

PROMOS-Praktikumsbericht

Host: Whitehead Institute for Biomedical Research

Zeitraum: 1. November 2021 bis 28. Februar 2022

Zu mir

Ich bin eine Studentin an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg und studiere Molekulare Medizin im Master. Unser Master beinhaltet Zeit für ein Praktikum, das im Ausland absolviert werden kann und so zur persönlichen und fachlichen Weiterbildung beiträgt.

Dieses Wahlpflichtpraktikum war einer der Gründe, weshalb ich mich für diesen Masterstudiengang entschieden hatte, da ich sehr gerne einmal in einem Labor in den USA arbeiten und forschen wollte. Weil ich mich sehr für Krebsforschung interessiere, habe ich also eine Bewerbung an Dr. Robert Weinberg am Whitehead Institut (Massachusetts Institute of Technology, MIT) geschrieben und habe mich sehr gefreut, als er mir mitteilte, dass ich das Praktikum tatsächlich in seinem Labor antreten durfte. Dr. Weinberg ist eine sehr bekannte Persönlichkeit auf dem Gebiet der Krebsforschung und er war einer der ersten Forscher, die herausgefunden haben, wie bestimmte mutierte Proteine zur Krebsentstehung und zum Tumorwachstum führen. Deshalb wollte ich so gerne in sein Labor, um Teil eines Teams zu sein, das Spitzenforschung im Bereich der Tumorentstehung und Metastasenbildung betreibt.

Aufgrund der Corona Pandemie, war es mir leider nicht möglich das Praktikum wie geplant im Sommer 2020 anzutreten und bin stattdessen ein gutes Jahr später, im Oktober 2021, nach Cambridge gereist.

Vorbereitung und Ankunft

Bevor ich in die USA reisen konnte, mussten natürlich erst einmal viele Vorbereitungen getroffen werden. Über das Human Resources Team des Whitehead Instituts habe ich ein J1 Visum für die USA beantragt und bin dann auch zur Botschaft nach Frankfurt gereist, um mein Visum dort bestätigen zu lassen. Zudem musste ich den Flug buchen und mir ein Zimmer in Boston suchen, was gar nicht so einfach war, da Wohnraum dort noch knapper (und teurer) ist als in Freiburg.

Über Craigslist – eine Art eBay Kleinanzeigen für alles mögliche, einschließlich Wohnungen – habe ich schließlich ein WG-Zimmer gefunden, das nur 10 min zu Fuß von meinem zukünftigen Arbeitsplatz entfernt war.

Schließlich ging es dann im Oktober 2021 endlich los und meine Eltern haben mich zum Flughafen in Frankfurt gebracht. Ich bin mit Icelandair mit Zwischenstopp in Reykjavic geflogen und fand die beiden kürzeren Flüge relativ angenehm. Mein Mitbewohner hat mich mit seinem Auto vom Flughafen abgeholt und so konnte ich in aller Ruhe einen ersten Blick auf das nächtliche Boston werfen. Als wir dann in der Wohnung angekommen waren, fiel mir auf, dass ich keinen Adapter für die amerikanischen Steckdosen mitgebracht hatte. Irgendetwas vergisst man wohl immer. Netterweise hat mein Mitbewohner mich daher noch zu einem Technikladen gefahren, wo ich mich dann entsprechend ausstatten konnte.

Reise nach New Hampshire und Vermont

Vor meinem ersten Arbeitstag im November hatte ich noch ein wenig Zeit und so habe ich mich entschlossen, ein Auto zu mieten und für eine Woche die umliegenden Bundesstaaten New Hampshire (NH) und Vermont (Vt) zu erkunden. Alleine reisen mag auf den ersten Blick wie eine große Herausforderung klingen, doch ich fand es schon ab dem zweiten Tag toll. Dazu beigetragen hat sicherlich, dass ich in einem super Hostel („The Notch Hostel“) in den White Mountains (NH) übernachtet habe, in dem viele Alleinreisende und interessante junge Menschen unterwegs waren. Mit einem von ihnen habe ich am nächsten Tag den bekannten Franconia Ridge Trail gewandert und wir hatten viel Spaß. Ein weiteres Highlight dieser Reise war Mt. Washington, der höchsten Berg in NH, auf den man auf bequeme amerikanische Art mit dem Auto fahren konnte. Ich wollte dort eigentlich nur ein bisschen herumspazieren, jedoch war das Wetter und die Aussicht so fabelhaft, dass ich am Ende 4h gewandert bin.

Später bin ich von den White Mountains aus nach Vermont gefahren und habe als Zwischenstopp einen Walmart besucht. Das ist eine Supermarktkette in den USA, wobei „Supermarkt“ es nicht ganz trifft, da man hier wirklich alles kaufen kann. Es gibt Lebensmittel, Klamotten, Haushaltswaren, Spielekonsolen, Möbel und auch Waffen zu kaufen. Es war jedenfalls ein Erlebnis!

Die Neuenglandstaaten an der Nordostküste der USA sind für den „Indian Summer“ bekannt: eine spektakuläre Blattfärbung im Herbst. Ich hatte gehofft, dass ich davon noch etwas sehen konnte, doch leider war ich ca. zwei Wochen zu spät. Die meisten Bäume hatten schon braune Blätter und nur vereinzelt konnte ich die Rotfärbung erahnen. So auch in Vermont, wo ich vor allem szenische Straßen gefahren sind, die während des Indian Summers wunderschöne Aussichten auf die gefärbten Blätter bieten.

Ich habe diese Fahrten trotzdem genossen und mich vor allem Abends nett mit den Besitzern der verschiedenen Hotels unterhalten in denen ich übernachtet habe. Ich war meistens nur einer von sehr wenigen Gästen.

Insgesamt war diese kurze einwöchige Reise sehr schön und ich bin froh, dass ich die Herbstzeit dort noch ein wenig fürs Reisen genutzt habe!

Arbeit im Labor

Anfang November ging es dann schließlich los mit meiner Arbeit im Labor. Das Weinberg Lab ist eine relativ kleine Gruppe von ca. 10 Leuten. Meine Supervisorin hat mir zu Anfang das Projektvorgestellt, an dem ich die nächsten Monate arbeiten würde. Sie hatte noch zwei andere Studentinnen neben mir und ich habe mich sofort willkommen gefühlt.

Generell ist das Weinberg Lab eine wirklich nette Gruppe. Man wird sofort in alle Aktivitäten eingebunden und der Fokus liegt eindeutig auf (wissenschaftlichem und privaten) Miteinander statt Konkurrenz. Immer Mal wieder gab es Anlässe, zu denen das ganze Labor Essen gegangen ist oder eine Kaffeepause gemacht hat. Insgesamt waren die Leute im Labor einer der Hauptgründe, weshalb ich mich dort so wohl gefühlt habe!

Es gibt hier jede Woche wissenschaftliche Vorträge, bei denen man Einblicke in die aktuelle Forschung verschiedener Gruppen am Whitehead und Koch Institut bekommen kann, als auch anderer Gruppen wenn ein Gast-Sprecher zu Besuch ist. Es war sehr spannend Vorträge von so vielen Top-Forschern zu hören.

Die Arbeit lief zu Anfang etwas schleppend, was daran lag, dass es im November und Dezember einige Ferientage gibt (z.B. Thanksgiving und dann Weihnachten). Später im Januar, Februar und März hingegen, hatte ich deutlich mehr im Labor zu tun.

Vor allem in dieser letzten Hälfte meines Praktikums habe ich oft sehr lange im Labor gearbeitet, was aber auch normal war.

Dies ist für mich auch die einzige Kritik meines Aufenthalts hier. Ich habe kein Problem damit mal lange zu arbeiten, aber hier ist das die Regel und nicht die Ausnahme. Es ist hier normal auch am Wochenende ins Labor zu kommen und wer „nur“ 8h am Tag arbeitet handelt sich neidische Blicke von den Anderen ein. Das Ganze wird auch nicht wirklich angesprochen und es beschwert sich auch niemand. Es ist einfach so.

Doch da dies ja nur für ein paar Monate so ist, finde ich es völlig in Ordnung. Nur für mein zukünftiges Arbeitsleben würde ich diese Einstellung ungern übernehmen wollen.

Alles in Allem finde ich die Laborarbeit hier jedoch fantastisch. Die Menschen sind sehr nett und versüßen einem selbst lange Arbeitsstunden und auch fachlich konnte ich mich hier weiterbilden, da ich an meinem eigenen Projekt gearbeitet habe und auch die Experimente dafür selbst planen und durchführen konnte.

Leben in Boston/Cambridge

Vor allem in der ersten Hälfte meines Aufenthalts hier – als ich noch nicht so viel im Labor zu tun hatte – konnte ich meine Freizeit für Aktivitäten in Boston nutzen. Relativ schnell habe ich eine „Food Group“ gefunden, bestehend aus einer Freundin die ich noch aus Freiburg kannte, einem ihrer Bekannten und zwei Studenten aus dem Weinberg Lab. Zu Fünft haben wir uns durch die köstlichen Bostoner Restaurants probiert und vor allem sind wir so zu Hot-Pot Liebhabern geworden (ein asiatisches Gericht, bei dem man rohe Zutaten bestellt und sie in gewürzter, kochender Brühe auf dem Tisch selbst kocht).

Wir haben auch zusammen einen Escape Room gelöst und uns manchmal auch einfach so getroffen, um Brettspiele zu spielen oder einen Filmabend zu machen.

Es war wirklich schön, eine solche Gruppe zu haben und ich werde ihre Mitglieder sicher sehr vermissen wenn ich zurück nach Deutschland gehe.

Nebst „Food Group“ habe ich in Cambridge mit Bouldern angefangen und war vor Allem zu Anfang ab und zu mal shoppen, um mir dicke Wintersachen zu kaufen.

Boston wird im Winter sehr kalt und vor allem im Januar lag die Temperatur eigentlich jeden Tag unter dem Gefrierpunkt. Selbst der Charles River ist zugefroren, etwas, das ich noch nie vorher gesehen hatte. Außerdem gab es während meiner Zeit hier einigen Schneefall und zwei Schneestürme. Der Stärkste hat über Nacht 70 cm Schnee gebracht!

Gute Wintersachen sind hier in Boston also unabdingbar aber zum Glück auch gut verfügbar. Die Bostonier waren jedenfalls sehr gut auf jegliches Winterwetter eingestellt und schon nach kürzester Zeit waren die Straßen nach Schneefall wieder geräumt und die Leute wieder dick eingepackt unterwegs.

Über Weihnachten gab es hier einen starken Anstieg der Coronazahlen, da die Omicron Variante wütete. Trotz aller Hindernisse, hatten meine Eltern es geschafft einen Flug nach Boston zu ergattern, um mich zu besuchen. Leider kamen mit ihnen auch ein positives Corona Ergebnis bei mir. Kein gemütliches Weihnachten mit meinen Eltern in Boston, sondern stattdessen Isolation für mich.

Ich habe meine Eltern trotzdem gesehen und sie haben mir immer Essen vorbei gebracht, dennoch war das natürlich ziemlich deprimierend über Weihnachten. Zum Glück hatte ich jedoch vorher keinen Kontakt zu ihnen, sodass sie sich wenigstens frei Boston anschauen konnten und aufgrund einer Regeländerung zu Corona, konnte ich ein wenig früher aus der Isolation und wir hatten am Ende immerhin noch eine Woche zusammen.

Diese haben wir auch genutzt und waren unter Anderem wandern am Cape Cod – einer Halbinsel am Meer in der Nähe von Boston – und auch in Salem. Vor allem die Geschäfte dort sind sehr sehenswert

und wer nach Büchern zur Hexerei, Wahrsagen oder nach Räucherstäben sucht, wird in so gut wie jedem Laden fündig.

Wir haben also aus der kurzen Zeit trotz allem noch das Beste gemacht und konnten uns auch noch durch ein paar leckere Restaurants essen.

Fazit

Die Zeit hier in Boston war wirklich toll! Für mich markierte dieses Praktikum am Ende meines Studiums und es war ein würdiger Abschluss. Meine Masterarbeit hatte ich schon geschrieben und so fehlte tatsächlich nur noch dieses Praktikum, um meinen Master abzuschließen. Im Juni werde ich dann eine Doktorstelle in Deutschland antreten.

Ich kann Boston/Cambridge wirklich empfehlen. Die Arbeit im Labor hat mich fachlich weitergebracht und ich konnte neue Kontakte knüpfen. Dr. Weinberg ist eine beeindruckende Persönlichkeit und ich fühle mich geehrt, dass ich ihn kennen lernen konnte, vor allem weil er auch einfach ein sehr netter Mensch mit extrem großem Wissensschatz ist. Meine Supervisorin hier war einfach klasse. Ich hoffe, wir können in Kontakt bleiben und es war mir eine Ehre und Freude mit einer so tollen Forscherin zusammen zu arbeiten. Sie hat mich wissenschaftlich sehr gefördert und ich konnte wirklich viel bei ihr lernen.

Ich fand es auch sehr einfach, Freunde zu finden, da viele hier in einer ähnlichen Lage wie ich waren: Kurzeitaaufenthalt hier und die Bereitschaft neue Menschen kennen zu lernen. Ich bin wirklich sehr dankbar für meine „Food Group“. Nicht nur, weil es so nette Menschen in meinem Alter waren, sondern auch weil das Essen hier in Boston wirklich fantastisch ist und man es mit Freunden natürlich noch mal mehr genießen kann.

Boston/Cambridge ist wirklich eine Klasse Stadt für einen kürzeren Aufenthalt wie meiner es war. Tatsächlich würde ich persönlich hier jedoch ungern länger leben wollen. Zum einen, weil man doch relativ weit weg von Freunden und Familie in Deutschland ist (und die -6h Zeitverschiebung doch viele Kontakte einschränkt), doch vor allem auch, weil Boston eine extrem teure Stadt ist. Mein WG-Zimmer hat ca. 900\$ pro Monat gekostet und es war klein und insgesamt war die Wohnung nicht besonders gut ausgestattet. Die Lebensmittelkosten sind fast das Doppelte von dem in Deutschland und auch für das Essen gehen muss man 30-40\$ pro Person rechnen. Da ich keine Bezahlung für mein Praktikum bekommen habe, war der Aufenthalt also doch ziemlich kostspielig. Daher bin ich natürlich umso dankbarer für die Unterstützung durch PROMOS und würde sehr empfehlen, sich dafür zu bewerben.

Abschließend will ich Jeden ermutigen, der in einer Gruppe in den USA arbeiten möchte, sich einfach mal dort zu bewerben. Ich habe Dr. Weinberg mal gefragt wie viele Praktikumsanfragen er bekommt und es sind gar nicht so viele wie ich erwartet hatte. Vermutlich weil die Hemmschwelle jemandem wie ihm zu schreiben so hoch ist. Doch er ist ein wirklich netter Mensch und das Schlimmste das passieren kann, ist das man abgelehnt wird. Das ist sicherlich auch bei vielen anderen Laboren so, also Mut zur Bewerbung!

Boston ist eine fantastische Stadt (wenn auch etwas kalt im Winter) und die Bostonier sind sehr nette und vor allem gut gebildete Menschen.