

Praxisphasenprojekt und Masterarbeit (Okt. 2019 – Dez. 2020)

Erfahrungsbericht über mein Auslandsjahr (3. und 4. Fachsemester) in Los Angeles, Kalifornien, USA

Bewerbung

Vor der eigentlichen Bewerbung habe ich mir erstmal Gedanken darüber gemacht, in welchem Land und an welchem Ort ich mein Praktikum absolvieren möchte. Für mich stand ziemlich schnell Kalifornien (USA) fest.

Meinen Praktikumsplatz habe ich durch Initiativbewerbungen bekommen, in dem ich verschiedene Universitäten rausgesucht und diejenigen Labore angeschrieben habe, deren Forschung mich angesprochen hat. Da ich mir unsicher wegen der Formalitäten meiner Bewerbung war, habe ich mich vorher nochmal mit Herrn Weller vom Sprachenzentrum der WHS zusammengesetzt und alles durchgesprochen. Ich konnte aus dem Gespräch viele nützliche Tipps mitnehmen, da in amerikanischen Bewerbungen einiges anders gehandhabt wird als bei uns.

Auf meine Bewerbung folgte ein Interview über Skype, bei dem über meine bisherigen Erfahrungen, das neue Projekt und das Labor gesprochen wurde. Anschließend hatte ich ca. 1 eine Woche Zeit mich zu entscheiden ob ich dem Labor beitreten möchte.

Ich habe mich für die Arbeitsgruppe von Dr. Siemer an der University of Southern California (USC) in Los Angeles entschieden, bei der sich mein Projekt auf die Strukturaufklärung von Amyloid- β 40 Fibrillen mittels NMR und EPR Spektroskopie fokussierte.

Visum und Finanzierung

Für die Beantragung des Visums braucht man einen „Visumssponsor“, das ist in der Regel die Universität bzw. das Institut an dem man das Praktikum absolviert. In meinem Fall wurde alles zusammen mit dem International Office der USC erledigt, so wusste ich immer welcher Schritt als nächstes folgt und wo ich mich in dem Prozess befinde. Für das Visum musste ich nachweisen, dass ich mir den Aufenthalt finanziell auch leisten kann, dafür wurde ein Bankstatement zur Bestätigung verlangt. Nachdem ich alle notwendigen Unterlagen eingereicht und die notwendigen Formulare erhalten habe, konnte ich zum amerikanischen Konsulat nach Frankfurt. Dort musste man sich einer kurzen Befragung unterziehen, die entspannt verlief, anschließend wurde mir mein Visum per Post zugeschickt. Das Visum hat mit allen Gebühren insgesamt um die 500€ gekostet.

Neben den Kosten für das Visum, muss man natürlich auch weitere Kosten für seinen Auslandsaufenthalt einplanen, beispielsweise braucht man eine Auslandsrankenversicherung, Flüge, Unterkunft und sollte sich über die Preise von notwendigen Dingen wie Lebensmitteln bewusst sein, da diese sich in Südkalifornien deutlich von unseren in Deutschland unterscheiden. Wenn man in Los Angeles leben möchte, sollte man für die minimalen Lebens- und Fixkosten mindestens \$1500 einplanen, exklusive besonderer Freizeitangebote.

Ich kann es daher nur empfehlen sich rechtzeitig um die Finanzierung des Aufenthaltes zu kümmern. Auch wenn ihr nicht aus den besten finanziellen Verhältnissen kommt, ist nicht unmöglich ins Ausland zu gehen. Neben Auslandsbafög (das könnt ihr auch beantragen, wenn ihr keinen Anspruch auf Inlandsbafög habt, da es anders berechnet wird) und dem PROMOS Stipendium, werden von DAAD auch noch weitere Stipendien angeboten. Wenn alle Stricke reißen, gibt es natürlich auch noch die Möglichkeit eines Studienkredits. Auch wenn die Kosten solch eines Aufenthaltes sehr abschreckend wirken, kann ich euch ehrlich sagen, dass es jeden Cent wert ist. Die Erfahrungen die man macht und die Dinge die man lernt, sind wirklich unbezahlbar.

Wohnungssuche und Unterkunft

Da Los Angeles eine Großstadt ist und die Wohnungssuche sich dort eher schwieriger gestaltet, habe ich schon einige Zeit vorher versucht eine Unterkunft über verschiedene studentische Facebook-Gruppen zu finden. Dabei bin ich auf eine Art Studentenwohnheim („Currie Hall“) aufmerksam geworden, welches direkt am Campus liegt und vollmöblierte Zimmer anbietet. Zu meinem Glück handelte es sich dabei um eine relativ neues Studentenwohnheim, welches zudem voll ausgestattet war (Pool, Jacuzzi, Billard, Tischtennis, Fitnessstudio, Lernräume). Bevor ich den Mietvertrag abgeschlossen habe, konnte ich mit den Mitarbeitern vor Ort telefonieren und die Einzelheiten durchgehen. Da öfter internationale Studenten dort Zimmer mieten, war alles echt gut organisiert und hat reibungslos funktioniert. Glücklicherweise sah vor Ort auch alles so aus, wie auf der Webseite.

Wenn man ein eigenes Zimmer in LA haben möchte, sollte man sich jedoch auf Kosten von **mindestens** \$800 im Monat einstellen. Es gibt auch die Möglichkeit sich Zimmer zu teilen, wenn man etwas Geld sparen möchte. Die meisten Universitäten haben auch eigene Studentenunterkünfte, diese sind jedoch schnell ausgebucht.

Laboralltag und Team

Meine Arbeitsgruppe bestand aus Masterstudenten, PhD Kandidaten und „Lab Technicians“, dabei handelte es sich um ein sehr diverses, multikulturelles Team. Dadurch kannten die meisten auch meine Situation (wegziehen von Zuhause in ein neues Land) und konnten mir hilfreiche Tipps für den Alltag geben.

Mit meiner Arbeitsgruppe hatte ich echt sehr viel Glück, da diese sehr kommunikativ und nett war und mich mit allen auch sehr gut verstanden habe. Unser Arbeitsklima war generell sehr gut und alle sind wirklich gerne zur Arbeit gekommen. Man konnte sich bei Fragen immer austauschen und konstruktiv diskutieren, wodurch man viel lernen und neue Ideen für das eigene Projekt durchsprechen konnte.

Mit meinem Betreuer vor Ort hatte ich auch sehr viel Glück. Dieser war sehr verständnisvoll, geduldig und ihm war eine gute Work-Life-Balance der Mitarbeiter wichtig. Ich muss ehrlich sagen, dass ich mich sehr gut aufgehoben gefühlt habe. Ich konnte nicht nur eigenständig an meinem Projekt arbeiten, initiative ergreifen und eigene Ideen einbringen, sondern mich auch weiterentwickeln, da einem kleine Missgeschicke und Fehler nicht übel genommen worden sind (gehören zum Laboralltag und Lernprozess dazu) und sich alle gegenseitig unterstützt und

motiviert haben. Ich hätte mir wirklich kein besseres Arbeitsumfeld und Team wünschen können.

Jeden Freitag gab es Meetings, entweder in den Projektgruppen (2-3 Leute) oder mit der kompletten Arbeitsgruppe, wo dann über die Woche, die Fortschritte und Ergebnisse erzählt und das weitere Vorgehen besprochen wurde.

Jeden Montag gab es „Joint Lab Meetings“ mit einem weiteren Labor, bei dem jemand sein Projekt in Form einer Präsentation vorgestellt und über seine bisherigen Forschungsergebnisse und Erkenntnisse gesprochen hat. Darauf folgte auch immer eine kleine Diskussionsrunde. Dies war auch immer sehr hilfreich, da man sich aktiv austauschen konnte.

Freizeit, Land, Leute

In meiner Freizeit habe ich versucht so viel wie möglich von Los Angeles mitzunehmen, da man nicht alle Tage an einem Ort wohnt, den man sonst nur aus dem Fernsehen kennt. Es gibt dort echt sehr viel zu entdecken. Neben verschiedenen Restaurants und Bars (Küche aus aller Welt), gibt es ein vielfältiges Angebot an Museen, Kunst, Musik und Sport. Eigentlich gibt es in LA nichts, was es nicht gibt und es ist wirklich **für jeden** etwas dabei.

Mir persönlich hat am meisten gefallen, dass man nicht nur in einer Großstadt gelebt hat, sondern man auch einfach ans Meer und an den Strand fahren konnte oder in die Berge zum Wandern. Ich habe viele Touristenattraktionen abgeklappert und mir die umliegenden Städte, wie beispielsweise San Diego und Las Vegas, angeguckt.

Neben coolen Städten sind in LA natürlich auch viele Filmstudios, die Touren anbieten und einige verschiedene Freizeitparks, wie das Disneyland, die Universal Studios und Six Flags in der Nähe. Wenn man nicht unendlich viel Geld für den Eintritt zahlen will, kann man auch in die umliegenden „Mini-Städte“ und Einkaufsstraßen der Freizeitparks gehen, wie z.B. das Downtown Disney neben dem Disneyland. Von dort aus bekommt man auch das Feuerwerk mit. Es wird wirklich niemals langweilig.

Auch von der Uni wurde viel angeboten, für internationale Studenten gab es in 1-2 Wochen Abständen verschiedene Angebote und Ausflüge, generell viele Seminare und Vorträge. Die Sportveranstaltungen der verschiedenen Uniteams waren auch immer ganz groß mit dabei. Bei einem Amerika-Aufenthalt sollte auch ein klassisches Football Spiel nicht fehlen.

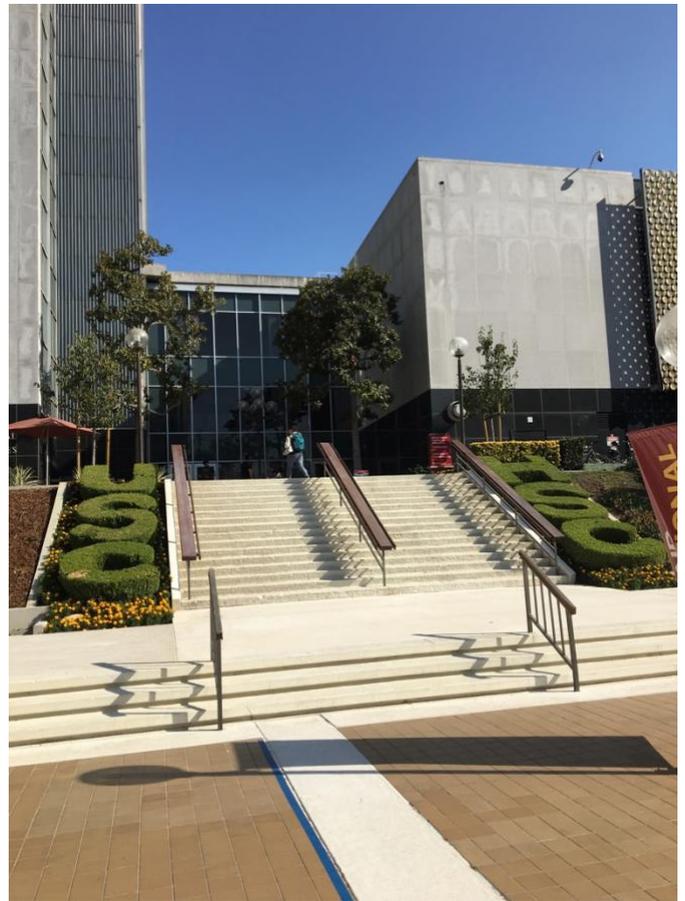
Ich kann echt nur ans Herz legen so viel wie möglich mitzunehmen, da es viele außergewöhnlichen Dinge zu sehen und machen gibt, über die man Zuhause nicht wieder so leicht stolpert. Das ist das Geld auch einfach wert.

Fazit

Ich kann jedem so einen Auslandsaufenthalt nur wärmstens weiterempfehlen. Nicht nur, weil man sich auf einer wissenschaftlichen und sprachlichen Ebene enorm weiterentwickelt, sondern auch auf einer persönlichen. Ich habe mein wissenschaftliches Englisch verbessert und auch viel über mich selbst und meine Fähigkeiten gelernt. Man wird viel selbstständiger, lernt anders mit Herausforderungen und Problemen umzugehen und auch mal umzudenken (sind auch gute Eigenschaften für den Laboralltag). Ich persönlich habe viel Neues

ausprobieren können und bin dadurch auch viel offener geworden. Dadurch, dass man erstmal auf sich gestellt ist, wird man auch viel selbstbewusster und wächst über sich hinaus. Ich habe wirklich tolle Menschen und teilweise auch Freunde fürs Leben kennengelernt. Ich werde für immer dankbar für diese Erfahrung sein und möchte diejenigen die auch ins Ausland möchten nur dazu ermutigen.

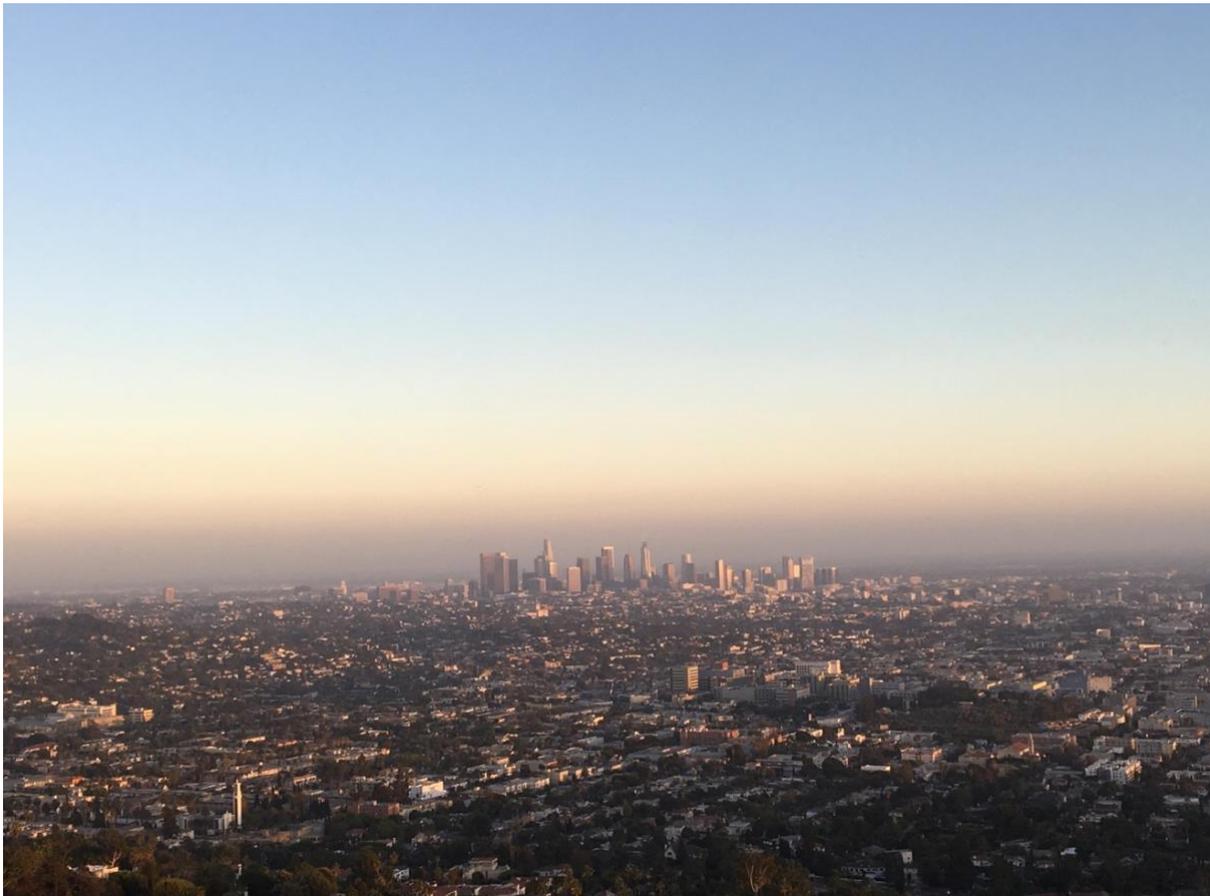
An dieser Stelle möchte ich mich auch nochmal bei der WHS, unserem Fachbereich, Herr Weller vom SPZ und meinem Betreuer Prof. Schwenk für die tolle Unterstützung bedanken. Zudem bedanke ich mich auch herzlichst bei Dr. Siemer, meinem Betreuer in den USA, dafür dass er mir diesen Aufenthalt ermöglicht hat. Ohne ihn wäre das alles nicht möglich gewesen. Und zu guter Letzt bedanke ich mich bei der DAAD und WHS für den Erhalt des PROMOS-Stipendiums, da mir dieses eine große finanzielle Last abgenommen und dazu beigetragen hat, meinen Traum vom Auslandsjahr zu ermöglichen.



Meine Uni ☺ - Health Science Campus der University of Southern California, Los Angeles



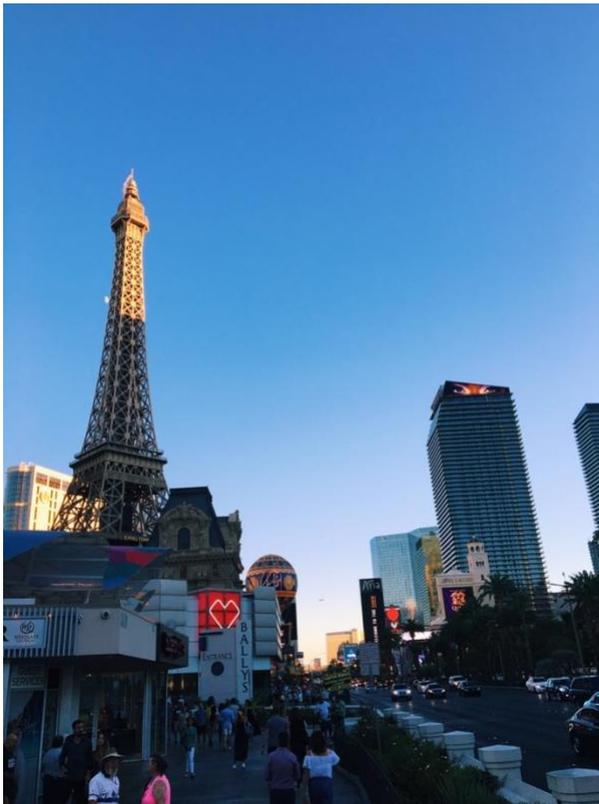
Griffith Observatory



Ausblick von Griffith Observatory über Los Angeles (man kann Downtown ganz gut erkennen)



Santa Monica Pier und Pacific Park ☺



Las Vegas ☺



Wanderung hinter das Hollywood Sign



Halloween in unserem Institut © Meine „lab mates“ und ich haben uns als Fruitbowl verkleidet (jeder eine andere Sorte Obst), leider sind nicht alle auf dem Bild drauf. Ich war eine Wassermelone (2. von links) :D



Meine Arbeitsgruppe 😊