

Erfahrungsbericht: Forschungsaufenthalt in Kanazawa, Japan

Die medizinischen Fakultäten der Universitäten Würzburg und Kanazawa bieten den Studierenden ein Austauschprogramm für Forschungsaufenthalte an. Daran teilnehmen können Würzburger entweder im Rahmen eines durch die Graduate School of Life Science (GSLs) geförderten medizinischen Promotionsprojektes oder im Rahmen des Begleitstudiengangs Translationale Medizin. Dieser Erfahrungsbericht ist für alle Interessierten und zukünftigen Austauschstudenten als Einblick und Hilfestellung gedacht.

Mein eigener Forschungsaufenthalt war ein einmonatiges Praktikum (Februar 2019) im Rahmen des Begleitstudiengangs. Dementsprechend beziehen sich meine Ausführungen eher auf einen Kurzaufenthalt. Trotzdem beinhalten wohl gerade die Vorbereitungsphase und ersten Wochen für jeden ähnliche Erfahrungen und Herausforderungen, auf die ich die Leser ein wenig vorbereiten möchte.

Bewerbung

Der Ablauf des Bewerbungsprozesses ist sehr gut auf der Website der Universität Würzburg zusammengefasst:

- 1) Erfüllt man die Voraussetzungen, so ist der erste Schritt, sich einen geeigneten Betreuer an der Kanazawa Universität herauszusuchen. Hierbei hilft einem Prof. Takahiro Higuchi aus Würzburg weiter und stellt den Kontakt mit Japan her.
- 2) Mit einer schriftlichen Betreuerzusage aus Japan (eine e-Mail reicht hier aus) kann man sich anschließend bei Frau Barbara Moll (Studiendekanat) um einen Austauschplatz bewerben. Achtung - für diesen Schritt gibt es **Bewerbungsfristen**, sodass es sich empfiehlt sich rechtzeitig um die Zusage des Betreuers zu kümmern (bei mir dauerte es etwa zwei Wochen). Eine englischen Notenbescheinigung kann online angefordert und wenige Tage später im Studiendekanat abgeholt werden.

Frau Moll führt einen durch den Rest des bürokratischen Prozesses, steht mit Rat und Tat zur Seite und ist jederzeit per E-Mail zu erreichen. Ein paar Wochen nach der Bewerbung erhielt ich zunächst ein Zusageschreiben der Universität Würzburg und einige Monate später das aus Kanazawa. Anschließend wurde mir auf Nachfrage ein Platz in einem der Wohnheime zugesichert. Kurz vor Abflug nach Japan setzten sich das "Newcomer support team" dann direkt mit mir in Verbindung und ließ mir weitere Informationen zukommen. Wer hier frühzeitig Gewissheit haben möchte, dem empfehle ich jedoch selbst die Initiative zu ergreifen. Ansprechpartner für diese Angelegenheiten ist z.B. Frau Junko Kawasaki in Japan.

Für das Jahr 2019 wurden vom DAAD großzügige Reisekosten- und Aufenthaltspauschalen für alle Würzburger Studierenden, die an einem Austauschprogramm nach Japan teilnehmen, genehmigt. Für längere Aufenthalte bietet die Kanazawa Universität auch ein Stipendium für ausländische Studierende an, auf das man sich vor Ort bewerben kann.

Für Studierende des Begleitstudiengangs:

Falls man statt eines Promotionsprojektes lediglich ein Praktikum in Kanazawa absolvieren möchte, ist die Bewerbung etwas einfacher. Man muss im ersten Schritt weder ein detailliertes Forschungsvorhaben noch ein Empfehlungsschreiben des Promotionsbetreuers vorweisen, sondern bekundet lediglich sein Interesse an einem Praktikum. Für den zweiten Schritt kann man sich dann ein Empfehlungsschreiben von einem beliebigen Professor ausstellen lassen und als Forschungsvorhaben das Praktikum und die mit dem japanischen Betreuer besprochenen Inhalte angeben.

Vorbereitung und Anreise

Japanisch lernen lohnt sich! Zumindest ein paar Begriffe und nützliche Kurzsätze sollte man sich einprägen, da viele Japaner nur über sehr eingeschränkte Englischkenntnisse verfügen. Man kommt allerdings auch gut zurecht, wenn man sich ausschließlich auf sein Englisch verlässt - Näheres hierzu später.

Aufenthalte und unbezahlte Praktika von bis zu 90 Tagen sind in Japan mit einer Aufenthaltserlaubnis für Touristen möglich. Diese bekommt man als deutscher Staatsbürger automatisch bei Einreise nach Japan erteilt. Wer die 90 Tage nicht überschreitet, muss sich also um nichts weiter kümmern. Für alle anderen ist ein **Studentenvisum** erforderlich, für welches man das von der Kanazawa Universität zugesendete "Certificate of Eligibility" benötigt.

Der Status als "Temporary visitor" bietet den großen Vorteil, dass man einen **Japan Rail Pass** kaufen kann. Für alle, die Zeit und Lust haben neben ihrer Forschung auch ein wenig das Land zu erkunden, stellt dieser die mit Abstand einfachste und günstigste Möglichkeit dar Japan zu bereisen. Um herauszufinden, ob sich der Pass für die eigenen Reisepläne lohnt, kann man die Online-Rechner auf den Informationsseiten verwenden. In der Regel lohnt es sich, sobald man zwei lange Fahrten mit den Shinkansen-Zügen innerhalb einer Woche machen möchte. Falls man sich dafür entscheidet, so muss ein Gutschein für den Pass bereits vorab in Deutschland erworben werden. Diesen kann man dann an allen japanischen Bahnhöfen unter Vorlage des Reisepasses mit "Temporary visitor" Stempel gegen den Pass eintauschen.

Die wohl angenehmste und kürzeste Art **anzureisen** ist ein Flug nach Tokio und von dort aus eine Fahrt mit dem Hokuriku-Shinkansen (2,5 bis 3h und für sich schon ein tolles Erlebnis) nach Kanazawa. Wenn man sich frühzeitig informiert und zeitlich etwas flexibel ist, kann man sehr günstige Direktflüge von Frankfurt nach Tokio finden. Die Shinkansen-Tickets kauft man dann am besten vor Ort. Falls nicht gerade Hauptreisezeit ist, sollte es auch kurz vor Abfahrt noch genügend Plätze geben. Der Transfer von beiden internationalen Flughäfen zum Hauptbahnhof in Tokio geht über die U-Bahn oder regionale Bahnlinien. Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen mit dem Flughafen Haneda gemacht, der näher am Stadtzentrum und dessen internationales Terminal deutlich kleiner und übersichtlicher ist.

Für einen besonders reibungslosen Ablauf kann ich weiterhin zwei Sachen empfehlen:

Man sollte sich noch am Flughafen eine der **Prepaid IC-Cards** (Pasma/Suica) holen. Diese werden in fast ganz Japan zum bargeldlosen Bezahlen von Lebensmitteln und öffentlichen Verkehrsmitteln benutzt und erleichtern einem das Leben wesentlich.

Man muss nicht mehr ständig überlegen wie viel Yen die Bus-/Zugfahrt genau kostet, um dann das Kleingeld in der fremden Währung passend (!) herauszusuchen. Es entstehen keine Mehrkosten und am Ende des Aufenthaltes kann man die Karte zurückgeben und sich Restbetrag und Pfand bar auszahlen lassen.

Ein weiteres sehr wichtiges Hilfsmittel - insbesondere für Leute, die kein japanisch können - ist ein mobiler **Internetzugang für das Smartphone**. Speziell für kürzere Aufenthalte lohnen sich hier diverse "Data only" Prepaid-Angebote. Ich habe meine SIM-Karte vorab online bestellt und dann direkt in der Ankunftshalle des Flughafens abholen können. Alternativ kann man sich aber auch in jedem größeren Elektronikladen eine kaufen.

Unterkunft und Infrastruktur

Auf der Website der Kanazawa Universität finden sich detaillierte Informationen zu den verschiedenen Wohnmöglichkeiten und zahlreiche andere Materialien wie z.B. ein "Campus Life Guide Book".

Aufgrund der Kürze meines Aufenthalts entschied ich mich für einen Platz im Studentenwohnheim, der mir - wie bereits erwähnt - auf Nachfrage hin garantiert wurde. Dabei konnte ich nicht zwischen den verschiedenen Wohnheimen auswählen, sondern wurde dem Ishikawa International Students House zugeteilt. Die von der Universität in diesem Haus angemieteten Räume nennen sich auch "Morinosato Kaikan". Dieses Wohnheim ist von der Lage her sicher das Beste für alle, die einer Arbeit am medizinischen Campus (Takaramachi Campus) nachgehen. Die Verbindung mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zum Campus ist zwar nicht optimal, aber die Strecke lässt sich problemlos zu Fuß in 25 min bzw. mit dem Fahrrad (Achtung, es geht teilweise bergauf) bewältigen. Alle anderen Wohnheime befinden sich am Hauptcampus (Kakuma Campus), der in den Hügeln außerhalb der Stadt liegt und nur mit dem Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen ist.

Für Aufenthalte im Ishikawa International Students House:

Das "Newcomer support team" lässt einem kurz vor Beginn des Forschungsaufenthaltes alle notwendigen Formulare und Informationen zu Check-In, Anreise und Bezahlung zukommen. Man kann nur während der Arbeitszeiten (Mo-Fr, 9.00-17.00Uhr) einchecken und bezahlt Miete und Kautions an einem der ersten Arbeitstage in bar. Dafür empfiehlt es sich eventuell schon einen Großteil des Geldes aus Deutschland mitzubringen, um nicht gleich das Kreditkartenlimit zu erreichen. Während die monatliche Miete im "Post office" am Campus bezahlt wird (die Arbeitskollegen helfen hierbei gerne), muss Wasser und Strom je nach Verbrauch am Ende des Monats im Wohnheim bezahlt werden (ebenfalls Barzahlung). Wer die Wintermonate im Wohnheim verbringt, wird viel Heizen müssen, da die Zimmer sehr schlecht isoliert sind und sollte mit einer Stromrechnung von bis zu 150 € im Monat rechnen.

Die Zimmer entsprechen sonst weitgehend dem Standard eines Wohnheims in Deutschland. Jeder hat sein eigenes Bad und auf jeder Etage gibt es einen Aufenthaltsraum, Waschmaschinen und eine Küche. WLAN und Bettwäsche waren bei Einzug vorhanden. Für alles was noch fehlt (Handtücher, Mülleimer, Geschirr, etc.) gibt es ein sehr großes Einkaufszentrum namens AEON direkt gegenüber dem Wohnheim. Sehr empfehlen kann ich hier den kleinen Essenstand (vom Eingang aus links hinten), der frische Takoyaki und Okonomiyaki verkauft. Für eventuelle Fragen sind im Wohnheim während der Arbeitszeiten immer hilfsbereite englischsprachige Mitarbeiter vor Ort. Zu anderen Uhrzeiten wird es allerdings schwer, wenn man kein

Japanisch kann. In diesem Fall kann man sich vielleicht an die anderen Austauschstudenten wenden. In diesem Wohnheim wohnen hauptsächlich asiatische Studenten (meist aus China), die oft gut Englisch und Japanisch sprechen. Wenn man selbst die Initiative ergreift, findet man hier sicher auch gut Anschluss. In der Uni wird man hingegen vermutlich fast ausschließlich auf Japaner treffen. Innenstadt und Bahnhof sind tagsüber sehr gut über mehrere regelmäßig verkehrende Buslinien zu erreichen. Aber Vorsicht! - die Haltestelle "Wakamatsu" gibt es an zwei verschiedenen Straßen für unterschiedliche Buslinien und Google Maps navigiert einen nicht zwangsläufig zu der richtigen.

Insgesamt ist für längere Aufenthalte im Sommer ein Fahrrad das geeignetste **Transportmittel**. In den Wintermonaten liegt dafür allerdings oft zu viel Schnee. Die öffentlichen Verkehrsmittel in Kanazawa sind Busse. Mit diesen kommt man sehr gut überall hin. Bei drei verschiedenen Bustypen kann es zu Beginn jedoch etwas verwirrend sein:

- Es gibt die **normalen Linienbusse** (von Hokutetsu Bus), die man im Bereich der Wohnheime und des medizinischen Campus in der Regel benutzt und mit denen man am schnellsten voran kommt. Bei diesen Bussen steigt man zur Hintertür ein und zieht dort eine Nummer. Kurz vor Ende der Fahrt liest man dann den individuellen Preis an einem Bildschirm vorne im Bus ab und hält diesen Betrag passend in Münzen bereit. Beim Aussteigen wirft man die gezogene Nummer und die Münzen in eine Box neben dem Fahrer. Es gibt kein Wechselgeld. Wenn man also nicht das nötige Kleingeld hat, so sollte man es sich kurz vorher an dem Wechselautomaten (ebenfalls neben dem Fahrer) holen.
- Der **Kanazawa Loop Bus** ist hauptsächlich für Touristen gedacht und fährt nur im Zentrum Kanazawas. Er kann etwas günstiger sein und ist vor allem dann praktisch, wenn man selbst die touristischen Bereiche der Stadt erkunden möchte. Man muss hier keine Nummer ziehen und zahlt immer 200 ¥ beim Aussteigen.
- Außerdem gibt es den **Kanazawa Flat Bus**. Dieser hat eine Haltestelle direkt am medizinischen Campus und fährt große Teile der Innenstadt ab. Man zahlt hier beim Einsteigen immer 100 ¥ an der Vordertür.

Da in Kanazawa die landesweit gängigen Prepaid IC-Karten nicht akzeptiert werden, empfehle ich jedem der länger in Kanazawa bleibt eine ICa-Card. Dies ist eine spezielle Prepaid-Karte für den Raum Kanazawa und erspart einem ohne Mehrkosten die oft sehr umständliche Handhabung des Kleingelds in einem vollen fahrenden Bus sowie das Ziehen von Nummern. Für Fahrtzeiten und Routenplanung habe ich mit Google Maps in ganz Japan sehr gute Erfahrungen gemacht.

Viele Japaner **sprechen** nicht sehr gut Englisch. Selbst in touristischen und großstädtischen Gebieten oder sogar bei Hotelpersonal kann es ohne Japanisch zu Verständigungsproblemen kommen. Hierbei sind vor allem Aussprache und Hörverstehen die Schwierigkeit, sodass es oft hilft schriftlich zu kommunizieren oder sehr langsam und klar zu sprechen. Alle Japaner, die ich getroffen habe, waren jedoch außerordentlich freundlich und hilfsbereit. Wenn man sich also etwas Mühe gibt und ein paar Brocken Japanisch kann (zumindest genug, um sich vorzustellen und zu sagen, dass man kein Japanisch spricht) bzw. den Google-Übersetzer zur Hilfe nimmt, kommt man gut zurecht. Die allermeisten alltäglichen Dinge sind allerdings so automatisiert, dass man mit keiner Person sprechen muss. In Kanazawa und anderen großen Städten ist vieles, insbesondere bei öffentlichen Verkehrsmitteln, auch auf Englisch ausgeschildert und es gibt in fast jedem Restaurant eine englische Speisekarte (einfach fragen). Falls nicht, haben die

Übersetzungs-Apps auf Smartphones heutzutage auch Bilderkennung, sodass man keine fremden Schriftzeichen eingeben muss - dies kann vor allem im Supermarkt hilfreich sein. Im Labor fällt es dann weniger ins Gewicht, wenn man kein Japanisch kann. Einige Professoren und auch manche Studenten sprechen gut bis sehr gut Englisch, sodass man hier absolut keine Probleme haben dürfte. Für längere Aufenthalte bietet die Uni auch auf dem medizinischen Campus Japanischkurse an.

Die Japanische Küche ist sehr vielfältig und in Kanazawa sehr gut repräsentiert. Viele köstliche Gerichte hatte ich vor meinem Aufenthalt noch nie gesehen und ich empfehle jedem möglichst viel zu probieren. Die **Lebensmittel**preise sind etwas höher als in Deutschland und man wird einige der gewohnten Produkte nur schwer oder zu hohen Preisen im Supermarkt finden. Dafür gibt es aber reichlich Alternativen.

Studium an der Kanazawa Universität

Mein einmonatiges Praktikum für Translationale Medizin habe ich in der Abteilung für Stammzellbiologie gemacht, wo man zuvor bereits Erfahrung mit ausländischen Studenten hatte. Die Betreuung durch den Professor war sehr intensiv und das Praktikum äußerst gut strukturiert. Ich wurde sehr schnell an selbstständiges Arbeiten herangeführt und konnte dabei jederzeit alles mit ihm besprechen und Fragen stellen. Außerdem sprach er hervorragend Englisch und hatte sehr gute Fachkenntnisse. Ich habe vieles an Theorie und Methoden gelernt und mich sehr schnell eingefunden, da sich die Laborarbeit in Japan und Deutschland nicht wesentlich unterscheidet. So sind die Labore auch ähnlich den deutschen ausgestattet. Am Ende eines produktiven Monats standen dann auch eine Reihe guter Ergebnisse.

In der Arbeitsgruppe herrscht eine sehr angenehme und freundschaftliche Atmosphäre und man trifft die Mitarbeiter nicht nur im Labor. So gab es regelmäßige "Progress Reports" und "Journal Clubs", die mir zu Liebe auf Englisch abgehalten wurden und wir gingen teilweise geschlossen zu Mittag- und Abendessen. Ich lernte viele interessierte japanische Medizinstudenten kennen, die in ihrer Freizeit Grundlagenforschung betreiben. Auch von ihnen wurde ich sehr herzlich aufgenommen, obwohl hier teilweise die Verständigung etwas schwerer war. Die Studenten hielten sogar kurze Vorträge zu verschiedenen Themen rund um Japan und das Medizinstudium in Kanazawa. Insgesamt war mein Praktikum in der Abteilung für Stammzellbiologie eine tolle Erfahrung, die ich jedem empfehle, der sich für die Thematik interessiert.

Auf dem medizinischen Campus gibt es eine Mensa, die mittags und am späten Nachmittag sehr gutes und günstiges Essen anbietet. Das gemeinsame Essen war dann auch immer eine gute Gelegenheit die japanischen Studenten näher kennenzulernen.

Leben in Kanazawa

Für mich war der Aufenthalt in Japan ein Abenteuer. Vieles ist sehr anders und es gibt reichlich Neues zu entdecken. Oft waren mir Dinge, Orte und Menschen auf den ersten Blick fremd und ungewohnt, aber haben mich gleichzeitig positiv überrascht, fasziniert und mir neue Perspektiven eröffnet. Ich empfand den Umgang mit Japanern durchwegs als sehr angenehm. Die Leute sind in vielen Regionen deutlich

freundlicher und respektvoller im Umgang miteinander, aber gleichzeitig auch zurückhaltender. Manchmal muss man deshalb selbst ein wenig mehr die Initiative ergreifen, als man es aus Deutschland gewohnt ist, wenn man Anschluss finden möchte, aber das lohnt sich auf jeden Fall. In den Millionenmetropolen macht diese japanische Art und die perfekte Organisation ein angenehmes Zusammenleben mit so vielen Menschen auf engstem Raum überhaupt erst möglich.

Kanazawa ist mit ca. 500.000 Einwohnern keine der ganz großen Städte in Japan. Das Leben dort ist etwas gemütlicher als in den Metropolregionen, was einem als Würzburger den Einstieg vielleicht etwas leichter macht. Wie überall in Japan treffen dort alte Traditionen und modernste Technik aufeinander und vereinen sich zu einem beeindruckend harmonischen Gesamtbild. Insbesondere seit Ausbau der Shinkansen-Strecke im Jahr 2015 ist Kanazawa ein beliebter Touristenort geworden. Die typischen im Reiseführer empfohlenen Aktivitäten wie Samurai-Gärten, Chaya-Viertel oder eine Tour durch den Ninja-Tempel lohnen sich sehr. Allen voran sind der Kenrokuen Garten und die Burg zu erwähnen, die beide zu bestimmten Jahreszeiten nachts beleuchtet werden. Der Eintritt ist dann gratis und die Stimmung besonders eindrucksvoll.

Wer wie ich den Winter in Kanazawa verbringt, muss mit viel Niederschlag rechnen und sollte niemals ohne Schirm aus dem Haus gehen. Aufgrund der oft starken Schneefälle ist fast jeder Baum und Strauch aufwändig und kunstvoll mit Stecken oder Seilen unterstützt.

Für die Wochenenden bieten sich etliche Ausflugsziele an. Kyoto, Osaka und Nara sind z.B. alle innerhalb weniger Stunden mit einem regelmäßig verkehrenden Zug erreichbar und sollten definitiv besichtigt werden. Außerdem empfehle ich einen Besuch des Dorfs Ogimachi in Shirakawa-gō. Dort gibt es alte Bauernhäuser mit steilen Strohdächern, die von der UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt wurden. Es fahren mehrmals täglich Busse von Kanazawas Hauptbahnhof, sodass ein Tagesausflug möglich ist. Wer sich etwas länger Zeit lassen möchte, kann auch übernachten und dem Onsen einen Besuch abstatten. Für die Busfahrten sollte man ein bis zwei Wochen im Voraus online Plätze reservieren.

Fazit

Allen Interessierten kann ich einen Forschungsaufenthalt an der Kanazawa Universität uneingeschränkt empfehlen. Die Labore sind gut ausgestattet, die Forscher sehr kompetent und man wird herzlich aufgenommen. Ich habe fachlich profitiert und ein sehr schönes Land mit faszinierender Kultur kennengelernt. Das Austauschprogramm bietet dafür den perfekten Rahmen und erleichtert die Organisation ungemein.

Ich hoffe diese Zusammenstellung von Tipps und persönlichen Erfahrung ist bei der Entscheidung für oder der Planung eines Aufenthaltes an der Kanazawa Universität hilfreich. Falls noch Fragen offen geblieben sind, beantworte ich diese sehr gerne!

Liebe Grüße,

Peter Cidlinsky