

Erfahrungsbericht



Praktikum an der University of California, San Diego, USA

20. Juli 2015 – 18. Oktober 2015

Im Rahmen meines Masterstudiums „Molecular Life Sciences“ an der Universität zu Lübeck habe ich ein dreimonatiges Praktikum an der University of California, San Diego (UCSD) im Department of Neurosciences in der Arbeitsgruppe von Professor Binhai Zheng durchgeführt.

Vorbereitungen

❖ *Bewerbung*

Der erste Schritt auf dem Weg zu einem Blockpraktikum im Ausland ist die Suche nach einer geeigneten Praktikumsstelle. Da ich mich in meinem Studium für den Neurowissenschaften-Schwerpunkt entschieden hatte, habe ich zunächst nach Universitäten in den USA gesucht, die sich in diesem Fachgebiet laut Ranking besonders hervortuen. Daraufhin habe ich mich über die verschiedenen Arbeitsgruppen und Forschungsthemen informiert und etwa fünf Laborleiter, deren Forschungsfeld für mich besonders interessant klang, per E-Mail angeschrieben, wobei ich keine ausführliche Bewerbung geschrieben habe, sondern lediglich eine kurze Anfrage. Bei Interesse von Seiten der Arbeitsgruppenleiter wurde ich teilweise um einen Lebenslauf und ein Empfehlungsschreiben gebeten. Das Empfehlungsschreiben hat mein Betreuer der Bachelorarbeit ausgestellt. Nach diesem Bewerbungsverfahren standen mir zwei mögliche Praktikumsstellen zur Verfügung und ich entschied mich auf Grund des Arbeitsfeldes für eine kleine Gruppe an der UCSD.

❖ *Visum*

Nach Erhalt einer schriftlichen Zusage, begannen die formellen Vorbereitungen. Für ein Praktikum in den USA benötigt man ein sogenanntes exchange visitor visa (J1-Visum). Für dessen Beantragung ist jedoch zunächst ein offizielles Schreiben (DS-2019) von der Partneruniversität in den USA als „Legal Sponsor“ von Nöten. Um dieses DS-2019 Formular zu erhalten, müssen mehrere Fragebögen ausgefüllt und unterschrieben werden sowie eine Kopie des Reisepasses, ein Finanzierungsnachweis und eine Bestätigung der Auslandskrankenversicherung eingereicht werden. Formulare und Informationen erhielt ich von einer Beraterin des International Centers der UCSD und bei Fragen konnte ich mich zusätzlich immer an meinen Praktikumsbetreuer in den USA wenden. Bis ich das DS-2019

Formular endlich in den Händen hielt, hat es über drei Monate gedauert, da unter anderem viel Zeit verstrichen ist, bis meine Unteralgen durch die verschiedenen Abteilungen der Universitätsverwaltungen abgesehen und Unterschriften geleistet wurden.

Zur Auslandskrankenversicherung muss ich hinzufügen, dass die Universitäten ausschließlich Versicherungen akzeptieren, welche die vorgegebenen, umfangreichen Leistungen abdecken. Aus diesem Grund hatte ich Schwierigkeiten eine passende Versicherung in Deutschland zu finden. Ich habe mich schließlich für eine amerikanische Krankenversicherung (Garnett-Power and Associates) entschieden, die direkt mit der UCSD kooperiert. Da diese jedoch mit etwa 700 USD für drei Monate extrem teuer ist und zudem sehr undurchsichtig, kann ich dies nicht weiterempfehlen.

Nach Erhalt des DS-2019 Formulars kann das J1-Visum über die Internetseite der amerikanischen Botschaft in Deutschland beantragt werden. Hierfür müssen erneut verschiedene Online-Formulare und Fragebögen ausgefüllt werden, die SEVIS-Gebühr (etwa 180 USD) und die Konsulat-Gebühr (etwa 160 USD) bezahlt werden und ein Termin beim US-Konsulat in München oder Berlin vereinbart werden. Beim Besuch im Konsulat, in meinem Falle in Berlin, muss man ein kurzes Interview führen, Fingerabdrücke werden eingescannt und Dokumente überprüft. Die ganze Prozedur war schnell und ohne weitere Vorkommnisse erledigt. Man erfährt direkt vor Ort, ob dem Visumsantrag stattgegeben wird. Wird der Antrag genehmigt, wird der Reisepass einbehalten und etwa eine Woche später erhält man den Pass zusammen mit dem Visum per Post.

❖ *Unterkunft*

Es ist von Vorteil, wenn man sich schon früh um die Unterkunft bemüht, da in vielen Formularen nach der Adresse in den USA gefragt wird bzw. man Angaben zum Wohnort machen muss. Eine Möglichkeit, um nach privaten Wohnungen und Wohngemeinschaften zu suchen, bietet die Internetseite <http://sandiego.craigslist.org>. Ebenfalls beliebt sind Zimmer angeboten von Privatpersonen über *Airbnb*. Ich habe mich schließlich dafür entschieden ein Zimmer in den von *KAMO Housing*, eine auf internationale Studenten spezialisierte Organisation, angebotenen Pacific Beach Apartments zu mieten. Da alle Zimmer jedoch zu dem gewünschten Zeitraum bereits ausgebucht waren, habe ich das Angebot von *KAMO Housing* angenommen bei einer Gastfamilie für die ersten 6 Wochen zu wohnen. In San Diego leben ist insgesamt sehr teuer, für ein Zimmer zu zweit in einer 4er WG habe ich 185 USD pro Woche bezahlt. Der Preis für das Einzelzimmer in der Gastfamilie lag noch etwas höher, allerdings war dort Frühstück und Abendessen mitinbegriffen.

Vorteil einer Gastfamilie ist, dass man Teil einer amerikanischen Familie sein kann und so die Kultur hautnah miterlebt. Da San Diego jedoch sehr weiträumig ist, öffentliche Verkehrsmittel schlecht ausgebaut sind und viele Gastfamilien nicht direkt im Zentrum wohnen, ist eigentlich ein Auto nötig. Aus diesem Grund hat es mir in dem Apartment von *KAMO Housing*, nur zwei Minuten von der Mission Bucht entfernt und in Fußnähe von verschiedenen Einkaufsmöglichkeiten, besser gefallen.

Alltag und Freizeit

❖ *Praktikum*

Zu Beginn meines Praktikums musste ich zunächst erneut verschiedene Formulare ausfüllen und unterschreiben. Leider gab es Probleme in der Verwaltung, sodass ich erst nach etwa 3 Wochen meine Zugangsdaten für meinen E-Mail Account etc. erhalten habe. Diese Zugangsdaten waren jedoch von Nöten, um verschiedene Online-Seminare absolvieren zu können, ohne die man nicht im Labor arbeiten darf. Das heißt, mein Praktikum lief sehr langsam an, wobei mein Betreuer im Labor sehr bemüht war mir Aufgaben außerhalb des Labors zu geben, sodass nie Langeweile aufgekommen ist.

Abgesehen von dem organisatorischen Teil, hat es mir aber sehr gut in der Arbeitsgruppe gefallen. Ich habe täglich um 9:00/10:00 Uhr morgens begonnen und dann sehr unterschiedlich, abhängig davon wie viel zu tun war, bis 17:00/20:00 Uhr gearbeitet. Die Arbeitsgruppe beschäftigt sich mit Rückenmarksverletzungen und setzte sich zusammen aus Gruppenleiter, Lab-Managerin, drei Postdocs, eine Doktorandin und mehreren Bachelorstudenten. Meine Aufgaben im Labor waren sehr vielseitig und dementsprechend auch lehrreich. Zu meinen Aufgaben gehörten unter anderem das Arbeiten mit Zellkulturen (Zelllinien und neuronale Primärzellen) und DNA/RNA, Klonierungstechniken sowie ein Verhaltensexperiment mit Mäusen. Zudem besuchte ich verschiedene Vorträge renommierter Wissenschaftler und nahm an den alle zwei Wochen stattfindenden Labmeetings teil und stellte meine Arbeit am Ende des Praktikums im Rahmen eines solchen Meetings vor.

❖ *Leben in San Diego*

In und rund um San Diego gab es einiges zu entdecken. San Diego selbst bietet viele Einkaufsmöglichkeiten, zahlreiche Strände und Buchten mit verschiedenen Angeboten, wie Tauchen, Surfen, Schnorcheln, Paddeln, Segeln und Whale Watching, sowie verschiedene Viertel mit Restaurants und Bars. Es lohnt sich ein Besuch von Downtown, Old Town, La Jolla und natürlich Pacific Beach. Nur wenige Autostunden entfernt liegen Los Angeles, Las Vegas und verschiedene Nationalparks, wie der Joshua Tree National Park, sowie Möglichkeiten zum Wandern, wie beispielsweise der Potato Chip Rock Trail. Ebenfalls empfehlenswert ist der Besuch von Tijuana, Mexico. Mexico ist einfach mit der Straßenbahn zu erreichen und man kann die Grenze zu Fuß überqueren.

Fazit

Durch mein Praktikum im Ausland habe ich unglaublich viele neue und lehrreiche Erfahrungen gesammelt. Dazu gehört sowohl die gesamte Organisation einer solchen Reise als auch das Leben und Arbeiten in einem fremden Land. Zudem habe ich im Labor viele neue Techniken und Herangehensweisen gelernt und hatte die Möglichkeit mit freundlichen, hoch motivierten Wissenschaftlern zusammen zu arbeiten. Aus diesem Grund kann ich die UCSD und San Diego als Stadt für ein Auslandspraktikum weiterempfehlen.