

Abschlussbericht Yale University August 2021 - Juni 2022

Vorbereitung

Advisor & Bewerbung an der Graduate School

Nachdem ich die Zusage der Universität Heidelberg bekommen hatte, dass ich 10 Monate an der Yale University verbringen darf, habe ich mich als erstes darum gekümmert, einen Academic Advisor zu finden. Ich fand es sehr einfach, hierfür mit Professor*innen in Kontakt zu treten und hatte nach einigen Tagen die Zusage von einer Professorin im Psychologie Department, dass sie mich gerne betreuen würde. Gleichzeitig kann es auch manchmal vorkommen, dass ein*e Professor*in einfach nicht nochmal antwortet. Das ist nicht, weil ihr nicht interessant für diese seid, sondern weil sie ziemlich beschäftigt sind. Wendet euch dann einfach an einen anderen Advisor – man findet immer irgendjemanden. Nachdem man einen Advisor gefunden hat, muss man sich nochmal an der Graduate School bewerben (hierfür bekommt man einen Link zugesendet). Für die Bewerbung musste ich nochmal einige Zeit aufwenden, da recht viele Dokumente gefordert wurden (u.a. auch Bank Statements). Wenn es um die Bank Statements geht, hätte ich gerne im Voraus gewusst, dass es als External Funding gilt, wenn man keine Studiengebühren zahlen muss. Ich konnte deshalb so die Höhe der Studiengebühren beim External Funding angeben. Um an die Yale University zu können, musste ich mindestens 50% meines Fundings aus externen Quellen nachweisen. Dadurch dass keine Studiengebühren gezahlt werden müssen, ist das also gesichert, wenn man das angibt. Die Kosten, um in New Haven zu leben wurden von der Graduate School auf \$28.000 für die vollen 10 Monate geschätzt. Das finde ich wichtig zu wissen, da ich nach den Informationsveranstaltungen Sorge hatte, wie viel Geld wohl nachgewiesen werden muss. Die Grad School hat sich dann recht schnell zurückgemeldet und mich komplett zugelassen.

Visum

Als nächstes habe ich mich um einen Visum Interviewtermin am Konsulat in München gekümmert. Das war gar nicht so einfach zur Hochphase der Pandemie, da keine neuen Termine bereitgestellt wurden. Ich habe dann aber irgendwann einen Termin in München 2 Wochen vor meinem Abflug Mitte August bekommen. Das hat zeitlich auch noch mit der Zusendung meines Reisepasses funktioniert. Hier ist es wichtig zu wissen, dass man seinen Termin nur 2x umlegen kann. Möchte man ein drittes Mal das Datum wechseln, dann muss man die Visumgebühr nochmal zahlen. Hierauf muss man aufpassen. Man kann auch das Terminportal nur begrenzte Male pro Tag aufrufen und schauen, ob neue Termine verfügbar sind. Wenn man diese Zahl überschreitet, dann muss man einen Tag warten, bis man die Termine wieder einsehen kann. Das Visum-Interview selbst hat dann vielleicht 2 Minuten gedauert und mir wurde genau eine Frage gestellt („study and research?“ worauf ich „yes“ geantwortet habe) und dann wurde mein Visum genehmigt.

Wohnung

Die Wohnungssuche in New Haven ist tatsächlich recht einfach (das haben auch meine Freund*innen dort berichtet). Als Exchange Graduate Student darf man allerdings nicht in den Graduate Colleges wohnen, sondern muss sich eine eigene Wohnung off-campus suchen. Hier sollte man stark aufpassen, in welche Gegend in New Haven man zieht, da die

Kriminalität recht hoch ist, es aber große Unterschiede zwischen den einzelnen Stadtteilen gibt. Ich würde empfehlen, in East Rock zu leben oder alternativ sehr nah am Yale Campus. Ich würde nicht empfehlen Downtown, in Dixwell oder Dwight zu leben. Ich selbst habe meine Wohnung über Kontakte, die ich in Heidelberg hatte, gefunden und habe mit einer Amerikanerin zusammengewohnt. Das fand ich sehr hilfreich, um offen über kulturelle Unterschiede sprechen und lernen zu können. Die Mieten in New Haven liegen im Schnitt bei \$1.200 pro Monat. Ich hatte Glück und habe meine Wohnung auf dem Campus für \$715 pro Monat bekommen (hier kam dann aber noch Internet, Strom und Gas dazu, was im Winter doch schnell teuer werden kann).

Geld

Bevor ich in New Haven ankam, habe ich außerdem eine Kreditkarte bei der Sparkasse beantragt. Prinzipiell ist es kein Problem, ohne Kreditkarte in die USA zu reisen und dann hier ein Konto zu eröffnen. Das habe ich nämlich zusätzlich bei der Bank of America gemacht (man sollte sich nur frühzeitig online um einen Termin kümmern), weil am Semesteranfang viele Leute ein Konto eröffnen möchten. Von der Bank of America habe ich dann eine Debit- und eine Kreditkarte erhalten. Bei der Bank of America kann man unter 24 Jahren ein kostenloses Konto eröffnen. Falls man älter als 24 ist, muss man pro Monat \$12 zahlen, falls man unter \$1.500 auf dem Konto hat, ansonsten ist es aber auch kostenlos. Für die erste Zeit kommt man auch gut mit Bargeld hin, bis man sein Konto hat. Es ist allerdings leichter mit einer Debit- oder Kreditkarte. Theoretisch hätte ich aber kein amerikanisches Konto gebraucht, weil ich meine Miete z.B. per PayPal zahlen konnte, es ist aber schon entspannter mit amerikanischem Konto und Karte, insbesondere weil man an Tankstellen manchmal nur mit inländischer Karte bezahlen kann.

(Kranken-)Versicherung

Zusätzlich habe ich eine Auslandskrankenversicherung bei den Würzburger Versicherungen abgeschlossen. Es ist wichtig zu wissen, dass die Versicherung bei Yale Health direkt sehr teuer ist (\$2.000 pro Monat). Man kann allerdings dorthin gehen und sich mit seiner eigenen Versicherung behandeln lassen. Man erhält dann eine Rechnung und muss diese erstmal selbst begleichen, kann sie dann aber bei seiner Versicherung einreichen und erhält das Geld zurückerstattet. Bevor ich aber tatsächlich behandelt werden konnte, musste ich erst ein Dokument ausfüllen (sog. Fee for Service Document). Um das Dokument sollte man sich möglichst kümmern, bevor man krank wird. Dieses Wissen ist sehr nützlich, weil ich das auch erst erfahren habe, als ich einen Termin ausmachen wollte. Um das Dokument zu erhalten, kann man einfach bei der Yale Health Administration anrufen und sagen, dass man seine eigene Versicherung hat und das Dokument gerne ausfüllen möchte. Zusätzlich habe ich in Deutschland einen Internationalen Führerschein beantragt. Das ist aber nicht nötig, weil man auch einen amerikanischen Führerschein haben kann, sobald man hier eine Social Security Number über das International Office beantragt hat. Bei den Autovermietungen waren tatsächlich auch alle eher an meinem deutschen Führerschein interessiert als an meinem internationalen Dokument. Es ist auch sehr wichtig zu wissen, dass man eine Reihe an Impfungen und medizinischen Tests nachweisen muss, bevor man an den Campus kommen darf. Hier erhält man ein Dokument mit Informationen, die dann eine Ärztin/ein Arzt eintragen kann. U.a. musste ich ein Tuberkulose-Screening machen. Das macht für Personen, die aus Deutschland kommen nicht sehr viel Sinn und wird deshalb auch nicht von

der deutschen Krankenkasse übernommen. Es genügt aber, wenn man einen Bluttest ohne die Lungenröntgenaufnahmen macht, wenn man sich recht sicher ist, dass man noch nie Tuberkulose hatte. Um diesen Termin musste ich mich recht früh kümmern, weil die Auswertung etwas dauern kann. Hier würde ich auf jeden Fall empfehlen, direkt zu fragen, ob man das Attest auf Englisch haben kann, weil nur englische Atteste von Yale auch anerkannt werden.

Vorbereitung gesamt

Alles in allem ist bei mir recht viel schief gelaufen bei der Vorbereitung. So wurde mein Flug z.B. kurzfristig gecancelt, Yale hat sehr lange gebraucht, um meine COVID-19 Impfungen einzutragen (weshalb ich offiziell nicht auf dem Campus sein durfte), ich hatte lange keinen Zugang zu meinen Online-Accounts und auch lange keinen Visuminterviewtermin. Deshalb möchte ich gerne allen Mut machen, denen es ähnlich geht – am Ende ist wert, auszuhalten. Es wird sich spätestens einpendeln, wenn man dann vor Ort ist. 😊

Anreise

New Haven liegt sehr nahe an New York City (ca. 2 Stunden mit der Metro North, einem der Zugsysteme in New England). Man kann theoretisch also an allen Flughäfen in NYC landen, allerdings fand ich es am einfachsten am Newark Liberty Airport in New Jersey anzukommen. Von dort aus kann man den AirTrain nehmen und dann mit dem Zug (Amtrak) nach New Haven zur Union Station fahren. Ich war anfangs sehr ängstlich, weil ich mit so viel Gepäck noch nie allein gereist war. Hier muss man sich aber wirklich keine Gedanken machen, wenn man in Newark landet. Es sind außerdem auch alle sehr nett und überaus hilfsbereit, wenn man ein bisschen verloren ist – man bekommt zuverlässig Hilfe. Man kann auch am JFK landen, muss dann aber eher ein bisschen auf Odyssee gehen mit Zügen und U-Bahn, um zum Grand Central mit der Metro North zu gelangen.

Orientierungswoche & Kurswahl

In der ersten Zeit aber auch über das ganze Jahr hinweg hat das International Office und andere Organisationen ziemlich viele Veranstaltungen über die App „Yale Connect“ angeboten. Das war eine gute Möglichkeit, andere kennenzulernen. Primär habe ich aber Freund*innen in meinem Lab und im Psychologie Department gefunden. Ich habe aber auch die Erfahrung gemacht, dass es administrativ nicht so einfach ist, Ansprechpartner*innen zu finden, die Fragen beantworten können. Ich wurde häufig an Stellen weiterverwiesen, mit denen ich schon mal gesprochen hatte und die auch keine Antworten auf meine Fragen hatten. Generell erhält man sehr wenig Informationen (z.B. darüber, welche Kurse man wählen kann, wie die Kurswahl abläuft, etc.), da die Kommunikation zwischen dem International Office und den Departments nicht so gut gelaufen ist, während ich an der Yale University war. Ich hatte das Glück, dass meine Mitbewohnerin auch Psychologie studiert und so konnte sie mich gut hindurchführen. Die angebotenen Kurse kann man im Yale Course Calendar nachschauen. Die Kurse tatsächlich wählen muss dann allerdings über das Student Information System (SIS). Wenn man die Kurse einmal finalisiert hat, kann man sie nur ändern, wenn man seinem Department Registrar eine E-Mail schreibt. Deshalb empfiehlt es sich, die Kurse von Anfang an so zu wählen, wie man sie auch haben möchte. Es gibt allerdings bis ca. 3 Wochen nach dem Kursanfang die sog. Add-and-Drop Period, in der man dann nochmal Kurse zusätzlich belegen oder eben abgeben kann, falls man sie doch nicht

machen möchte. Generell fand ich das Kursangebot in der Klinischen Psychologie recht überschaubar (insbesondere da man diese als Graduate Student nicht belegen darf). Ich habe deshalb im Wintersemester stattdessen Statistikkurse belegt und mein eigenes Forschungsprojekt geleitet. Mein eigenes Forschungsprojekt zu haben empfand ich als den größten Vorteil. Insbesondere, weil man recht eng durch den Academic Advisor betreut wird. Es empfiehlt sich (falls man das möchte und gemeinsame Arbeit hat) den Academic Advisor nach wöchentlichen Treffen zu fragen. Ich hatte aber auch viele Freund*innen, die weiter keinen Kontakt zu ihren Academic Advisors hatten. Während meiner Zeit in New Haven konnte mir nie jemand beantworten, wie viele Kurse ich denn nun für ein J1 Visum belegen muss, um dem Aufenthaltsstatus gerecht zu werden. Ich hatte insgesamt 4 Kurse (Lab Meetings, mein Forschungsprojekt, Statistik und eine Vortragsreihe) und es hat sich niemand beschwert. Andere meiner Freundinnen hatten bis zu 7 Kurse belegt. Ich würde empfehlen auf keinen Fall mehr als 3-4 Kurse zu belegen, da der Arbeitsaufwand viel höher ist als in Deutschland. Es müssen häufig wöchentlich Abgaben angefertigt werden, Referate gehalten werden und Abschlussarbeiten inklusive der Midterm Paper verfasst werden.

Leben und Freizeit in New Haven

In Neuengland zu wohnen ist wesentlich teurer als in Deutschland. Ich würde deshalb auf alle Fälle empfehlen, sich auf Stipendien zu bewerben. Freund*innen von mir wurden durch Fulbright oder den DAAD gefördert, die sehr gute finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt haben. Das lohnt sich wirklich, auch wenn man sich sehr früh bewerben muss. Ich hatte zusätzlich zu einem Baden-Württemberg Stipendium und einem Fulbright Reisestipendium die Auslandsförderung der Studienstiftung (als Anschlussförderung an das BaWü-Stipendium). Allerdings habe ich auch einen Job an der Yale Medical School angenommen. Dass es insbesondere in Connecticut sehr teuer ist, habe ich direkt bei meinem ersten Besuch im Supermarkt gemerkt. Supermärkte in New Haven selbst sind nochmal teurer und haben recht begrenzte Auswahl. Um andere Supermärkte um New Haven erreichen zu können, braucht man allerdings ein Auto, kann aber auch die „grocery line“ des Yale Shuttles nutzen. Mit dem Yale Shuttle kommt man grundsätzlich gut überall in/um New Haven hin. Für mich die passendsten Supermärkte waren Aldi und Trader Joe's, die ich auch im Großen und Ganzen noch recht bezahlbar fand. Aufgrund der Entfernung lohnt es sich aber, sich Freund*innen zu suchen, die ein Auto haben. ☺ In New Haven selbst kann man ziemlich gut im East Rock Park wandern und ich habe es auch immer sehr genossen, ausgedehnte Spaziergänge in East Rock oder im Prospect Hill District zu machen. Meine Freizeit in New Haven habe ich primär draußen verbracht. Ich habe durch einen meiner Freude Pickleball für mich entdeckt, das eine Mischung aus Tennis und Tischtennis ist. Hier gibt es community courts nahe bei Yale Health, bei denen man immer jemanden zum Spielen und kostenloses Equipment finden kann. Außerdem bin ich häufig in der Payne Whitney Gym schwimmen gegangen und habe Yoga Kurse besucht. In der Gym ist man automatisch Mitglied und muss nur für Fitnesskurse (wie Spinning und Yoga) bezahlen, allerdings sind auch die im Vergleich wirklich preiswert. Durch den sog. „Yoga Pass“ konnte ich auch 4x die Woche zum Yoga. Im Frühjahr/Sommer habe ich außerdem Yoga at the Beach gemacht zu dem mich meine Yogalehrerin eingeladen hatte. Die Mailing Liste „Yoga at Yale“ fand ich zudem ziemlich cool. Hier wurde man über kostenlose Yogakurse von und mit Yale Studierenden informiert, die Cross Campus draußen stattfanden. Im Herbst hat es sich außerdem wirklich sehr gelohnt, die fall foliage (die Verfärbung der Blätter) in Connecticut und Massachusetts anzuschauen.

On-Campus Jobs

Mit einem J1-Visum darf man nur on-campus arbeiten (Ausnahmen sind möglich, wenn der Job besonders gut zum Studienfach passt; hier kann das International Office helfen). Die Yale University hat aber eine eigene Webseite für on-campus Jobs, von denen recht viele verfügbar waren zu dem frühen Zeitpunkt im Semester, zu dem ich mich beworben hatte. Ich habe dann ab Mitte September in der Alzheimer's Disease Research Unit der Yale Medical School gearbeitet, was mir wirklich sehr viel Spaß gemacht hat. In der Woche habe ich 10 Stunden gearbeitet und im Monat so \$500 verdient. Ohne meine Arbeit dort, hätte ich mir meinen Aufenthalt in den USA allerdings auch nicht leisten können. Gleichzeitig bin ich häufig wirklich ziemlich gestresst durch die Gegend gerannt mit meinen Kursen, meiner Forschung und meinem Job. Man sollte sich deshalb im Klaren sein, dass es außerhalb von Urlauben und Breaks eher wenig mit stressfreier Freizeit zu tun hat, wenn man an der Yale University studiert und nebenbei arbeiten muss.

Reisen in Amerika

Reisen in den USA ist nicht einfach ohne Auto. New Haven hat allerdings sehr gute Zug- und Busverbindungen nach New York City, Boston, Philadelphia, Baltimore und Washington D.C.. Andere Orte kann man besser durch Fliegen erreichen, was super ist, um andere amerikanische Staaten kennenzulernen. Connecticut ist dann doch recht ähnlich zu Europa und es lohnt sich andere Staaten wie Florida, Georgia, Utah oder Texas zu erkunden. Besonders empfehlen kann ich allerdings Kalifornien, das mir in meinen 3 Besuchen dort wirklich unglaublich gut gefallen hat. Wenn ich nochmal wählen könnte, würde ich auch anstatt der Yale University eine Universität in Kalifornien wählen. Auch in Kalifornien empfiehlt es sich, ein Auto zu mieten. Was ich persönlich an den USA mit Abstand am schönsten fand, waren alle Ausflüge, die ich in der Natur unternommen habe. Die USA haben an fast allen Stellen des Landes (auch in Connecticut) wunderschöne State und National Parks.

Fazit

Gesamt

Insgesamt kann ich es sehr weiterempfehlen, 10 Monate in den USA zu verbringen. Ich habe den Eindruck, dass ich sowohl akademisch als auch persönlich sehr viel mitgenommen habe und persönlich an allen Herausforderungen und tollen Erlebnissen, die ich hatte, gewachsen bin. Ich finde es auch berührend, wie stark man in die amerikanische Kultur durch Thanksgiving und Weihnachten miteingebunden wird und habe sehr viele neue und spannende Menschen kennengelernt. Ich würde allen empfehlen, sich möglichst gut vorzubereiten und flexibel zu bleiben, die Pläne dann ggf. vor Ort nochmal anzupassen. Ebenfalls würde ich sehr stark empfehlen, so viel wie möglich zu reisen. Da die USA so groß sind, kann man die 10 Monate gut nutzen, um verschiedene Teile zu erkunden.

Yale

Die Yale University kann ich als Austauschuniversität im Vergleich zu den anderen Universitäten allerdings nur aufgrund ihres Namens empfehlen. Im Vergleich zu dem, was meine Freund*innen, die an anderen Universitäten (z.B. an der UMass Amherst) im

Austausch waren, erzählt haben, habe ich oft zu spüren bekommen, dass man in Yale eben „nur“ Austauschstudierende ist. Hierdurch konnte ich nie ein richtiges Zugehörigkeitsgefühl entwickeln. An der UMass dagegen, hat man sich ziemlich über Austauschstudierende aus Deutschland gefreut und diese wurden wesentlich besser betreut (die Vergleichsreferenz ist aber mit Yale auch nicht sonderlich hoch muss ich sagen). Da ich auch schon in England im Austausch war, kann ich berichten, dass andere Universitäten, ihre Austauschstudierenden wesentlich mehr schätzen und signifikant besser betreuen. Darüber hinaus habe ich mich in New Haven besonders nachts und tagsüber auch in Downtown ziemlich unsicher und unwohl gefühlt, was ich aus Europa in dem Ausmaß nicht kenne.