

Erfahrungsbericht Praktikum in den USA, San Diego 3 Monate (Februar bis April 2024), Modul: Onkologie

1. **Vorbereitung:** Praktikumssuche (Planung, Organisation, u. Bewerbung)

Da ich keine persönlichen Kontakte in die USA hatte, habe ich mich vor allem im Internet nach interessanten Laboren in San Diego informiert. Dort habe ich dann Bewerbungen an die Professoren direkt geschickt. Ich habe tatsächlich nur eine einzige Bewerbung verschickt, bei der ich dann eine Zusage bekommen habe. Ich weiß von Freunden, dass das absolut nicht der Regelfall ist. Was hier aber auf jeden Fall wichtig ist, ist dass man den Professoren so viel über einen selbst mitteilt, wie es geht. Wir sind fremde Studenten, aus einem anderen Bildungssystem. Daher hatte ich in der E-Mail neben einer schriftlichen Bewerbung und meinem Transcript noch ein Englisch-Zertifikat (habe ich an der Uni gemacht), ein Empfehlungsschreiben, welches ich extra für diese Bewerbung bei meinem Bachelor-Professor angefragt hatte, sowie einen allgemeinen Lebenslauf mitgeschickt. Dadurch konnte sich die Professorin dann in etwa ein Bild von mir machen, und nur 3 Tage später hatte ich dann die schriftliche Zusage. Ich habe dann aber noch nach einem Zoom-Meeting gebeten, einfach um sich persönlich kennenzulernen, weil das für mich einfach wichtig war und mir nochmal gezeigt hat, dass es von beiden Seiten ernst gemeint ist. Das ganze habe ich etwa ein Jahr vor dem geplanten Praktikums-Zeitraum gemacht, damit noch genug Zeit für Visumsanträge etc. bleibt.

2. **Verlauf des Praktikums**

Das Praktikum in den USA ist im Endeffekt wie jedes andere Praktikum in Deutschland auch abgelaufen. Meine Aufgabe war es, für einen der Doktoranden einige Versuche zu übernehmen bzw. mit ihm zusammen zu machen. Dabei wurden mir sehr viele Freiheiten gelassen, sodass ich mitbestimmen durfte, welche Versuche ich mache. Was mir besonders positiv aufgefallen ist, dass ich mir meine Zeit komplett selbst einteilen durfte. Ich habe von Anfang an sehr selbstständig gearbeitet, da ich schon viel Erfahrung in der Methode (Durchflusszytometrie) hatte. Sowohl die Betreuung durch die Professorin als auch durch den Doktoranden hätte nicht besser sein können. Ich konnte zu jeder Zeit Fragen stellen, und es wurde sehr viel Wert auf meine Ideen und Vorschläge gelegt. Generell war die Stimmung in dem Labor ausgesprochen gut, ich wurde sofort mit ins Team aufgenommen und habe mich von Anfang an sehr wohl gefühlt.

3. **geplante Anerkennung** meines im Ausland erbrachten Praktikums an der UR

Voraussetzung dafür, dass ich mir das Praktikum für meinen Master anrechnen lassen konnte, war, dass es einen Professor gibt, der mir am Ende des Praktikums eine Note geben kann. Da in der Regel auch in den USA die Labore von Professoren geleitet werden, war das kein Problem. Außerdem musste ich an den Modul-Verantwortlichen (bei mir war es das Modul Onkologie) eine kurze E-Mail schreiben. Dadurch wurde mir dann bestätigt, dass es sich bei dem Labor tatsächlich um ein Labor handelt, das zum Thema Onkologie passt. Diese E-Mail habe ich dann an meine Studienkoordinatorin weitergeleitet, damit sie wusste, dass das Labor für das Modul passt.

4. **Unterkunft** (Wohnheim/Privat, Preis, Qualität, Tipps)

Das war vermutlich der Punkt, der mich persönlich am meisten beschäftigt hat. Ohne eigene Kontakte eine WG in den USA aus Deutschland heraus zu finden ist sehr schwierig und auch nicht unbedingt zu empfehlen. In das Housing der Universität zu kommen war für mich nicht möglich, da ich offiziell nicht als Studentin an der Uni war, sondern als „Staff Volunteer“. Außerdem muss man sagen, dass auf dem Campus eher die jüngeren Studenten in ihren ersten Semestern leben und es dort sehr unruhig ist. Das wäre für mich, die ja jeden Tag Vollzeit arbeiten war, schwierig geworden. Auf fremde private Vermieter sollte man sich allerdings auch nicht einfach so verlassen. Es gibt viele, teilweise sogar deutsch-sprechende Vermieter in San Diego, die einem Wohnungen anbieten, die es entweder gar nicht gibt oder die dann doch nicht fußläufig von der Uni entfernt sind. Es war für mich, als jemand, der gerne alles geplant und strukturiert daher ein sehr unangenehmes Gefühl, in die USA zu fliegen, ohne dort eine Wohnung zu haben.

Ich hatte mir damals ein Hostel gemietet für die ersten zwei Wochen, bis das Praktikum los ging. Die zwei Wochen hatte ich dafür geplant, vor Ort eine Wohnung zu finden (für die Einreise ist es außerdem wichtig, dass man eine Adresse angeben kann. Da reicht auch eine Hostel-Adresse, aber so ganz ohne irgendeine Adresse, wo man die ersten Nächte verbringt, ist unvorteilhaft). Was ich allerdings schon Wochen vorher in Deutschland gemacht habe war, mir Facebook herunterzuladen und dort in sämtliche Gruppen einzusteigen. Eine besonders hilfreiche Gruppe ist „Germans in San Diego“. Dort bin ich eingestiegen und habe meine Situation geschildert und ganz viele nette Tipps und teilweise auch sehr gute Angebote für Wohnungen bekommen. Leider waren die alle zu weit weg. Durch diese Gruppe wurde mir dann jedoch ein Vermieter empfohlen, mit dem ich dann Kontakt aufgenommen hatte und dadurch schon am ersten Tag in San Diego eines seiner Häuser besichtigt habe, in das ich am Ende auch eingezogen bin. Außerdem gibt es viele andere Gruppen für Housing in San Diego durch die ich noch eine weitere tolle Wohnung besichtigt habe am ersten Tag direkt. Ich kann daher wirklich jedem Facebook als Plattform zur Wohnungssuche empfehlen.

5. **Formalitäten** (Anmeldung, Versicherung, Visum)

Sobald ich die Zusage für das Praktikum hatte, habe ich mich um das Visum gekümmert. In meinem Fall war es ein J-1 Visum. Hier ist es wirklich wichtig, sich so früh wie möglich darum zu kümmern. Bevor man sich auf das Visum bewerben kann, muss man eine Auslandsversicherung abschließen. Es gibt da im Internet verschiedene Anbieter. Ich habe für meine Versicherung um die 60€ im Monate gezahlt und hatte damit wirklich alles abgedeckt (es gibt auch günstigere Versicherungen, aber wenn dann wirklich mal was passiert, kann es in den USA schnell sehr teuer werden, sodass ich da abgesichert sein wollte).

Für das Visum braucht man außerdem einen „Sponsor“, das hat nichts mit einem Geldgeber zu tun, sondern mit jemandem, der einen in die USA aufnimmt sozusagen. Bei mir war mein Sponsor in den Staaten meine Uni, die San Diego State University. Da gibt es dann verschiedene Formulare, die von mir, der Professorin in den USA sowie weiteren Personen der Uni in San Diego unterschrieben und ausgefüllt werden müssen. Hier war es herausfordernd, überhaupt Rückmeldungen zu bekommen. Dort dauert alles ein bisschen länger als bei uns und es lohnt sich, regelmäßig E-Mails zu schreiben, um nicht in Vergessenheit zu geraten. Sobald man dann alle Formalitäten geklärt hat, muss man sich ein paar Stunden Zeit nehmen, und online das Visum beantragen. Dafür sollte man sich wirklich Zeit und Ruhe nehmen, ich habe ca. 3-4h gebraucht, um alles auszufüllen. Danach

vereinbart man einen Termin beim Konsulat (ich war in München) für ein Interview. Erst wenn man dieses Interview „bestanden“ hat, wird einem das Visum ausgestellt. Ich habe gehört, dass es teilweise Monate dauern kann, bis man einen Termin für das Gespräch bekommt. Bei mir hat es jedoch schon nach 5 Tagen einen freien Termin gegeben, sodass das sehr zügig ging. Das Gespräch ist relativ unspektakulär. Das Gespräch war auf Englisch und hat ca. 5 Minuten gedauert. Dabei wurden mir ein paar Fragen zu den Gründen meiner Reise gestellt und zu meinem Sponsor. Da wurde mir dann auch direkt gesagt, dass ich das Visum bekomme und mir mein Reisepass inkl. Visum in den nächsten Tagen zugeschickt wird. Nach 3 Tagen hatte ich dann meinen Reisepass inkl. Visum zurück und war bereit für die Reise.

6. **Finanzierung** (z.B. Stipendien, PROMOS)

Ich habe das Praktikum hauptsächlich durch private Unterstützung und Ersparnissen aus dem Bachelor finanziert. Da ich schon früh die Zusage und das Visum hatte, konnte ich mich noch auf das PROMOS-Stipendium bewerben, welches ich dann auch erhalten habe. Das alleine reicht natürlich nicht. Es gab für mich durch die Uni leider keine Möglichkeit auf eine Unterstützung durch Erasmus+, weshalb PROMOS mein einziges Stipendium war. Es ist generell sinnvoll, die Flüge so früh wie möglich zu buchen. Außerdem ist es sinnvoll, Hin- und Rückflug zusammen zu buchen, da das meist günstiger ist. Das Leben in den USA ist ansonsten sehr teuer. Für mein Zimmer in einer 7-er WG in einem Haus, das 2km zu Fuß vom Labor entfernt war habe ich 1300\$ im Monat gezahlt. Dazu kommt dann noch Handy-Vertrag, Fitnessstudio der Uni sowie natürlich Lebensmittel und Freizeit. Lebensmittel sind sehr teuer, jedoch habe ich kaum Geld dafür ausgeben müssen, da es an der Uni ein „Food-Pantry“ gab. Dort können sich Studenten (auch ich, die ja offiziell keine Studentin dort war, durfte dort hin gehen) kostenlos Lebensmittel nehmen. Es lohnt sich sehr, da an der Uni nach zu fragen, da es sowas wohl häufig gibt.

7. **Sonstiges:** Wertung, Kritik, Schwierigkeiten, Tipps

Ich habe mich für die drei Monate dagegen entschieden, ein Auto zu mieten. Der Hauptgrund war einfach, dass ich auch in Deutschland nicht viel Auto fahre und mir nicht wirklich zugetraut habe, dort Auto zu fahren. Ich habe vor Ort dann Freunde gefunden, die alle Autos hatten, sodass ich trotzdem viel unterwegs war und auch an Orte kam, an die man sonst nicht kommt (verschiedene Nationalparks und weiter entfernte Orte). Generell ist ein Auto jedoch auch für eine so kurze Zeit eine gute Idee. So ist man viel flexibler mit dem Wohnraum (ich war ja darauf angewiesen, in der Nähe des Campus eine Wohnung zu finden, da ich sonst nicht zum Labor gekommen wäre) und auch zum Einkaufen oder einfach in der Stadt von A nach B kommen ist es schon sinnvoll. Da gibt es wirklich preiswerte Angebote bei verschiedenen Anbietern in der Stadt, das kann man vor Ort regeln.

Da mein Handy keine e-Sim akzeptiert, habe ich mit vor Ort bei AT&T eine Simkarte geholt. Ich habe dort einen Vertrag abgeschlossen für 35€ für 15GB im Monat. Das war für mich die einfachste Lösung, da ich da einfach zu Beginn des Monats das Geld überwiesen habe und sobald ich nach Deutschland kam, habe ich kein Geld mehr überwiesen und der Vertrag wurde automatisch beendet. So hängt man dann nicht in irgendwelchen Verträgen drin und ich hatte vor Ort immer gutes Netz.

Insgesamt mag es am Anfang ein bisschen überfordernd wirken, wenn man sich um alles eigentlich selber kümmern muss und damit auch die komplette Verantwortung trägt, wenn etwas schief läuft. Ich kann aber nur jeden dazu ermutigen, wenn man die Möglichkeit hat, einen Auslandsaufenthalt in den USA zu machen. Ich habe dort ein Labor gefunden, in dem ich mich von Anfang an extrem wohl gefühlt habe. Es war total bereichernd zu sehen, wie Labore in den USA strukturiert sind und wie sich die Forschung dort von unserer deutschen Forschung unterscheidet, aber eben auch, wie ähnlich manches ist.

Ich hatte außerdem die Möglichkeit auf einen der größten Krebs-Kongresse der Welt zu gehen, da dieser zufällig während meines Praktikums in San Diego veranstaltet wurde. Dort wurden unter anderem meine Daten auf Postern präsentiert, ich habe Vorträge von Nobelpreisträgern gehört und habe Forschern aus der ganzen Welt zugehört. Das hätte ich in Deutschland niemals machen können, da es einfach eine sehr weite Reise in die USA ist für einen Kongress, die meistens nur für Doktoranden oder Post-Docs finanziert wird.

Neben den beruflichen „Erfolgen“ habe ich mit dem Labor aber auch persönlich unglaublich nette Menschen kennengelernt. Ich habe nach wie vor fast täglich Kontakt mit einigen Doktoranden aus dem Labor und hatte einfach eine tolle Zeit, in der ich auch die amerikanische Kultur besser kennenlernen konnte. Ich habe viel über die Probleme in den USA gelernt, über die Politik und über Dinge, die eben ganz anders laufen als bei uns in Deutschland. Das hat mich wahnsinnig bereichert, weil man solche Informationen als Tourist eben kaum mitbekommt.

Neben den Menschen im Labor habe ich aber auch noch sehr viele deutsche Studenten kennengelernt, die auch an der SDSU waren. Durch meine deutsche Mitbewohnerin wurde ich auf Partys von internationalen Studenten eingeladen und habe dort sehr viele neue Freundschaften schließen können. So war es auch schön, Menschen außerhalb der „Naturwissenschafts-Bubble“ kennenzulernen.

Um generell noch weitere Leute kennenzulernen kann ich eine Gruppe „Young Germans in San Diego“ empfehlen. Das ist eine Whatsapp Gruppe, die sich aus der „Germans in San Diego“ Gruppe entwickelt hat. In der Gruppe sind hauptsächlich Deutsche, die nach San Diego ausgewandert sind und in ihren 20ern bis 30ern sind. Da werden viele Events geplant, wie gemeinsam in Bars gehen oder eine Sommerparty auf einer Yacht.

Insgesamt war ich in San Diego durch diese ganzen Kontakte, sei es durch die 7er WG, die internationalen Studenten oder das Labor, extrem viel unterwegs und habe mich nicht eine Sekunde lang einsam gefühlt, obwohl ich ja nicht eine einzige Person dort kannte am Anfang.

Ich habe in den drei Monaten sehr viel im Labor gearbeitet, das darf man nicht vergessen. Auch, wenn es eine tolle Stadt am Meer ist, war ich nicht ein einziges Mal dort schwimmen. Unter der Woche, und teilweise auch am Wochenende habe ich viel Zeit im Labor verbracht, sodass man nicht wie die meisten anderen Studenten unter der Woche viel erleben konnte. Umso wichtiger finde ich, dass man ausreichend Zeit vor und nach dem Praktikum zum Reisen einplant. Ich würde, alleine zur Wohnungssuche und zum Einleben mit Jetlag mindestens eine Woche früher anreisen. An den Wochenenden lohnt es sich sehr die Nationalparks und Los Angeles zu besuchen. Und wenn man schonmal so weit südlich in den USA ist, lohnt es sich auch, noch für einen kurzen Trip nach Hawaii zu fliegen. Das hatte ich überhaupt nicht geplant zu Beginn, doch dann habe ich mich noch spontan dazu entschieden, nach dem Praktikum für eine Woche nach Maui zu fliegen. Die Flüge sind mit um die 100\$ sehr günstig und man hat eine Anreise von 6h, anstelle von über 20h aus Deutschland. Wenn man also noch irgendwie Zeit und Geld übrig hat, lohnt sich diese Reise auf jeden Fall.

Meinen Rückflug habe ich ab San Francisco gebucht, sodass ich nach Hawaii noch eine Woche über LA, Santa Barbara nach San Francisco gereist bin. Bis Santa Barbara kommt man sehr preiswert, schnell und komfortabel mit dem Surfliner. Das ist ein Zug, der direkt am Meer entlang fährt. Allein für die Bahnfahrt lohnt sich diese Reise. Und von Santa Barbara fährt ein Flixbus, was sehr günstig ist. In San Francisco braucht man absolut kein Auto, da kann man mit Bussen, Lyft und Uber sehr gut zurecht kommen.

Kurz und knapp gesagt, war dieses Praktikum eine der besten Entscheidungen, die ich jemals getroffen habe. Ich erinnere mich gerne an die Zeit zurück und plane in der Zukunft ein paar Jahre dort zu verbringen!