

Erfahrungsbericht kooperative Masterarbeit an der Stanford University als Teil des PJ in Pharmazie

Pflichtangaben:

Gastland, -stadt, -universität, -einrichtung:
USA, Stanford, Stanford University

Zeitraum des Aufenthalts:
01.06.23 - 30.11.23

Aufenthaltszweck (Studium, Praktikum...):
Praktischer Teil der Masterarbeit (Teil des PJ)

Studienfach / -fächer:
Pharmazie

Name, Vorname:
Reif, Moritz Julius

Bei Fragen kann ich über Herrn Heintz
(International Office) kontaktiert werden!

ja / nein

Während meines Auslandsaufenthalts an der Stanford University in den USA, der von Juni bis November 2023 im Rahmen eines kooperativen Masterverfahrens während meines praktischen Jahres im Fach Pharmazie stattfand, konnte ich viele Erfahrungen, sowohl auf akademischer als auch auf kultureller und persönlicher Ebene sammeln. Im folgenden Bericht möchte ich die wichtigsten davon gerne teilen.

Motivation

Im Studium der Pharmazie ist die Anfertigung einer wissenschaftlichen Abschlussarbeit nicht vorgesehen. Mich hat das wissenschaftliche Arbeiten jedoch schon immer interessiert und bevor ich mich mit einer möglichen Promotion beschäftige, wollte ich diese Art der Arbeit erst einmal ausprobieren. Die Option, innerhalb des praktischen Jahres eine optionale Masterarbeit anzufertigen, war eine ideale Möglichkeit für mich dies ohne größeren Zeitverlust zu tun. Dies dann im Rahmen des kooperativen Masterverfahrens auch mit einem Auslandsaufenthalt verknüpfen zu können war für mich äußerst interessant, da sich auch Auslandsaufenthalte im Pharmaziestudium normalerweise sehr schwer organisieren lassen und ich solchen jedoch sehr gerne machen wollte. Einerseits um meinen Horizont zu erweitern und in einem neuen Umfeld zu arbeiten und zu lernen, andererseits aber auch ganz einfach um etwas von der Welt zu sehen und neue Erfahrungen zu sammeln. Wer weiß wann sich einem so eine Chance noch einmal bietet?

Bewerbung

Da ich wusste, dass dieses kooperative Masterverfahren existiert und auch andere zuvor schon dadurch ins Ausland konnten, konnte ich das Thema einfach in einem Gespräch mit einer meiner Professorinnen, in deren Arbeitskreis ich vorher ein Praktikum gemacht hatte, ansprechen. Sie hat dann auch sehr schnell zugestimmt, das Ganze zu betreuen und nannte mir einige Arbeitskreise im Ausland, mit denen es Kooperationen gibt und die ich mir doch einmal anschauen könne. Nach einigen gelesenen Papern entschied ich mich dann, einen der genannten Professoren und Professorinnen zu kontaktieren. Zunächst erhielt ich keine Rückmeldung, aber nachdem ich dann ein zweites Mal höflich nachgefragt hatte, ob die Möglichkeit bestehe für ein halbes Jahr im besagten Arbeitskreis zu forschen, erhielt ich die Antwort, dass dies prinzipiell ginge und man nur einiges an Papierkram erledigen müsste und ich noch Bewerbungsunterlagen wie CV, transcript of records, etc. einreichen müsste, damit eine Entscheidung getroffen werden kann. Das offizielle Einreichen der Bewerbungsunterlagen und

Durch das Einreichen meines Erfahrungsberichts beim International Office der Universität des Saarlandes erkläre ich mich mit der Veröffentlichung auf den Webseiten weltweit einverstanden. Ich willige außerdem ein, dass bei Bedarf Teile aus meinem Bericht entnommen und auf der facebook-Seite des IO veröffentlicht werden dürfen. Dies schließt die Nutzung von Fotos mit eigenem Copyright ein.

Erledigen des restlichen Papierkrams fand dann erst ca. 6 Monate später im März statt, was ich für sehr kurzfristig hielt, auch wenn es an diesem Punkt schon eher einer Formalität glich und eigentlich nur erledigt werden musste.

An diesem Punkt wurde mir dann aber auch gesagt, dass ich noch einen Nachweis meiner Sprachkenntnisse (z.B. TOEFL) sowie einen Nachweis über ausreichende Finanzierung einreichen müsste, bevor mir die Unterlagen ausgestellt werden könnten, die ich wiederum für den Visumantrag benötigte. Diese hatte ich zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht. Da es sonst mit dem Visumsantrag aber sehr knapp geworden wäre, genügte für den Nachweis der Sprachkenntnisse auch ein mündliches Interview und eine Bestätigung des Professors vor Ort, dass meine Sprachkenntnisse ausreichend sind. Die Finanzierung musste ich jedoch nachweisen und da meine Eltern mir einen Teil des Geldes liehen und dafür einen kleinen Kredit aufnehmen wollten, mussten wir so schnell wie möglich einen Termin bei der Bank bekommen.

Generell wusste ich ab März auch, dass ich in Stanford als Visiting Student Researcher (VSR) gelistet werden würde. Hätte ich diese Bezeichnung vorher gekannt, hätte ich auch vorher schon auf der Website der Universität herausfinden können, welche Unterlagen von mir verlangt werden würden.

Vorbereitung

Nachdem die Bewerbung abgeschlossen und angenommen war, ging es an die restliche Vorbereitung für den Aufenthalt.

Visum:

Für die Beantragung des J1-Visums musste ich zunächst online das DS-160 Formular ausfüllen. Nach Zahlung der Antragsgebühr konnte ich dann online einen Termin für ein Interview im US-Konsulat in Frankfurt buchen. Der nächstmögliche Termin war bei mir ca. 10 Tage später, es wird jedoch erwähnt, dass dies durchaus auch einmal 4 Wochen oder länger dauern kann. Man sollte sich hierum also so früh wie möglich kümmern. Man braucht für den Visumantrag auch das ausgefüllte Formular DS-2019 welches man von der Institution, die das Visum sponsert, postalisch erhält und man muss vorher die SEVIS-Gebühr zahlen.

Das Visumsgespräch an sich war sehr locker und mein Reisepass wurde mir innerhalb einer Woche mit dem genehmigten Visum wieder zugeschickt.

Für den gesamten Prozess des Visumsantrages zahlt man ca. \$400-\$500. Falls man Hilfe benötigt, gibt es online auch sehr gute Hilfestellungen und Erklärungen zum Ablauf des Prozesses.

Auslandsreisekrankenversicherung:

In Stanford ist man als VSR erst einmal automatisch über die Stanford eigene Krankenversicherung „Cardinal Care“ versichert. Es besteht jedoch die Option einen sogenannten Waiver auszufüllen, um einen Antrag zu stellen, auf diese Versicherung zu verzichten. Dies tun auch die meisten VSR's, da die Beiträge für Cardinal Care doch sehr hoch sind (ca. \$2400/Quarter) und entsprechenden Auslandsreisekrankenversicherungen oft günstiger für deutsche Studierende sind. Diese Versicherungen müssen jedoch ein Mindestmaß an Anforderungen erfüllen, welche man auch alle auf der Website von Stanford findet. Tun sie dies nicht, wird der Antrag nämlich nicht akzeptiert

und man bleibt über Cardinal Care versichert. Bei mir hat hier der Young Travel Outgoing Pro Tarif der HanseMerkur funktioniert. Das System, wie die Versicherungen geprüft werden, wurde allerdings im Herbst 2023 geändert und ich weiß nicht, ob dieser Tarif auch weiterhin noch akzeptiert wird.

Generell muss man sich jedoch im Klaren sein, dass auch Auslandsreisekrankenversicherungen, wenn sie die Behandlungen in den USA beinhalten sollen, oftmals deutlich teurer werden, da Behandlungskosten eben sehr hoch sind.

Bankkonto:

Falls man nicht sowieso schon eine besitzt, empfiehlt es sich, eine Kreditkarte anzuschaffen und wenn man möchte, kann man sich als Stanford Affiliate auch ein kostenloses Konto bei der Stanford Federal Credit Union eröffnen lassen.

Für Überweisungen auf mein US-Konto habe ich meistens Wise genutzt. Von vielen andere habe ich aber auch gehört, dass Atlantic Money gerade bei höheren Beträgen auch gut sein soll. Eigene Erfahrungen diesbezüglich habe ich aber nicht.

Anreise:

Für die Anreise habe ich eine Direktverbindung von Frankfurt nach San Francisco genutzt. Vom Flughafen aus sind es etwa 30 Minuten mit dem Auto bis zum Campus bzw. nach Palo Alto. Für ein Uber zahlt man hier ca. \$50-\$60 pro Weg. Mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fährt man je nach Tageszeit ca. 1-2h bis zum Bahnhof in Palo Alto (liegt ziemlich genau zwischen Palo Alto und dem Campus), je nachdem wo man wohnt, ist es jedoch auch von dort noch einmal ein gutes Stück bis zur eigentlichen Wohnung und die Busverbindungen in Palo Alto selbst sind für eine Universitätsstadt doch eher schlecht. Auf dem Campus selbst hingegen fahren regelmäßig kostenlose Shuttlebusse.

Als Alternative zu San Francisco gibt es noch den Flughafen in San Jose, welcher ebenfalls ca. 30 min von Palo Alto entfernt ist.

Unterkunft

Wohnungen und auch WG-Zimmer sind sehr teuer in der gesamten San Francisco Bay Area und vor allem in Palo Alto und Umgebung. Für ein WG-Zimmer zahlt man in der Regel \$1000-\$1500. Wenn man ein Auto hat und etwas außerhalb wohnen kann, wird es mit Glück etwas billiger. Alles, was in 30 min vom Campus mit dem Fahrrad erreicht werden kann, wird sich jedoch in dem Rahmen abspielen. Mit etwas Glück kann man Zimmer bekommen, die von Stanford selbst vermietet werden. Auch diese sind teuer (>\$1200), aber man wohnt dann direkt auf dem Campus oder zumindest sehr nahe. Manchmal funktioniert das auch über die offizielle Untervermietung von Zimmern von Studierenden an Visiting Students.

Auf dem privaten Markt würde ich vor allem auf SUPost und Craigslist (wo ich mein Zimmer gefunden habe) nach Inseraten Ausschau halten. Zum Teil werden auch in Whatsapp- oder Facebookgruppen Inserate geteilt, vor allem von Studierenden, die die Gegend wieder verlassen und deren Zimmer deshalb frei werden. Bei einigen Inseraten gerade auf Facebook wäre ich aber sehr vorsichtig und würde mir die Zimmer immer zeigen lassen. Wenn ich vor Ort bin, in Person, aber mindestens über einen Videochat. Man kann sich auch zunächst ein Zimmer für kurze Zeit suchen und dann vor Ort nach

Zimmern suchen, jedoch muss einem bewusst sein, dass der Wohnungsmarkt hier sehr volatil und kompetitiv ist und man nicht zwangsläufig schnell etwas finden wird.

Lebenshaltungskosten

Generell lässt sich sagen, dass in der Bay Area fast alles teurer ist als in Deutschland. Neben den Kosten die durch Miete und Abgaben an die Universität (VSR fee über ca. \$1200 im Monat) entstehen, sind auch Lebensmittel und Freizeitaktivitäten im Durchschnitt teurer als im Saarland. Wer selbst kocht, kann Geld sparen. Trotzdem würde ich für Lebensmittel ca. \$70-\$100 Dollar pro Woche einplanen. In Fast-Food-Restaurants zahlt man ca. \$10-\$25 Dollar für ein Essen. Klassische Restaurants kosten entsprechend mehr.

Mobilität

Auch wenn der öffentliche Nahverkehr für US-amerikanische Verhältnisse als eher gut gilt, ist er für einen längerfristigen Aufenthalt nicht ausreichend. Selbst wenn man auf dem Campus wohnt, auf dem die Universität kostenlose Busse anbietet, würde ich den Kauf eines Fahrrades empfehlen. Solange man nicht in den hügeligen Gebieten westlich des Campus wohnt, kann man den Alltag mit einem Fahrrad sehr gut bewältigen, zumal das Wetter, die meiste Zeit des Jahres sehr trocken ist. Sollte man weitere Strecken zurücklegen wollen, muss man vielleicht doch mit der Anschaffung eines Autos planen oder über einen kurzen Zeitraum ein Auto mieten (z.B. über Turo, Hertz, ...). Jedoch sollte man sich vorher erkundigen, wie es mit Versicherungen, Gültigkeit des deutschen Führerscheines und so weiter aussieht. Da ich kein Auto gefahren bin, kann ich darüber jedoch leider wenig berichten.

Finanzierung

Wer nicht an jeder Ecke sparen möchte und auch mal etwas unternehmen möchte, während er in der Bay Area ist, sollte damit rechnen, dass er oder sie, zusätzlich zu den Kosten die durch Miete, Krankenversicherung, VSR fee, ... entstehen, mindestens einige hundert Dollar pro Monat aufbringen muss. Je nachdem welche Kosten man selbst tragen muss und welche eventuell übernommen werden, sollte man mindestens \$2000 Dollar pro Monat einrechnen, tendenziell eher mehr. Und Stanford verlangt auch bereits erwähnten Nachweis darüber, dass man über Mittel verfügt die mindestens ca. \$2500 pro Monat abdecken (allein eine Miete von \$1200 und die VSR fee ergäben schon fast \$2500). Als Tipp, gerade was die VSR fee angeht, kann es sich lohnen bei dem Arbeitskreis, für den man vor Ort arbeitet, nachzufragen, ob Fördermittel zur Verfügung stehen, mit denen diese eventuell übernommen werden könnten. Außerdem gibt es auch an der UdS Programme wie UdS-mobil, welche Auslandsaufenthalte finanziell fördern und den Aufenthalt somit erleichtern. Ein Vorteil von UdS-mobil gegenüber anderen Fördermöglichkeiten ist, dass sehr viele unterschiedliche Arten von Auslandsaufhalten gefördert werden und es somit fast immer eine Option darstellt, auf die man sich bewerben kann. Natürlich gibt es aber auch, vor allem je nach Zielland, andere Programme, wie z.B. Erasmus, Fullbright und viele mehr auf die man sich bewerben kann. Lohnend ist hier sicher ein Blick in die Stipendiendatenbank des deutschen akademischen Austauschdienstes (DAAD).

Inhaltliche Beschreibung des Aufenthaltes

Was die Forschungsarbeit betrifft, hatte ich recht viele Freiheiten. Nach einer Einarbeitungsphase zu Beginn des Aufenthaltes gab es zwar eine grobe Vorgabe, woran ich zu arbeiten hatte, aber wie ich an dieses Ziel gelange, wurde überwiegend mir überlassen. Die Doktorandin, mit der ich zusammengearbeitet hatte, hielt immer wieder mal Rücksprachen mit mir, wie die Versuche liefen und dort wurde dann auch besprochen, wie es weitergehen sollte. Wie ich meinen Arbeitstag plante und wann ich welche Versuche machen wollte und wann ich mir Zeit für Recherche nahm, blieb aber überwiegend mir selbst überlassen.

Unter anderem habe ich auch Versuche durchgeführt, die so in dem Arbeitskreis noch nie oder schon sehr lange nicht mehr gemacht wurden oder musste Experimente selbst designen, was sich ein wenig angefühlt hatte, als würde ich ins kalte Wasser geschmissen werden, da meine Erfahrung mit solchen Sachen doch sehr begrenzt war, immerhin wurde bisher im Studium meistens nach einem festen Skript gearbeitet. Was am Anfang vielleicht ein wenig unangenehm war, stellte sich im Nachhinein als sehr wertvolle Erfahrung heraus und ich bin froh, dass dies so gehandhabt wurde, da es mir auch half, mich auf persönlicher Ebene weiterzuentwickeln.

Freizeitgestaltung

Was die Freizeitgestaltung betrifft, bietet die Universität sehr viele Möglichkeiten. Gerade was sportliche Aktivitäten betrifft, gibt es zahllose Möglichkeiten auf dem Campus oder in der Nähe. Es gibt zwei für Studierende kostenlose Fitnessstudios, einen Sportpool, eine Kletterhalle, Tennis-, Fußball- und Basketballplätze, sowie einen Golfplatz in der Nähe und vieles mehr. Wer surfen gehen möchte, kann das unweit entfernt an der Pazifikküste tun. Wer an einem Wettbewerb teilnehmen möchte, kann sich bei den Intramurals (=universitätsinterne Amateurwettkämpfe) in verschiedenen Klassen je nach Erfahrung und Können anmelden. Daneben bietet Stanford auch etliche kulturell orientierte Kurse an und auf dem Campus finden regelmäßig Events statt, die sich eignen, um neue Leute kennenzulernen.

Außerhalb des Campus bietet es sich an, San Francisco zu erkunden oder über ein Wochenende in einem der vielen Nationalparks zu campen.

Fazit

Mein Auslandsaufenthalt in den USA war ein Erlebnis, das ich trotz der hohen Kosten nicht missen wollte, da ich sehr viel gelernt habe und bestehendes Wissen erweitern konnte, sei es in meinem Fachgebiet, der Sprache oder auf kultureller Ebene.

Zudem habe ich mit neuen Freunden viel erlebt und Erinnerungen kreiert, die ich so schnell nicht vergessen werde.

