

DAAD-Promos — Erfahrungsbericht

Von September 2019 bis März 2020 habe ich ein Forschungspraktikum in der Arbeitsgruppe von Dr. Hidde Ploegh am Boston Children's Hospital in Boston, Massachusetts, USA absolviert.

Ich studiere im 3. Semester Molecular Biosciences im Hauptfach Molecular und Cellular Biology an der Ruprecht-Karls Universität Heidelberg. In unserem Studiengang sind drei Pflichtpraktika von jeweils 8 Wochen in Forschungseinrichtungen vorgesehen. Diese Chance wollte ich nutzen, um eines der Praktika in einem führenden Institut für Immunologie zu absolvieren. Da die meisten Labore im Ausland Praktikanten nur für 6 Monate annehmen, entschied ich mich für einen halb-jährigen Aufenthalt.

Vorbereitung

Schon vor Beginn des Master Studiums war für mich klar, dass ich ein Auslandspraktikum machen möchte. Durch etwas Recherche und Unterstützung durch meinen Bruder, der ebenfalls in der Forschung tätig ist, bin ich auf die Gruppe von Dr. Hidde Ploegh aufmerksam geworden. Der Forschungsbereich der Gruppe ist Immunologie und Biochemie, was für mich eine perfekte Schnittstelle zwischen meinem Interesse am Immunsystem und meiner Ausbildung darstellte. Also baute ich unter Mithilfe der Arbeitsgruppenleiterin meines Bruders, die zu ihrer Zeit als Postdoc in derselben Gruppe arbeitete, Kontakt zu Dr. Ploegh auf. Eine kurze Bewerbungs-E-Mail mit Anschreiben, sowie Lebenslauf, Noten und Interessen reichte aus, um 5 Minuten später die Zusage für das Praktikum ab Herbst zu erhalten. Anschließend wurde ich an die Sekretärin weitergeleitet, mit der ich dann alle Einzelheiten klären konnte bezüglich Startdatum, Unterkunft und Visum. Mit ihrer Hilfe war die komplette Organisation und vor allem auch die Beschaffung des Visums sehr unkompliziert.

Nun ging es an die genauere Planung meines Aufenthaltes. Zuerst kümmerte ich mich um das Visum, da dies die wichtigste Voraussetzung ist, um in die USA einzureisen und dort zu Leben. Glücklicherweise hat Harvard, wozu meine Forschungsgruppe gehört, ein recht gut organisiertes International Office. Nachdem ich alle Unterlagen

wie finanzielle Absicherung, Krankenversicherung usw. eingereicht hatte, habe ich recht schnell alle nötigen Unterlagen erhalten und konnte einen Termin bei der Botschaft machen. Diese besuchte ich Anfang Juli in Frankfurt und konnte dann kurze Zeit später mein Visum erhalten.

Meine Flüge hatte ich bereit vorher gebucht mit der Option diese, falls etwas mit dem Visum schiefgehen sollte, noch stornieren zu können. Als letzter Punkt vor der Abreise stand noch die Suche nach einer Unterkunft für 6 Monate. Die Zimmersuche aus der Ferne gestaltete sich jedoch etwas kompliziert. Mieten in Boston laufen meistens mindestens 1 Jahr, was für mich nicht in Frage kam. Zusätzlich sind die Mietpreise verglichen mit Deutschland extrem hoch. Man muss etwa mit dem zwei bis dreifachen an Miete rechnen im Vergleich zu Heidelberg. Durch raten einer Freundin habe ich mich über eine Website (<https://ourhomeboston.com>) auf Zimmer bei Familien beworben. Ich bekam Rückmeldung von einer Frau, die ein Zimmer in ihrer großzügigen Wohnung zur Verfügung stellt. Da sie sehr nett wirkte und Erfahrung hat mit der Vermietung des Zimmers an ausländische Studenten nahm ich das Angebot an. Außerdem befindet sich Wohnung in guter Lage mit Anbindung an öffentliche Verkehrsmittel, Einkaufsmöglichkeiten und nur gut 15 Minuten mit dem Fahrrad von meinem Labor entfernt. Nun stand meinem Aufenthalt in Boston nicht mehr im Weg.

Finanzierung

Ein wichtiger Punkt für das Visum und insgesamt für den gesamten Aufenthalt ist die Sicherstellung der Finanzierung. Für ein J-1 Visum muss einem eine Geldsumme von 2500 € pro Monat zu Verfügung stehen. Damit wollen die amerikanischen Behörden sicherstellen, dass man sich den geplanten Aufenthalt auch sicher leisten und wieder in sein Heimatland zurückkehren kann. Ob diese aus öffentlicher Hand, wie zum Beispiel durch Stipendien, oder durch eigenes Ersparnes nachgewiesen wird, ist nicht relevant. Da ich zum Zeitpunkt der Visumsbeantragung noch keine sicheren Stipendien hatte, wies ich sie benötigten 15.000€ mit Hilfe meiner Eltern nach. Insgesamt muss man mit folgenden Kosten rechnen: Allein für das Visum und zusätzlich anfallende Kosten wie Reisepass, Pass-/Visumbilder, Anreise zur Botschaft, etc. muss mit etwa **400€** gerechnet werden. Für das Visum benötigt man außerdem den Nachweis einer Auslandskrankenversicherung, hierfür vielen für mich keine weiteren Kosten an, da diese bereits in meiner Privaten Krankenversicherung enthalten ist.

Wie bereits erwähnt, sind die Mieten in Boston sehr hoch, so habe ich für mein Zimmer im Monat **1.000€** Miete gezahlt. Außerdem sind die Lebenshaltungskosten auch deutlich höher, da Lebensmittel, Nahverkehr und Freizeitunterhaltungen teurer sind, so benötigt man pro Monat zusätzlich etwa **500€**. Als letztes muss man dann für die Flüge mit **500-1.500€** rechnen. Insgesamt rechnete ich also mit etwa **10.000€**, was sich in Nachhinein auch als realistisch darstellte.

Da ich als Masterstudentin nur wenige Möglichkeiten auf Stipendien habe, blieb mir fast nur das DAAD-Promos Stipendium. Für die Bewerbung sollte man sich etwas Zeit nehmen, da man einige zusätzliche Unterlagen benötigt, wie zum Beispiel ein Englisch-Zertifikat und Empfehlungsschreiben. Glücklicherweise erhielt ich das Stipendium, was mir immerhin etwas Unterstützung ermöglichte und einige der Kosten abdeckte. Trotzdem sollte man sich schon früh darum kümmern, den Großteil der Finanzierung selbst abzusichern.

Ankunft

Nach dem ich Ende August in Boston angekommen bin, habe ich die ersten Tage in einem Hostel, direkt in der Innenstadt verbracht. Somit hatte ich direkt die Möglichkeit alle Sehenswürdigkeiten zu sehen und etwas Orientierung zu gewinnen, bevor ich dann Anfang September in mein Zimmer ziehen konnte. Dort angekommen war ich sehr erleichtert eine tolle Wohnung aus der Ferne gefunden zu haben. Außerdem kann ich jedem empfehlen bei Einheimischen einzuziehen, da man direkt eine Ansprechperson hat und mit guten Tipps versorgt wird.

Nach der kurzen Eingewöhnungszeit habe ich direkt mit der Arbeit im Labor angefangen. Im Vorhinein wurde mir nicht gesagt mit wem ich zusammenarbeiten werde und auch nicht an welchem Projekt ich arbeiten werde. Ich wurde einer erfahrenen PhD-Studentin zugeteilt, die gerade dabei war, ihre Doktorarbeit zu schreiben. Sie arbeitete an der Interaktion des Immunsystems mit den Darmbakterien. Da ich mich in diesem Bereich der Biologie noch nicht sehr gut auskannte, habe ich mich durch wissenschaftliche Publikation erst einmal in ihr Thema eingearbeitet. Dieser Bereich der Forschung kommt nicht ohne Tierversuche aus. Deshalb musste ich mich in den ersten Wochen recht schnell an die Arbeit mit Mäusen gewöhnen und viele neue Methoden lernen.

Arbeitsgruppe und Forschungsarbeit

Die Arbeitsgruppe umfasst in etwa 10-15 dauerhafte Mitarbeiter und einige Praktikanten. Da zwischen meinem Projekt und den verschiedenen Projekten der anderen nur wenig Überlappung bestand, arbeitete ich vor allem mit meiner Betreuerin zusammen. Trotzdem wurde man durch wöchentliche Labmeetings, in dem jedes Labormitglied ein Update über den Fortschritt der Projekte gibt, auf dem Laufenden gehalten. Der Laborzusammenhalt in dieser Gruppe war extrem gut. Somit konnte ich mich von Anfang an schnell Wohl fühlen. Im Labor wurde zu festen Uhrzeiten zusammen Mittag gegessen und Kaffee getrunken. Jeder einzelne Geburtstag wurde gebührend gefeiert und zusätzlich hatte man durch Weihnachtsfeiern und Farewell-Partys die Möglichkeit seine Kollegen und seinen Chef auch privat kennen zu lernen. Durch viele andere Master-Praktikanten, die sich in der gleichen Situation weit weg von Zuhause befanden, konnte ich mich gut austauschen und viele neue Freundschaften schließen.

Nach etwa 2-3 Wochen Einarbeitungszeit, konnte ich richtig am Projekt mitzuarbeiten. Für die nächsten 6 Monate sahen die meisten Tage ähnlich aus. Ich arbeitete täglich von 8 bis 18 Uhr und zusätzlich an den Wochenenden halbtags, denn durch die Arbeit mit Mäusen muss man jeder Zeit bereitstehen.

Durch die Vielzahl an wissenschaftlichen Instituten in Boston und Cambridge kann man jeden Tag wissenschaftliche Vorträge von weltweit bekannten Forschern anhören. Durch meine Arbeitsgruppe hatte ich ebenfalls die Möglichkeit an zwei Konferenzen teilzunehmen und durch die Vernetzung meiner Arbeitsgruppe mit der Harvard Medical School und dem Massachusetts Institute of Technology (MIT) hatte ich die Möglichkeit an Gesellschaftlichen Veranstaltungen teilzunehmen, wie dem Harvard Society of Fellows Dinner. Dabei hatte ich die Möglichkeit Nobelpreisträger wie Walter Gilbert persönlich zu treffen. All dies ermöglichte es mir Kontakte in der wissenschaftlichen Gesellschaft zu knüpfen, die vor allem für meine Zukunft/Karriere sehr viel Bedeutung haben werden.

Leben in Boston

Boston bietet einem eine vielfältige Möglichkeit an Freizeitbeschäftigung. Boston zählt als die Sport-Stadt der USA. Mit Weltklasse Baseball, Eishockey, Football und Basketball hat man täglich die Möglichkeit unterhalten zu werden. Zusätzlich besitzt Boston ein ausgeklügeltes Parkkonzept. Seit 2018 muss kein Anwohner länger als

10 Minuten laufen, um sich in einem Erholungsgebiet zu befinden. Dies hat mir vor allem nach langen Arbeitstagen oder an den Wochenenden geholfen abzuschalten. Außerdem liegt Boston direkt am Atlantik, was sich für lange Spaziergänge perfekt anbietet. Kurze Autofahrten und man erreicht die schönsten Strände, Berge oder Wälder, die vor allem im Herbst in allen Farben leuchten. Boston ist außerdem die Stadt der Läufer und Fahrradfahrer, was vor allem in den USA als eher ungewöhnlich gilt. Dadurch habe ich mich immer wohl gefühlt überall mit dem Fahrrad hinzufahren. Durch die zentrale Lage an der Ostküste hatte ich zudem die Möglichkeit für Wochenendausflüge in verschiedene Städte und Staaten wie Providence (Rhode Island), Cape Cod (Massachusetts), New York City (New York), Washington DC und New Hampshire.

Fazit

Insgesamt hat der Aufenthalt sich für mich persönlich, aber auch beruflich gelohnt. Persönlich konnte ich mich extrem Entwickeln, da ich mich komplett auf mich alleine gestellt in einem völlig neuen Leben zurechtfinden musste. Außerdem habe ich viele tolle und inspirierende Menschen kennengelernt. Aber auch beruflich habe ich tolle Erfahrungen gesammelt und viele Methoden gelernt, die ich in dieser Weise nicht in Deutschland hätte lernen können und habe sehr viele Kontakten in der wissenschaftlichen Gemeinschaft geknüpft.

Zusammengefasst würde ich das Praktikum sofort wiederholen und überlege mir auch für die Masterarbeit zurückzugehen und kann jedem, der anfangs zögerlich ist, nur nahelegen den Schritt zu wagen.