

Erfahrungsbericht PROMOS Stipendium des DAAD

Allgemeine:

Mit der Unterstützung durch das PROMOS-Stipendium des DAAD war es mir möglich, im Rahmen meines Masterstudienganges an der Universität zu Lübeck, ein drei-monatiges Praktikum im Department of Neuroscience der Mount Sinai School of Medicine in New York City vom 12.08.-01.11.2013 absolviert.

Ich strebte ein Praktikum im englischsprachigen Ausland an, um meine Englischkenntnisse auszubauen. Bei der Suche nach passenden Arbeitsgruppen konzentrierte ich mich meinen Interessen entsprechend auf den Bereich Neuroscience, und bei der Auswahl der Institute half mir eine Liste mit Universitäten, an denen Studenten meiner Universität bereits Praktika absolviert hatten.

Meine Mails an Arbeitsgruppenleiter enthielten eine kurze Beschreibung meines Anliegens sowie den fraglichen Zeitraum und Lebenslauf und Bachelor-Zeugnis im Anhang und bis auf wenige Ausnahmen gab es immer zeitnah Reaktionen. War ein E-Mail Kontakt hergestellt, versuchte ich mich über mein mögliches Arbeitsprojekt zu informieren. Arbeitsgruppenleiter sind in erster Linie daran interessiert, wie das Praktikum finanziert werden soll und einige Angebote schieden aus, weil ich nicht nur meine Lebenshaltungskosten, die Reise und das Visum selber bezahlen sollte, sondern auch Forschungsgelder für das Institut gefordert wurden. Meine Entscheidung fiel auf die Arbeitsgruppe von Assistant Professor Dara L. Dickstein (PhD) am Friedman Brain Institute der Icahn School of Medicine at Mount Sinai, die im Bereich der Alzheimerforschung sowohl mit Mausmodellen als auch humanen Proben arbeitet. Sie schlug mir ein Projekt vor, das sowohl immunhistochemische Färbungen an Gewebeschnitten als auch Proteinnachweise mittels Westernblots beinhaltete.

Vorbereitung:

Nach der Zusage, kontaktierten mich Mitarbeiter des Personalbüros und des International Office von Mount Sinai, die mir mit allen Formalitäten für das Visum und das Krankenhaus halfen. Eingereicht werden musste ein Einladungsschreiben des Betreuers, Zeugnisse und Lebenslauf, eine Auslandskrankenversicherung und ein Finanznachweis. Die Prozedur begann im Januar für die geplante Reise im August, trotzdem wurde die Zeit am Ende knapp, weil es recht lange dauerte bis alle Nachweise akzeptiert waren. Oft musste ich mehrere E-Mails schreiben, um meine englischen Dokumente zu erläutern. Bei Formularen sollte man bedenken, dass alle Daten in der Reihenfolge Monat/Tag/Jahr geschrieben werden, was zu einiger Verwirrung führen kann. Außerdem waren mehrere Impfungen, ein Tuberkulose-Test und ein Drogentest notwendig. Dabei handelte es sich um Richtlinien des Mount Sinai Hospital, an das meine Forschungseinrichtung angegliedert war. Diese Tests sind recht teuer und auch Impfungen werden normalerweise nicht von der Krankenkasse übernommen. Mir wurde angeboten, den Drogentest erst in New York zu machen, aber das hätte meinen Arbeitsbeginn um mindestens

eine Woche verzögert. Einige Tests dürfen nicht älter als drei Monate sein und obwohl kein direkter Zusammenhang zwischen den medizinischen Tests und dem Visum besteht, wurde mir das DS-2019 erst zugesandt, als alle medizinischen Daten vorlagen. Um dann möglichst zeitnah einen Termin in der Botschaft zu bekommen, habe ich die Wartezeiten im Internet recherchiert und mich trotz längerer Anfahrt für Frankfurt entschieden. Der Termin verlief reibungslos und mein Pass wurde mir wenige Tage später zugesandt. In Frankfurt benötigt man einen speziellen Briefumschlag, damit der Pass später zugestellt werden kann. Im Allgemeinen sollte man sich vor Beantragung des Visums genau mit der Internetseite der amerikanischen Botschaft vertraut machen.

Um in den USA weiterhin telefonieren zu können, habe ich darauf geachtet, dass mein Handy die nötigen Funkfrequenzen für Amerika bedient. Außerdem ist es zu empfehlen, eine Kreditkarte zu beantragen, da diese in den USA fast überall das bevorzugte Zahlungsmittel darstellt.

Bei der Suche nach einer Wohnung konnte ich ein Zimmer in einem Apartment über Mount Sinai bekommen. Da für die Bezahlung der ersten Rate keine Überweisung möglich war, musste ich einen Scheck per Einschreiben senden. Die folgenden Monatsmieten habe ich mit Traveler Checks bezahlt, die ich aus Deutschland mitgebracht hatte. Die Wohnung lag nur 5 Minuten vom Krankenhaus und meinem Institut entfernt auf der Upper East Side sehr nahe am Central Park. Ein weiterer Vorteil eines Studentenwohnheims ist, dass ich über meine Mitbewohnerin einen ersten Kontakt hatte. Sie konnte mir auch im Vorfeld sagen, dass eine ausgestattete Küche vorhanden war und ich keine Bettwäsche und Handtücher mitnehmen musste.

Anreise:

Meinen Flug habe ich erst gebucht, als ich alle Unterlagen eingereicht hatte und der Termin in der Botschaft feststand. Ich habe keinen Direktflug gewählt, sondern bin in Amsterdam umgestiegen und hatte dort dann mehr als drei Stunden Verspätung, bevor der Flug startete. Abgesehen davon verliefen alle Sicherheitskontrollen und die Einreise in New York ohne Probleme. Es gibt mehrere Möglichkeiten den JFK international Airport zu verlassen. Am günstigsten ist der Airtrain mit Anschluss an die Subway, kann bei großen Gepäckstücken und ohne Ortskenntnis aber schwierig sein. Für Taxen gibt es Festpreise nach Manhattan, die enthalten aber noch nicht Steuern, Trinkgeld und Gebühren für Tunnel und Brücken. Ich hab mich für das Super-Shuttle entschieden, ein Sammeltaxi das einen für 30 \$ nach Manhattan bringt bzw. abholt, wo man möchte. Man muss allerdings etwas mehr Zeit einplanen, da eben auch andere Reisende abgesetzt oder abgeholt werden. Den Transport sollte man vor Reisebeginn im Internet buchen, am Flughafen muss man sich dann nur noch bei den Mitarbeitern am Informationsstand melden.

vor Ort:

Um günstig telefonieren zu können, habe ich mir eine Prepaid-Card von AT&T für mein Handy gekauft, mit der ich monatlich Gesprächsminuten für das Inland und Deutschland hatte und frei SMS versenden konnte.

Vor meinem Arbeitsbeginn waren am Montag noch einige Formalien bezüglich meines Visums zu klären, wobei ich auf den Drucker im Labor zurückgreifen konnte. Außerdem erhielt ich mehrere Sicherheitseinführungen, eine ID-Schlüsselkarte und meinen Laborkittel. Bereits am Dienstag konnte ich Vollzeit im Labor arbeiten. Normale Arbeitszeiten waren von 9 bis 17 Uhr.

Ohne eigenes, kostenpflichtiges Sicherheitszertifikat durfte man sich nicht alleine im Labor aufhalten. Da drei Monate recht kurz sind, wurde entschieden, dass ich den Test für das Sicherheitszertifikat nicht absolviere. In der Woche waren immer genügend Menschen im Labor anwesend, so dass ich frei entscheiden konnte, ob ich früher kommen und länger bleiben wollte, das galt nicht für die Wochenenden. Im Rückblick würde ich empfehlen, den Test zu absolvieren, um flexibler in den Arbeitszeiten zu sein und nicht alles in der Woche schaffen zu müssen.

Der Start war insgesamt etwas holprig. Ich habe einige Tage nur Paper gelesen, bevor meine Betreuerin Zeit hatte, mit mir den genauen Arbeitsplan zu besprechen. Ich hatte im Vorfeld den Eindruck gewonnen, dass ich mich mit Standardmethoden befassen würde, aber in meiner Arbeitsgruppe war niemand, der mit den Färbungen bereits gearbeitet hatte. Mein Arbeitsprotokoll habe ich mir aus alten Laborbüchern und Methodenteilen verschiedener Paper zusammengestellt. Bei Fragen waren aber alle immer sehr nett und freundlich, und in der benachbarten Arbeitsgruppe gab es jemanden, der mir bei allgemeinen Fragen zu Färbungen und bei der Fehlersuche helfen konnte. Bezüglich der Westernblots war ich abhängig von einer anderen Arbeitsgruppe, da unser Labor nicht die nötigen Geräte hatte. Ich musste sehr häufig nachfragen, bis meine Betreuerin jemanden organisierte, der mit mir die Westernblots durchführte. Zu diesem Zeitpunkt waren die geplanten zwölf Wochen meines Aufenthalts bereits abgelaufen. Glücklicherweise hatte ich meinen Rückflug mit einer Woche Abstand gebucht, so dass wir mein Visum verlängern konnten, damit ich weiterhin eine Arbeitserlaubnis hatte und ich die Westernblots schließlich in der dreizehnten Woche meines Aufenthaltes durchführte.

Aufgrund dieser Erfahrung und verschiedener Geschichten die ich von Doktoranden und Post-Docs dort gehört habe, sollte man sich von vornherein darüber klar sein, dass sich alles was man plant nach hinten verschiebt, weil viele Arbeitsgruppenleiter so enge Zeitpläne haben, dass es mehrere Tage dauern kann, bis ein Gespräch über den aktuellen Stand der Arbeit und das weitere Vorgehen möglich ist. Außerdem muss man von Anfang an immer wieder an den eigenen, begrenzten Zeitplan erinnern, um die selbst gesetzten Ziele zu erreichen. Trotzdem sollte man zu Beginn bei Unklarheiten lieber einmal mehr als zu wenig nachfragen.

Alltag und Freizeit:

In New York gibt es so viel zu sehen und zu erleben, dass jedes Wochenende zu kurz ist. Es lohnt sich in einen Reiseführer und etwas Zeit zu investieren, um seine Ausflüge zu planen. Im Internet kann man sich zusätzlich über aktuelle Veranstaltungen informieren und über vieles stolpert man auch einfach, sobald man auf die Straße geht. Fast alle Museen haben Tage, an denen der Eintritt frei ist oder man selbst entscheiden kann, wie viel man „spenden“ möchte. Ansonsten hilft der Studentenausweis, um einen reduzierten Preis zu erhalten. Da mein Studentenausweis Ende September ablief, hatte ich eine deutsche Studienbescheinigung für das aktuelle Semester dabei, die ich an der Kasse vorzeigte und damit gab es nie ein Problem. Günstigere Eintrittskarten fürs Musical, Theater oder Sportveranstaltungen. komme man mit seiner ID Card im Recreation Office von Mount Sinai erwerben. Vor allem im Sommer finden viele gratis Veranstaltungen im Central Park statt.

Die günstigste Möglichkeit sich in New York fortzubewegen, ist das Netz aus Subways und Bussen, wobei eine Fahrt unabhängig von der Länge 2,50 \$ kostet. Man benötigt eine Metrokarte, die man entweder mit einem Geldbetrag auflädt oder für einen Zeitraum freischaltet. Hat man das Grundprinzip der Linien mit Uptown und Downtown für die Richtungen und Lokal oder Express (hält nicht an jeder Haltestelle) einmal verstanden, ist die Benutzung recht einfach und alles ist

immer groß und deutlich überall ausgeschildert. Zusätzlich sollte man die Sonderaushänge lesen, die über Ausfälle, Sperrungen und Umleitungen informieren. Fast alle Linien fahren rund um die Uhr. Innerhalb Manhattans wartet man selten länger als 10 Minuten. Taxen sind zwar überall präsent, zu einigen Tageszeiten kann es aber schwieriger werden, ein freies Taxi zu bekommen. Außerdem sollte man sich auf die offiziellen gelben bzw. grünen Taxen beschränken und nicht bei privaten Fahrern einsteigen. In Manhattan sind die Straßen und Subway Stationen zu jeder Tageszeit so belebt, dass ich mich auch allein nie unwohl oder in Gefahr gefühlt habe.

Geschäfte und Lebensmittelläden sind grundsätzlich sieben Tage die Woche geöffnet, haben aber sehr unterschiedliche Öffnungszeiten. Für den Notfall gibt es verschiedene Pharmacy-Ketten wie CVS, die 24h geöffnet sind und nicht nur alles haben, was man in einer Drogerie und einer Apotheke erwartet, sondern auch Lebensmittel und Getränke. Insgesamt ist das Leben in New York sehr teuer, bei Lebensmitteln gilt das besonders für Milchprodukte und Brot. Gleichzeitig gibt es aber Rabattaktionen auf Lebensmittel genau wie auf fast alles andere auch und oft lohnt es sich ein paar Tage zu warten bzw. noch mal in einem andern Supermarkt zu gehen, um reduzierte Waren kaufen zu können.

Fazit:

Ich kann jedem nur empfehlen, die Chance auf einen Auslandsaufenthalt zu nutzen, wenn sie sich bietet. In meiner Zeit in New York konnte ich mein Englisch sowohl im täglichen Sprachgebrauch als auch bezogen auf mein Fachvokabular verbessern. Außerdem habe ich einen Einblick in einen für mich neuen Kulturkreis erhalten und konnte Kontakte zu vielen verschiedenen Menschen knüpfen. Die Arbeit im Labor war herausfordernd und lehrreich und offenbarte für mich viel Neues über den Alltag eines Wissenschaftlers in einer großen Forschungseinrichtung. Außerdem haben mich die kulturellen Möglichkeiten, die New York bietet, persönlich sehr bereichert.