

# Erfahrungsbericht

---

Praktikum an der Stanford University  
1.9.2014 bis 30.11.2014

## 1 EINLEITUNG

Im Rahmen meines Blockpraktikums im dritten Mastersemester absolvierte ich ein dreimonatiges Praktikum an der Stanford University, Kalifornien, USA in der Arbeitsgruppe *Stanford Biomedical Optics*. Den Kontakt dazu hatte mir mein Betreuer der Bachelorarbeit vermittelt.

## 2 VORBEREITUNG

Wenn man ein Praktikum in den USA durchführen möchte, sollte man dies auf jeden Fall frühzeitig planen, da besonders die Beantragung des Visum ein sehr langwieriger Prozess ist.

### 2.1 VISUM UND FLUG

Als Student reist man in den USA mit einem sogenannten J1-Visum ein. Um dieses Visum zu erhalten braucht man allerdings erst ein Formular, das *DS 2019*. Glücklicherweise kann die Stanford University dieses Formular ausstellen, ansonsten gibt es bei der Ausstellung des Formulars oft Schwierigkeiten. Um das *DS 2019* zu erhalten, muss man verschiedene Formulare ausfüllen, Kopien vom Reisepass einreichen, sowie eine Bestätigung beifügen, dass man seinen Aufenthalt in den USA finanzieren kann. Hat man das *DS 2019* endlich erhalten (dauerte ca. 8 Wochen bei mir), kann man einen Termin bei einer amerikanischen Botschaft vereinbaren. Dies geschieht online und man wird gebeten eine SEVIS Gebühr in Höhe von 135 Euro und die Visumsgebühr von 120 Euro zu bezahlen. Das Interview an der Botschaft ging recht schnell bei mir - ich wurde nur gefragt, warum ich in die USA einreisen möchte und dann war mein Visum gewährt. Direkt nach Erhalt meines Visum habe ich den Flug gebucht. Für die Strecke Hamburg - San Francisco bekommt man Flüge ab ca. 600 Euro. Am angenehmsten ist es, wenn man direkt von einem europäischen

Flughafen nach San Francisco fliegt und nicht noch einen Zwischenstopp in den USA macht. Dort muss man nämlich das gesamte aufgegebene Gepäck abholen und damit durch den Zoll, um das Gepäck dann wieder neu einzuchecken. Stressfreier ist es, wenn man die Zollerklärung erst am Zielflughafen macht.

## 2.2 VERSICHERUNG

Wenn man ohne eine eigene Krankenversicherung in Stanford anreist, wird man von der Universität zwangsversichert, was 800 Dollar im Monat kostet. Es gibt jedoch die Möglichkeit, diese Zwangsversicherung zu umgehen, indem man mit einer äquivalenten Versicherung anreist. Hierzu erhält man ein Formular, welches von der deutschen Versicherung ausgefüllt werden muss. Das Problem ist, dass die Stanford Versicherung auch psychische Erkrankungen abdeckt z.B. die Behandlung bei einem Psychologen. Diese Option haben nicht viele deutsche Auslandskrankenversicherer in ihrem Tarif. Ich habe schließlich bei der Hanse-Merkur Versicherung meine Krankenversicherung abgeschlossen (Tarif Premium Young Travel), welche als Äquivalenz zur Stanford Krankenversicherung akzeptiert wurde. Diese hat für den gesamten Zeitraum etwa 230 Euro gekostet.

## 3 GEBÜHREN UND FINANZIERUNG

Man sollte sich auf jeden Fall Gedanken machen, wie man das Praktikum finanzieren möchte, da dies unbezahlt ist und man zusätzlich noch einiges an Gebühren zahlen muss. Durch das PROMOS Stipendium konnte ich den Flug und die Versicherung bezahlen. Zusätzlich habe ich mich für das Auslandsbafög beworben. Da ich Inlandsbafög bekomme, hatte ich auch Anspruch auf Auslandsbafög. Dieses wird nicht vom Studierendenwerk Schleswig - Holstein bearbeitet, sondern vom Studierendenwerk Hamburg. Zusätzlich zu den bereits bekannten Formularen vom Inlandsbafög muss man noch ein Schreiben der ausländischen Universität vorweisen, dass man dort ein Praktikum macht, sowie von der Uni Lübeck, dass dieses Praktikum ein Pflichtpraktikum ist. Im ersten Anlauf ist mir das Auslandsbafög abgelehnt worden, da sich das Studierendenwerk Hamburg auf alte Modulhandbücher der Uni Lübeck berufen hat. Ich habe dann aber Widerspruch eingelegt und die aktuelle Prüfungsordnung mitgeschickt und innerhalb von zwei Wochen bekam ich dann auch den Bafögbescheid. Es wird geraten, das Auslandsbafög möglichst früh zu beantragen, am Besten 6 Monate im Voraus. Ich habe es ca. 3,5 Monate vorher beantragt und habe trotzdem pünktlich vor Beginn meines Praktikums den Bafög-Bescheid erhalten.

Als Austauschstudent muss man die *Stanford Visiting Student Researcher Fee* bezahlen, die ca. 950 Dollar pro Monat beträgt. Diese Gebühr wird nicht auf den Monat aufgeteilt, das heißt, selbst wenn man nur eine Woche des Monats an der Universität eingeschrieben ist, sind die 950 Dollar für diesen Monat fällig. Deshalb sollte man seine Praktikumszeit geschickt planen, sodass man nicht noch für einen halben Monat extra zahlt. Zusätzlich zahlt man noch einmal pro Quartal die *Campus Health Fee* von 190 Dollar, welche zur Finanzierung des Vaden Health Center erhoben wird.

## 4 DIE ERSTEN TAGE

### 4.1 WOHNUNG

In San Francisco angekommen, habe ich mir für die ersten paar Tage ein Bett im Hostel gemietet. Dann ging es los mit der Wohnungssuche. Ich hatte von Deutschland aus schon nach Wohnungen über *www.craigslist.com* und *www.supost.com* nach Wohnungen rund um Stanford Ausschau gehalten. Insgesamt habe ich bestimmt 30-40 Anfragen verschickt, von denen viele sich aber nie gemeldet haben. Die Wohnungspreise für ein Zimmer in einer WG liegen bei 800 Dollar aufwärts. Ich hatte Glück - an meinem zweiten Tag nach meiner Ankunft meldete sich jemand, ob ich Zeit für einen Besichtigungstermin habe, und dieses WG Zimmer in Menlo Park habe ich auch sofort genommen.

### 4.2 KONTO

Es ist hilfreich sich ein amerikanisches Konto zuzulegen. So kann man leichter (und kostengünstiger) die Gebühren für die Uni, sowie Miete bezahlen. Von meiner deutschen Kreditkarte habe ich dann am Automaten Geld abgeholt und direkt bar auf das amerikanische Konto eingezahlt, da so keine Gebühren für die Umbuchung anfallen. Bei der Kreditkarte sollte man darauf achten, dass man in den USA kostenlos Geld am Automaten abholen kann.

### 4.3 TELEFON

Um an eine amerikanische Handynummer zu gelangen, bieten verschiedene Telefonunternehmen Prepaid-Tarife an. Diese beinhalten meistens kostenlose Inlandsgespräche und SMS, sowie mobile Internetnutzung und kosten ungefähr 50 Dollar im Monat.

### 4.4 FAHRRAD

Die Gegend um Stanford ist im Gegensatz zu den meisten anderen Regionen in den USA sehr gut mit dem Fahrrad befahrbar. Ich habe mir direkt zu Beginn ein Fahrrad gekauft, um damit die 5 km von der Wohnung zur Uni zu fahren. Generell kann man mit dem Fahrrad aber auch am Wochenende sehr schöne Ausflüge machen, da es schöne Fahrradwege direkt am Wasser entlang gibt. Fahrräder kann man zum einem im Bikeshop auf dem Campus kaufen. Günstigere findet man aber auf *www.craigslist.com* oder *www.supost.com*.

### 4.5 NAHVERKERH

Auch der öffentliche Nahverkehr ist in und um San Francisco gut ausgebaut. Es gibt den Caltrain der viele Orte im Silicon Valley und San Francisco verbindet, zusätzlich auch viele Buslinien. Auf dem Stanford Campus gibt es darüber hinaus kostenlose Shuttlebusse, die verschiedene Orte auf dem Campus miteinander verbinden.

## 5 ARBEIT UND FREIZEIT

Bevor ich mit meiner Arbeit beginnen konnte, musste ich einige Sicherheitsbelehrungen und Tests durchführen, um Zugang zu den Laboren zu erhalten. Meine Arbeit war weitestgehend selbständig, da ich die einzige war, die an diesem Projekt gearbeitet hat. Mit Fragen konnte ich mich aber immer an die Phd-Studenten wenden - außerdem gab es eine wöchentliche Besprechung, in der aktuelle Ergebnisse und das weitere Vorgehen besprochen wurde. Alle zwei Wochen fand zusätzlich ein Journal Club statt, in dem eine Person ein wissenschaftliches Paper vorstellte und dann darüber diskutiert wurde.

Freizeitaktivitäten gibt es zahlreich. Zum Einen kommt man mit dem Caltrain sehr gut nach San Francisco und kann sich die vielen Sehenswürdigkeiten anschauen. Auch lohnt es sich, die umgebenden Gebiete mit dem Fahrrad zu erkunden. Es gibt es auf dem Campus zahlreiche kostenlose Sportaktivitäten z.B. klettern, bouldern, schwimmen oder ins Fitnessstudio gehen. Außerdem lohnen sich Wochenendausflüge zum Yosemite-Nationalpark, Lake Tahoe oder der Avenue of the Giants.

## 6 FAZIT

Das Praktikum an der Stanford University war für mich eine Bereicherung vor allem im Bereich des selbständigen Forschens und Arbeitens. Außerdem konnte ich mir mit diesem Praktikum einen Einblick in die amerikanische Kultur und Lebensweise verschaffen und durch das Lesen wissenschaftlicher Berichte sowie Diskussionen über aktuelle Forschungsergebnisse meine Englischkenntnisse verbessern. Ich würde jedem empfehlen, der die Möglichkeit hat, die Chance zu ergreifen und ein Auslandspraktikum zu machen.