebracht, da häufig doch nur gebrochenes Englisch gesprochen wurde.
- Nach ca. 23 Uhr ist es sehr schwer zurück zum Hotel zu kommen, da die meisten Bahnen ab da nicht mehr fahren. Somit sollte man seinen Abend immer entsprechend planen.

### ***Das darf man auf keinen Fall verpassen:***

Tokio hat sehr viele schöne Stadtteile, die ich jedem empfehlen würde. Auch die Events der Stadt, wie z.B. das Hanabi-Fest welches ein beliebtes Feuerwerksevent darstellt.

### ***Was hat Ihre persönlichen Erwartungen übertroffen? Was war Ihr Highlight? Was war der schönste Moment?***

Selbst wenn man es häufig hört, das japanische Volk ist eins der freundlichsten und verständnisvollsten die ich erleben durfte. Meine Erwartungen wurden komplett übertroffen und auch mit weiteren Eindrücken an verschiedensten Orten kann ich nur mit positiven Gefühlen rückblickend mich an die Zeit in Japan erinnern.

### ***Was war Ihre beste Erfahrung im Zusammenhang mit dem Auslandsaufenthalt?***

Es gab sehr viele schöne Momente, die mir unvergesslich sein werden. Selbst der zweistündige Weg nach Hause, da wir die letzte Bahn verpasst haben, war eine Erfahrung, die mich begeistert hat.

### ***Ihr Auslandsaufenthalt in ein bis zwei Sätzen zusammengefasst:***

Neue Eindrücke die unvergesslich bleiben und mich persönlich weiterentwickelt haben.

## Verbesserungsvorschläge, Tipps & Ideen:

### **Wo sehen sie für sich aus persönlicher, akademischer und/oder beruflicher Sicht den größten Erfolg nach Abschluss des Auslandsstudiums?**

Durch das Erlernen der Sprache konnte ich meinen persönlichen Sprachgebrauch erweitern und somit mich in einer neuen Sprache unterhalten. Mit Blick in die Zukunft würde ich mich auch aus akademischer/beruflicher Sicht in Japan wohlfühlen und eine Weiterbildung dort in Betracht ziehen.

### **Welche Ratschläge/Tipps können Sie anderen Studierenden für einen geplanten Auslandsaufenthalt geben?**

- **zum Bewerbungsverfahren der aufnehmenden Einrichtung (bei Praktika: Praktikumsuche)**  
Es gab eine Vorlage mit beschränkter Anzahl an Wörter, in denen man klar die Fragen und seine eigene Motivation erklären sollte. Hierbei ist es vorteilhaft seine Intentionen kurz und knapp aber dennoch mit Bedacht zu formulieren.
- **zu sozialen und kulturellen Aspekten**  
Wie bereits oben erwähnt ist Respekt sehr wichtig! Somit wäre es Ratsam sich vor dem Aufenthalt mit der Kultur und deren Normen auseinanderzusetzen.
- **zur Notwendigkeit von Sprachkenntnissen**  
In Tokio war es vor allem an belebten Orten kein Problem sich auf Englisch zu unterhalten. Dennoch stößt man teilweise auf Leute, die nur sehr gebrochenes Englisch sprechen können. Somit macht es Sinn sich über die Sprache und einigen alltäglichen Sprachgebräuchen zu informieren.
- **weitere Tipps/Informationen (z.B. nützliche Websites, Infos zu Ansprechpartner\*innen, Wohngegenden, Wohnungssuche, öffentlicher Nahverkehr, Freizeitangebote etc.)**  
Die meisten Informationen werden durch die Gastuniversität bereits zur Verfügung gestellt. Für eigenständige Planungen empfiehlt es sich Google Maps für den Nahverkehr und Plattformen wie YouTube für Sightseeing/Aktivitäten zu benutzen.

### **Haben Sie Empfehlungen für den Reiseweg (Airlines, Flughäfen, Gepäckversand...)?**

Es empfiehlt sich ein Direktflug zu buchen, da ein Zwischenstopp bei mir und einem Kommilitonen nur zusätzliche Herausforderungen und Schlafmangel dazu brachten.

### **Halten Sie Ihren im Ausland verbrachten Zeitraum für ideal oder wäre ein längerer oder kürzerer Aufenthalt besser gewesen?**

- ideal   
kürzer   
länger

## Einverständnis

Dieser Erfahrungsbericht (inkl. Bilder) darf auf den Internetseiten des InternationalOffice oder des International Students Team sowie in Printmedien der Bergischen Universität veröffentlicht werden.

- Ja   
Nein

Meine E-Mail-Adresse darf für Interessierte, bzw. zukünftige PROMOS-Stipendiat\*innen mit veröffentlicht werden – wenn diese z.B. Erfahrungen zu Wohnraum, Stadt und Gastuniversität austauschen möchten.

- Ja   
Nur nach Absprache   
Nein

Der Erfahrungsbericht ist im PDF-Format via E-Mail an das International Office ([icenter@uni-wuppertal.de](mailto:icenter@uni-wuppertal.de)) zu senden. Ihr Einverständnis zur Veröffentlichung ist damit auch ohne Unterschrift gültig.