

Erfahrungsbericht – DAAD/PROMOS-Stipendium

Praktikum
im
Labor von Brett Lindenbach,
„Department of Microbial Pathogenesis“
der
„Yale School of Medicine“

Zeitraum: 01.10.2016 – 28.02.2017

Ort: New Haven, Connecticut, USA

Heimatuniversität: Universität zu Lübeck

Studiengang: Molecular Life Science

Einleitung

Im Rahmen des Masterstudienganges „Molecular Life Science“ habe ich fünf Monate in einem Virologielabor der „Yale School of Medicine“ gearbeitet. Im Verlauf meines Studienganges sind zwei Blockpraktika von mindestens dreimonatiger Länge vorgeschrieben. Für mich war schon zu Beginn des Studiums klar, dass ich mindestens eines dieser Praktika im Ausland absolvieren wollte. Meine Beweggründe dafür waren zum einen, dass Auslandsaufenthalte den Lebenslauf aufbessern, zum anderen hatte ich großes Interesse daran, mich in neue Umgebungen einzufügen, meine sprachlichen Kompetenzen zu verbessern und die amerikanische Kultur und Forschung kennenzulernen.

Suche nach einem Praktikumsplatz und Bewerbung

Nachdem die Entscheidung, ins Ausland zu gehen, gefallen war, habe ich mich in Laboren beworben, die entweder zu namhaften Universitäten gehören oder die in Städten liegen, die ich gerne besuchen würde. Die Entscheidung für ein bestimmtes Labor innerhalb einer Uni habe ich mithilfe des Publikationslisten dieser Labore gefällt. Auf diese Weise kann ein Eindruck über die Fachrichtung und den Erfolg eines Labors gewonnen werden. Die Bewerbungen habe ich per Mail verschickt. Sie bestanden aus einem Motivationsschreiben und einem Lebenslauf. Wie bei Initiativbewerbungen üblich, habe ich nicht von allen angeschriebenen Professoren eine Antwort erhalten. Das Labor, das ich in Yale ausgewählt hatte, war jedoch auf Studenten aus Lübeck recht gut zu sprechen. Offensichtlich hatten andere Praktikanten vor mir gute Arbeit geleistet. Sollte jemand an einem Praktikum in der Virologie in Yale interessiert sein, so ist es in Lübeck (Stand Anfang 2017) auch möglich, einen Kontakt über das Institut für Virologie (Prof. Tautz) herzustellen, da hier zurzeit Kooperationen bestehen.

Reisevorbereitung und Finanzierung

Finanzierung

Die Finanzierung des Praktikums war, neben dem Visum, eines der größten Hindernisse auf dem Weg zur Durchführung des Praktikums. Ich wollte das Praktikum selbst finanzieren, ohne meine Eltern oder andere Verwandte einzubeziehen. In meinem Fall habe ich das mit einem Bildungskredit des Bundesverwaltungsamtes über 5100 €, dem PROMOS-Stipendium über insgesamt 2000 € (400 € pro Monat) und 3790 € Auslands-BAföG (930 € pro Monat über drei Monate plus 1000 € Reiskostenpauschale) erreicht.

Bei der Planung der Finanzen für ein Praktikum in den USA sollten einige Punkte nicht vergessen werden. Zum einen fallen im Visumsprozess einige Kosten an (180 \$ SEVIS-Gebühr plus 144 \$ für die Bearbeitung in der Botschaft), zum anderen ist das Leben in Amerika zumindest in Städten deutlich

teurer als in Deutschland. Mieten in New Haven liegen bei mindestens 600 \$ pro Monat und auch die Kosten für Lebensmittel sind etwas höher. Außerdem dürfen Kosten für die internationale Krankenversicherung nicht vergessen werden. Für den Finanznachweis im Visumsverfahren (s. unten) werden pro Monat 2400 \$ gefordert. Da meine Wohnung mit 600 \$ im Monat recht günstig war und ich insgesamt versucht habe sparsam zu leben, bin ich mit etwa 1500 \$ im Monat ausgekommen. Somit hatte ich noch ein paar Reserven, um Lübecker Kommilitonen an der Westküste zu besuchen.

Als Kreditinstitut kann ich die DKB empfehlen. Sie bietet ein kostenfreies Girokonto und ein Kreditkartenkonto an. Die Möglichkeit des Online-Bankings ist auch während des Visumsprozesses von Vorteil, da die Gebühren schneller und günstiger überwiesen werden können.

Visum

Der Erhalt des Visums ist das zweite Hindernis für ein Praktikum in den USA. Da ich in einem Masterprogramm in Deutschland eingeschrieben war und während meines Praktikums kein Geld verdienen würde, benötigte ich „nur“ ein J-1-Visum. Ich habe mich Mitte Januar auf das Visum beworben. Ausgestellt wurde das Visum Mitte August. Es sollte also für das Visum ausreichend Zeit eingeplant werden. Im gesamten Visumsprozess müssen immer wieder Formulare ausgefüllt und Nachweise erbracht werden. Zunächst gilt es, ein Formblatt DS-2019 zu erhalten. Dies wird von der Universität ausgestellt und ist eines der wichtigsten Dokumente im Visumsprozess. Vor dem Erhalt des DS-2019 müssen unter anderem Nachweise über eine ausreichende Versicherung und ein Finanznachweis erbracht werden. Als Finanznachweis ist ein aktuelles Bank-Statement zum Kontostand in englischer Sprache ausreichend. Es werden 2400 € pro Monat des Aufenthaltes benötigt. Da ich so viel Geld nicht auf meinem Konto hatte, habe ich eine Bekannte gebeten den Finanznachweis zu erbringen. Dazu waren nur eine unterschriebene Unterstützungsbestätigung des Sponsors und ein Bank-Statement in englischer Sprache nötig.

Für den weiteren Visumsprozess stand in meinem Fall eine sehr kompetente Ansprechpartnerin auf Seiten der Yale Uni zur Verfügung, die mich bei den weiteren Schritten begleitet hat. Nach Erhalt des DS-2019 und Bezahlung der Gebühren kann ein Termin in einer der amerikanischen Botschaften (Berlin, Frankfurt, München) abgemacht werden. Die Kosten für das Visum liegen, wie oben bereits erwähnt bei 180 \$ SEVIS-Gebühr und 144 \$ für die Bearbeitung in der Botschaft. Ein Besuch bei der Botschaft ist zwingend erforderlich.

Flüge

Auch wenn es mit einem gewissen Risiko verbunden war, habe ich meine Flüge schon lange vor Erhalt des Visums gebucht. Ich habe mich dabei für Flüge über Lissabon nach New York (JFK) mit der Airline

„TAP Portugal“ entschieden. Ich habe die Flüge im März gebucht und für Hin- und Rückflug ca. 650 € gezahlt.

Ich habe die Flüge bei einem Reisebüro gebucht. Das war zwar 50 € teurer als im Internet, allerdings war mir das die Sicherheit eines kompetenten Ansprechpartners wert. Insgesamt war ich mit den Flügen und der Airline sehr zufrieden.

Da ich erst am späten Abend in New York ankam, habe ich eine Nacht in einem Hostel in Long Island City verbracht. Am nächsten Morgen bin ich dann mit der U-Bahn zur Grand-Central-Station und mit dem Zug nach New Haven gefahren. Die Züge ab Grand-Central-Station (Metro North) sind dabei deutlich günstiger als die Züge ab Pen-Station (Amtrak).

Wohnungssuche

Ich habe meine Wohnung über Craigslist (www.craigslist.org) gefunden. Die Seite ist eine Art Kleinanzeiger in dem unter anderem Wohnungen eingestellt sind. Ich habe hier ein bezahlbares und einigermaßen nettes Zimmer in einer 4er WG nahe der Kreuzung von „Prospect“ und „Highland“ Street gefunden. Allerdings muss man auf Craigslist vorsichtig sein, da viele Betrüger unterwegs sind. Man sollte nichts buchen ohne vorher mit dem Vermieter telefoniert zu haben. In meinem Fall gab es ohnehin keinen Mietvertrag, daher hatte ich das Problem nicht. Das Leben in einer WG hatte für mich den großen Vorteil, dass mir meine Mitbewohner sehr geholfen haben in New Haven Fuß zu fassen. Sie haben mir gezeigt wo man einkaufen kann, wie die Yale-Bus-Shuttles funktionieren und hatten immer ein offenes Ohr für meine Fragen.

In New Haven sollte man bei der Wohnungssuche auch darauf achten, in welchen Teil der Stadt die Wohnung liegt. Die Yale Uni bietet nicht zum Spaß kostenlose, sichere Buslinien und einen kostenlosen nächtlichen Heimtransport an (s. „Leben in New Haven“). Anscheinend ist New Haven ein recht raues Pflaster. Ich persönlich habe allerdings keine negativen Erfahrungen gemacht. Der wohl „beste“ Stadtteil ist East Rock, allerdings sind die Mieten hier höher als weiter im Westen. Generell würde ich Wohnungen meiden, die nördlich der Division Street **und** westlich der Winchester Avenue liegen. Wohnungen in Downtown New Haven sind zwar nah an der Medical School, allerdings ist Downtown im Durchschnitt auch etwas teurer und ungemütlicher als East Rock.

Die Wohnungssuche war in meinem Fall nur recht kurzfristig möglich, da die meisten Angebote auf Craigslist.com recht kurzfristig eingestellt werden.

Sonstiges

Für viele Studenten bietet es sich an, einen internationalen Führerschein zu beantragen, um innerhalb der USA mobil zu sein. Oftmals ist es bedeutend günstiger ein Auto zu mieten als mit der Bahn zu fahren. Das gilt zumindest, wenn man älter als 25 Jahre ist. Bei vielen Autovermietungen erhält man

Rabatte, wenn man einen internationalen Studentenausweis vorlegen kann. Dieser kann beim Asta erworben werden. Ich habe mich damals gegen den Studentenausweis entschieden. Den internationalen Führerschein habe ich jedoch beantragt.

Leben in New Haven

Die ersten Tage in New Haven habe ich damit verbracht, mir eine amerikanische Telefonnummer zu organisieren. Hier kann ich US Mobile empfehlen. Ich habe hier für 100 Minuten telefonieren, 100 SMS und 250 MB mobile Daten 12 \$ im Monat gezahlt. Falls das Handy mit dem WLAN verbunden ist, kann man in den USA auch kostenlos mit der App „Google Hangouts“ telefonieren.

Insgesamt ist das Leben in New Haven recht angenehm. Die Stadt hat den Ruf, eine sehr hohe Kriminalitätsrate zu haben. Tatsächlich gibt es Bereiche der Stadt, in denen man nachts besser nicht alleine herumläuft. Das ist allerdings auch nicht nötig. Es gibt kostenlose Yale-Shuttlebusse, die tagsüber und nachts bis 1 Uhr fahren. Sollte man danach noch nach Hause müssen, kann man immer die sogenannten „special services“ anrufen. Das ist ein weiteres kostenloses Angebot der Yale Uni, bei dem man abgeholt und nach Hause gebracht wird. Falls das auch nicht klappt oder einem zu lange dauert, gibt es immer noch Taxen und Uber. Ich selbst habe mich in New Haven relativ sicher gefühlt.

Mit Hilfe meiner Mitbewohner und Mitarbeiter im Labor hatte ich mich schnell in New Haven eingelebt und viele Kontakte geknüpft. Insgesamt hatte ich das Gefühl, dass die Menschen in New Haven sehr offen und kontaktfreudig sind. Die Gesellschaft in und um die Universität ist allerdings nicht wirklich amerikanisch, sondern sehr international gemischt. Das hat den Aufenthalt für mich noch interessanter gemacht. Die Yale Universität bietet ein weites Programm an kostenlosen Museen und Sportmöglichkeiten. Es gibt auch einige nette Kneipen und Bars. Trotzdem ist in New Haven im Großen und Ganzen wenig los, was die Nähe zu New York und Boston noch interessanter macht.

Ablauf des Praktikums

Die ersten Tage im Labor sind wie üblich mit einigen Sicherheitsunterweisungen, Online-Trainings und sonstigen organisatorischen Dingen gefüllt gewesen. Ich konnte jedoch auch schon am zweiten Tag anfangen, die ersten Experimente zu durchzuführen. Ich hatte ein selbstständiges Projekt zu bearbeiten und wurde dabei von einem Yale Studenten unterstützt. Der Schwerpunkt lag in meinem Praktikum auf Säugetier-Zellkultur, Virologie und Molekularbiologie.

Das Arbeiten im Labor hat mir sehr gut gefallen. Wie bereits oben erwähnt, habe ich mich mit meinem Professor und den anderen Mitarbeitern gut verstanden. Außerdem war das Labor in dem ich arbeitete sehr gut ausgestattet. Ich habe während meines Praktikums viel gelernt und meine praktischen Fähigkeiten im Labor deutlich ausbauen können.

Fazit

Abschließend kann ich nur jedem raten, ein Praktikum an der Yale School of Medicine durchzuführen. Die Universität ist ein riesiger, milliardenschwerer Komplex, der jedem Mitarbeiter, Studenten oder auch Praktikanten viel zu bieten hat. Die Labore sind gut finanziert und mit allem Nötigen ausgestattet. Dieser Eindruck wurde mir auch von anderen Studenten und Praktikanten bestätigt. Man muss allerdings zugeben, dass New Haven nicht die sicherste, und außerhalb der Universität auch ganz sicher nicht die schönste Stadt ist. Wer hierher kommt, sollte sich evtl. nach dem Praktikum Zeit nehmen, die umliegenden Städte Boston und New York kennen zu lernen. Das J-1 Visum ist nach Ablauf des Praktikums noch für weitere 30 Tage gültig.