

Abschlussbericht – USA Austauschprogramm 2016/17

Studienfach: Psychologie

Universität: California State University East Bay, Hayward, CA, USA

Zeitraum: September 2016 bis Juni 2017

Ich habe im Rahmen des USA Austauschprogramms der Uni Heidelberg für ein akademisches Jahr (drei *Quarters*) an der California State University East Bay in Kalifornien im Hauptfach Psychologie studiert. Meine Motivation hinter dem Studium in den USA und vor allem in Kalifornien basierte nicht nur auf den wichtigen amerikanischen Einflüssen bezüglich psychologischer Forschung und Theorieentwicklungen, sondern auch auf meinem Wunsch nach Erfahrung und Prägung in einer multikulturellen, internationalen Umgebung. Durch das Leben in einer interkulturellen, modernen und toleranten Umgebung und das gemeinsame Lernen mit amerikanischen Studenten sowie Studenten aus vielen verschiedenen Herkunftsländern, wollte ich meine persönliche sowie berufliche Haltung und Entwicklung durch Wissens- und Erfahrungszuwachs hinsichtlich Multikulturalität und Offenheit fördern. Angesichts unserer sich immer weiter vernetzenden Welt sowie wachsender Zusammenarbeit mit Menschen anderer Kulturen sind kulturelle Perspektivenübernahme und umfangreiche Erfahrungen in anderen Kulturkreisen für mich als angehende Psychotherapeutin sehr wichtig.

Planung und Vorbereitung: Bei den Vorbereitungen für den Auslandsaufenthalt war zu allererst an die Gültigkeit des Reisepasses zu denken, welche über den im Visum vermerkten Aufenthaltszeitraum hinaus vorhanden sein muss (z.B. wenn man noch weitere vier Wochen im Land verbleibt um zu reisen). Die Gültigkeit ist auch Voraussetzung für die Beschaffung des Visums. Die Gastuniversität teilt mit, welche Visakategorie auf einen zutrifft. Die Bewerbung bzw. der Antrag für das Visum (Unter Angabe der Visakategorie) erfolgt online und ist gebührenpflichtig. Weiterhin sind SEVIS-Gebühren zu zahlen, wenn es sich zum Beispiel wie im meinem Falle um ein J-Visum handelt. Nach dem Einreichen der ausgefüllten Formulare und Bezahlung der Gebühren, kann man einen Interviewtermin im Konsulat vereinbaren (alles online). Nach dem Interview wird das Visum in der Regel nach kurzer Zeit zugeschickt. Weiterhin muss man sich um die Krankenversicherung kümmern. Die Versicherung konnte ich online auf den Seiten der Universität abschließen. Instruktionen hierfür bekam ich von der uns Austauschstudenten betreuenden Person, welche uns schon Monate vor Antritt des Auslandsaufenthalts per Email kontaktierte und an Fristen und Events erinnerte.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist das Bankkonto. Um in den Staaten kostenfrei bei einem deutschen Geldinstitut Geld abheben zu können, empfiehlt es sich, ein Konto bei der Deutschen Bank abzuschließen. Bei den Filialen der *Bank of America* kann man so kostenfrei mit seiner EC-Karte Geld bei der Deutschen Bank abheben. Bei der Überweisung von Geld eines deutschen Bankinstituts auf ein amerikanisches Bankinstitut fallen hohe Gebühren an, was sich nicht lohnen würde. Außerdem empfiehlt es sich, vor Ort ein amerikanisches Bankkonto zu eröffnen (in den USA zahlt man

häufig mit Debit- bzw. Kreditkarte). Die *Bank of America* ist eine sehr gängige und häufig verfügbare Bank, bei der sich das Abschließen eines Kontos als sehr unkompliziert erwiesen hat (man erhält eine EC-Karte welche zugleich Debit- und Kreditkarte ist). Das Praktische ist, dass man dann bei der *Bank of America* direkt am selben Geldautomat sein Geld aus Deutschland (nur Deutsche Bank) abheben kann und dies direkt wieder auf sein amerikanisches Bankkonto einzahlen kann. Diese Art des Geldtransfers, also das Abheben und sofortige Wiedereinzahlen von Bargeld ist nach meiner Erfahrung unter Deutschen, die länger in den USA leben, weitverbreitet.

Ein weiteres wichtiges Thema bei den Vorbereitungen neben Visum, Krankenversicherung und Bankkonto ist die Unterkunft. Ich persönlich hatte das Glück, dass mein Partner eine Forschungsstelle an einer Universität in der Nähe meiner Gastuniversität bekommen hat, woraufhin wir in der Bay Area zusammengezogen sind. Die Wohnung, welche wir über das Internet gefunden haben, befand sich in einer *Apartment Community*, welche von der Aufmachung (Gemeinschaftswaschraum, -sportraum etc). mit einer Ferienwohnanlage vergleichbar ist. Diese *Apartment Communities* sind eine sehr gängige Wohnform in den USA bzw. in Kalifornien. Finden kann man diese ganz einfach, wenn man den gewünschten Wohnort mit dem Schlagwort *Apartment Community* googelt. Diese Wohnform bietet sich insbesondere dann an, wenn man zu zweit ein Schlafzimmer und eine Wohnküche teilen will (also keine WG mit separaten Zimmern). Weitere Möglichkeiten zur Wohnungs- bzw. Zimmersuche sind direkt über die Universität (*Student Housing*) oder etwa über *craigslist.org*. Vor Antritt meines Auslandsjahres wurde mir häufig empfohlen, keine Wohnung bzw. kein Zimmer (ausgenommen dem *Student Housing*) von Deutschland aus zu suchen oder zu mieten, da es sich nicht selten um Betrug handle. Vor Ort kann man in einem Hostel/ Motel unterkommen, von wo man nach einer Wohnung suchen kann. In der Regel dauert es etwa ein bis zwei Wochen, bis man ein Zimmer bzw. eine WG oder Wohnung findet – es kommt natürlich immer darauf an, wo genau man sucht. Daher empfiehlt es sich etwas früher, noch vor Studienbeginn in die USA zu kommen, um alle Vorbereitungen (auch Bankkonto, evtl. Auto etc.) vorher organisieren zu können. Ein Auto ist im Übrigen sehr empfehlenswert. Gebrauchtwagen kann man entweder über die Autohändler vor Ort oder über *craigslist.org* finden (die Händler haben auch ihre Anzeigen auf dieser Internetseite). Ich muss sagen, dass ein Auto die Lebensqualität während meines Aufenthaltes um einiges erhöht hat. Berkeley, San Francisco, Palo Alto, San Jose und Co. sind von Hayward bzw. von den Orten der East Bay sehr schnell zu erreichen. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln (BART) vergeht viel Zeit und es können nur spezifische Ziele angefahren werden – auch hat man keine Transportmöglichkeit im Alltag und abends/nachts ist ein Auto sicherer und angenehmer. Auch kann man die schöne Natur in der Umgebung nur mit dem Auto erreichen und am Wochenende oder in den Ferien in weiter entfernte Orte fahren, wie beispielsweise nach L.A. oder San Diego. Wer also gerne in der Natur ist, viel sehen und unabhängig sein will, sollte sich besser Zugang zu einem Auto verschaffen bzw. eines mit einem Freund/Mitbewohner teilen. Es gibt in den USA auch *Uber*, die App über die man organisiert über ein Unternehmen bei Anderen mitfahren kann; jedoch

ist dies eher mit einem Taxi vergleichbar und die Kosten für häufigeres Hin- und Herfahren summieren sich. Für längere Strecken ist dies glaube ich auch weniger gedacht. *Uber* ist sehr praktisch für Kurzstrecken, zum Beispiel innerhalb einer Stadt.

Für das Studium und Leben in der kalifornischen Bay Area muss man generell viel Geld einplanen. Das Benzin ist zwar günstig, jedoch alles andere leider nicht. Anders als in Deutschland ist zum Beispiel der überwiegende Teil der Studienbücher nicht in der Bibliothek vorhanden und man muss sich diese selbst beschaffen – zum Beispiel von anderen Studenten gebraucht kaufen oder über Amazon mieten. Ich dachte mir anfangs, dass ich mir die Bücher bzw. Kapitel einfach einscannen, jedoch handelte es sich teilweise um sehr umfangreiche Bücher bzw. so viele Kapitel, dass man mit dem Scannen gar nicht hinterherkam. Auch in den Supermärkten zahlt man für gewöhnlich mindestens das Doppelte. Vor allem wenn man auf eine gesunde Ernährung achtet und gerne auch mal zu Bio- und Vollkornprodukten greift (bzw. nicht immer zum Billigsten), gehen Nahrungsmittel ganz schön ins Geld. Auch die Mieten in der Bay Area sind unglaublich hoch – im Internet kann man sich ein Bild darüber machen. Eintrittskarten zu z.B. Museen und kulturellen Events/Konzerten/Festivals kosten ebenso weitaus mehr als man dies in Deutschland gewöhnt ist. Daher kann ich nur raten, genügend Rücklagen zur Verfügung zu haben, um Frustration zu vermeiden. Wenn man schon in den USA bzw. in Kalifornien ist, sollte man von den (kulturellen) Möglichkeiten und der Natur etc. Gebrauch machen und mobil sein können – vom benötigten kostspieligen Lebensunterhalt abgesehen.

Universität: Ich wurde sehr freundlich an der CSUEB aufgenommen. Der grüne Campus der CSUEB in Hayward ist auf einem Hügel gelegen. Bei klarer Sicht hat man einen wunderschönen Ausblick über die Bucht nach San Francisco. Dies ist besonders schön von den begehrten Fensterplätzen der Bibliothek aus. Die Uni ist bekannt dafür eine Pendleruni zu sein, d.h. die meisten Studenten wohnen nicht am Campus. Zu den Seminarzeiten füllen sich bekanntlich die Parkplätze und abends kehrt wieder Ruhe ein. Dementsprechend ist das Campusleben nicht direkt vergleichbar mit vielen anderen amerikanischen Unis. Es gibt jedoch zahlreiche *Clubs* und *Associations*, zum Beispiel fachspezifisch (wie etwa der *Psychology Club* oder der *Earth and Environmental Science Club*) oder auch bezogen auf Freizeit, Religion oder Politik (z.B. *Multicultural Women's Collective*, *Peer Mentor Club*, *Social Justice League*, *Coffee Club*, *Dance Team* und viele mehr, insg. über 200). Dort kommt man dann auch leicht in den gewünschten Kontakt mit amerikanischen Studenten, was allein durch die Seminare teilweise eher schwierig ist. Auch gibt es ein „*Recreation and Wellnesscenter*“ mit integriertem Fitnessstudio und Turn- bzw. Sporthalle am Campus, wo man bei Eintritt in zahlreiche Sportteams leicht in Kontakt mit Einheimischen kommt.

Die Buchung meiner Kurse an der CSUEB für das erste Quarter konnten wir online bereits von Deutschland aus tätigen. Noch vor Vorlesungsbeginn gab es eine verpflichtende Informationsveranstaltung vor Ort für internationale Studenten, in welcher wir Informationen über die Universität, den Campus etc. bekamen sowie über Anlaufstellen, falls wir Fragen haben oder Hilfe benötigen. Das Studienangebot an der CSUEB ist sehr groß und man kann von einer großen Menge an interessanten Kursen wählen. Der Unterrichtsstil in den USA ist nach meiner Erfahrung generell etwas

behütender und direkter. Damit ist gemeint, dass man gezielt Instruktionen bekommt, zum Beispiel bis wann man welches Kapitel gelesen haben muss bzw. was man für das nächste Seminar vorzubereiten hat. Zusätzlich gibt es anstatt einer großen Prüfung am Ende der Veranstaltung mehrere kleinere, einfachere Zwischenprüfungen, sogenannte *Midterm Exams*, worauf am Ende ein *Final Exam* folgt. Auch gibt es nicht selten einen *Study Guide* bzw. *Study Questions*, welche das Vertiefen des jeweiligen Kapitels bzw. die Vorbereitung auf die *Midterms* unterstützen sollen. Häufig weicht der abgefragte Stoff der *Midterms* bzw. der *Finals* nicht vom Stoff des *Study Guides* ab, was die vereinfachenden Strukturen veranschaulicht. Der Umfang der *Finals* weicht meist auch nicht vom Umfang der *Midterms* ab. Die Noten setzen sich also über mehrere kleinere Leistungsnachweise zusammen. Darunter sind auch das Schreiben von kleinen Zusammenfassungen und *Essays*, die Vorbereitung auf *In Class Discussions* oder das Schreiben von Hausarbeiten (*Paper*). Auch kann es vorkommen, dass man ein Referat (*Presentation*) halten muss. Der Unterrichtsstil weicht davon abgesehen nicht sonderlich vom deutschen Format ab – Powerpoint Präsentationen sind auch in der USA eine gängige Unterrichtsmethode und ähnlich wie in Deutschland werden die Folien vom Dozenten vorgetragen mit der Möglichkeit, Fragen zu stellen. Ich hatte jedoch auch Seminare, die keine Powerpoint Folien, sondern einen freien Vortrag umfassten – mit zum Beispiel der Aushändigung eines *Readers* (Sammlung von Buchkapiteln und/oder Papers), welcher den Stoff umfasste. Einziger, jedoch essentieller Unterschied zumindest im Fach Psychologie ist, dass das Lesen der Literatur in den amerikanischen Seminaren bzw. Vorlesungen offiziell als Voraussetzung gilt, wohingegen dies in Deutschland häufig optional ist. Ich persönlich finde, dass mein Lernzuwachs sehr vom Dozenten und dessen Unterrichtsstil abhing – genauso, wie das teilweise auch in Deutschland der Fall ist. In Deutschland wird jedoch noch mehr Selbstständigkeit abverlangt. In den amerikanischen Kursen sind die Klausuren etwas leichter und ich konnte mit weniger Anstrengung eine gute Note erzielen. Ich konnte auch beobachten, dass die Studenten in der USA mehr Struktur gewöhnt sind und schnell unsicher werden, sobald es etwas mehr um Eigenverantwortung und -organisation geht.

Erfahrungen vor Ort: Es lohnt sich absolut nach Kalifornien zu kommen. Abgesehen von der wunderschönen Natur ist die Umgebung an sich überaus modern und vielfältig und vor allem – multikulturell und aufgeschlossen. Meiner Erfahrung nach werden in Kalifornien Mut zur Individualität, Selbstbewusstsein bzw. Selbst-Wertschätzung, Akzeptanz, Toleranz, freie Meinungsäußerung und Offenheit überaus großgeschrieben. Durch das Leben in dieser Umgebung wird man automatisch dazu ermutigt, seine eigene Individualität zu leben und seine Werte selbstbewusst zu vertreten. Ich konnte selbst feststellen, wie das Leben in einer Gesellschaft, in der so viele verschiedene Kulturen miteinander leben, Transgenders, Ausgefallenheit und Integration zum Alltag gehören, positiv auf mich abgefärbt hat. Ein weiterer Aspekt der mir aufgefallen ist, ist dass es in der USA sehr um Selbstverwirklichung und Wettbewerb geht sowie darum, „das Beste aus sich herauszuholen“. Dies ist einerseits gut, da es eine Gesellschaft voranbringt, zum Beispiel durch die zahlreichen *Startups* in der Umgebung, welche wiederum Neues auf den Markt bringen bzw.

erfinden, wovon jeder profitieren kann. Andererseits bleiben beim Wettbewerb und dem stark kapitalistischen Konzept sowie dem gleichzeitig nicht vorhandenen Sozialsystem in der USA die Ärmsten auf der Strecke und die Schere zwischen Arm und Reich ist extrem groß. Es gibt unzählige (auch sehr junge) Obdachlose mit u.a. Zelten auf der Straße (z.B. in San Francisco, Oakland, San Jose, L.A. etc.), deren Perspektivenlosigkeit schon von weitem erkennbar ist. Mein Aufenthalt in der USA und vor allem in der San Francisco Bay Area (eine der teuersten Ecken der Welt) hat mir bewusstgemacht, was soziale Ungerechtigkeit in der westlichen Welt tatsächlich bedeutet. Natürlich gibt es in jedem Land soziale Ungleichheiten, jedoch glaube ich, dass die USA als starke Macht der eigentlich modernen, entwickelten westlichen Welt hier noch einiges zu verbessern hat – viele Menschen haben keine Krankenversicherung und werden obdachlos, wenn sie ihren Job verlieren. Ich habe gelernt, die Lebensumstände in Europa bzw. Deutschland aus einer anderen Perspektive zu sehen und vor allem viel mehr wertzuschätzen. Dies beziehe ich vor allem auf das Sozialsystem (Krankenversicherung, Sozialhilfe und Arbeitslosengeld) sowie auf Arbeitnehmerrechte (u.a. Mutterschutz, Urlaub).

Weiterhin wurde ich vor Ort durch Medien (Radio, Nachrichten) bzw. an der Universität stark mit dem Thema Einwanderung und illegale Zuwanderer sowie verbundenen Problemen und Ängsten Betroffener und Vorurteilen von Amerikanern konfrontiert. Die Vielfältigkeit und Innovativität der USA nährt sich aus der Zusammenkunft vieler verschiedener Nationalitäten und Fähigkeiten und macht den Charme des Landes aus. Gerade in der Forschung oder den zahlreichen *Startup*-Projekten sind es überwiegend Menschen aus anderen Ländern, welche ihre Ausbildung und Beiträge einbringen und Veränderung hervorbringen. Es ist eigentlich das moderne Gesellschaftsmodell der Zukunft, welches viele Kulturen miteinander vereint und die Menschen miteinander, unabhängig ihrer Herkunft, zum Gemeinschaftswohl und zur positiven Veränderung und Innovation für den Menschen und die Erde beitragen. Dies ist mir durch meinen Aufenthalt in Kalifornien noch einmal richtig bewusstgeworden. Es gibt weiterhin zahlreiche sich illegal in der USA aufhaltende Menschen, die sich vor allem nach der Wahl von Trump in ihren Wohnungen verstecken und Angst haben auf die Straße oder zum Arzt zu gehen, weil sie ihre Abschiebung befürchten. In einem von mir besuchten Seminar an der CSUEB zum Thema („*Prejudice and Discrimination*“) haben einige Studenten u.a. aus dem lateinamerikanischen Raum berichtet, dass sie vor kurzem erst die amerikanische Staatsbürgerschaft erhalten haben oder immer noch darum kämpfen, obwohl sie bereits schon als Kind ins Land gekommen sind. Auch haben wir über das rassistische Gedankengut diskutiert, welches sich gegen Immigranten in den USA richtet und evaluiert, auf welchen Annahmen dies beruht. Ich selbst habe vor meinem Austauschjahr noch nie im Ausland gelebt und war somit noch nie in der Situation, „Gast“ in einem Land zu sein. Dies hat mir nun allerdings sehr dazu verholfen, mich besser in die Menschen hineinversetzen zu können, die permanent in einem Land leben, welches ursprünglich nicht ihr Heimatland ist; egal ob es Menschen sind, die über den legalen (z.B. Anstellung in einem Unternehmen) oder über den illegalen Weg (ohne Visum, als Flüchtling) kommen - welche ihre Heimat verlassen mussten um Perspektive zu finden, bzw. deren Eltern oder Großeltern dies taten und man selbst immer noch um Anerkennung kämpft, obwohl man sich

vor Ort zu Hause fühlt. Ich kann das für mich sehr gut auf Deutschland übertragen und mein Bewusstsein und meine Empathie haben sich aufgrund meines Auslandsaufenthalts automatisch verändert und verstärkt. Dies ist finde ich ein sehr wertvoller und wichtiger Zugewinn.

Ich bin überaus dankbar für meine vielseitigen Erfahrungen in Kalifornien und überaus motiviert, diese in meine Arbeit und in meinen Umgang mit Menschen in Deutschland zu integrieren. Auch fachlich konnte ich mich weiterentwickeln. Während meines Studienaufenthaltes konnte ich mich auf eine Psychotherapierichtung festlegen, in welcher ich mich nun in Deutschland ausbilden lassen werde. Ich werde zwar im psychodynamischen/ tiefenpsychologischen Richtlinienverfahren (aufgrund persönlicher Vorliebe und Passung) meinen Schwerpunkt setzen, mich jedoch an einem Institut für Integrative Psychotherapie ausbilden lassen. Dazu gebracht haben mich einerseits das Besuchen von Kursen in zum Beispiel Psychopathologie und Psychotherapie, in denen ich mir nochmal einen Überblick verschaffen und die Inhalte auch unter der amerikanischen Perspektive reflektieren konnte. Andererseits hat mich aber das Leben in einer vielfältigen, kulturellen Gesellschaft mit den unterschiedlichsten Menschen und Bedürfnissen dazu sensibilisiert und mir zu verstehen gegeben, dass ich auch als Psychotherapeutin in der Lage sein will, hinsichtlich therapeutischer Methoden und Techniken auf individuelle Patienten und Bedürfnisse eingehen zu können – daher werde ich mein Augenmerk auf Integrative Psychotherapie legen, welche effektive Methoden verschiedener Therapieansätze vereint und somit Spielraum für individuelle Anpassung liefert.

Ich möchte diese Gelegenheit noch einmal nutzen, um mich sehr herzlich für meinen Platz im Austauschprogramm und die Unterstützung zu bedanken. Mein Aufenthalt hat sich hinsichtlich meiner beruflichen Orientierung sowie hinsichtlich meiner persönlichen Entwicklung und Denkweise überaus gelohnt, was ich jetzt in Deutschland einbringen will.