

# Erfahrungsbericht: Mein Auslandspraktikum in Harvard

## Einleitung

Meine Entscheidung, ein Auslandspraktikum während meines Masters zu absolvieren, stand schon seit langer Zeit fest. Nachdem ich einige Praktika in Heidelberg abgeschlossen hatte, begann ich, verschiedene Forschungsgruppen in den USA zu recherchieren. Schließlich entschied ich mich, mein Glück bei Harvard zu versuchen.

## Vorbereitung und Planung

Die Vorbereitung auf das Praktikum begann lange vor der Bewerbung. Ich recherchierte intensiv nach geeigneten Forschungsgruppen und nutzte verschiedene Ressourcen wie wissenschaftliche Publikationen und Empfehlungen von Professoren. Es ist wichtig, frühzeitig zu planen und alle Fristen im Blick zu behalten. Thematisch war ich relativ offen, aber das Gebiet meiner Bachelorarbeit – Neurobiologie – hatte Priorität. Daher bewarb ich mich primär bei Forschungsgruppen in diesem Bereich, teils per E-Mail an die Principal Investigators (PIs), Lab Manager oder die organisatorische Leitung der Arbeitsgruppen.

## Bewerbungsprozess

Ein überzeugendes Motivationsschreiben und ein klar strukturierter Lebenslauf sind entscheidend. In meinen E-Mails an die PIs stellte ich mich kurz vor, erklärte mein Interesse an ihrer Forschung und warum ich gut ins Team passen würde. Es ist hilfreich, sich direkt auf aktuelle Forschungsprojekte zu beziehen.

Nach ein paar Bewerbungen erhielt ich eine Antwort und hatte ein Gespräch mit einer Postdoc, die zufälligerweise auch aus Deutschland stammt. Das Gespräch war sehr entspannt und sie erklärte mir hauptsächlich das Forschungsgebiet Alzheimer und ihren Fokus. Damit war meine Bewerbung erfolgreich und ich erhielt eine Zusage für ein 4,5-monatiges Praktikum.

## Visaprozess

Das Visum wurde für drei Monate nach dem Gespräch beantragt, und das Harvard International Office ließ mir alle wichtigen Dokumente und Informationen zukommen. Das Visum-Bewerbungsgespräch fand bei der Botschaft in München statt, verlief reibungslos und ziemlich genau 22 Stunden nach dem Termin lag mein Pass mit dem nun gültigen US-Visum in meinem Briefkasten. Der Visaprozess kann kompliziert sein, aber mit einer genauen Vorbereitung lässt er sich gut bewältigen.

## Ankunft und Integration

Glücklicherweise gestaltete sich die Wohnungssuche als unproblematisch, da ich die Wohnung von einem Bekannten übernehmen konnte. Der Mietpreis für die Wohnung war allerdings mehr als doppelt so hoch wie die Miete in Heidelberg, was sogar noch günstig für Boston war. Einen günstigen Flug fand ich über die sehr empfehlenswerte Airline Iceland Air: von München nach Island, eine Stunde Umsteigezeit und dann direkt weiter nach Boston. In Boston angekommen, packte ich meinen Koffer aus und zog in die neue Wohnung ein.

Am nächsten Tag traf ich mich mit meiner Betreuerin, die mich im Labor herzlich willkommen hieß und trotz des Feiertags bereits den meisten KollegInnen im Labor vorstellte. Der Laboralltag war nicht groß anders als in Deutschland. Die größten Unterschiede waren für mich die Anzahl an KollegInnen und die vielen finanziellen Mittel. Durch die häufige Zusammenarbeit im Labor und gemeinsame Aktivitäten nach der Arbeit fand ich schnell Anschluss. Auch durch das Ausüben von Hobbys, wie zum Beispiel Laufen, lernte ich neue Leute kennen und konnte viel über Boston,

die Kultur und die EinwohnerInnen erfahren. Letztere sind je nachdem in welchem Stadtteil man laufen geht, auch meist an den bekannten Forschungsinstituten tätig und es ergeben sich so oft interessant Gespräche.

## Kulturelle Anpassung

Die kulturelle Anpassung war eine spannende Herausforderung. Die amerikanische Arbeitskultur unterscheidet sich in einigen Aspekten von der deutschen, insbesondere in Bezug auf die Arbeitszeiten und den informellen Umgang miteinander. Durch Offenheit und Neugier konnte ich mich schnell einleben und viel über die lokale Kultur lernen. Auch habe ich herausgefunden, dass man sich mit der deutschen Bildung dort definitiv nicht verstecken muss, da unsere Bachelorstudiengänge meist deutlich mehr Wissen und Erfahrungen vermitteln als die amerikanischen Undergraduate Programs.

## Finanzierung

Bereits kurz nach der Zusage begann ich, nach Stipendien zu suchen, da ein Aufenthalt in den USA, vor allem in Boston, sehr viel teurer ist, als wir Deutschen es gewohnt sind. Die meisten Fördermittel waren leider so kurzfristig nicht mehr verfügbar. Jedoch empfahl mir die Beratungsstelle der Uni Heidelberg, mein Glück mit dem PROMOS-Stipendium zu versuchen. Der Bewerbungsprozess war dank der gut strukturierten Website sehr übersichtlich. Nachdem ich alle benötigten Dokumente zusammen hatte, musste ich nur noch die Entscheidung abwarten.

Die Bestätigung, dass ich eine Förderung von PROMOS erhalten würde, kam einige Wochen nach Beginn meines Praktikums in Boston. Die Lebenskosten in Boston sind ungefähr 2-4x höher als in Deutschland. Das Stipendium half mir, die Flüge zu finanzieren, jedoch blieb nicht viel für die Wohnung, Lebensmittel und sonstige Aktivitäten übrig. Daher empfehle ich jedem, sich so früh wie möglich mit mehreren Förderungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen, um ausreichende Mittel zur Verfügung zu haben. Neben dem PROMOS-Stipendium gibt es viele andere Fördermöglichkeiten. Ein Vergleich der verschiedenen Programme zeigt, dass die

Leistungen, Bewerbungsprozesse und Voraussetzungen variieren. Eine gute Budgetplanung und Spartipps sind unerlässlich, um in einer teuren Stadt wie Boston über die Runden zu kommen.

## Erfahrungen im Labor

Die Arbeit im Labor war eine bereichernde Erfahrung. Ich konnte tiefere Einblicke in die Alzheimer-Forschung gewinnen und an spannenden Projekten mitwirken. Besonders beeindruckend war die interdisziplinäre Zusammenarbeit im Labor. Oft arbeitete ich nicht nur an meinem eigenen Forschungsthema, sondern auch an verschiedenen anderen Projekten in der Neuroforschung. Diese enge Zusammenarbeit mit zahlreichen KollegInnen ermöglichte es mir, vielfältige Ansätze und Methoden kennenzulernen und anzuwenden.

Die Unterschiede in den Arbeitsweisen und wissenschaftlichen Ansätzen zwischen Deutschland und den USA waren besonders interessant. Die hohe Anzahl an KollegInnen und die umfangreichen finanziellen Mittel führten zu einer intensiven Kooperation und ermöglichten den Zugang zu modernster Technologie und Ausstattung. Diese Ressourcenvielfalt trug erheblich zur Entdeckung neuer Erkenntnisse bei und förderte den kreativen Austausch von Ideen. Insgesamt ermöglichte mir diese dynamische und kollaborative Arbeitsumgebung, mein Wissen und meine Fähigkeiten in der Neuroforschung erheblich zu erweitern.

## Netzwerken und soziale Integration

Der Aufbau eines sozialen Netzwerks war entscheidend. Durch die Teilnahme an Laboraktivitäten und gemeinsamen Unternehmungen fand ich schnell Anschluss. Auch Hobbys wie zum Beispiel Laufen halfen mir, neue Leute kennenzulernen und mich besser zu integrieren. Auch Rudern oder Pickleball kann ich als Sportarten in Boston sehr empfehlen. Der Austausch mit KollegInnen und das Knüpfen von Kontakten außerhalb des Labors waren wertvolle Erfahrungen, die mir halfen, mich sowohl beruflich als auch persönlich weiterzuentwickeln.

# Karrierperspektiven

Das Praktikum und die Erfahrungen in Harvard haben meine beruflichen Ziele und Pläne positiv beeinflusst. Die im Ausland gesammelten Erfahrungen sind ein wertvoller Bestandteil meines Lebenslaufs und bieten viele Vorteile bei zukünftigen Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen. Ich konnte mein Netzwerk erweitern und wertvolle Einblicke in die internationale Forschung gewinnen, die meine Perspektiven und Möglichkeiten erheblich erweitert haben.

## Fazit

Insgesamt war mein Auslandspraktikum eine wertvolle und prägende Erfahrung. Ich empfehle jedem, der die Möglichkeit hat, ein Praktikum im Ausland zu absolvieren, diese Chance zu nutzen. Die gewonnenen fachlichen und persönlichen Erfahrungen sind unbezahlbar und eröffnen viele neue Perspektiven. Eine gründliche Vorbereitung, das frühzeitige Suchen nach Finanzierungsmöglichkeiten und eine offene Haltung gegenüber neuen Kulturen und Arbeitsweisen sind entscheidend für ein erfolgreiches und bereicherndes Praktikum.