

# Erfahrungsbericht Auslandspraktikum

Salk Institute for Biological Studies

La Jolla, Kalifornien, USA

1. Dezember 2013 – 28. Februar 2014

## **Vorbereitung**

Während des Masterstudiums Molecular Life Science sind im 3. Semester zwei Blockpraktika vorgesehen, von denen ich eines von Beginn an gerne in Kalifornien absolvieren wollte. Im Studium habe ich den Schwerpunkt Neurowissenschaften belegt und wollte daher den Schwerpunkt des Praktikums auch auf diesem Themengebiet legen. Auf den Homepages verschiedener Universitäten in Kalifornien (u.a. Stanford, Berkeley, UCSF) suchte ich nach Arbeitsgruppen, dessen Forschungsgebiete mich interessierten. Bei diesen bewarb ich mich per E-Mail mit Anschreiben, Lebenslauf und Zeugnissen um einen Praktikumsplatz. Da vor allem Arbeitsgruppenleiter der bekannten Universitäten sehr beschäftigt sind, habe ich häufig noch die E-Mailadresse der Sekretärin mit angeschrieben. Trotz all dieser getroffenen Vorkehrungen fielen die Antworten durchweg negativ aus, da z.B. Stanford nur eigene Studenten als Praktikanten annimmt. Ich gab die Hoffnung nicht auf und fand über die Praktikumsliste ehemaliger MLS-Studenten das Salk Institute for Biological Studies in La Jolla bei San Diego und bewarb mich kurzer Hand bei zwei Arbeitsgruppen, von denen auch prompt Antworten eintrafen. In der Zwischenzeit hatte sich auch zusätzlich noch ein Angebot in San Francisco ergeben. Nach Skype-Interviews mit den Professoren aus San Francisco und meinem Betreuer im Salk Institut bei denen Inhalte des Praktikums sowie Fragen zum Visum und vor allem zur Finanzierung besprochen wurden, entschied ich mich letzten Endes für das Salk Institut.

Sofort nach der Zusage begann der Visums-Papierkrieg. Man sollte hier einige Zeit einplanen. Es müssen verschiedenste Formulare in Deutschland und den USA ausgefüllt werden, die zusammen bei der Botschaft in Deutschland vorgelegt werden müssen. Viele dieser meist online auszufüllenden Formulare sind mit verschiedensten Gebühren behaftet, so dass schon hier ein kleiner Vorgeschmack auf die Kostspieligkeit des Auslandsaufenthalts in den USA gegeben ist. Das Salk Institut ist sehr gut organisiert, womit die ersten Formulare aus den USA („Salk Preliminary Paperwork“) sofort per E-Mail verfügbar waren und ausgefüllt werden konnten. Nichtsdestotrotz dauerte es ca. 4 Wochen bis die unterschriebenen Formulare (wichtigstes: DS-2019) aus den USA in Deutschland eintrafen.

Nachdem alle Gebühren bezahlt und Formulare eingeholt worden sind, kann online ein Termin in einer der drei amerikanischen Botschaften in Deutschland machen (gegen eine Gebühr versteht sich). Da dieser Termin meist im Sommer liegt, da die Praktika im Wintersemester absolviert werden, und auch alle Au-Pairs im Sommer in die USA gehen, ist die Wartezeit vor allem in Berlin zu diesem Zeitpunkt 4-6 Wochen lang, in Frankfurt und München hingegen dauert es ca. 1-2 Wochen.

In der Botschaft angekommen (die genaue Zeit des Termins spielt am Ende keine große Rolle, es soll nur ein genereller Ansturm zu bestimmten Tageszeiten vermieden werden), wird man nach einem Sicherheitscheck in einen kleinen Warteraum geleitet, in dem eine lange Schlange von Menschen auf ihr Interview mit dem Mitarbeiter der Botschaft wartet. nach ca. 1,5 Stunden kommt es dann zu einem kurzen Interview, in dem z.B. nach dem Grund des Visumantrags gefragt wird und alle Formulare ausgefüllt werden müssen. Wenn alles korrekt ausgefüllt und das Visum genehmigt wird, wird der Reisepass einbehalten und ca. eine Woche später per Post zurück gesendet.

Vom Tag des ersten Formulars bis zum Visum vergingen in meinem Fall ca. 3-4 Monate.

### **Vor Ort: Unterkunft und Praktikum**

Bereits im Vorfeld suchte ich im Internet nach möglichst bezahlbaren Unterkünften. padmapper oder craigslist bieten sich hierbei an. Allerdings waren die meisten angebotenen Zimmer häufig sofort zu beziehen oder man musste persönlich vorbeischaun, was aus Deutschland eine eher schwierige Angelegenheit darstellt. Ich habe mich letztendlich für das „San Diego Student Housing“ entschieden, welches sich auf die Unterbringung internationaler Studenten spezialisiert hat. Es gibt hier verschiedene Standorte, Wohnungs- und Zimmerarten für die man sich bewerben kann. Im Vergleich zu privaten Zimmern ist es zwar immer noch kein Schnäppchen (shared room um 650\$, private ab 750\$, Vergleich: single room von privatem Vermieter ca. 700-800\$), aber für einen kurzen Aufenthalt sicher die schnellste und einfachste Möglichkeit zu wohnen, da vor allem die privaten Zimmer häufig nicht möbliert sind und nur für längere Zeiträume vermietet werden.

Leider sind die öffentlichen Verkehrsmittel in San Diego nicht sonderlich gut ausgebaut. Mit dem Bus benötigt man aus Pacific Beach zum Salk Institut (und auch zur UCSD) ca. 45-60 Minuten. Muss dafür aber auch nicht umsteigen. Ein Auto ist hier eine super Alternative und lohnt sich definitiv, wenn man längere Zeit hier sein sollte.

### **Alltag und Freizeit**

In und um San Diego kann man so einiges erleben: Durch die Nähe zur Grenze ist ein Abstecher ins berühmt-berüchtigte Tijuana in Mexico kein Problem. Direkt neben an liegt eines der größten Outlets Kaliforniens. Verschiedene Nationalparks, z.B. Joshua Tree, sind nur einige Autostunden entfernt, genau wie Los Angeles. In San Diego selber gibt es verschiedene beliebte Viertel mit Restaurants, Bars und Clubs wie z.B. Hillcrest oder eben Pacific Beach. Old Town sowie auch Downtown mit dem Gaslamp Quarter sind immer einen Besuch wert. Surfen, Tauchen, Skaten, Bodyboarden, Paragliden, Wandern, Radfahren... für das Sportlerherz gibt es allerlei unterschiedliche Sportarten zu Wasser und zu Land zum Ausprobieren und Erlernen.

## **Praktikum**

Bei meinem Praktikum im Salk Institute wurde ich vorab einem Postdoc zugewiesen, der mir per Skype und E-Mail schon vor Ankunft in San Diego alle meine Fragen beantwortete. Im Institut angekommen, wurde ich direkt von der Lab-Managerin in Empfang genommen, die eine allgemeine Sicherheitsbelehrung mit mir durchführte. Für alle Versuche, die etwas mit Viren, Stammzellen, Tieren etc. zu tun haben, gab es jeweils einzelne Trainings vom zuständigen Sicherheitspersonal. Der gesamte organisatorische Teil vor Ort konnte innerhalb der ersten Woche abgehandelt werden und ich startete ab Woche zwei direkt in die Arbeit.

Die Arbeitswoche geht auch hier von Montag bis Freitag von ca. 8:30-18:00 Uhr, allerdings sollte man nicht überrascht sein, wenn es auch einmal länger dauert oder man am Wochenende kurz zum „Zellen füttern“ ins Labor kommen muss. Neben meinem eigenen Projekt, welches ich weitgehend alleine bearbeitet habe, habe ich auch bei den Versuchen meines Betreuers ausgeholfen soweit ich konnte.

Das Gage-Lab ist ausgesprochen groß und besteht aus über 50 Personen davon ca. 25 Postdocs aus aller Welt (USA, Deutschland, Niederlande, China, Korea, Türkei, Spanien, Italien...). Alle Mitarbeiter sind sehr freundlich und hilfsbereit. Neben allgemeinen Veranstaltungen des gesamten Instituts, wie zum Beispiel „Walk for Salk“, gibt es auch innerhalb des Labors viele Aktivitäten wie beispielsweise ein Softball-Team oder die Weihnachtsfeier.

## **Fazit**

Insgesamt war mein Auslandspraktikum im Salk Institut ausgesprochen lehrreich, aufregend und hat mich super auf meine weitere Laufbahn vorbereitet. Ich kann es nur jedem empfehlen sich für ein Praktikum hier zu bewerben, denn neben des tollen Instituts, der spannenden Arbeit, den netten Kollegen und der grandiosen Lage direkt an der Steilküste La Jolla's, ist Kalifornien natürlich auch nicht zu verachten.