

Studienfach: M.Sc. Molekulare Medizin

Semester: 3. Master Semester

Zielland: USA, Kalifornien, Marin County/San Francisco

Aufenthalt: Praktikum am „Buck Institute for Research on Aging“, Okt. 2021 – Jan. 2022

Erfahrungsbericht

Ich will unbedingt mal ins Ausland!

Denken sich wohl sehr viele Studierende während ihrer Zeit an der Uni und genau so ging es mir auch. Klingt eben einfach cool und wann hat man nochmal so eine gute Möglichkeit wie im Studium? Bei der konkreten Umsetzung fällt dann allerdings schnell auf: Puh das wird kompliziert. Wohin will ich? Was mache ich dort? Studieren? Praktikum? Wie finanziere ich das!? Für mich hat sich die perfekte Gelegenheit im Master geboten, da mein Studiengang ein Praktikumssemester vorsieht, welches viele Studierende im Ausland absolvieren. Für mich war also klar: das ist die Chance!

Meine Hauptziele für das Auslandspraktikum waren zunächst einmal in eine spannende Gegend zu kommen, meine Fähigkeiten als angehender Wissenschaftler zu verbessern (Sprache, arbeiten in multikulturellen Teams, technische Fähigkeiten), herauszufinden wo meine wissenschaftlichen Interessen liegen und möglichst auch meine Karriereaussichten durch das Praktikum zu verbessern. Da ich ein besonders großes Interesse an der Erforschung der Biologie des Alterungsprozesses habe, war mein Ziel in ein Spitzenlabor auf diesem Feld zu kommen, welches sich in einem Land mit sehr anerkannter biomedizinischer Forschung befindet.

Die Vorbereitung

Am Anfang des ganzen Vorhabens stand also erst einmal Recherche. Im Grunde habe ich einfach eine Liste mit den einflussreichsten Wissenschaftler:innen auf dem Gebiet erstellt, aussortiert nach Themenfeldern die mich besonders interessieren und Instituten und Regionen die ich besonders gerne besuchen würde und am Ende blieb eine Liste mit 15 Laboren bei denen ich mich beworben habe. Da es sich um große, bekannte Labore handelte musste ich mir ziemlich Mühe mit meiner Bewerbung geben und habe z.B. direkt zwei Empfehlungsschreiben von meinen Profs mitgeschickt. Leider hatte ich nur 4 Monate Zeit für das Praktikum, was meine Chancen angenommen zu werden verringert hat, empfehlen würde ich immer min. 6 Monate, einfach weil es sich darunter für die Labore kaum lohnt einen Praktikanten einzustellen. Als Bewerbungszeitraum würde ich etwa 9 bis 6 Monate vor

Praktikumsbeginn empfehlen, da dann noch genügend Zeit für die ganze Bürokratie bleibt, die Labore aber bereits ahnen können, ob sie Platz/Bedarf für eine Praktikantin oder Praktikanten haben werden. Und ansonsten gilt: bewerben, bewerben, bewerben.

Bei mir kam dann relativ schnell eine Zusage vom Buck Institute for Research on Aging, einem der weltbesten Institute der Altersforschung, welches sich in Kalifornien, nahe San Francisco befindet. Zu meinem großen Glück ist das Institut super international und hat viel Erfahrung mit *visiting scientists*. Daher hat mich die HR Abteilung relativ schnell kontaktiert und mir Checklisten geschickt, wo jeder Schritt zum Visum genannt und erklärt wurde. Ich habe für meinen US-Aufenthalt das J1-Visum beantragt und musste dafür zunächst einen Visa-Sponsor finden (war bei mir das Institut selbst), dann das DS-2019 Formular beantragen, damit das DS-160 beantragen, dann die SEVIS Gebühr von 180 Dollar bezahlen und dann einen Termin auf der Botschaft buchen. Bei mir kamen auch noch die Corona Restriktionen hinzu, ich hoffe aber, dass das in Zukunft wieder weniger relevant sein wird.

Das ganze ist ziemlich unübersichtlich und kann erst mal überfordern, mir hat es geholfen, mich mit Kommilitonen zu unterhalten, die das ganze bereits gemacht haben, mich bei konkreten Fragen an meine Ansprechpartnerin am Institut zu wenden (diese war super freundlich und extrem hilfreich) und möglichst früh alles anzugehen.

Neben dem Visum war vor allem die Finanzierung eine große Herausforderung. Es lohnt sich bereits bevor man sich festlegt, zu schauen, wieviel Geld man wo bräuchte und dann recht früh nach möglichen Stipendien zu schauen. Das PROMOS Stipendium hat sich hier für mich als am besten geeignet erwiesen. Allerdings liegt die Armutsgrenze für eine Familie in San Francisco bei etwa 120.000 Dollar Jahreseinkommen und auch ich musste mit etwa 2000 Dollar pro Monat rechnen, weshalb ich recht früh nach weiteren Finanzierungsmöglichkeiten schauen musste. Über einen Nebenjob etwas ansparen oder ein Studienkredit haben sich als recht hilfreich erwiesen.

Nachdem das Visum und die Finanzierung geregelt waren, musste ich noch Flüge buchen, eine Unterkunft finden (hier kann ich Craigslist sehr empfehlen), mein Zimmer untervermieten (ging mit WG-Gesucht super einfach), eine Auslandsrankenversicherung abschließen (einfach online informieren) und dafür sorgen, dass mein Reisepass und meine Kreditkarte aktuell sind (bei der Kreditkarte ist es wichtig zu schauen ob sie ein USA spezifisches Limit hat und dieses hoch genug ist, außerdem sollte man seiner Hausbank Bescheid sagen, wann man ins Ausland geht, damit einem nicht die Karte gesperrt wird). Nachdem das alles (plus besondere Anforderungen wegen Covid) erledigt war, ging es endlich los!

Die Ankunft

Nach meiner Ankunft habe ich zunächst einmal ein paar Tage in San Francisco verbracht und die Stadt erkundet. Dabei habe ich San Francisco als eine extrem coole Stadt erlebt mit vielen verschiedenen Kulturen, leckerem Essen, einem einmaligen Stadtbild, gelegen zwischen dem

Ozean und der Bay, dazu super hügelig, mit einer einzigartigen Skyline und immer wieder einem tollen Blick auf die Golden Gate Bridge oder Alcatraz, dazu jede Menge Kultur und Ausgelmöglichkeiten. Allerdings merkt man auch sofort was San Francisco noch ist: eine der Städte mit der größten Ungleichheit in der Welt. Obdachlose und ihre Zelte prägen das Stadtbild und der Kontrast zwischen den Tech Konzernen in den Hochhäusern und den Ärmsten der Gesellschaft direkt auf den Straßen darunter ist extrem und zeigt auf, wohin entfesselter Kapitalismus führen kann.

Ein paar Tage später konnte ich mein Zimmer in Marin County beziehen, einem der reichsten Countys der USA, direkt nördlich von San Francisco, einmal über die Golden Gate Bridge. Die Gegend ist geprägt von Hügeln voller Villen der Tech Millionäre und Jachthäfen unten am Wasser, wird jedoch recht grün (tolle Wandermöglichkeiten!) und entspannter desto weiter man sich von San Francisco entfernt und das Napa Valley oder der Ozean sind meist in unter einer Stunde zu erreichen.

Untergekommen bin ich bei einem älteren amerikanischen Pärchen, welches das Zimmer des ausgezogenen Sohnes untervermietet hatte. Beide waren super freundlich und es war wirklich eine einzigartige Erfahrung die amerikanische und kalifornische Kultur so direkt erleben zu dürfen! Es wurde viel Football geschaut, toller Wein aus Napa und Sanoma getrunken (ein günstiger Wein beginnt bei 20 Dollar die Flasche, was für mich als Winzerkind ein Schock war!) und schnell wurde auch klar, dass die beiden gerne den ein oder anderen Joint rauchen. Daneben wurde Tennis und Golf gespielt und sie besaßen ein Pferd, mussten auf der anderen Seite aber extrem viel arbeiten, sie hatte 3 Jobs und er ist jeden Morgen um 4:30 Uhr aufgestanden. Generell hatte ich den Eindruck, dass es typisch in dieser Gegend war, einen sehr privilegierten Lifestyle zu leben, was jedoch extrem teuer ist und man deshalb sehr hart dafür arbeitet um partizipieren zu können.

Mein Alltag

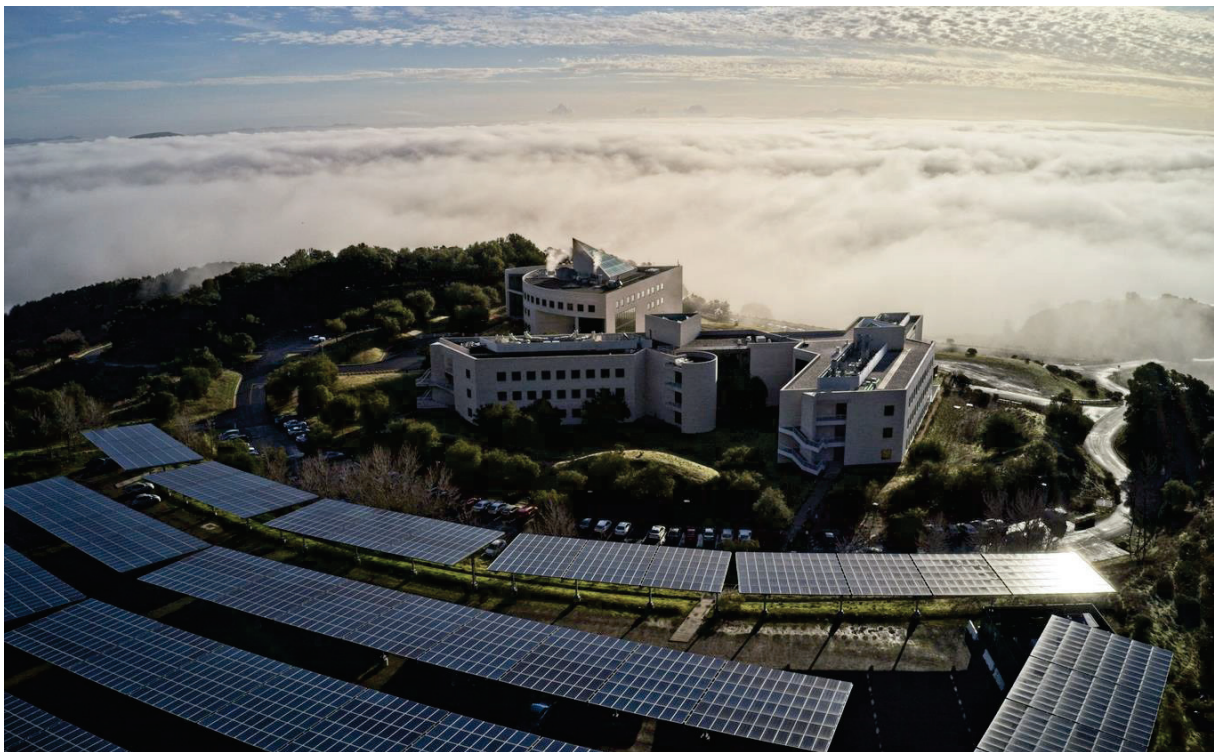
Erst einmal eingelebt, begann dann auch schnell der Alltag. Meistens bin ich um 7:30 Uhr aufgestanden, habe entspannt geduscht, hatte leckere Avocadotoasts und einen Kaffee zu etwas Musik und bin dann mit einer Komi aus E-Scooter und Bus zum Buck Institute gefahren, wo ich etwa um 10 Uhr angekommen bin und fast immer einer der Ersten war. Gearbeitet wurde meist bis 19 Uhr und am Abend war dann meistens nicht mehr viel los, weshalb ich viel Zeit für mich hatte und alles mögliche ausprobieren konnte. So habe ich mir zum Beispiel eine VR-Brille gekauft oder angefangen zu Malen. Das Wochenende wurde dann meistens genutzt, um etwas mit Freunden zu unternehmen, mal in die Stadt zu fahren, Wandern zu gehen oder einfach auszuschlafen und zu entspannen, wobei sich auch die ein oder andere Wochenendschicht im Labor angebahnt hat.

Ganz besonders geprägt wurde mein Alltag und meine Zeit in Kalifornien durch die vielen tollen Menschen die ich kennengelernt habe. Das Buck Institute hat sehr viele Graduate Students, die dort ihren Doktor machen. Diese haben allerlei Events organisiert und so waren

wir in der Paint Ball Arena, im Kino, es gab eine Halloween Party, ein internationales Thanksgiving, eine Weihnachtsfeier und noch viele kleinere Aktionen. Dabei konnte ich viele interessante Leute kennenlernen und habe einige tiefe Freundschaften aufgebaut. Insgesamt war mein Eindruck, dass alle sehr neugierig waren über mein Leben in Deutschland und mein Eindruck von den USA und man mit jedem schnell ins Gespräch kommen konnte. Am Buck findet man dabei eine extrem coole Mischung von Menschen aus aller Welt und dazu einige Amerikaner:innen von normalen Unis, aber auch Unis wie Harvard oder Stanford, was wirklich spannende Gesprächsrunden hervorbrachte.

Das Buck

Im Zentrum meines Aufenthalts stand natürlich mein Praktikum am Buck Institute. Das Buck selbst ist ein extrem spannender Ort, was allein schon mit seiner Lage und Architektur beginnt. Es droht abgelegen auf einem Hügel über der Stadt Novato. Umgeben von hügeligen Wäldern und Wiesen wird es stetig von Rehen, Truthähnen und Füchsen besucht und beeindruckt nach dem hinauffahren einer steilen Straße mit einer beeindruckenden Architektur und einem unglaublichen Blick über die Bay Area. Designt wurde der Campus von Stararchitekt I. M. Pei und das Institut ist nun seit etwa 20 Jahren als eigenständiges Forschungsinstitut tätig und repräsentiert eine der besten Forschungseinrichtungen der Welt auf dem Gebiet der Altersforschung.



Das Buck Institute for Research on Aging, Quelle: <https://www.buckinstitute.org/about/>

Bei meinem Praktikum ging es dann um die Erforschung der Alterung des Immunsystems. Mein Schwerpunkt lag dabei auf T-Zellen und der Erforschung verschiedener Biomarker für

gealterte Zellen, um herauszufinden welche dieser Biomarker auch bei T-Zellen die Eigenschaften von gealterten Zellen anzeigen können. Dafür habe ich einige neue interessante Techniken lernen dürfen, konnte am Buck viele spannende Vorträge zu diesem und verwandten Forschungsgebieten hören und durfte auch an einer Online-Konferenz teilnehmen. Betreut wurde ich die ganze Zeit von einem Senior Scientist, welcher sich viel Mühe gegeben hat mich einzuarbeiten und mir die Möglichkeit ließ, viel selbstständig zu arbeiten wenn ich wollte, aber mir gleichzeitig sehr geholfen hat, wenn ich nicht weiter kam. Darüber hinaus hatte ich eine super Lab Managerin, welche mir beim Einleben geholfen hat und auch die HR Abteilung war immer erreichbar bei Problemen.

Insgesamt hat mir das Praktikum extrem viel gebracht, da ich neue Techniken lernen konnte, viel Neues gelernt habe, mein Englisch weiter verbessern konnte, herausgefunden habe auf welchem Gebiet ich später arbeiten möchte und viele neue Freundschaften gewinnen konnte. Darüber hinaus bin auch sehr an den vielen Herausforderungen gewachsen, welche mit dem Auslandsaufenthalt verbunden waren. Gespernte Kreditkarten, stornierte Flüge, Schwierigkeiten beim Einleben, der ein oder andere Kulturschock: all das hat mir gezeigt, dass ich mich Problemen stellen kann und mit einem ruhigen Kopf alles gelöst werden kann.

Alles in Allem: Es hat sich sehr gelohnt, ich habe unvergessliche Erinnerungen gesammelt und kann ein Auslandspraktikum, besonders für Forschungsinteressierte, nur weiterempfehlen.