

# Global Exchange: Final Report

Oregon State University

Fall 2023

Degree program in Freiburg: Clinical Psychology, Neuro – and Rehabilitation sciences (M.Sc.)

Classes taken during the exchange in: Psychology, Human Development and Family Sciences, and different Physical Activity Courses

Zur Vorbereitung für mein Auslandssemester an der Oregon State University (OSU) in Corvallis, Oregon habe ich mir unter anderem den ein oder anderen Erfahrungsbericht durchgelesen, was mir bei der Organisation und dem Nervenbewahren sehr geholfen hat. Daher werde ich im Folgenden versuchen meine Vorbereitungs- und Organisationsphase von dem Zeitpunkt der Zusage, über die Zeit vor Ort sowie auch die Phase nach dem Zurückkommen so genau wie möglich zu schildern, um auch Euch eine Unterstützung zu sein.

Nachdem ich im Dezember 2022 die Zusagen für das Auslandssemester in Oregon, USA erhielt und mir dann im Januar 2023 die Universität mitgeteilt wurde, begann eine unglaublich nervenaufreibende Zeit – Die Bewerbungen auf diverse Stipendien standen vor der Tür, die letzten Dokumente mussten an die Koordinatorinnen des Oregon Baden Württemberg Landesprogramm übermittelt werden, die online Bewerbung an der OSU musste ausgefüllt und abgegeben werden und natürlich musste man sich noch um das Visum kümmern, was mich zugegebenerweise aufgrund der Unübersichtlichkeit ein paar Nerven kostete. Darüber hinaus musste die Wohnsituation geklärt werden.

Auch wenn die Bewerbungen auf die Stipendien erstmal aufgrund der Anforderungen und Mengen erschlagend wirken und man denkt, dass man den Anforderungen nicht ganz gerecht wird, lege ich nahe, dass man sich auf jeden Fall bewerben sollte. Die USA ist von den Lebenshaltungskosten nicht ganz billig und es wäre sehr schade, wenn man während des Auslandssemesters jeden Cent umdrehen muss, weil man sich entmutigen lassen hat und vielleicht doch das eine oder andere Stipendium erhalten hätte. Zudem kommt vor Ort dann doch noch die ein oder andere Zahlung an die Universität auf einen zu, die nicht ganz niedrig ist. Aber dazu später mehr! Die Stipendien decken nicht alle Kosten ab, aber unterstützen unglaublich.

Einen Rat, den ich bezüglich der Stipendiumsbewerbungen und dem Lebenslauf im spezifischen geben kann, ist dass man wirklich alles, was man extracurrikulär in der Vergangenheit gemacht hat, auflistet, soweit es natürlich passt. Wenn man zum Beispiel in den Schulen in der ein oder anderen AG war, oder sich in der Kirche als Ministrant:in engagiert hat... - das sind alles Dinge, die gerne gesehen werden.

Probieren geht über studieren und mehr als eine Absage, die zwar ärgerlich wäre, kann nicht passieren!

Wie bereits erwähnt, hat mir der Visumsantrag im besonderen Kopfschmerzen bereitet. Ich fand es unglaublich schwierig einen Überblick darüber zu erhalten, was man braucht. Ich fand den gesamten Ablauf relativ einschüchternd und hatte Sorge etwas ausversehen falsch anzugeben und dadurch eine Antragsablehnung zu riskieren. Retrospektiv betrachtet, war meine Sorge und Nervosität bezüglich des

Ausfüllens wirklich unberechtigt. Es hilft, wenn man sich eine Liste erstellt, auf welcher man sich notiert welche Dokumente, wann für was benötigt wird. Des weiteren kann es beruhigend wirkend, wenn man beim Ausfüllen des online Visumsantrags eine zweite Person mit drauf schauen lässt, um die Gefahr von Rechtschreibungen und ähnlichem zu minimieren. Wie gesagt, ich verstehe jegliche Nervosität bei diesem Schritt, allerdings wird es wirklich größer gemacht als es ist. Die Wahrscheinlichkeit, dass der Antrag abgelehnt wird, ist bei einer studierenden Person doch eher gering!

Parallel zu dem Visumsantrag und der Bewerbung an der OSU, kümmerte ich mich um die Wohnsituation. Ich bewarb mich sowohl auf das On-Campus Housing als auch auf WGs off-campus. Da mir im Vorhinein mitgeteilt wurde, dass On-campus housing für Studierende, die nur einen Term bleiben recht unwahrscheinlich ist und auch verhältnismäßig wesentlich teurer ist, fokussierte ich mich auf die WG-Suche. Dazu trat ich diverse WG Such und Gesuch Facebook Gruppen bei und verfolgte die Wohnsituation. Hierbei poste ich einen Beitrag selber aber schrieb auch verschiedene Menschen an, die nach Zwischenmieter:innen suchten an. Nach längerem hin und her fand ich dann ein Zimmer off campus in einer Mädchen Wg. Bei der Wohnungssuche brauchte man einfach viel Geduld und Glück. Daher würde ich jedem raten lieber früh als spät zu suchen.

Ich bin etwa zwei Wochen vor Unibeginn/eine Woche vor der Erstiwoche in meiner WG in Corvallis eingezogen, um mich in Ruhe an die neue Stadt, die WG und die Gegebenheiten gewöhnen zu können. Das würde ich auch jedem anraten! Die Uni in den USA ist vom Konzept her ganz anders als wir es kennen und kann vor allem am Anfang sehr erschlagend wirken. Wenn man dann parallel auch noch sich an die Lebenssituation neu gewöhnen muss, kann das sehr erschöpfend sein.

Die von der Universität organisierten Informationsveranstaltungen in der Erstiwoche waren für uns, Studierende, die nicht ihr gesamtes Studium an der OSU absolvieren, nicht besonders wichtig. Allerdings kann ich nahe legen, dass man zu der vom Global Exchange Programm organisierten Treffen und zu den von dem International House organisierten „Get together“ Veranstaltungen geht. Hierbei sieht man zum einen, wer noch alles Teil des Global Exchange Programms ist und kann sich vernetzen und zum anderen lernt man noch internationale Personen außerhalb des Global Exchange Programms kennen und hat die Chance den Campus und die Umgebung via der Veranstaltungen kennen zu lernen.

In den ersten Wochen nach Uni Start, fühlte ich mich sehr erschlagen und überwältigt sowohl im positiven als auch im negativen Sinne. Im positiven Sinne, weil es zu Beginn des Terms so viel zu sehen und erleben gab. Die ersten Wochen waren durch verschiedene Veranstaltungen, wie Football Games und diverse Informationsfairs geprägt. Es gab immer etwas zu tun! Und macht auch alles mit! Geht zu jeder Sportveranstaltung, zu jeder Party zu der ihr eingeladen werdet und macht jede Veranstaltung mit! Im negativen Sinne, weil die Universität in den USA konzeptionell ganz anders aufgezogen ist, als in Deutschland und man sich daran erst mal gewöhnen muss. Man hat die Kurse zweimal die Woche und bekommt Hausaufgaben, die je nach Kurs auch sehr umfangreich sein können, auf. Zum Beispiel musste ich in einem Kurs jede Woche ein bis zwei Kapitel eines Lehrbuchs lesen und danach ein Quiz zu den Inhalten beantworten und in einem anderen Kurs musste ich jede Woche einen wissenschaftlichen Aufsatz oder eine Filmanalyse schreiben.

Hinsichtlich der Kurswahl gebe ich den Tipp „Weniger ist mehr“. Lieber wählt ihr weniger Kurse und habt die Zeit und Ruhe die Assignments gut zu beantworten, als halbherzig und schlecht viele Assignments zu bearbeiten. Ihr habt die ersten zwei Wochen Zeit Kurse zu droppen oder dazu zu wählen. Schaut auch die Kurse, die ihr bereits gewählt habt, genau an und überlegt gut, ob ihr das bewältigen könnt was von euch gefordert wird. Ich hatte zunächst vier Kurse plus zwei Sportkurse gewählt, von denen ich einen Kurs gedropped habe, worüber ich sehr froh bin. Ich hatte genug mit den drei Kursen zu tun und hätte auf keinen Fall den vierten Kurs noch stämmen können. Auch wenn mir meine Kurse unglaublich gut gefallen haben, würde ich im Nachhinein hätte ich den einen oder anderen Kurs wählen sollen, der nichts mit meiner Fachrichtung zu tun hat oder der zwar was mit meiner Fachrichtung zu tun hat, aber bei mir an der Uni nicht angeboten wird. Die OSU bietet so viele verschiedene Studiengänge mit sehr interessanten Kursen an. Ich hätte die Chance nutzen sollen in andere Fachrichtungen hineinzuschnuppern.

Auch wenn es mir anfänglich sehr schwer fiel mich an diese Form des Studierens, welche eher an Schule erinnert, zu gewöhnen, fand ich den Support seitens der Dozierenden und die Dozierenden-Studierenden Beziehung sehr schön. Wenn man Probleme mitzukommen hatte oder Kritik äußern wollte, hatten die Dozierenden immer ein offenes Wort für einen und betonten, wie wichtig das psychische Wohlbefinden sei. Mir ist allgemein aufgefallen, wie wichtig es den Dozierenden erschien, dass sich alle im Kurs wohlfühlen und gesehen werden. Die mentale Gesundheit stand an vorderster Stelle.

Womit ich noch Probleme hatte war das Kontaktnüpfen mit Amerikaner:innen. Es stimmt sehr wohl, dass Amerikaner:innen sehr offen und freundlich sind aber diese Offenheit und Freundlichkeit eher oberflächlich ist. Man kommt schnell mit ihnen in Kontakt aber sie lassen engere Nähe nur schwer zu. Da ich auch verhältnismäßig nur kurz da war, hatte man das Gefühl, dass für sie eine Freundschaft noch weniger Sinn machte. Daher war ich sehr dankbar, dass ich zum einen nicht als einzige Austauschstudierende des Global Exchange Programms an der OSU aus BaWü war und zum anderen mich mit den anderen Austauschstudierenden aus BaWü unglaublich gut verstanden habe und immer noch gut verstehe. Zudem hatte ich das Glück, dass ich auch sehr gut mit den Austauschstudierenden, die an der PSU in Portland waren, auskam und ein ständiger (Besuchs-)Austausch bestand und nach wie vor besteht.

Abschließend kann ich nur sagen, dass ich unglaublich froh bin, dass ich dieses Auslandssemester noch gemacht habe. Ich hatte eine unglaublich schöne Zeit, super viel erlebt und gelernt und wertvolle neue Freundschaften geknüpft. Da ich während des Auslandsaufenthaltes meinen jetzigen Freund kennengelernt habe, wird mich die OSU und Corvallis nicht zum letzten Mal gesehen haben und ich freue mich sehr darauf immer wieder zurückkehren zu können.