

Eckdaten

Studiengang:	Molekulare Medizin, M. Sc.
Semesterzahl:	4. Fachsemester
Art des Aufenthalts:	Praktikumsaufenthalt
Zeitraum:	Februar 2020 - Juli 2020
Zielort:	New York City, USA
Gastuniversität:	The Rockefeller University

Vor dem Auslandsaufenthalt

Motivation

Mein Masterstudium gliedert sich grob in die folgenden drei Abschnitte: Vorlesung, Forschungspraktikum und Masterarbeit. Die Entscheidung, mein Forschungspraktikum von Februar 2020 bis Juli 2020 an der Rockefeller University in den USA zu verbringen, hatte gleich mehrere Gründe:

Im Vordergrund für mich stand vor allem, neue praktische Erfahrungen abseits meiner Heimatuniversität, der Universität Freiburg, zu sammeln, wo ich bereits während meines Bachelorstudiums verschiedene Praktika und Jobs als studentische Hilfskraft absolviert hatte. Die USA als Zielland haben mich besonders deshalb gereizt, da die dort angesiedelten Universitäten und Forschungsinstitute in der biomedizinischen Forschung eine Führungsrolle einnehmen und ich mir erhoffte, einen genaueren Einblick in die Arbeitsweise amerikanischer Forschungsinstitute zu verschaffen.

Gleichzeitig hatte ich mir zum Ziel gesetzt, während meines Aufenthalts in den USA mein Englisch zu verbessern, da die Beherrschung der englischen Sprache für die Arbeit in der biomedizinischen Forschung eine Grundvoraussetzung ist. Dies liegt daran, dass sämtliche Fachliteratur auf Englisch publiziert wird und die Kommunikation innerhalb der sehr international geprägten Forschungsgemeinschaft ebenfalls auf Englisch abgehalten wird.

Planung

Bewerbung und Stipendium: An allererster Stelle meines Planungsprozesses stand die Bewerbung auf mehrere Praktikumsplätze an verschiedenen Forschungsinstituten innerhalb der USA. Um einen geeigneten Platz zu finden, habe ich zunächst im Internet nach Arbeitsgruppen recherchiert, deren Forschungsschwerpunkte mich interessieren. Hierzu habe ich auch aktuelle Publikationen der jeweiligen Arbeitsgruppen gelesen. Dies hat mir geholfen, deren Arbeitsweise besser zu verstehen und herauszufinden, ob mich die jeweilige Forschungsarbeit thematisch auch wirklich interessiert. Daraufhin habe ich per Mail Kontakt mit verschiedenen Arbeitsgruppenleitern aufgenommen und meine Bewerbungsunterlagen in Form von Lebenslauf und Motivationsschreiben weitergeleitet. In einer Antwortmail von meinem zukünftigen Chef und Professor der Rockefeller University wurde ich zu einem Bewerbungsgespräch via Zoom eingeladen, in dem ich hauptsächlich von meinem Studium und meinen bisherigen praktischen Erfahrungen im Labor berichten sollte. Das Gespräch verlief viel angenehmer und vor allem entspannter als ich es ursprünglich erwartet hatte und glich eher einem gegenseitigen Kennenlernen. Im Anschluss an das Gespräch erhielt ich

tatsächlich eine Zusage für einen Praktikumsplatz für meinen gewünschten Zeitraum. Zur Finanzierung meines Praktikums habe ich mich im Vorfeld auf das PROMOS-Stipendium des DAAD beworben, das mit seinen drei Programmlinien unter anderem auch Praktika im Ausland fördert und somit auf meinen Auslandsaufenthalt perfekt zugeschnitten war. In einem verbindlichen Gruppenberatungstermin, zu dem man sich im Voraus per Mail anmelden muss, wurde uns Bewerbern der Bewerbungsprozess genau erklärt. Dadurch kam es während Bewerbungsprozesses zu keinerlei Problemen oder Missverständnissen und letztlich erhielt ich circa zwei Monate vor Abflug eine Zusage für das Stipendium.

Visum, Krankenversicherung und Flug: Für meinen Auslandsaufenthalt in den USA musste ich ein sogenanntes J1-Visum beantragen, das unter anderem für Praktikanten ausgestellt wird. Jeder Bewerber eines solchen Visums - aber auch aller anderen Arbeitsvisa - benötigt zu Beginn einen sogenannten Visasponsor, der ihm das sogenannte DS-2019-Formular ausstellt. Da viele amerikanische Universitäten und Forschungsinstitute Arbeitskräfte aus dem Ausland rekrutieren, besitzen diese in aller Regel gleichzeitig eine Lizenz als Visasponsor und können dem Bewerber dieses Formular ausstellen. Zur Ausstellung dieses Formulars musste ich der Rockefeller University verschiedene Bescheinigungen und Formulare (Lebenslauf, Empfehlungsschreiben, Nachweis Krankenversicherung, Immatrikulationsnachweis) zukommen lassen, erhielt daraufhin relativ schnell das Formular, das ich neben weiteren Bescheinigungen benötigte, um am amerikanischen Konsulat in Frankfurt vorzusprechen. Hierzu musste ich im Vorfeld online einen Termin buchen und zusätzlich zwei Gebühren (MRV-Gebühr [~170\$] und SEVIS-Gebühr [~220\$]) zahlen. Während des Interviews am Konsulat wurde mein Antrag nochmals geprüft und mir das Visum daraufhin zugesichert. Beim Besuch des Konsulats wird der Reisepass des Bewerbers zum Schluss eingezogen, sodass das Visum in diesen eingetragen werden kann und circa ein bis zwei Wochen später an den Bewerber zurückgeschickt wird. Allgemein kann ich diesen Prozess als kompliziert und nervenaufreibend zusammenfassen. Vor allem in Bezug auf das Interview am Konsulat in Frankfurt sind einige wichtige Dinge im Vorfeld zu beachten, wie beispielsweise die Vollständigkeit aller Unterlagen, die An- und Abreise und der Umstand, dass auf das Gelände des Konsulats lediglich die benötigten Unterlagen mitgeführt werden dürfen und es gleichzeitig für Rucksack und Wertsachen keinerlei Schließfächer zum Verstauen gibt. Während meiner Zeit in den USA war ich durch die Auslandskrankenversicherung „STUDENT-PLUS“ von DR-WALTER versichert. Meinen Flug habe ich circa einen Monat vor Abreise im Internet gebucht und dafür knapp 400€ gezahlt.

Wohnungssuche: Da ich aufgrund meines Status als Praktikant keinen Anspruch auf eine Unterkunft auf dem Campusgelände der Rockefeller University hatte, musste ich mich selbst um eine private Unterkunft kümmern. Dazu habe ich auf Facebook, AirBnB und Craigslist nach passenden Inseraten gesucht und selbst einige Gesuche verfasst. Dieser Prozess war ebenfalls eher mühsam, da der Großteil der Inserate sehr kurzfristig veröffentlicht wurde und ich dadurch die Wohnungssuche nicht, wie ursprünglich erhofft, weit im Voraus planen konnte. Hinzu kam, dass manche Leute, die für ihre WG einen neuen Mitbewohner suchten, zunächst an mir interessiert waren, sich dann aber kurze Zeit später nicht mehr bei mir gemeldet haben und somit meine Hoffnungen auf ein WG-Zimmer im Sand verlaufen sind. Aus diesen Gründen kann ich jedem Wohnungssuchenden nur raten, die entsprechenden Portale regelmäßig zu durchforsten und sich auf viele Inserate gleichzeitig zu bewerben. Das erhöht automatisch die Wahrscheinlichkeit, dass man doch noch eine passende Bleibe findet. In meinem Fall war es so, dass ich circa einen Monat vor Abreise über Facebook ein passendes Inserat fand, welches ich letztendlich auch bekam und kurze Zeit später den Mietvertrag unterschrieb. Erwähnenswert an dieser Stelle ist, dass ich für mein Studio-Apartment einen Bürgen

mit amerikanischer Staatsbürgerschaft brauchte und sich zum Glück ein befreundetes Ehepaar aus den USA bereiterklärt hatte, für mich zu bürgen. Wenn Ihr mit einem potentiellen Vermieter in Kontakt tretet, fragt am besten direkt nach, welche Voraussetzungen Ihr als Mieter mitbringen müsst, vor allem in Bezug auf Eure Staatsbürgerschaft. Netterweise konnte ich das Mobiliar meiner Vormieterin für einen fairen Preis abkaufen, sodass ich mich um die Möblierung vor Ort keinerlei Gedanken machen musste.

Während des Auslandsaufenthalts

Ankunft

Am 29. Januar 2020 ging mein Flieger in die USA. Nach meiner Ankunft am Flughafen Newark (New Jersey) am späten Nachmittag nahm ich den Zug in die Stadt (15.50 \$ mit AmTrak), wo ich zur Schlüsselübergabe verabredet war. Am nächsten Tag erledigte ich alle wichtigen Einkäufe, richtete mich häuslich ein und legte mir noch ein Fahrrad zu, mit dem ich zur Arbeit pendelte und für Ausflüge in die Stadt nutzte. Ich kann es jedem nur wärmstens empfehlen, sich ein Fahrrad anzuschaffen. Natürlich muss man zu Beginn Geld in das Fahrrad (+ Zubehör) investieren, jedoch spart man sich dadurch auf Dauer die Kosten für die Tickets des öffentlichen Verkehrs (Kosten für ein Monatsticket des öffentlichen Nahverkehrs des MTA: 127 \$) und man kann viele Orte schnell und zeitlich flexibel erreichen. Allerdings sollte man in Großstädten unbedingt darauf achten, einen Helm zu tragen und sich auf einen hektischen Straßenverkehr einzustellen, denn viele Autofahrer in New York City gingen meiner Erfahrung nach ziemlich rücksichtslos mit Fahrradfahrern um und in den meisten Fällen existierten auch keine separat gekennzeichneten Fahrradwege.

Arbeitsplatz und Kollegen

Mein erster Arbeitstag bestand hauptsächlich darin, meine neuen Kollegen und den Arbeitsplatz etwas näher kennenzulernen. Die Arbeitsgruppe bestand aus knapp 30 Mitarbeitern und war damit ziemlich groß. Ich wurde von meinem Chef und allen Kollegen sehr herzlich begrüßt und konnte mich schnell in die neue Gemeinschaft integrieren, weshalb ich schon nach kurzer Zeit Freundschaften geknüpft habe, besonders mit meinen Arbeitskollegen Amy, Marianna, Filippo, Francesca, Toby, Julia, Shlomi, Vinci und Lilian.

In den ersten Wochen war ich damit beschäftigt, mich thematisch und methodisch in die Laborarbeit einzuarbeiten. Konkret hieß das für mich, meinen beiden Betreuern bei den anstehenden Experimenten zu assistieren und dadurch die gängigen Methoden, die im Labor verwendet wurden, zu erlernen. Meine beiden Betreuer gaben sich dabei sehr viel Mühe, indem sie mir alle Hintergrundinformationen zum Projekt und den Versuchen erklärten und dabei noch all meine Fragen beantwortet haben. Um mir noch mehr Wissen anzueignen, habe ich vor allem zu Beginn einige wissenschaftliche Artikel zum Thema gelesen, was mir in meinem allgemeinen Verständnis in Bezug auf das Projekt viel geholfen hat. Das Projekt, an dem ich mitarbeitete, hatte seinen Schwerpunkt im Bereich molekulare Immunologie und Virologie und schloss auch Experimente an Mäusen mit ein. Ich hatte mich im Vorfeld unter anderem auch deshalb für ein Praktikum in dieser Arbeitsgruppe entschieden, um der Frage nachzugehen, ob die Durchführung von Tierversuchen für mich persönlich ein Problem darstellt oder nicht. Mir war allerdings schnell klar, dass ich mit dieser Form der Arbeit gut klarkomme.

Eine typische Arbeitswoche bestand vor allem aus zwei Dingen: Der Hauptteil der Zeit war natürlich für die Experimente im Labor eingeplant. Dazu haben meine Betreuer und ich einen Wochenplan mit all den Dingen erstellt, die zu erledigen waren. Das erleichterte uns, die Arbeit untereinander aufzuteilen und somit effizient zu arbeiten. Ein weiterer wichtiger Bestandteil meiner Arbeit waren die regelmäßigen Besprechungen und Präsentationen, die wir mit unserem Chef hatten und die dazu dienten, unsere Kollegen in Bezug auf unsere experimentelle Arbeit auf den neuesten Stand zu bringen, Ergebnisse zu diskutieren und mögliche Strategien für unser weiteres Vorgehen auszuarbeiten. Im Gegenzug nahmen wir natürlich auch an den Besprechungen und Präsentationen der anderen Gruppen teil.

Allgemein legte unser Chef viel Wert auf effizientes und strukturiertes Arbeiten und forderte von seinen Mitarbeitern viel ein. Im Gegenzug sprach er uns aber auch sehr viele Freiheiten zu, wie beispielsweise in der eigenständigen Strukturierung unserer Arbeit und der sehr großzügigen finanziellen Unterstützung (Beschaffung von Materialien etc.). Dies führte dazu, dass das Labor von einem sehr angenehmen Arbeitsklima geprägt war. Der einzige negative Aspekt, der mir persönlich auffiel, war der doch sehr lasche Umgang mit den Sicherheitsregeln. Dies äußerte sich darin, dass die Kittelpflicht leider oftmals ignoriert wurde und sogar trotz eines offiziellen Verbots Haustiere im Labor geduldet wurden. In Bezug auf die eigene Sicherheit im Labor kann ich Euch nur ans Herz legen, sich trotzdem an alle Sicherheitsregeln zu halten und im Zweifel auch darauf zu bestehen, den Kittel zu tragen und sich nicht durch rücksichtslose Arbeitskollegen beirren zu lassen.

New York City

Vor meinem Praktikum war ich noch nie in New York gewesen. Entsprechend gering war mein Wissen über das Stadtbild im Allgemeinen und die Architektur der Gebäude. Ich hatte mich aber gleichzeitig bewusst dazu entschieden, mir im Vorfeld nicht allzu viele Bilder der Stadt anzuschauen, da ich die Stadt schlicht und ergreifend mit meinen eigenen Augen entdecken wollte. Das Stadtbild lässt sich am besten mit dem Wort „vielfältig“ beschreiben: New York ist so viel mehr als „nur“ die berühmten Wolkenkratzer, auf die es in den Medien oft reduziert wird. Natürlich bestimmt die Skyline Manhattans das Aussehen der Stadt trotzdem maßgeblich. Zu den schönsten Wolkenkratzern zählen meiner Meinung nach das One World Trade Center und die Gebäude in den Hudson Yards, die vor allem durch ihre gläserne Fassade beeindrucken. Bis vor wenigen Jahren beschränkte sich die Existenz der Wolkenkratzer lediglich auf den Stadtteil Manhattan. Mittlerweile gibt es jedoch auch die ersten Hochhäuser in Brooklyn und Jersey City (Stadt im Bundesstaat New Jersey, die im Westen an New York grenzt). Neben all den Wolkenkratzern bestimmen Backsteinhäuser mit ihren charakteristischen Feuerleitern das Stadtbild. New York bietet seinen Einwohner - entgegen meiner ursprünglichen Annahme - viel mehr Grünflächen als gedacht: neben dem weltberühmten Central Park gibt es noch eine ganze Reihe weiterer Parks und Grünanlagen, die an vielen Stellen in der Stadt das Grau der Straßen aufbrechen und man plötzlich das Gefühl hat, gar nicht mehr in einer Großstadt zu sein. Hier habe ich auch einen Großteil meiner Freizeit verbracht. Dadurch, dass sich lediglich der Stadtteil The Bronx auf dem Festland befindet (Manhattan und Staten Island bilden jeweils ihre eigene Insel, Queens und Brooklyn befinden sich auf Long Island), spielt das Element Wasser ebenfalls eine wichtige Rolle. Dies äußert sich beispielsweise in den vielen Brücken, die die verschiedenen Stadtteile untereinander verbinden und täglich von unzähligen Pendlern genutzt werden. Ganz eindrücklich äußert sich die Verbundenheit der New Yorker zum Wasser aber auch in den vielen Piers, wie sie beispielsweise am Westufer Manhattans anzutreffen sind.

COVID-19-Pandemie und Protestwelle infolge des Todes von George Floyd

Nachdem ich meine Einarbeitungsphase erfolgreich hinter mich gebracht hatte, wurde die Uni jedoch schon Anfang März im Zuge der COVID-19-Pandemie für die meisten Mitarbeiter auf unbestimmte Zeit geschlossen. Lediglich diejenigen Mitarbeiter, die unmittelbar an der Erforschung von SARS-CoV-2, dem Erreger von COVID-19, beteiligt waren, hatten weiterhin Zugang zum Universitätsgelände und sollten unter strengen Sicherheitsauflagen weiterarbeiten. Da ich an einem Projekt mit einem anderen Forschungsschwerpunkt arbeitete, musste ich für die kommenden zweieinhalb Monate zuhause bleiben. Konkret bedeutete das für mich, dass ich während dieser Zeit meine Wohnung nur sehr selten verlassen habe, etwa wenn ich einkaufen ging oder meine Wäsche waschen musste. Einige Male habe ich meine Wohnung dann aber doch verlassen, um einen Spaziergang zu machen oder eine Runde mit dem Fahrrad zu drehen. Vor allem nachts kehrte in der Stadt eine angespannte Stille ein und New York wurde erstmals seinem Ruf nicht mehr gerecht, die Stadt zu sein, „die niemals schläft“. Glücklicherweise habe ich die Zeit gesundheitlich gut überstanden, zugegebenermaßen fiel mir der Wegfall sämtlicher sozialer Kontakte jedoch vor allem gegen Ende hin immer schwerer und schwerer. Während meiner Zeit in meinem Apartment in New York habe ich über verschiedene soziale Medien wie WhatsApp, Skype oder Zoom den Kontakt zu meiner Familie und meinen Freunden aus Deutschland, aber auch zu meiner neuen Arbeitskollegen aufrechterhalten. Da ich zudem in engem Kontakt mit meinem Vorgesetzten und der Gesundheitsstelle der Rockefeller University, aber auch mit dem International Office der Universität Freiburg stand, habe ich mich trotz der allgemein angespannten Lage stets sicher gefühlt.

Anfang Juni entstand parallel zur COVID-19-Pandemie eine landesweite Protestbewegung und Rassismusdebatte infolge des Todes von George Floyd, die sich auch nach New York City ausgebreitet hat. Dabei kam es teilweise zu gewaltsamen Auseinandersetzungen und Vandalismus, woraufhin der Bürgermeister von New York City eine einwöchige Ausgangssperre verhängt hat. Da ich zu dieser Zeit schon wieder arbeiten konnte, musste ich meinen Alltag so planen, dass ich bis 20 Uhr mit der Arbeit und allen wichtigen Erledigungen fertig war. In dieser Zeit habe ich mich in New York zum ersten Mal unsicher gefühlt - glücklicherweise hielt dieser Zustand nur für zwei Wochen an.

Fazit

Rückblickend kann ich meinen Aufenthalt in den USA als rundum gelungen bewerten. Die Zeit an der Rockefeller University gab mir die Möglichkeit, mich sowohl beruflich als auch persönlich weiterzuentwickeln. Ich hatte durchgehend das Gefühl, mich intensiv am Projekt beteiligt und einen sinnvollen Beitrag geleistet zu haben. In Bezug auf meine weitere Karriere in der Wissenschaft habe ich festgestellt, dass ich diese genau in diesem Bereich, nämlich der molekularen Immunologie und Virologie, weiterführen möchte. Dank meiner netten Betreuer und Arbeitskollegen konnte ich in einem angenehmen Arbeitsumfeld arbeiten und möchte an dieser Stelle betonen, dass die Rockefeller University ein verantwortungsvoller Arbeitgeber ist und seinen Mitarbeitern sehr gute Voraussetzungen für ihre jeweilige Forschungsarbeit bietet. Einem jeden gelungenen Aufenthalt geht jedoch eine gut strukturierte Planungsphase voraus, für die man sich genügend Zeit nehmen sollte. Vor meinem Praktikum an der Rockefeller University hatte ich keinerlei persönliche Kontakte zu Arbeitsgruppenleitern und habe meine Bewerbung deshalb als Initiativbewerbung verfasst, ohne zu wissen, ob ich überhaupt eine realistische Chance auf einen Praktikumsplatz haben würde. Letztlich habe ich einen Platz erhalten und kann jedem, der in Erwägung zieht, sich bei einer unbekanntem Arbeitsgruppe zu bewerben, nur empfehlen dies auch zu tun!