Erfahrungsbericht

Praktikum an der University of California San Diego – Mark Tuszynski Lab

Zeitraum: 16.05.2022 – 14.09.2022

Im Bachelorstudiengang der Neurowissenschaften an der Universität zu Köln ist für das 4. Semester ein Pflichtpraktikum vorgesehen. Für mich stand schon sehr früh fest, dass ich dieses im Ausland absolvieren möchte. Auf der Suche nach einer ansprechenden Forschungsgruppe in einem englisch sprachigen Land habe ich das Labor von Mark Tuszynski an der University of California San Diego entdeckt. Seine Forschungsprojekte zu Rückenmarksverletzungen, der Alzheimer Krankheit und neuraler Plastizität, sowie die geographische Lage von San Diego entsprachen meinen Interessen.

Bewerbung

Kontakt zur Forschungsgruppe habe ich per Mail aufgenommen, welcher ich meinen Lebenslauf angehängt habe. Im Gegensatz zu anderen Anfragen, habe ich recht zeitnah eine Antwort bekommen und wurde zu einem Videointerview eingeladen (November 2021). Meine potenzielle Vorgesetzte hat mir ihre vorherige Forschungsarbeiten vorgestellt und mir erklärt, was meine Aufgaben wären. Diese passten zu meine Vorstellungen von meinem Praktikum, woraufhin ich mit dem international Office der Universität an den organisatorischen Herausforderungen gearbeitet habe.

Visum

Für ein Praktikum in den USA benötigt man das J1 Visum, welches rechtzeitig zu beantragen ist. Den Beantragungsprozess initiierten wir im November 2021, wobei das Startdatum für das Praktikum der 1. April 2022 sein sollte. Da u.a. Originaldokumente aus den USA nach Deutschland verschickt werden müssen und man ein Interview im amerikanisches Konsulat absolvieren muss, verschob sich mein Beginn des Praktikums auf Mitte Mai 2022. Das International Office der UCSD war eine große Hilfe bei der Organisation, dennoch sollte man mindestens 6 Monate im voraus mit der Beantragung des Visums beginnen.

Unterkunft

Wer auf der Suche nach einer Unterkunft in San Diego ist, muss man sich auf hohe Mieten einstellen. Die UCSD bietet Unterkünfte für Praktikanten auf dem Campus an, dieses ist aber an die Semesterzeiten gebunden, weshalb dies nicht für mich in Frage kam. Meine WG habe ich daher in einer Facebookgruppe gefunden. Aufgrund der extrem hohen Mietpreise für Apartments in Campusnähe findet man viele WGs, in denen man sich Zimmer teilt. Da mein Praktikum unbezahlt war, habe ich mich deshalb dafür entschieden. Somit bin ich in ein Apartmentkomplex mit Pool und Gym, aber nicht mit einem eignen Zimmer eingezogen.

Kosten

San Diego ist extrem teuer. Meine Miete für mein geteiltes Zimmer, in einem 2-Schlafzimmer-1-Wohnzimmer-Apartment, indem wir zu fünft gelebt haben, betrug monatlich $750. Lebensmittel und Dienstleistungen sind ebenfalls sehr teuer, besonders gesunde Lebensmittel. In Bars ist es fast unmöglich ein Bier unter $8 zu finden. Dies ist vermutlich der Grund, warum man beim International Office für jeden Monat des Praktikums $2.000 Erspartes nachweisen muss. Dies bezieht sich nur auf die UCSD, es gibt keinen Mindestbesetzung den man im Konsulat nachweisen muss. Ich wurde aber gefragt, wie ich mein unbezahltes Praktikum finanziere.
Auch für das Visum muss man mit Kosten von ca. 300€ rechnen, die ich aber von meinem Arbeitgeber rückerstattet bekommen habe. Zudem ist es verpflichtend eine Auslandskrankenversichung zu haben, ich habe für 4 Monate ca. 200€ bezahlt.

San Diego

Ich bin froh mich für San Diego entschieden zu haben. Das Wetter ist immer gut und die Stadt ist sehr vielseitig. Es gibt viele verschiedene Strände, die sich zum Schwimmen und Surfen eignen. Ich habe mich sehr sicher gefühlt, wobei ich Downtown bei Dunkelheit gemieden habe. Die Menschen sind sehr offen und hilfsbereit, wodurch es leicht war, neue Freundschaften zu knüpfen. Durch die Nähe zu Mexico findet man gutes mexikanisches Essen, aber auch die klassischen amerikanischen Diners.
Der öffentliche Nahverkehr ist nicht vergleichbar mit Deutschland. Es gibt nur sehr wenige Bus- und Trolleylinien. Ich hatte Glück, das meine Mitbewohnerin und alle meine Freunde ein eigenes Auto hatten, wodurch ich deutlich flexibler war. Meine Arbeitsstelle war zum Glück 30 Minuten zu Fuß von meinem Apartment entfernt, wodurch ich keine Probleme mit dem Berufsverkehr hatte.

Mein Arbeitsplatz

Das Labor von Mark Tuszynski befindet sich auf dem medizinischen Campus der UCSD, im neuen Biomedical Center. Wöchentliche Meetings machten es mir einfach alle 25 Mitarbeitenden kennenzulernen. Mark und meine Vorgesetzte Erna waren sehr interessiert daran, dass ich viel lerne und mit neuen Fähigkeiten zurück nach Deutschland kehre. Erna forscht, wie der Großteil der Mitarbeitenden, an Rückenmarksverletzungen. Im Laufe meines Praktikums habe ich mein „eigenes“ kleines Projekt bekommen, wozu ich eine Thesis geschrieben, sowie die Ergebnisse in einer Abschlusspräsentation dem Labor vorgestellt habe.
Ich habe mich sehr wertgeschätzt und betreut gefühlt, wodurch ich gerne zur Arbeit gekommen bin.

Zusammenfassung

Ich werde meine Zeit in San Diego gut in Erinnerung behalten. Der Aufenthalt war zwar teuer, aber die Erfahrungen waren es eindeutig wert. Ich habe gute Einblicke erhalten, wie der Alltag in einem neurowissenschaftlichen Labor aussehen kann. Ich habe tolle Menschen kennengelernt, neue Freundschaften geschlossen, mich weiterentwickelt und schöne Orte gesehen.

Tipp: Man kann ein Monat nach Ablauf des J1 Visums sich weiterhin in den USA aufhalten, ich habe die Zeit genutzt um Kalifornien zu erkunden. Das kann ich sehr empfehlen.