

### Planung

Schon vor Beginn meines Studiums war ich fest davon überzeugt, dass ich während meiner Studienzeit Auslandserfahrung sammeln möchte. Die Entscheidung fiel auf Japan, da die japanische Kultur trotz meiner asiatischen Wurzeln völliges Neuland für mich war. Glücklicherweise bestand bereits eine gut etablierte Partnerschaft zwischen meiner Heimatuni (Medizinische Hochschule Hannover) und zwei japanischen Universitäten in Hiroshima und Tokushima. Letztendlich habe ich mich für Tokushima entschieden, da die dazugehörigen Erfahrungsberichte meiner Vorgänger mich sehr überzeugt haben. Der ausschlaggebende Punkt war jedoch das alljährliche „Awa Odori“ Festival, welches in Tokushima Tänzer, Tänzerinnen und Musiker aus allen Ecken Japans anzieht und ein kulturelles Highlight darstellt.

Die Bewerbung muss jeweils im Januar im Akademischen Auslandsamt eingehen und eine Rückmeldung erhält man in der Regel bereits im Februar. Das Praktikum wird dann meist im Juli oder August desselben Jahres absolviert. Bei einer Famulatur handelt es sich um ein studienintegriertes Praktikum, weswegen keine Verzögerungen im Studienverlauf entstehen. Zeitgleich zur Einsendung meiner Bewerbung habe ich mich auch um eine Förderung bei der SDW beworben und konnte diese mit Freude im Sommer entgegen nehmen.

### Vorbereitung

Nach Erhalt der Zusage für das University Hospital in Tokushima bin ich mit Miss Fumie Murasawa in Kontakt getreten. Hierbei ist zu beachten, dass noch sehr viel Bürokratie zu erledigen ist und somit genug Planungszeit mit eingerechnet werden muss. Beispielsweise wurde von uns Studenten gefordert, dass wir zum Ausschluss einer Tuberkulose sowohl ein aktuelles Röntgenbild des Thorax, als auch einen Hauttest einreichen müssen. Beides konnte ich bei der Tuberkulose-Beratungsstelle in Hannover erledigen. Des Weiteren wurden zahlreiche Laborparameter eingefordert, welche ich mit der Hilfe meines Hausarztes erheben lassen konnte. Die Kosten hierfür wurden nicht von der Universität in Tokushima übernommen und sind als Privatleistung von einem selbst zu tragen.

Um mich selbst noch ein wenig abzusichern, habe ich bei der Deutschen Ärzteversicherung eine Unfall- und Haftpflichtversicherung für die Zeit meiner Famulatur abgeschlossen, die ich letzten Endes (glücklicherweise) nicht in Anspruch nehmen musste, aber dennoch froh darüber war, dass ich sie für den Notfall hatte. Über die Hallesche Private Krankenversicherung verfügte ich bereits über eine Auslandsrankenversicherung, die ich jedem wärmstens empfehlen würde.

Für meine Zeit in Japan habe ich keinen besonderen Visa-Antrag gestellt und galt wie meine Vorgänger als „temporary visitor“ für 90 Tage, weshalb ich auch den Japan Rail Pass nutzen konnte.

Eine weitere wichtige Entscheidung, welche frühzeitig getroffen werden musste, war die Wahl des Departments, in welchem man famulieren möchte. Hierfür durften wir drei Prioritäten angeben. Ich habe die Dermatologie, Neurologie und Endokrinologie angegeben und habe letztendlich einen Monat in der Dermatologie verbracht.

Auch einen Vordruck für mein Arbeitszeugnis und die Famulaturbescheinigung auf Englisch habe ich bereits ausgedruckt mitgebracht und in der ersten Woche im Sekretariat abgegeben. Beides wurde durch den Chefarzt der Dermatologie und die Sekretärin im Studentenbüro unterzeichnet und mit dem japanischen Klinikstempel versehen. Im Vorfeld hatte ich bereits mit dem Ansprechpartner des Landesprüfungsamtes Niedersachsen meine Famulatur besprochen und mir mündlich die Anerkennung meiner Auslandsfamulatur zusichern lassen.

Günstige Flüge lassen sich finden, je früher man sich darum kümmert. Da ich schon wusste, dass ich meinen Aufenthalt in Japan in Tokio beenden wollen würde, habe ich direkt über das Google-Eingabefeld einen Gabelflug gesucht und für circa 870 Euro (British Airways in Kooperation mit Japan Airlines) gefunden. Dieser hat mich auf dem Hinflug über London und Tokio nach Tokushima und auf der Abreise über Tokio wieder nach Hannover gebracht. Im Preisvergleich mit Buchungen direkt bei den Airlines selbst hat sich diese Vorgehensweise auch als günstiger herausgestellt. Da es sich im Sommer um die Taifun Saison in Japan handelt, sollte man immer mit Verzögerungen im Flugbetrieb rechnen. Daher habe ich nach einem Flug zwei Tage vor Beginn meines Praktikums gesucht und war im Nachhinein sehr froh darüber, da genau an meinem Anreisetag die meisten Flüge, darunter auch meiner von Tokio nach Tokushima, gestrichen wurden. Das Flughafenpersonal in Japan ist jedoch sehr gut auf diese Situationen vorbereitet und ich konnte einen anderen Flug am selben Tag nehmen.

Nun stellte sich noch die Frage, wie ich im Laufe meines Aufenthaltes von Tokushima nach Tokio komme. Für alle Nicht-Japaner ist der Japan Rail Pass eine perfekte Lösung. Es handelt sich um ein „japanisches Interrailticket für Ausländer“, welches für 1-3 Wochen gekauft werden kann. Da ich gerne auch schon die letzten Wochenenden vor Abschluss meiner Famulatur die Möglichkeit einer flexiblen Planung haben wollte, entschied ich mich für den drei Wochen Pass für circa 450 Euro. Diese Summe klingt im ersten Moment erschreckend hoch, ist jedoch im Vergleich zu einzelnen Fahrkarten zwischen den bekannten Städten fast als ein Schnäppchen zu bezeichnen und hat sich für mich auf jeden Fall gelohnt. Hiermit war es mir möglich flexibel von Tokushima über Kyoto nach Tokio zu reisen und von dort aus auch den Aussichtspunkt des Mount Fuji zu besichtigen.

Glücklicherweise konnte ich während meiner Famulatur kostenlos in einem Zimmer der Universität wohnen und musste mich nur noch um die Unterkünfte in Kyoto und Tokio kümmern. Dies habe ich von Tokushima aus auf booking.com erledigt und mich in beiden Städten für ein Kapselhotel entschieden.

Eine weitere gute Investition ist ein sogenanntes Pocket Wifi, um während des gesamten Aufenthaltes Internetempfang zu haben. Dies ist nicht nur für die Kommunikation mit der Heimat oder spontanen Verabredungen mit neuen Bekanntschaften, sondern auch für die Nutzung von Google Maps etc. sehr hilfreich. Es gibt verschiedene Internetseiten, die einem die Buchung eines solchen Geräts bereits vor Antritt der Reise erlauben und dieses an eine angegebene Adresse liefern. Allerdings kann man ein Pocket Wifi auch problemlos am Flughafen in Tokio besorgen und vor Abflug auch wieder im Flughafen abgeben. Besitzt man nun auch in Japan mobiles Internet, ist es meist nicht mehr lange bis man sich Line herunterlädt. Eine Whatsapp-Alternative, welche bevorzugt durch die Japaner benutzt wird.

Um sicher und schnell bezahlen und Geld vor Ort abheben zu können, sollte man sich eine Kreditkarte (Visa) zulegen. Mit dieser kann man dann problemlos in vielen convenient stores (am besten seven eleven) abheben.

Nun fehlten nur noch einige Gastgeschenke und der Koffer konnte endlich gepackt werden. Da es in Japan sehr heiß ist, sollte man auf warme Kleidungsstücke verzichten und lieber ein

paar kurze Hosen mehr und genügend Sonnencreme einpacken. Der Klinikittel wurde gestellt.

## Situation am Ort

Einen Tag vor Abreise hatten sich Aki und Yumi, zwei unglaublich nette japanische Studentinnen, bei mir gemeldet, um mir den genauen Ablauf nach meiner Ankunft am Tokushima Awaodori Airport zu schildern. Für diese Geste war ich überaus dankbar, vor allem nachdem ich endlich nach zwei Tagen Anreise sehr geschafft dort ankam. Wir trafen uns also zum ersten Mal in der Tokushima Station, wo ich nach einer kurzen Busfahrt sehr herzlich von beiden in Empfang genommen wurde. Auf Kosten der Universität wurden wir dann samt Gepäck zu meiner Unterkunft (Seiran Keikan) gefahren, welche direkt auf dem Campus lokalisiert war. Da ich aufgrund des Taifuns recht spät am Abend angekommen bin, habe ich den restlichen Tag einfach für den groben ersten Einkauf im Supermarkt und eine große Tüte Schlaf genutzt. Am darauffolgenden Tag traf ich mich ein weiteres Mal mit den beiden, aß zum ersten Mal Ramen und habe meine zwei Kommilitonen aus Hannover abgeholt, welche zur selben Zeit eine Famulatur dort ableisten würden. Um die Reinigung des Zimmers musste man sich selbst keine Gedanken machen, da montags bis freitags immer ein Housekeeping Service zur Verfügung stand, der auch frische Handtücher gebracht hat. Jedes der Zimmer verfügte auch über ein eigenes Bad.

Damit wir uns an unserem ersten Tag nicht innerhalb des riesigen Klinikgebäudes verlaufen würden, wurden wir jeweils von einem japanischen Studenten abgeholt und zu unserem Department gebracht. Bei mir stellte sich dies als ein schönes Wiedersehen mit Miyuki, einer ehemaligen japanischen Austauschstudentin aus Tokushima heraus, welche einige Monate zuvor in Hannover famuliert hatte und mit der ich so in Kontakt gekommen bin.

Auf der Dermatologie gestaltete sich jede Woche wie folgt:

Montag	8-12 Uhr Ambulanz, 13:30-16 Uhr Station
Dienstag	9-9:30 Uhr Morgenkonferenz, 10-11 Uhr Professor's Round, 13-14 Uhr Mittagskonferenz, 17-17:30 Pharmakologie-Konferenz und Austeilen der Bento-Boxen (Essen)
Mittwoch	8-12 Uhr Ambulanz, 13:30-16 Uhr Station
Donnerstag	8-12 Uhr Ambulanz, 13:30-16 Uhr Station
Freitag	8:45-9:30 Professor's Round, 9:30-11 Uhr Station, 11-12 Uhr Ambulanz, 13:30-16 Uhr Station oder ambulanter OP

Zwischen den angegebenen Uhrzeiten hatte man frei und konnte sich beispielsweise zum Lunch mit anderen Studenten treffen oder die Zeit zum Selbststudium nutzen. An der Universität gab es einen sogenannten „E+ Room“, welcher ausschließlich zur Konversation auf Englisch gedacht war und den japanischen Studenten als Übungsmöglichkeit galt, das Englische zu verbessern und einfach in entspannter Atmosphäre Mittag zu essen. Diese Chance habe ich mir nicht entgehen lassen und dort über die Zeit unheimlich nette, interessante und charmante Menschen kennengelernt, welche ich nach meiner Zeit in Japan zu meinen Freunden zählen kann.

Nebenbei habe ich wie bereits erwähnt den bürokratischen Teil mit den Famulaturbescheiden in der ersten Woche erledigt, ein Fahrrad für die Zeit im Sekretariat

ausgeliehen und abgeholt, mich etwas mehr in meinem Zimmer eingerichtet und es so langsam begriffen, dass der lang gehegte Traum nun endlich wahr geworden ist.

Sollte man noch genügend Zeit haben, ist ein Sprachkurs vorab mit Sicherheit keine schlechte Idee. Die Japaner freuen sich riesig, wenn man zumindest die Basics kann und ihnen sprachlich ein wenig entgegenkommt. Selbst sprechen sie tatsächlich kaum eine Fremdsprache fließend und viele trauen sich sogar anfangs nicht, obwohl sie es lange Jahre in der Schule gelernt haben. Auch auf meiner Station war die Kommunikation anfangs sehr beschwerlich, da nur eine Ärztin und ein weiterer Student mir verschiedenste medizinische Zusammenhänge auf Englisch erklären konnten, da meine Japanisch-Kenntnisse dafür nicht ausgereicht haben. Aber alle waren sehr bemüht und mit etwas Eigeninitiative hat es immer besser funktioniert.

Wichtig zu erwähnen ist noch, dass Studenten in Japan sehr wenig selbst machen dürfen. Kann man also zum Beispiel in Deutschland nach ein wenig Einarbeitung und Engagement bald kleinere OPs unter Aufsicht selbst durchführen, besteht eine Famulatur in Japan aus Beobachten und Zuhören. Allerdings stehen die Ärztinnen und Ärzte einem jederzeit für Fragen zur Verfügung und freuen sich auch sehr darüber, dass sie einem etwas erklären können. Es hat sich auch gezeigt, dass die Mitarbeiter dort noch sehr viel länger und öfter in der Klinik als gewohnt sind und teilweise mit nur fünf Tagen Urlaub im Jahr wahrhaftige „Arbeitstiere“ darstellen und (fast) ihr ganzes Leben in den Dienst der Gesellschaft stellen.

In unserer Freizeit haben wir jede erdenkliche Minute genutzt, um uns mit den japanischen Studenten zu treffen, neue Gerichte auszuprobieren, viel mit unseren Rädern unterwegs zu sein und Land und Leute so noch mehr kennen zu lernen. Wer sich sportlich noch mehr betätigen wollte, konnte im Schwimmbad nebenan oder auf den Tennisplätzen ein wenig Dampf ablassen.

Tokushima ist eine Stadt von circa 250.000 Einwohnern und die Zahl an Ausländern lässt sich an zwei Händen abzählen. Dies hat uns jedoch die wunderbare Möglichkeit gegeben, für unsere Zeit dort richtig in den typischen Alltag einzutauchen und Japan auf eine untouristische Weise zu entdecken. Die überragende Gastfreundschaft ist unvergleichbar und wir mussten uns erst daran gewöhnen, dass wir oft zu einem leckeren Abendessen oder einem Kaffee eingeladen wurden. Hiervon haben wir aber auch schon in den vorangegangenen Berichten gelesen und zahlreiche Gastgeschenke (typisch deutsche Süßigkeiten, Getränke etc.) mitgebracht, um uns zumindest auf diese Weise zu revanchieren.

Während des „Awa Odori“ strömten Millionen in die Stadt und feierten und tanzten ausgelassen auf den abgesperrten Straßen. Jeder, der im August nach Japan reist, sollte sich dies nicht entgehen lassen und in einem Yukata (Baumwoll-Kimono) mit einer der zahlreichen Gruppen mittanzen. Ganze vier Tage geht das Tanzfestival und wir selbst haben an drei Tagen mit den Dermatologen, Plastischen Chirurgen, Neurologen und Neurochirurgen in jeweils anderen Yukatas getanzt. Während viele der genannten Gruppen bereits Monate zuvor für dieses Event geprobt haben, haben wir uns die Schritte kurz vorher zeigen lassen, aber definitiv nicht weniger Spaß dabei gehabt.

Nach meiner Zeit in Tokushima und einem sehr emotionalen Abschied ging es weiter nach Kyoto. Dort haben wir uns viele Tempel, urige Nebenstraßen und einen Zen Garten angesehen. Die Tage dort vergingen viel zu schnell und wir befanden uns schon auf dem Weg weiter nach Tokio. Diese Millionen-Metropole überflutet einen mit Lichtern, Menschen, Werbe-Reklamen und unendlichen Möglichkeiten.

Nach einer weiteren gemeinsamen Woche mit meinen Kommilitonen, welche ich nun als meine „travel buddies“ und „unbiologischen Brüder“ bezeichne, ging es für mich zurück nach

Deutschland, da sich bei mir ein Familienbesuch in Indonesien anschloss, den ich nach ein paar Ruhetagen in Hannover angetreten bin.

### Situation nach der Rückkehr

Es wird definitiv nicht das letzte Mal in Japan gewesen sein. Das Land bietet noch sehr viel mehr unentdeckte Orte und die neuen Eindrücke haben mich darauf nur noch neugieriger gemacht.

Die Anerkennung meiner Leistung dort wurde schon vor Antritt der Reise geklärt, weshalb ich nach Unibeginn im Oktober nun alle meine Famulaturbescheide beim LPA einreichen kann. Persönlich nehme ich noch mit, dass ich unsere medizinische Ausbildung in Deutschland nun noch mehr zu schätzen weiß, vor allem aufgrund der Praxisorientiertheit. Eine Veränderung im Studienverlauf oder gar des Studienganges selbst hat sich aus diesem Aufenthalt nicht ergeben, aber ich habe für mich entscheiden können, dass ich beruflich nicht in die dermatologische Richtung gehen werde.

Könnte ich diesen Sommer erneut planen, würde ich mir selbst und jedem zu mindestens weiteren zwei bis drei Wochen reiner Reisezeit nach der Famulatur raten. Die finanzielle Möglichkeit natürlich vorausgesetzt.

Zusammengefasst lässt sich dieser Auslandsaufenthalt als eine der wohl wichtigsten persönlichen Erfahrungen und besten Entscheidungen in meinem Leben beschreiben. Ich ermutige jeden zu diesem Schritt!!

### Kosten

Tbc-Röntgen und Hauttest	70 Euro
Unfall- und Haftpflichtversicherung (DÄ)	34 Euro
Labor	40 Euro
Flug (British Airways und JAL)	870 Euro
Japan Rail Pass (21 Tage)	454 Euro
Pocket Wifi (8 Tage)	49 Euro
Santiago Guesthouse (Kyoto)	20 Euro für 2 ÜN
Ueno Station Hostel Oriental I (Tokio)	95 Euro für 4 ÜN
First Cabin Hotel (Haneda Airport)	40 Euro für 1 ÜN
Lebenshaltungskosten	400 Euro
Sonstige Ausgaben	396 Euro
<b>Kosten insgesamt</b>	<b>2468 Euro</b>

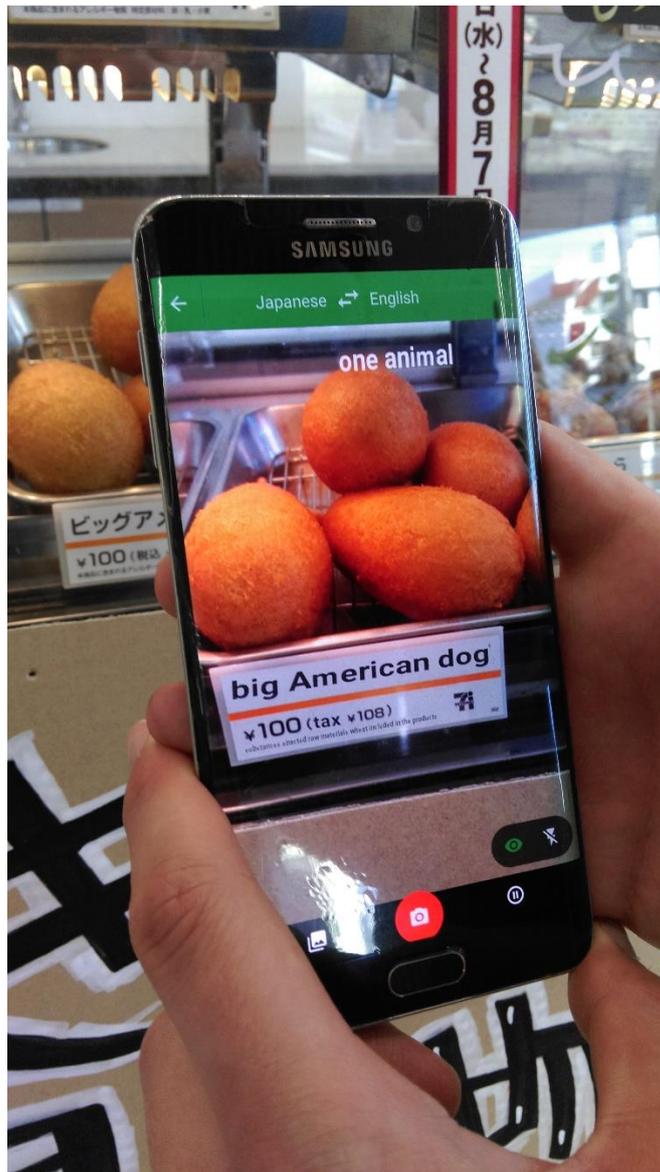












Vielen lieben Dank fürs Lesen und bei Fragen: Meldet Euch bei mir!

Ein großes Dankeschön nochmals an Frau Ziegler und Frau Steinhuisen im Akademischen Auslandsamt, Miss Murasawa und Miss Abe in Tokushima, der gesamten Abteilung der Dermatologie, allen japanischen Studenten dort, Frau Homburg bei der SDW und an die SDW selbst für die wunderbare Unterstützung.