**Persönlicher Erfahrungsbericht PROMOS 2018**

**Gasthochschule / Institution: Graduate School of Agricultural and Life Sciences, The University of Tokyo**

**Stadt, Land: Tokyo, Japan**

**Fakultät (KIT): Biologie (Chemie und Biowissenschaften)**

**Aufenthaltsdauer: 3 Monate**

**Unterbringung: Sakura House**

**Für den Aufenthalt nützliche Links: http://park.itc.u-tokyo.ac.jp/biotec-res-ctr/kampo/en/index.html**

**Belegte Kurse (ggf.): Praktikum im *Department of Biotechnology, Graduate School of Agricultural and Life Sciences***

1. Persönlicher Erfahrungsbericht erstellen
   * Umfang: 2-3 Seiten
   * anonym, eventuell E-Mail-Adresse, aber bitte **keine Namen**, die Berichte werden ins Netz gestellt
   * mögliche Themen: Visabeantragung, Einkaufen, Wohnungssuche, Anerkennung von Studienleistungen, Bezahlung, Krankenversicherung
2. Den Bericht als PDF an das IStO ([promos@intl.kit.edu](mailto:promos@intl.kit.edu)) schicken
3. Aushändigung der Stipendienurkunde nach Erhalt des Certificate of Attendance

Bitte achten Sie auch darauf, dass Ihre Kritik niemanden persönlich angreift. Verzichten Sie deshalb z.B. darauf, ungeliebte Dozenten namentlich zu erwähnen. Wir können und werden persönlich diffamierende Texte nicht veröffentlichen.

**Persönlicher Erfahrungsbericht PROMOS 2018**

Vom April bis zum Juni 2018 fand mein dreimonatiges Praktikum in Japan statt, was eine tolle Entscheidung und einzigartige Erfahrung war. Da mein Biologie Vertiefungsstudium am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) allgemein flexibler gestaltet ist um gezielt externe Praktika in das Studium mit einfließen zu lassen, wollte ich diese Möglichkeit voll und ganz nutzen und ein Praktikum im Ausland wahrnehmen. Im Jahre 2017 begann ich mit der Planung meines Vorhabens. Da viele Professoren weltweit in Kontakt mit anderen Professoren und Forschern stehen, wurde mir mithilfe der Studienberatung und einem Professor ein Praktikumsplatz im *Laboratory of Environmental Biochemistry* an der *University of Tokyo* ermöglicht. Das dreimonatige Praktikum orientierte sich dabei sehr an meinem Studium und passte optimal zu meinen gewählten Vertiefungsfächern (Botanik, Mikrobiologie und Molekularbiologie). Von dem Praktikum erwartete ich mir das Fördern des praktischen Arbeitens im Labor und das Anwenden der zuvor im Studium gelernten Methoden. Zudem sollte durch das Praktikum meine Eigeninitiative sowie das Arbeiten in einer Forschungsgruppe gefördert werden. Neben dem Studium-orientierten Aspekt erwartete ich von einem Auslandspraktikum das Erweitern meines kulturellen Horizonts und erhoffte mir eine ganz individuelle Persönlichkeitsentwicklung zu erfahren. In die faszinierende Welt Japans mit ihrer bunten Vielfalt wollte ich eintauchen und die verschiedensten Eindrücke von der Kultur und der einzigartigen Landschaft sammeln. Nachdem mein Praktikumsplatz bestätigt wurde und ein Praktikumsvertrag erstellt wurde, konnten die restlichen Dinge organsiert werden. Da es sich um ein unbezahltes Praktikum handelte musste ich mir Gedanken um die Finanzierung machen. Da der DAAD mit einer Vielzahl an verschiedenen Stipendien uns Studenten die Möglichkeit gibt internationale Erfahrungen zu sammeln, wurde ich auf der Homepage fündig und fand das PROMOS-Stipendium, welches für mein Vorhaben passend war. Nach dem zusätzlichen Beraten im internationalen Studentenbüro am KIT bewarb ich mich um ein Stipendium der PROMOS-Stiftung und konnte mich glücklich schätzen einen Platz erhalten zu haben. Als nächstes wurden der Flug und die Reservierung einer Unterkunft gebucht. In Japan gibt es eine Vielzahl an Wohnhäusern für Studenten die eine längerfristige Unterbringung anbieten. Ich entschied mich für das *Sakura House* und hatte ein kleines Zimmer mit einem Gemeinschaftsbad und einer Gemeinschaftsküche. Eine Krankversicherung wurde bei Hanse Merkur für den Auslandsaufenthalt abgeschlossen. Nachdem alle wichtigen Punkte Anfang 2018 erledigt waren stieg die Vorfreude auf das bald kommende Praktikum im April. Mithilfe einem Sprachführer und einem Reiseführer für Japan habe ich mich auf das imposante Land vorbereitet. Und schon verging die Zeit und mein Praktikum in Tokyo begann.

Das Praktikum war eine herausfordernde Bereicherung für meinen Werdegang. Im Labor arbeitete ich an meinem eigenen Projekt und konnte viele Methoden aus dem Studium anwenden und zudem weitere Methoden erlernen. Das Arbeiten war aufregend und spannend. Die Mitglieder des Instituts nahmen mich mehr als freundlich auf und ermöglichten ein angenehmes und tolles Arbeitsklima und eine tolle Zusammenarbeit. Ich konnte bereichernde Freundschaften schließen, die hoffentlich lange erhalten bleiben. Neben der Laborarbeit wurden auch ein zweitägiger Laborausflug und viele spaßige Abende zusammen erlebt.

Tokyo ist eine impulsive Stadt in welcher man unzählige Eindrücke sammeln konnte. Die Stadt ist überwältigend und an jeder Ecke gibt es spannende als auch skurrile Dinge. Neben den unzähligen tollen Restaurants gab es auch viele Supermärkte durch welche die japanische Essenskultur erlebt werden konnte und man auch für kleineres Geld gut essen konnte. Durch lecker zubereiteten Reis, Nudeln (Ramen), Sushi und dem super frischen und leckeren Fisch gewann mich die japanische Küche für sich. Da meine Unterkunft über eine Gemeinschaftsküche verfügte konnte man in naheliegenden Supermärkten einkaufen und sich auch selber etwas zubereiten. Menschen mit großer Freundlichkeit und Großzügigkeit wurden kennen gelernt ebenso waren viele Japaner aber auch sehr zurückhaltend und eher schüchtern. An den Wochenenden wurde neben Tokyo das umliegende Gebiet bereist und weitere tolle Erfahrungen wurden gesammelt. Neben einem Ausflug zum Fuji-san, ging es zum historischen Nikko oder zu den Izu-Inseln und zu weiteren tollen Spots. Einige traditionelle Onsen wurden besucht, was einfach ein einzigartiges Erlebnis ist. Wunderschöne Tempel, Schreine und Gärten habe ich besucht und durch tolle Wanderouten die Landschaft Japans genossen. Das Land Japan hat mich total verzaubert, die freundlichen Menschen, die spannende Kultur mit all den Tempeln und Schreinen und der super leckeren traditionellen Küche haben den Auslandsaufenthalt einfach unvergesslich gemacht. Das Praktikum an der *University of Tokyo* hat mir viel für mein künftiges Studium als auch für das künftige Berufsleben mitgeben können. Ich befand mich mitten in der Forschung und konnte erleben wie international geforscht wird. Die Thematik meines Projekts war zudem sehr spannend und interessant. Da ich im Anschluss an das Praktikum mit meiner Masterarbeit mit einer ähnlichen Thematik begann, war das externe Praktikum einfach optimal. Es war sehr hilfreich und hat mich sehr gut vorbereitet und mich weiterentwickeln lassen.

Das PROMOS-Stipendium war enorm hilfreich da Japan im Vergleich ein relativ teures Land ist, das Stipendium ermöglichte mir eine tolle Erfahrung. Etwas problematisch war jedoch, dass die Auszahlung nicht zu Beginn meines Praktikums erfolgte, sondern erst nach mehr als einem Monat und ich dadurch etwas verunsichert war ob bis dahin alles finanziell tragbar ist, da Tokyo eine sehr teure Stadt ist. Im Endeffekt hat aber alles gut geklappt. Insgesamt war das Vorhaben eine totale Bereicherung und nur zum Weiterempfehlen. Das Land Japan ist durch die Vielfältigkeit ein absolutes Muss zum Bereisen. „Wege entstehen dadurch, dass man sie geht“ (Franz Kafka) und so schätze ich mich glücklich, dass ich solch eine Erfahrung in meinen Weg einfließen lassen konnte.