

# Freiformulierter Erfahrungsbericht

## Studienbegleitender Auslandsaufenthalt

### Basisdaten (bitte alle Angaben eintragen!)

Fakultät/Fach:	Psychologie und Bewegungswissenschaften/Psychologie
Fachsemester:	5
Gastland:	USA
Gasthochschule/-institution:	University of California, Berkeley
Art des Aufenthalts (z.B. Studium, Praktikum)	Forschungsaufenthalt
Zeitpunkt des Aufenthalts (z.B. SoSe 2016):	01.08.2017 – 31.12.2017
Dauer des Aufenthalts (z.B. 3 Monate):	5 Monate
Mobilitätsprogramm (z.B. HamburgGlobal, Zentralaustausch):	HamburgGlobal
Bewerbungsrunde (z.B. März 2016):	März 2016

Ich habe in Berkeley vom 1. August bis 31. Dezember 2017 einen fünfmonatigen Forschungsaufenthalt am Affective Cognitive Neuroscience Lab des Fachbereichs Psychologie absolviert.

### Vorbereitung und Anreise

Bereits anderthalb Jahre vor meiner geplanten Abreise habe ich die Professorin, die das Affective and Cognitive Neuroscience Lab an der UC Berkeley leitet, wegen eines Forschungsaufenthalts kontaktiert und mich mit einem E-Mail-Anschreiben und Lebenslauf beworben. Viele Professoren beantworten jedoch keine Initiativbewerbungen, schon gar nicht von Studierenden, die sie nicht kennen. Ich hatte jedoch durch meine Arbeit als studentische Hilfskraft Kontakt zu einer PostDoc an der New York University, die die Professorin kannte und mir bei dem Aufbau des Kontakts geholfen hat. Daher kann ich sehr empfehlen, sich ein Lab zu suchen, zu dem jemand aus dem eigenen Netzwerk bereits Kontakt hat, da Initiativbewerbungen – anders als häufig in Deutschland – oftmals weniger erfolgreich sind und die Zwischenschaltung eines Kontakts nicht als Einschränkung der Eigenständigkeit aufgefasst wird. Auch nach der Herstellung des initialen Kontakts gestaltete sich die Kommunikation mit dem Lab etwas schwierig, sodass ich erst ein halbes Jahr vor meiner Ausreise ein kurzes Vorgespräch mit der verantwortlichen Professorin, in dem es vor allem darum ging, in welchem Projekt ich eingebunden werden sollte.

Da ich bereits ein Jahr in den USA verbracht hatte und die Ausstellung meines Visums damals mehrere Monate beansprucht hatte, wollte ich auch dieses Mal relativ früh ein Visum beantragen. Hierfür braucht man ein von der Aufnahmeorganisation, in diesem Fall das International Office der UC Berkeley, ausgestelltes Dokument, das DS-2019. Daher fragte ich bereits direkt bei meinem Vorstellungsgespräch, ob sich das Lab schon mal um die Beantragung des DS-2019 kümmern könnte. Die Professorin meinte daraufhin, dass wir noch viel Zeit hätten und es bei Deutschen meist überhaupt kein Problem sei ein Visum zu bekommen. Es vergingen also dreieinhalb weitere Monate ohne Nachricht von dem Lab. Ende April habe ich dann per Mail nachgehakt, wie es denn mit der Beantragung des DS-2019 aussehen würde. Erst zwei Monate vor meiner geplanten Ausreise wurde dann das DS-2019 beantragt. Hierfür muss man seine Englischkenntnisse und ein finanzielles Funding von mindestens \$1600/Monat nachweisen. Bis ich diese Nachweise dann hatte (um die

Englischkenntnisse hatte ich mich bereits gekümmert und das Lab selber kann einem ebenfalls eine Bescheinigung über ausreichende Englischkenntnisse ausstellen, dies war also kein Problem) waren weitere zwei Wochen vergangen. Danach ging alles glücklicherweise sehr schnell. Mein DS-2019 wurde mir per Express-Versand innerhalb von zwei Tagen zugeschickt. Auf den Termin bei der Botschaft in Berlin musste ich zwei Wochen warten, was relativ schnell ist. Das Visum habe ich so letzten Endes erst zwei Wochen vor geplanter Ausreise beantragen können, die Botschaft war aber glücklicherweise dieses Mal sehr schnell und innerhalb von drei Tagen hatte ich das Visum. Dennoch habe ich insgesamt die Planung als sehr stressig empfunden und hätte mir sehr gewünscht, dass das Lab sich früher um die Beantragung des DS-2019 gekümmert hätte. Rückblickend wäre es definitiv sinnvoll gewesen, sich auf mehrere Labs zu bewerben, um eventuell noch back-up Pläne zu haben.

Bei der Vorbereitung sollte ebenfalls bedacht werden, dass man als Visiting Scholar oder Visiting Student Researcher eine Gebühr an das jeweilige Department (bei mir waren das \$500, die Business School verlangt \$900), die University Service Fees (\$500), Visa Fee (\$500) und den FedEx Versand des DS-2019 (\$40) zahlen muss. Zudem sollen die Service Fees in den nächsten Semestern drastisch erhöht werden. Die Gebühren können vom Lab in Berkeley übernommen werden, was bei mir beispielsweise der Fall war. Es sollte unbedingt vorher geklärt werden, ob das jeweilige Lab die Gebühren übernehmen kann, da man diese sonst selber zahlen muss.

### **Krankenversicherung**

Krankenversichert war ich über meine Haspa Unicus Kreditkarte mit der HanseMerkur. Diese war für mich die ersten drei Monate kostenlos und danach habe ich einen Tageszuschlag von ca. 1,30 € gezahlt. Die UC Berkeley bietet ebenfalls eine eigene Krankenversicherung an, die jedoch viel teurer ist. Die Uni bevorzugt es, wenn man über die uneigene Versicherung abgedeckt ist, jedoch ist es möglich eine andere Krankenversicherung abzuschließen, wenn man gegenüber der Uni nachweisen kann, dass diese mindestens alle Leistungen der uneigenen Krankenversicherung übernimmt. Die HanseMerkur hat mir hierfür ein englisches Schreiben ausgestellt, in dem die Leistungen zusammengefasst aufgeführt waren. Leider fehlten in der zusammengefassten Aufführung zwei Punkte und die HanseMerkur war nicht bereit diese separat aufzuführen. Überraschenderweise wurde die Versicherung dennoch von der Uni akzeptiert. Sollte es dennoch Probleme bei der Anerkennung geben, kann man die uneigene Versicherung auch bitten ein Schreiben aufzusetzen, in dem alle Leistungen erwähnt werden und welches dann von der eigenen Krankenversicherung unterschrieben werden kann. Dies hatte die HanseMerkur mir angeboten, im Falle, dass das eigene Schreiben nicht anerkannt worden wäre.

### **Finanzierung des Auslandsaufenthalts/ Kosten vor Ort**

Finanziert wurde ich durch die Grundförderung des evangelischen Studienwerk Villigst und des Auslandszuschusses des HamburgGlobal-Stipendiums. Der Auslandszuschuss vom evangelischen Studienwerk ließ sich leider nicht mit dem von HamburgGlobal kombinieren, da beide teilweise aus Bundesmitteln finanziert werden. Dies ist wichtig zu beachten, da die Kosten vor Ort extrem hoch sind und man bereits im Vorfeld ein monatliches Einkommen von \$1600 nachweisen muss. Daher ist es ratsam sich frühzeitig um Finanzierungsmöglichkeiten zu kümmern.

Für den Auslandsaufenthalt habe ich mir zudem ein Konto bei der DKB eingerichtet. Diese erstatten einem die Kosten für den Auslandseinsatz am Ende eines Monats. So konnte ich problemlos mit Kreditkarte bezahlen. Bargeld abheben kostet an den meisten Automaten \$3 - \$5. Ich hatte immer etwas Bargeld dabei, aber man kann fast alles mit Karte bezahlen.

## **Unterbringung und Verpflegung**

Da ich eigentlich vor hatte mit der Wohnungssuche/Buchung erst nach dem Visum anzufangen um im Falle einer Ablehnung nicht unnötig viel Geld auszugeben, habe ich mich erst sehr spät, wenn auch zwangsläufig vor Ausstellung des Visums, um eine Unterkunft gekümmert. So waren die bezahlbaren Airbnb-Inserate in Berkeley bereits vergeben, sodass ich die ersten sechs Wochen in einem Airbnb südlich von Downtown Oakland und Lake Merrit gewohnt und hatte zunächst einen recht langen Anfahrtsweg nach Berkeley (zur Uni waren es mit BART und ohne Fahrrad 1,5 – 2 Stunden und mit Fahrrad 1 – 1,5 Stunden).

Ab Mitte September habe ich dann in einer Airbnb Unterkunft in Südberkeley gewohnt, gemeinsam mit sechs weiteren Gästen, die meistens an der Uni gearbeitet haben. Der Umzug nach Berkeley hat mein Sozialleben um einiges bereichert und vieles erleichtert, da ich nun nicht mehr auf den BART angewiesen war und auch mal länger wegblieben konnte.

Da man bei Airbnb oft recht große Monatsrabatte bekommt, sind die Preise oft den Durchschnittsmietpreisen in Berkeley sehr ähnlich. Ein weiterer Vorteil ist, dass in dem Preis oft Reinigung und Essentielles (Klopapier, Handtücher, Waschmittel, in meinem Fall sogar Kaffee ;) ) inbegriffen sind. Der Wohnungsmarkt in Berkeley ist sehr hart umkämpft, daher ist es aus dem Ausland recht schwierig (aber nicht unmöglich!) eine Unterkunft zu finden. Hinzu kommt, dass auf dem Wohnungsmarkt viel betrogen wird, sei es wenn es um die Qualität der Unterkunft geht oder darum, ob es überhaupt eine Unterkunft gibt. Will man nicht auf Airbnb zurückgreifen, kann man bei Facebook, Craigslist und CalRentals gut nach Zimmern suchen. Jedoch sollte man wirklich sehr vorsichtig sein, um nicht auf Betrüger reinzufallen. Viele haben sich auch nur für die erste Zeit ein Airbnb gesucht und sind dann vor Ort persönlich auf Wohnungssuche gegangen oder haben mit Ihrem Gastmieter eine Untermiete außerhalb Airbnbs vereinbart.

Die Verpflegung in Berkeley ist viel teurer, wobei es einige Möglichkeiten gibt die Ausgaben hierfür zu verringern, indem man bestimmte Produkte nur in bestimmten Supermärkten kauft. Beispielsweise ist Berkeley Bowl dafür bekannt, recht günstiges Obst und Gemüse anzubieten. Dafür ist Trader Joe's bei Milchprodukten und Eiern günstiger. Allerdings kann das Einkaufen in vielen verschiedenen Supermärkten viel Zeit in Anspruch nehmen und lohnt sich für eine Person nicht allzu sehr. Des Weiteren kann man sich über die Uni Mealplans kaufen und bekommt dann Punkte (\$1 = 1 Punkt) mit denen man in den Dining Halls essen kann. Dies machen aber vor allem die Undergraduates, das heißt, wenn man lieber mit den Kollegen aus dem Lab oder den anderen Visiting Scholars essen geht, lohnt sich das nicht. Zu empfehlen ist auf jeden Fall der Sonntagsbrunch von 9:30 – 13 Uhr im International House. Hier bekommt man als Besucher für \$10 ein sehr üppiges All-you-can-eat Buffet. In Nähe der Uni gibt es weiterhin noch zahlreiche Cafés und Restaurants in denen man Mittag- oder Abendessen kann.

## **Gasthochschule/ Gastinstitution**

UC Berkeley wurde 1886 gegründet und ist damit der älteste Campus der University of California (<http://www.berkeley.edu/about/bythenumbers>). Die primäre Aufgabe der Universität ist das Voranbringen der Wissenschaft durch Forschung und deren Vermittlung in der Lehre (und damit auch die Ausbildung des wissenschaftlichen Nachwuchses). UC Berkeley hat nach eigenen Angaben 170 akademische Fachbereiche und Studienprogramme, beschäftigt 1522 Dozenten und Professoren und hat ca. 27.000 Undergraduate und 10.455 Graduate Students (Daten von 2014; <http://www.berkeley.edu/about/bythenumbers>).

Die UC Berkeley hat einen eigenen Newsletter für Visiting Scholars und PostDocs, in dem viele Veranstaltungen der Universität beworben werden. So konnte ich beispielsweise an einer dreiteiligen Vorlesung zum wissenschaftlichen schreiben für US-amerikanische

Journals teilnehmen. Zudem gibt es viele Ressourcen für Doktoranden und Fakultätsmitarbeitende, an denen man kostenlos teilnehmen kann. Beispielsweise habe ich einen einwöchigen Python-Kurs am Berkeley D-Lab besucht.

### **Ablauf des Studiums (z.B. Kurswahl, Anforderungen)/ Praktikums/ Forschungsaufenthalts etc.**

Ich habe in Berkeley einen fünfmonatigen Forschungsaufenthalt am Cognitive and Affective Neuroscience Lab (Bishop Lab) absolviert, da ich nach dem Master gerne meinen Ph.D. in diesem Bereich machen möchte und daher Forschungserfahrung außerhalb der Universität Hamburg sammeln wollte. Das Lab untersucht wie sich Eigenschaftsangst/Trait Anxiety auf Kognition auswirkt und hat einen eigenen Zugang zu fMRT-Geräten auf dem Campus. Meine primäre Motivation war daher einen Einblick in den Umgang mit fMRT und die Auswertung der fMRT Daten zu bekommen. Aufgrund des Vorstellungsgesprächs mit der leitenden Professorin hatte ich erwartet, dass wir in den ersten Monaten fMRT Daten erheben und in den restlichen Monaten diese dann parallel zu weiterer Datenerhebung auswerten. Als ich in Berkeley ankam, stellte sich dann heraus, dass das Experiment noch gar nicht steht und rein behavioral sein sollte, was mich sehr enttäuscht hat. Da die Professorin zudem noch den ganzen August im Ausland war und sich das Lab noch in der Sommerpause befand, hatte ich somit die ersten 1 ½ Monate kaum etwas zu tun (glücklicherweise konnte ich in der Zeit ein anderes Forschungsprojekt vorbereiten. Dieses hatte aber nichts mit dem Aufenthalt in Berkeley zu tun). Während dieser Zeit habe ich mich in die Literatur des Labs eingelesen und eine Vorlesung für Visiting Scholars über das Publizieren in internationalen Journals und einen einwöchigen Python-Kurs besucht. Nach einigem hin und her konnten wir dann mit der Datenerhebung anfangen, allerdings war ich dann unerwarteterweise alleine für die Erhebungen und Rekrutierung verantwortlich, was sehr viel Zeit in Anspruch genommen hat ohne dass ich wirklich etwas neues gelernt habe. Um dennoch das beste aus dem Aufenthalt rauszuholen, habe ich mich nebenbei in das Arbeiten mit jsPsych, einer java-basierten Programmiersprache für das Erstellen von online und offline behavioralen Experimenten, eingearbeitet. Als die ersten Daten erhoben waren, konnte ich mich dann in die Datenauswertung mit Python einarbeiten und dabei das Gelernte vom Python-Kurs anwenden. Während dieser Zeit habe ich auch einen Einblick in computational modeling Ansätze zur Modellierung von Entscheidungsverhalten bekommen.

Letztendlich hat UC Berkeley wirklich viel zu bieten und der Aufenthalt hat mir auch gefallen, ich hätte mir von meinem Lab aber klarere Absprachen gewünscht und wäre gerne stärker in einige Prozesse eingebunden gewesen. Dies ist aber von Lab zu Lab sehr unterschiedlich und sollte einen nicht von einem Forschungsaufenthalt in Berkeley abhalten!

### **Alltag/ Freizeitmöglichkeiten**

Freizeitmöglichkeiten gibt es in Berkeley und Umgebung sehr viele! Visiting Scholars und Visiting Student Researchers bekommen zudem einen Gratis-Monat im Uni-Fitnessstudio (oder Zugang für das ganze Semester für \$200). Hier kann man verschiedene Kurse belegen, die Fitnessgeräte und die zum Studio dazugehörenden Pools benutzen und man bekommt Discounts für CalAdventure-Kurse, die bspw. Windsurfing und Segeln beinhalten. Den Windsurfing-Kurs kann ich sehr empfehlen, da er über zwei Tage geht, man gut was lernt und dabei den Blick auf San Francisco genießen kann.

Das International Office bietet zudem verschiedene Events an, die zum einen der Einführung in das Leben an der Universität und zum anderen zum Kennenlernen anderer internationaler Studierender und Forschender dienen. Zweimal im Monat findet zudem das Meeting der

Visiting Student Researchers in einer Bar in Nähe der Uni statt (bzw. inoffiziell sind viele jede Woche dort). So ist es recht einfach Leute zu finden, die ebenfalls nur zu Besuch sind und mit denen man zusammen das nahe gelegene San Francisco besuchen und die Klubs und Bars in Berkeley und Oakland ausprobieren kann.

In Berkeley und Umgebung gibt es weiterhin viele National Parks, schöne Seen und Badestrände, die es sich lohnt zu besuchen.

### **Fortbewegung**

Die Fortbewegung findet meistens auf dem Fahrrad statt, zumindest, wenn man nicht gerade in den Berkeley Hills wohnt. Ich war sehr froh, nicht in den Hills gewohnt zu haben, da man da nur unter sehr großer Anstrengung, mit guter Gangschaltung und viel Geduld mit dem Fahrrad raufkommt. Es gibt zwar auch Busse, die kosten aber für Visiting Scholars und Student Researchers \$5/Tag (wobei es auch Monatskarten zu kaufen gibt). Größere Distanzen kann man mit dem BART (Bay Area Rapid Transit) zurücklegen, welcher Berkeley, Oakland, San Francisco und weitere Orte miteinander verbindet. Im BART kosten die Fahrkarten je nach Distanz und es gibt keine Monatskarten/-rabatte. Im Vergleich zu Hamburg sind die öffentlichen Verkehrsmittel hier viel teurer, vor allem, wenn man verschiedene Bussysteme benutzt und zusätzlich auch noch BART fährt, da alle von unterschiedlichen Trägern betrieben werden und man für jedes Verkehrsmittel einzeln zahlen muss. Zudem kann man in den Bussen nur mit passenden Kleingeld bezahlen. Um die Bezahlung etwas einfacher zu machen gibt es die sogenannte Clipper Card, die man entweder selber aufladen kann oder die sich von alleine auflädt. Mit dieser kann man alle öffentlichen Verkehrssysteme in der Bay Area nutzen. Die Busse/BART fahren im 15-20 Minuten Takt und der Verkehr wird ca. um Mitternacht eingestellt. Außerhalb der Rushhour kann man sein Fahrrad sehr bequem in BART und Bus transportieren.

### **Zusammenfassung**

Zusammenfassend kann ich einen Aufenthalt in Berkeley wirklich sehr empfehlen. Die Uni hat wirklich viel zu bieten, man sammelt viele neue Erfahrungen und kann hier zudem ein sehr reges Sozialleben führen.