

Erfahrungsbericht Tohoku University, Sendai

Meinen Aufenthalt an der Tohoku University in Sendai führte ich im Wintersemester 2024/2025 durch. Zu diesem Zeitpunkt war ich Studentin der Biochemie im 5. Semester und nahm daher am **Junior Year Program in English (JYPE)**, einem Austauschprogramm für Studierende im Bachelor teil.

Da vor allem die Vorbereitung auf ein Auslandssemester ganz schön stressig sein kann, möchte ich in meinem Erfahrungsbericht ein paar Tipps dafür geben. Am Ende des Berichts ist daher zusätzlich eine **Checkliste** zu finden für die Dinge, die ich persönlich für die Vorbereitung wichtig finde. Außerdem möchte ich auf die **Websites für Incoming Students** und die Programmwebsite für das JYPE der Tohoku University verweisen. Diese sind meiner Meinung nach manchmal etwas unübersichtlich, da man sich häufig durch mehrere Websites klicken muss, enthalten aber alle wichtigen Informationen.

1. Was ist das JYPE?

Das Junior Year Program in English (JYPE) ist ein Austauschprogramm für Bachelorstudent:innen an der Tohoku University in Sendai. Der Grund, warum ich mich für das Programm entschieden habe, war der **Mix aus praktischer Laborarbeit und Vorlesungen**.

Den Kern des Programms und das einzige Pflichtmodul bildet das Individual Research Training (IRT). Dabei arbeitet man in der Arbeitsgruppe eines selbstgewählten Academic Advisors (eines Professors oder einer Professorin) an einer von drei Fakultäten: Agriculture, Engeneering oder Science (Life Science ist leider nicht möglich, jedoch gibt es auch Arbeitsgruppen in diesem Feld in den drei anderen Fakultäten). Man kann dabei wählen zwischen IRT und IRT Senior, wobei beim IRT Senior pro Woche die doppelte Zeit im Labor eingeplant ist, was sich lohnt, wenn man praktische Laborerfahrung sammeln möchte. Zusätzlich zum Academic Advisor bekommt man außerdem einen Tutor bzw. eine Tutorin aus der Arbeitsgruppe zugewiesen, sodass ich die Betreuung als sehr umfassend empfunden habe.

Der Rest der Woche kann mit Sprachkursen, anderen Fachvorlesungen oder den sogenannten "Culture Classes" gefüllt werden. Die Sprachkurse sind sehr nützlich und umfassend. Man benötigt dafür keinerlei Vorwissen und kann alle Materialien (Bücher etc.) vor Ort kaufen. Sie sind allerdings auch sehr schnell und daher durchaus aufwendig. Die Auswahl an Fachvorlesungen in englischer Sprache ist leider nicht sehr umfangreich. Vor allem Vorlesungen zum Thema Biowissenschaften und Chemie werden deutlich häufiger im Sommer als im Winter angeboten. Die Culture Classes sind dazu da, internationalen Student:innen die japanische Kultur näherzubringen. Sie enthalten viele Ausflüge zu beispielsweise Schreinen und lohnen sich, wenn man mehr zu diesen Themen lernen möchte.

Zusammenfassend kann man sagen, dass das Semester inhaltlich und auch bzgl. des Arbeitsaufwandes gut individuell gestaltbar ist.

2. Mein persönlicher Alltag und Eindrücke

Mein tägliches Leben empfand ich als einen sehr ausgeglichenen Mix aus Uni und Freizeit. Tagsüber war ich meist im Labor an der Faculty of Agriculture auf dem Aobayama Campus. Da dort auch mein Wohnheim stand, war mein Weg in die Uni nicht länger als fünf Minuten. Auch zur Mensa und zur

Bibliothek war es nicht weit, sodass ich während meiner Arbeitszeit den Campus nicht verlassen musste und jeden Tag mit Freunden zusammen Essen konnte.



Abb.: Wohnheime “Aobayama University House” (links) und Teil eines Wohnheimzimmers (rechts)



Nachdem ich dann gegen den frühen Abend mit der Laborarbeit fertig war, war noch viel Zeit, um mit Freunden etwas zu unternehmen. Dafür fuhren wir einfach mit der U-Bahn 15 Minuten in die Innenstadt oder setzten uns für einen gemütlichen Spieleabend in den Gemeinschaftsräumen des Wohnheims zusammen. Freunde zu finden fiel mir bereits am Anfang meines Aufenthalts nicht schwer, da man schon während der zahlreichen Infoveranstaltungen der Orientierungswoche viel mit anderen internationalen Studenten in Kontakt kommt. Die Kommunikation läuft dabei einwandfrei auf Englisch. Entgegen meiner Erwartung waren auch sehr viele andere deutsche Studenten an der Tohoku University, sodass man auch immer jemanden zum Reden auf Deutsch fand. Mit japanischen Studenten kommt man außerhalb der eigenen Arbeitsgruppe im Labor eher selten in Kontakt, es sei denn man tritt einem der Clubs oder Circle bei. Wenn man also vermehrt Kontakte zu Japaner:innen aufbauen möchte, muss man sich die Möglichkeiten selber schaffen, was aber keineswegs unmöglich ist.

Abgesehen von Unternehmungen mit Freunden bleibt am Nachmittag natürlich auch noch Zeit für andere Aktivitäten des täglichen Lebens, wie beispielsweise Sport oder das Einkaufen von Lebensmitteln. Während man sportliche Aktivitäten relativ häufig auf dem Campusgelände wahrnehmen kann, muss man zum Einkaufen in die Stadt fahren, denn zumindest in der Nähe des Aobayama Campus gibt es nur begrenzte Einkaufsmöglichkeiten.

Nachdem man dann nachmittags oder abends wieder im Wohnheim angekommen ist, kann man sich dort im eigenen Einzelzimmer ein wenig entspannen. Die Räume und WGs sind sehr sauber, gemütlich und gut ausgestattet, sodass man wenig bis gar keine eigenen Küchenutensilien oder Bettwäsche mitbringen muss.

Alles in allem fand ich das Studentenleben und das Programm sehr angenehm. Die Uni und die Wohnheime stellen viele Informationen und Materialien zur Verfügung, um den internationalen Studenten das Einleben so einfach wie möglich zu gestalten und sich in Japan zurechtzufinden. Man hat viele Möglichkeiten Freunde zu finden und auch ausreichend Zeit um mit ihnen Sachen zu Unternehmen.

3. Vorbereitung deines Aufenthaltes

3.1 Certificate of Eligibility und Visum

Der erste Schritt ist natürlich der zweiteilige Bewerbungsprozess für das Programm, zum einen an der Universität Heidelberg und dann noch einmal an der Tohoku University. Ist das geschafft, ist der wichtigste Schritt die Beantragung des **Certificate of Eligibility (COE)**, was anschließend für die Beantragung des **Visums** nötig ist. Während die Ausstellung des Visums recht schnell geht, dauert die Ausstellung des COEs mehrere Monate und sollte daher so schnell wie möglich beantragt werden.

3.2 Wohnheimplatz und Untervermieten

Separat zum Bewerbungsverfahren an der Uni Tohoku muss man sich für einen **Wohnheimplatz** bewerben. Man bekommt sicher einen Platz im Wohnheim, die extra Bewerbung ist aber trotzdem notwendig. Man kann angeben, in welches Wohnheim man am liebsten möchte. Dabei empfehle ich, sich vorher anzuschauen, auf welchem Campus sich die Fakultät bzw. die Arbeitsgruppe befindet, in die man möchte. Gerade die "Sanjo" Wohnheime sind weniger gut an den Nahverkehr angebunden und es kann dauern, von dort aus zu einem bestimmten Campus zu kommen.

Parallel zur Bewerbung um einen Wohnheimplatz in Japan ist es ggf. sinnvoll, sich einen Untermieter bzw. eine Untermieterin für den WG Platz oder die Wohnung in Heidelberg zu suchen. Das Studierendenwerk Heidelberg erlaubt das **Untervermieten** des Wohnheimzimmers bis zu sechs Monaten. Das Wintersemester beginnt an der Uni Tohoku zum 1. Oktober und die letzten Klausuren und Events finden Ende Februar statt (die Semesterzeiten können sich natürlich ändern!). Man kann das eigene Zimmer also problemlos von Oktober bis Februar oder sogar März untervermieten.

3.3 Stipendien und BAFöG

Auch wenn die Studiengebühren an der Uni Tohoku erlassen werden, kann der Aufenthalt teuer sein. Es ist also gut, sich vorher über mögliche Stipendien zu informieren. Das programmzugehörige JASSO Stipendium der Uni Tohoku beispielsweise wird an relativ viele Studierende vergeben und es lohnt sich definitiv, sich dafür zu bewerben. Das JASSO Stipendium lässt sich ggf. auch mit anderen Stipendien kombinieren, solange sich die Förderungszeiträume zeitlich nicht überschneiden.

Alternativ kann man sich auch für Auslands BAFöG bewerben. Hierbei ist es allerdings sehr wichtig, den Antrag so früh wie möglich einzureichen, da es zu sehr langen Bearbeitungszeiten kommen kann. Zusätzlich zum normalen Antrag müssen hier mindestens ein Formblatt und einige extra Dokumente eingereicht werden. Hierfür überprüft man am besten vorher, welches BAFöG Amt für das Auslands-BAFöG zuständig ist (bei mir war es in Tübingen, aber das kann sich natürlich ändern) und dort nachschauen, welche zusätzlichen Dokumente benötigt werden.

3.4 Auslandsreisekrankenversicherung

Im Ausland abgesichert zu sein ist wichtig. Man ist zwar in Japan krankenversicherungspflichtig, die Versicherung dort deckt aber nur zwei Drittel der Kosten ab. Einige spezielle Ärzte akzeptieren die dortige Krankenversicherung auch gar nicht. Daher ist es empfehlenswert, sich vor der Abreise extra zu versichern.

3.5 Anreise

Sobald die möglichen Einzugsstermine in das Wohnheim durch die Uni Tohoku bekannt gegeben wurden, kann man den **Flug buchen**. Dabei sind einige Dinge wichtig:

- 1) Man kann theoretisch an allen Flughäfen in Japan einreisen, man bekommt aber nur an bestimmten Flughäfen direkt seine **Residence Card** (quasi den Japanischen Personalausweis) ausgehändigt. Die Residence Card braucht man für allerlei Dinge, z. B. um ein Bankkonto zu eröffnen. Es ist zwar nicht zwingend notwendig, aber deutlich stressfreier, wenn man an einem Flughafen einreist, an dem man die Karte direkt erhält.
- 2) Es dauert unter Umständen sehr lange, bis das COE ausgestellt wird und damit das Visum beantragt werden kann. Folglich kann es sein, dass zwischen der Ausstellung des Visums und dem geplanten Flugtermin nicht sehr viel Zeit ist (bei mir waren es 1,5 Wochen). Es kann sich also lohnen, bei der Buchung des Flugs eine Option mit **flexiblen Reisedaten** zu wählen. Das ist zwar etwas teurer, erspart einem jedoch Stress und ggf. Kosten, falls das Visum wirklich zu spät ausgestellt wird oder andere Umstände dazwischenkommen.
- 3) Der **Einzug in die Wohnheime** ist nur unter der Woche zu normalen Arbeitszeiten möglich, also bis spätestens 16:00 oder 17:00 Uhr. Die meisten Student:innen landen mit dem Flieger in Tokio und müssen von dort aus noch bis Sendai mit dem Zug fahren. Auch wenn die Zugfahrt von Tokio Station mit dem Shinkansen nur ca. zwei Stunden dauert, kann die ganze Reise vom Flughafen aus deutlich länger sein. Eventuell schafft man es also nicht pünktlich zum Einzug bis ins Wohnheim. Hier kann man sich durchaus Stress ersparen, wenn man in Tokio oder in Sendai in einem Hotel/Hostel schläft und erst am nächsten Tag einzieht. Dafür bieten sich beispielsweise die günstigen Kapselhotels an, die an und für sich schon eine typisch japanische Erfahrung sind.
- 4) Der **Gepäcktransport** vom Flughafen ins Wohnheim ist mit dem Zug und teilweise zu Fuß problemlos möglich. Wenn man aber keine Lust hat, sein Gepäck die ganze Zeit selbst zu transportieren, gibt es an jedem großen Flughafen die Möglichkeit, es mit der Post hinterherschicken zu lassen, entweder ins Hotel oder ins Wohnheim. Dabei ist allerdings wichtig, dass das Gepäck erst nach einem selbst im Wohnheim ankommt. Alternativ kann man beispielsweise vom Bahnhof auch mit dem Taxi zum Wohnheim fahren. Erfahrungsgemäß ist das am einfachsten über die Uber App, da die Taxifahrer:innen oft kein Englisch sprechen und man über die App schon vorher die Zieladresse eingeben kann.

Abschließend möchte ich zur Anreise noch sagen, dass es ganz normal ist, vor so einer langen Reise ein wenig Angst zu haben. Vielleicht können ein paar meiner persönlichen Erfahrungen helfen, diese Angst und Sorgen ein wenig zu lindern: In Japan ist im Nah- und Fernverkehr alles sehr gut auf Englisch ausgeschildert. Das Personal an Info- und Ticketschaltern habe ich immer als sehr freundlich, hilfsbereit und zuvorkommend empfunden und auch die Kommunikation lief hier (zumindest in großen Städten) einwandfrei auf Englisch. Die Zugtickets kann man entspannt vor Ort kaufen. Nachdem man gelandet ist, sucht man sich einfach den nächsten Ticketautomat oder, wenn man unsicher ist, den nächsten Infoschalter und fragt nach der nötigen Zugverbindung (hier ggf. ein bisschen Wartezeit einplanen).

3.6 SIM-Card, Internet und Stromanschluss

Man braucht in Japan natürlich auch einen Handyvertrag. Wenn man sich darum vor der Anreise nicht kümmern möchte, gibt es vor Ort die Möglichkeit, sich z. B. am Flughafen an einer Vending Machine oder einem Schalter eine zeitlich begrenzt gültige SIM-Card zu holen. Später gibt es dann in der von der Uni organisierten Orientierungswoche Workshops, in denen man eine SIM-Card beantragen kann. Alternativ kann man über Onlineanbieter auch vor der Anreise eine SIM-Card beantragen und diese

dann vor Ort, beispielsweise direkt am Flughafen, abholen. Bei dieser Option muss man zwar ggf. am Flughafen eine Weile in der Schlange stehen, hat danach aber keine Arbeit mehr. Was genau der Handyvertrag beinhaltet, kann natürlich variieren. Einige Leute brauchen nur Internet und buchen daher einen Handyvertrag, der nur mobile Daten und keine Telefonnummer beinhaltet. Allerdings ist eine japanische Telefonnummer manchmal notwendig, beispielsweise für die Eröffnung eines Bankkontos oder die Nutzung bestimmter Apps.

Die Wohnheime bieten immer entweder WLAN oder LAN an. Gibt es nur einen LAN-Anschluss benötigt man ggf. ein LAN-Kabel und einen WLAN-Router, um mit mehreren Geräten aufs Internet zugreifen zu können.

In Japan werden außerdem andere Steckdosentypen genutzt als in Deutschland. Man benötigt also einen Adapter. Auch die anliegende Spannung ist anders. Wenn man also spezielle Geräte hat, die zwingend bei 230 Volt laufen müssen, muss man sich zusätzlich noch einen Spannungswandler besorgen.

3.7 Geld und Bankkonto

Kartenzahlung und Bargeldabhebung sind in Japan mit VISA und MasterCard eigentlich überall möglich. Es ist trotzdem empfehlenswert, das vorher für die eigene Debit- oder Kreditkarte nochmal zu überprüfen. Außerdem empfiehlt es sich, der Bank vorher Bescheid zu geben, dass man sich für längere Zeit im Ausland befindet, um zu verhindern, dass die Karte gesperrt wird. Man kann weiterhin z. B. einem/einer Familienangehörigen eine Vollmacht ausstellen, damit diese/r sich im Notfall stellvertretend um die Bankgeschäfte kümmern kann (auch nützlich für Post etc.). Dabei ist wichtig, dass in einigen Fällen ein bestimmtes Formular ausgefüllt werden muss und eine formlose Vollmacht nicht immer ausreicht.

Auch wenn man an vielen Orten in Japan mit Karte bezahlen kann, braucht man doch hin und wieder Bargeld. Abhebungen sind dabei an den meisten Geldautomaten z. B. in den Konbinis möglich, dabei muss man allerdings meist eine Gebühr zahlen. Wenn man keine Gebühr zahlen möchte, empfiehlt es sich, ein Bankkonto in Japan zu eröffnen. Das geht nur vor Ort, ist meiner Meinung nach aber nur dann empfehlenswert, wenn man es unbedingt braucht (beispielsweise wenn man das JASSO Stipendium erhält). Eröffnen und Schließen des Bankkontos sind ein wenig auswendig, da die Mitarbeiter nicht immer Englisch sprechen. Außerdem ist eine internationale Überweisung nicht ohne weiteres möglich.

Wenn man schon ein wenig Geld in Japanischen Yen bei der Einreise dabei haben möchte, kann man dieses vorher bei der Bank umtauschen. Bis das Geld da ist, kann es jedoch eine Weile dauern, also macht man das am besten frühzeitig (1-2 Monate vor Abreise).

3.8 Führerschein

Wenn man in Japan Auto fahren möchte, sollte man zwei Dinge wissen:

- 1) In Japan herrscht Linksverkehr.
- 2) In Japan braucht man eine offizielle, von der JAF (Japan Automobile Association) zertifizierte japanische Übersetzung des Führerscheins. Diese kostet Geld und muss bevor man fahren möchte beantragt werden.

4. Tägliches Leben in Japan

4.1 Kommunikation

An der Uni ist die Kommunikationssprache natürlich Englisch. Außerhalb von akademischen Kreisen (und manchmal auch innerhalb) kann es allerdings nicht selten vorkommen, dass die Sprachkenntnisse in Englisch nur sehr spärlich bis gar nicht vorhanden sind. Je kleiner die Stadt, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass beispielsweise Verkehrsbeamte, Hotel- oder Restaurantpersonal nur Japanisch sprechen. Es empfiehlt sich also, entweder vor Ort oder bereits davor einen Sprachkurs zu belegen, um beispielsweise Essen zu bestellen oder nach dem Weg fragen zu können. Ansonsten kommt man aber auch gut mit dem Google Übersetzer und der Übersetzerfunktion von Google Lens durchs Leben. In öffentlichen Ämtern empfiehlt es sich jedoch, ggf. einen Muttersprachler bzw. eine Muttersprachlerin mitzunehmen.

4.2 Öffentlicher Nahverkehr und Fahrrad

Der öffentliche Nah- und Fernverkehr in Japan ist sehr pünktlich und zuverlässig, aber oftmals auch sehr teuer. In Sendai gibt es zwei U-Bahn Linien und zahlreiche Buslinien. Am einfachsten nutzt man diese mit einer sogenannten IC Card. Das sind Prepaidkarten für den Nahverkehr (nicht für Shinkansen oder sonstigen Fernverkehr!), mit denen man allerdings oft auch in Konbinis oder Restaurants (und eigentlich überall sonst auch) bezahlen kann. Es gibt verschiedene solcher Karten, die oftmals nur für bestimmte Regionen in Japan gültig sind. Die IC Card der Tohoku Region, in der auch Sendai liegt, ist beispielsweise die ICSCA. Möchte man jedoch auch außerhalb von Sendai reisen, nutzt man am besten SUICA oder PASMO, da diese für fast ganz Japan gültig sind. Man erhält diese Karten an Automaten in großen Bahnstationen (z. B. Sendai Station) und an Flughäfen und holt sich am besten direkt eine bei der Anreise.

Fahrrad fahren ist in Japan nur dann erlaubt, wenn das Fahrrad angemeldet ist. Kauft man in Japan ein Fahrrad, ist es zwingend notwendig, dass man die Registrierungskarte vom Vorbesitzer übergeben bekommt. Das dient dem Diebstahlschutz. Hat man die Registrierungskarte bei einer Kontrolle nämlich nicht dabei, geht die Polizei davon aus, dass das Fahrrad gestohlen wurde. Außerdem ist auch beim Radfahren wichtig zu beachten, dass in Japan Linksverkehr herrscht.

4.3 Einkaufen

Einer der wohl größten Unterschiede zwischen Japan und Deutschland sind die Konbinis oder auf Englisch, Convenience Stores. Dort kann man vielleicht keinen Großeinkauf machen, aber günstig Mittagessen, Snacks, Kaffee, Schreibwaren und Hygieneartikel kaufen. Außerdem findet man dort meistens Geldautomaten, kann dort die Krankenversicherung bezahlen und vieles mehr. Konbinis sind einfach super praktisch und an wirklich jeder Ecke zu finden. Braucht man allerdings frische Lebensmittel wie Gemüse, Obst oder Fleisch, dann muss man sich einen richtigen Supermarkt suchen.

4.4 Wetter

Das Wetter in Sendai ist im Winter dem in Mitteldeutschland relativ ähnlich, es ist also sinnvoll, Schneeschuhe und einen warmen Wintermantel einzupacken. Im Sommer ist die Luftfeuchtigkeit jedoch deutlich höher als in Deutschland, sodass man auch den Kleiderschrank immer mal auslüften sollte, damit nichts anfängt zu schimmeln.

4.5 Sport und Freizeit

Die Uni Tohoku hat einige Clubs und Circles, die zahlreiche sportliche Aktivitäten, darunter auch traditionelle japanische Sportarten anbieten. Außerdem gibt es pro Campus ein kleines Fitnessstudio, das Studenten kostenlos nutzen können. In den Regionen um Sendai kann man sehr gut wandern und

im Winter Skifahren oder Snowboarden gehen. Es gibt auch in der Stadt zahlreiche Freizeitaktivitäten wie beispielsweise Arcades oder meinen persönlichen Favorit: Karaoke Räume. Außerdem kann man sowohl in Sendai als auch außerhalb Schreine, Tempel oder andere historische Bauwerke besuchen.

5. Bilder













6. Checkliste Vorbereitung Auslandsaufenthalt

Hier findet ihr jetzt noch eine kleine Checkliste mit Dingen, die ihr vor dem Auslandsaufenthalt in Japan machen solltet oder müsst. Die Liste ist sicherlich nicht vollständig und variiert von Person zu Person, aber ich hoffe, sie hilft ein wenig dabei den Überblick zu behalten und ggf. auch an Kleinigkeiten zu denken, die man sonst vergessen würde. In diesem Sinne: Viel Spaß in Japan! :)

- ☐ Certificate of Eligibility (COE) beantragen
- ☐ VISUM beantragen und abholen
- ☐ Wohnheimplatz beantragen
- ☐ Untermieter finden
- ☐ Auslands BAFöG beantragen
- ☐ nach Stipendien suchen
- ☐ Auslandsreisekrankenversicherung abschließen
- ☐ Flug buchen (ggf. flexible Reisedaten)
- ☐ Hotel erste Nacht buchen
- ☐ Handyvertrag abschließen
- ☐ Steckdosenadapter besorgen
- ☐ Bank bescheid geben
- ☐ überprüfen, ob man die Bankkarte in Japan nutzen kann
- ☐ jemandem eine Vollmacht ausstellen für Bank, Post etc.
- ☐ Führerscheinübersetzung
- ☐ ggf. Sprachkurs machen
- ☐ sich ein wenig mit der japanischen Kultur beschäftigen