

## **Erfahrungsbericht**

### **Forschungspraktikum am Van-Andel-Institute, Grand Rapids, Michigan, USA**

Das dreimonatige experimentelle Wahlpflichtpraktikum im M.Sc. Molekulare Medizin stellt eine optimale Gelegenheit dar Erfahrung im Ausland zu sammeln, da die Organisation sehr vielseitig gestaltet werden kann. Daher war für mich schon zu Beginn meines Masters klar, dass ich mein Praktikum gerne ausdehnen würde und im Ausland absolvieren wollte. Über eine Kommilitonin bekam ich die Information, dass ihre ehemalige Arbeitsgruppe (ehemals am Max-Planck-Institut in Freiburg) nun in die USA umgezogen ist. Da mich der Forschungsbereich Epigenetik interessierte, die USA ein renommiertes Land für Forschung in den Naturwissenschaften sind und sie voller Lob für die Arbeitsgruppe war schrieb ich dem Arbeitsgruppenleiter eine Mail mit Bewerbung, auf die ich zügig eine Zusage bekam. Die „Bewerbungsphase“ war im Januar 2019, also 1 Jahr vor meinem Starttermin, dem 06.01.2020. Ich habe den Praktikumsbeginn so spät gelegt, da zu diesem Zeitpunkt im Master einige Prüfungen anfallen und ich mit Ruhe alle Prüfungen erledigen wollte, bevor ich in die finale Phase, bestehend aus Praktikum und Masterarbeit, einsteige. Dadurch hatte ich somit genug Zeit über das gesamte Jahr meinen Auslandsaufenthalt zu organisieren, was ich allerdings jedem auch so empfehlen würde!

Für eine Wohnung habe ich sehr viel im Internet gesucht, speziell die Website craigslist stellte sich für mich als hilfreich dar. Fündig wurde ich allerdings dann in einer Facebook-Gruppe. Ich wohnte für den Zeitraum meines Praktikums in einer WG mit 3 Studentinnen des ortsansässigen Colleges zusammen, weshalb ich eine vergleichsweise kostengünstige Miete hatte (\$450). Allgemein hatte ich den Eindruck, dass Facebook eine extrem hilfreiche, kostengünstige Alternative für den Ankauf/Verkauf jeglicher Dinge (Möbel, Geräte, ...) darstellte.

Die zeitintensivste Vorbereitung für das Praktikum war definitiv das Visum. Für das Forschungspraktikum brauchte ich ein J1-Visum. Um dies zu bekommen braucht man ein DS-2019 Formular. Glücklicherweise war meine Gastinstitution dazu befugt solche Formulare selbstständig auszuhändigen und so musste ich nur einige Informationen einreichen. Trotzdem ist es sehr sinnvoll, so früh wie möglich damit anzufangen, da ab Erhalt des DS-2019 Formulars noch einiges erledigt werden muss. So muss neben der Zusammenstellung einiger Dokumente ein Termin auf einem US-Konsulat (in meinem Fall Frankfurt) vereinbart werden,

in dem ein kurzes Interview stattfindet. Hierbei wird bei Ausstellung des Visums der Reisepass eingezogen und etwa eine Woche später zurückgesendet. Erst dann hat man das Visum wirklich sicher! Bei mir hat sich dieser Zeitpunkt trotz Bewerbung im Januar bis in die Vorweihnachtszeit verschoben. Fragt am besten öfter bei eurer Institution/Sponsor nach ob Sie weitere Dokumente von euch benötigen, da dies bei mir den Prozess teilweise öfter unnötig verzögert hat. Abgesehen davon bekam ich enorme Unterstützung durch das Institut, was die Organisation des Visums anging.

Um im Ausland und vor allem während der Reise keine Probleme mit der Bezahlung zu bekommen habe ich bei der Santander eine 1plus Visa Card abgeschlossen. Diese wird für Studenten angeboten und bietet viele Vorteile bei internationalen Reisen an. Ich kann die Karte nur weiterempfehlen! Neben der Organisation einer Kreditkarte habe ich außerdem bei der Allianz AG eine Reisekrankenversicherung für 6 Monate abgeschlossen, was ich auch jedem empfehlen würde, der eine längere Zeit in die USA reisen will.

Für die Anreise habe ich einen Flug direkt nach Grand Rapids gebucht. Diese fliegen meistens über Chicago, aber teilweise auch über Detroit. Alternativ kann ich nun auch einen Flug nach Chicago empfehlen, um von dort dann mit dem Zug oder Greyhound nach Grand Rapids weiter zu reisen. Je nachdem wie viel Gepäck man allerdings dabei hat ist ein Flug vermutlich die komfortablere Lösung und es lassen sich auch preisgünstige Verbindungsflüge finden.

Nach Ankunft in Grand Rapids wurde ich sehr herzlich von meinen Mitbewohnerinnen begrüßt. Mit meinen Mitbewohnern hatte ich enormes Glück, da sie mich in den ersten Tagen unterstützt haben bei allem was ich erledigen musste (Lebensmittel einkaufen, Zimmer einrichten, nahe Umgebung erkunden, Transportsysteme erklären, ...). Neben meinen Mitbewohnern hat sich auch das Institut enorm um meine erfolgreiche Ankunft bemüht. Mit einer „relocation assistance“ habe ich in den ersten Tagen Behördengänge aber auch die Beschaffung eines Bettes organisiert.

Die schwerste Umstellung stellte sich hierbei für mich im Bereich des Transportes dar. Aus Freiburg bin ich es gewohnt alles mit dem Fahrrad erledigen zu können. Dies war in Grand Rapids leider nicht so einfach möglich. Das Wetter im Winter ist in Michigan von eisigen Winden geprägt, weshalb in den ersten Monaten nicht an Fahrrad fahren zu denken war. Selbst in wärmeren Monaten ist es allerdings schwer, da Lebensmittelgeschäfte und sonstige notwendige Einrichtungen extrem weit verstreut auseinander liegen. Zudem ist das Bussystem

nicht wirklich gut ausgebaut und es hat mich einige Zeit gekostet das komplette System zu verstehen und damit meinen Alltag zu erledigen. Meine Mitbewohner hatten alle ein Auto, was bei dauerhaftem Aufenthalt in Grand Rapids unvermeidbar ist. Für meinen Aufenthalt wollte ich jedoch kein Auto anschaffen und habe mich deshalb mit einem Mix aus langen Busfahrten und ausgiebigem Laufen abgefunden. Hierfür kann ich die WAVE-card empfehlen. Es ist eine aufladbare Karte, mit welchem das Reisen mit dem Bus enorm erleichtert wird und die automatische Tages- (\$3.50) / Wochen- (\$16.00) / Monatslimits (\$47.00) berücksichtigt.

Ein typischer Wochentag durfte ich dann nach erfolgreicher Ankunft relativ frei gestalten. Ich habe mein Projekt mit meinem Arbeitsgruppenleiter mehrfach durchgesprochen und hatte dann eine direkte Betreuerin im Labor (Postdoc) mit der ich meine Experimente abgesprochen und geplant habe. Die Durchführung und zeitliche Planung wurde dann weitestgehend mir selbst überlassen, sodass ein typischer Arbeitstag von etwa 8:00 bis 17:00/18:00 ging, wobei gemeinsame Mittags- und Kaffeepausen zum Alltag gehörten. Bei Fragen oder neuen Methoden wurde ich immer unterstützt, weshalb ich die Freundlichkeit und Herzlichkeit der Arbeitsgruppe nur bestätigen kann. Ich wurde vom ersten Tag an sehr gut aufgenommen und habe mich direkt wohl gefühlt!!

Wöchentlich fanden „labmeetings“ statt, an denen ich teilnahm. Immer ein Mitglied des Labors stellte die Ergebnisse der letzten Wochen vor und diese wurden dann gemeinsam diskutiert. Neben den laborinternen Meetings hat das Institut eine Vielzahl von Veranstaltungsreihen (bspw. RIP = research in progress) die abhängig von der Veranstaltung auch wöchentlich oder monatlich stattfanden. Besonders neu war dabei für mich das wöchentliche TGIF (=thank god ist friday), bei dem sich am Freitagnachmittag nach Arbeitsende alle versammelten um gemeinsam mit einem Bier in das Wochenende zu starten.

Ich habe mich für das Praktikum in dem Sinne vorbereitet, dass ich bereits zu Hause angefangen habe in die Fachliteratur zum Projekt einzusteigen. Hierbei wurden mir von meinem Betreuer auf Nachfrage mehrere Publikationen als Einstieg empfohlen. Ich fühlte mich so bei Praktikumsantritt gut vorbereitet. Während des Praktikums wurde ich wie erwähnt sehr sehr gut betreut und konnte jederzeit um Hilfe bitten falls ich dies benötigt habe. Ich habe das Arbeitspensum jedoch als sehr gut empfunden und fühlte mich weder überfordert noch unterfordert. Dies lag zum Großteil daran, dass ich mir die Tage selber

einteilen konnte. Neben den fachlichen Tätigkeiten habe ich mich mit mehreren Personen aus dem Labor angefreundet und bereits nach wenigen Wochen bin ich dem institutsinternen Fußballteam beigetreten, welches zweimal wöchentlich eine Saison gegen andere Unternehmensteams ausspielt. Ich habe mich somit wie bereits erwähnt sehr wohl und gut aufgenommen gefühlt, in fachlicher als auch privater Hinsicht. Leider konnte ich meine Projektziele nicht erreichen, da mein geplantes 6-monatiges Praktikum aufgrund des SARS-CoV-2 abgebrochen werden musste und ich somit nach knapp 3 Monaten zurück nach Deutschland kam.

Nichts desto trotz war das Praktikum eine einmalige Erfahrung für mich, die ich jedem ans Herz legen möchte. Die Einsicht in die Arbeitsweise anderer Arbeitsgruppen stellte sich wie erwartet als äußerst interessant heraus, speziell, da dies mein erster Forschungsaufenthalt im Ausland war. Es ist interessant zu sehen, dass sich die Herangehensweise an Experimente und Ideen und die Ausstattung zwischen den USA und Deutschland teilweise voneinander unterscheiden.

Persönlich kann ich das Van-Andel-Institute herzlichst weiterempfehlen. Wer sich für neurodegenerative Erkrankungen, Onkologie, Epigenetik oder Zellbiologie mit Fokus auf metabolische Programmierung interessiert sollte das Institut für ein potentiell Praktikum in Betracht ziehen. Sowohl die Arbeitsatmosphäre, Unterstützung und fachliche Kompetenz, als auch die private Herzlichkeit und Offenheit haben dafür gesorgt, dass ich das Praktikum jederzeit wiederholen würde und jedem nur herzlichst empfehlen kann.