

Auslandsbericht

Übersicht

Portland State University

Fall term 2023

Degree Program in Freiburg: Biology Bachelor of Science

Classes taken during the exchange in: Biology, Psychology, Spanish

Vorbereitung

Im Herbst 2023 habe ich an der Portland State University in Portland (PSU), Oregon, USA studiert. Wie kam es dazu? Da die USA weltweit führend in der Forschung im Feld der Genetik und Molekularbiologie sind, habe ich mich für ein Auslandssemester dort entschieden. Denn während meines Bachelorstudiums sowie im Masterstudium möchte ich mein Wissen im Bereich der molekularen Genetik, den molekularen Biowissenschaften sowie in der Immunologie erweitern. Mein Karriereziel ist es, Forschung zu betreiben, um Krankheiten auf molekularer Ebene zu entschlüsseln und medizinische Behandlungen zu entwickeln. Meinem Flug in die USA Ende August 2023 ging Einiges an Planung voraus. Für meine Bewerbung beim internationalen Office der Universität Freiburg ging es neben Englischsprachttest, Finanznachweisen,

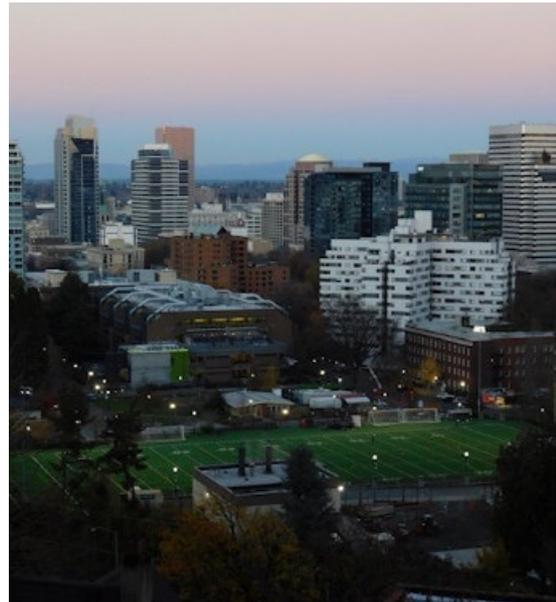


Abbildung 1: Downtown Portland und die PSU

Essays, Notentranskripten, Gutachten, Study Proposals und weiteren Dokumenten um die Frage: Wo darf's denn überhaupt hingehen? Im Rahmen des Global Exchange Programs der Universität Freiburg stellt jeder Student, der sich auf einen Platz an einer Partneruniversität in USA/Kanada bewirbt, eine Preference List auf. Für mich war klar, dass es an die Westküste gehen sollte, und zu meiner Begeisterung wurde ich für einen Platz im Landesprogramm Oregon nominiert. Innerhalb dieses Programms habe ich dann die Zusage für meine favorisierte Universität, die Portland State University (PSU), erhalten. Nach meiner Annahme der Nominierung musste ich mich noch offiziell bei der PSU bewerben, und konnte mich anschließend um die Organisation der Flüge, des Visums sowie Unterkunft kümmern und meine Kurse wählen.

Während des Bewerbungsprozesses für das Global Exchange Programm meiner Universität hatte ich mich außerdem für das Baden-Württemberg-Stipendium sowie das Fulbright-Reisestipendium beworben, für welche ich jeweils eine positive Rückmeldung erhielt. Im Rahmen meines Fulbright-Reisestipendiums nahm ich im April an einem Vorbereitungsseminar in Berlin teil. Neben Networking-Möglichkeiten konnten hier Fragen zum Auslandsaufenthalt beantwortet werden und man nahm an Workshops teil. Im Juni gab es außerdem eine von dem Austauschprogramm des Staates Oregon und des Landes Baden-Württemberg organisierte Orientation für Studenten aus Baden-Württemberg, die im kommenden Semester in Oregon studieren würden. Hier gab es ausführliche Informationen zum Visum, den jeweiligen Unis, Unterschiede zwischen Deutschland und den USA sowie interkulturelles Training. Außerdem bot das Seminar die Möglichkeit, andere Studenten kennenzulernen, die in Oregon studieren würden. Meinem Studium in Oregon an der PSU stand also nichts mehr im Wege.

Ankunft in den USA

Ende August hieß es dann Abflug, und schon saß ich im Flieger in Richtung der USA. Mein erstes Ziel war jedoch nicht Portland, sondern Salt Lake City. Von dort aus machte ich einen Roadtrip zu verschiedenen Nationalparks, angefangen bei Yellowstone über Grand Teton, Mesa Verde, Canyonlands und Arches bis hin zum Grand Canyon, Zion und Bryce Nationalpark. Wer natur- und wanderbegeistert ist, dem kann ich nur ans Herz legen, den ein oder anderen Ausflug in die atemberaubende Natur in den USA zu machen.



Abbildung 2: Arches Nationalpark

Am 16.09.2023 kam ich in Portland an. Da die Kurse

erst eine Woche nach meiner Ankunft anfangen, hatte ich die Möglichkeit, schon einmal die Stadt, auch genannt „City of Roses“, sowie den Campus kennenzulernen. Auch die eintägige „International Student Orientation“ fand in dieser Woche statt. Diese fiel jedoch mit vielen überflüssigen organisatorischen Programmpunkten und wenig Kennenlernprogramm etwas enttäuschend aus. Doch je näher der Uni-Start rückte, desto mehr Veranstaltungen gab es auf dem ganzen Campus, um die verschiedenen Einrichtungen an der Universität kennenzulernen, wie zum Beispiel das Fitness-Center der Universität, genannt „Rec-Center“, oder auch das „Student Health and Counseling Center“. Außerdem gab es die Möglichkeit, an Downtown-Touren teilzunehmen, die ersten Football-Spiele anzuschauen und sich mit den verschiedenen Club-Angeboten vertraut zu machen. Eine tolle Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen, bot außerdem die Organisation FOCUS, die für internationale Studierende Events wie „Line-dancing“ und Wanderungen, Herbst-Feste und „Thanksgiving dinners“ anbot.



Abbildung 3: Rosen im Washington Park

Kurse und Alltag an der Portland State University

An der Portland State University belegte ich die Kurse „Introduction to Genetics“, „Psychology as a Natural Science“ sowie einen Spanischeinführungskurs. Die Kurse waren deutlich systematischer und verschulter aufgebaut als an meiner deutschen Universität, wenn auch nicht zwingend weniger zeitaufwändig. Oft gab es wöchentliche Aufgaben und Projekte, die es zu erledigen galt. Auch gab es immer wieder kleinere Tests sowie „midterms“ und „finals“. Dadurch wurde der Stoff aufgeteilt und die Menge an abgefragtem Inhalt pro Klausur war geringer als ich es in Deutschland gewöhnt war. Positiv war zudem, dass alle Kursräume auf dem Campus fußläufig erreichbar waren.

Ein toller Ausgleich zum universitären Alltag bot das Angebot an Sportclubs an meiner Universität. Ich war Teil des Fußball-Clubs, mit welchem wir gegen Teams anderer Unis in ganz Oregon gespielt haben. Außerdem bin ich dem Lacross-Team beigetreten, obwohl mir der Sport Lacross bis



Abbildung 4: Lacross-Ausrüstung



Abbildung 5: Powell's City of Books

dato noch kein Begriff war. Bei diesem Sport spielen zwei Teams gegeneinander, wobei ein Ball mit speziellen Schlägern (siehe Abbildung 4) geworfen und gefangen wird. Dabei ist das Ziel, den Ball in das gegnerische Tor zu befördern. Durch das regelmäßige Training ist man schnell als Team zusammengewachsen und ich habe enge Freundschaften knüpfen können. Neben dem Teamsport bot das „Recreation Center“ ein großes Angebot an sportlichen Aktivitäten. Denn abgesehen vom Fitnesscenter beinhaltete es auch ein Schwimmbad, einen Kletterbereich, kleinere Räume für Fitnesskurse und Felder, auf denen verschiedene Sportarten gespielt werden konnten. So konnte ich mich für Badminton, Dodgeball, Ballroom Dance, Pickleball, Volleyball und Ähnliches begeistern und es gab sogar Club-Angebote wie Segeln. Wenn man anderen beim Sport zuschauen wollte, gab es regelmäßig die Möglichkeit, die Uni-Teams im Football, Basketball und Volleyball bei ihren Heimspielen anzufeuern. Da die PSU-Teams jedoch keine Arenen füllen, habe ich für den typischen amerikanischen College-Football-Spirit auch Spiele von anderen Universitäten wie der Oregon State University besucht.

Durch die Lage in Downtown Portland gab es außerdem die Möglichkeit, die Stadt zu erkunden und dortige Veranstaltungen zu besuchen. So konnte man neben Basketballspielen der Portland Blazers oder Fußballspielen der Timbers zum Beispiel auf Konzerte gehen, Nachtmärkte besuchen, Thriftstores entdecken, in Cafés mit Freunden an Uniaufgaben sitzen, durch Parks schlendern, die verschiedensten Food Courts ausprobieren, sich im Powell's Buchladen die Zeit vertrieben...

Nachhaltigkeit in Portland

Portland ist ein gutes Beispiel für eine Stadt, die sich für einen nachhaltigen Lebensstil einsetzt. Es gibt viele Fahrradwege, große Parks und Grünflächen, lokale farmers markets und Pfandrückgabemöglichkeiten, Recyclingbehälter, Umweltschutzinitiativen. Allerdings wird dieses Bild durch Dinge wie Pappsteller in der Mensa und riesige Müllmengen bei take-out Essen etwas getrübt. Allgemein versucht die Portland State University, ein besseres Umweltbewusstsein zu schaffen, zum Beispiel durch freiwillige Putzaktionen (volunteer clean-ups) in der Stadt. Portland besitzt mit der TriMet (Tri-County Metropolitan Transportation District of Oregon) öffentlichen Personennahverkehr, der die ganze Portland Metropolitan Area abdeckt. Dadurch lassen sich viele Orte ohne Auto entdecken. Um sein Leben in Portland im Sinne der Nachhaltigkeit zu gestalten, gibt es also Möglichkeiten wie der Gebrauch öffentlicher Verkehrsmittel, oft selbst zu kochen, um den Müll vom Take-Out zu vermeiden, sich bei Verleihunternehmen wie „Biketown“ bei Bedarf Fahrräder auszuleihen und sich mit den Recycling-Optionen vertraut zu machen. Auch



Abbildung 6: Fahrrad im Hawthorne Distrikt

Engagement beim Student Sustainability Center an der PSU sowie der Kauf von lokalen Produkten, wie auf dem Portland Farmers Market, bilden ein Schritt Richtung mehr Nachhaltigkeit. Wenn sich Fahrten mit dem Auto nicht vermeiden lassen, lohnt es sich, Car-Sharing zu nutzen und Ausflüge zum Beispiel zum Cannon Beach, den Multnomah Falls oder Mount Hood gemeinsam mit anderen zu machen.

Fazit – Erwartungen erfüllt?

Für mein Auslandssemester hatte ich mir als Ziel festgelegt, Kurse zu wählen, welche an meiner Heimatuniversität nicht angeboten werden und dennoch meinen akademischen Zukunftsplänen gerecht werden. Durch die Kurse „Introduction to Genetics“ und „Psychology as Natural Science“ bin



Abbildung 8: Selbstgebackene Laugenbrezeln

ich diesem Anspruch gerecht geworden und konnte mein Wissen in diesen Interessengebieten weiter ausbauen. In meinem Spanischkurs konnte ich sprachliche Fähigkeiten in einer weiteren Fremdsprache ausbauen. Besonders interessiert haben mich dabei die kulturellen Inhalte, die zu Mexico und Hispanoamerikanern in den USA vermittelt wurden. Mit dem Kurs „Spanisch“ habe ich außerdem den ersten Schritt zur Planung eines weiteren Auslandssemesters gemacht, welches ich mir vorstellen kann, in Spanien zu absolvieren. Mein Plan war es, das große Angebot an Clubs an meiner Universität zu nutzen, Kontakte mit Amerikanern und Austauschschülern aus aller Welt zu knüpfen, die Kultur und Natur meines Gastlandes sowie insbesondere des Staat Oregon näher kennenzulernen. Ich war in diversen Sportclubs aktiv, und

habe dadurch viele Kontakte insbesondere mit Amerikanern knüpfen können und enge Freundschaften geschlossen. Durch das Teilnehmen an diversen Events für internationale Studenten habe ich Leute aus den unterschiedlichsten Kulturkreisen, v.a. aus Asien, kennengelernt. Durch gemeinsames Kochen und Backen, das Teilen von Traditionen und das beidseitige Einladen zu Festlichkeiten herrschte ein reger kultureller Austausch, der mich sehr bereichert hat. Ebenso konnte ich durch amerikanische Freunde und durch Feste wie Thanksgiving viel über die amerikanische Geschichte und Kultur erfahren. Auch die gemeinsamen Ausflüge in die Natur haben dafür gesorgt, dass ich das Land sehr schätzen gelernt habe.

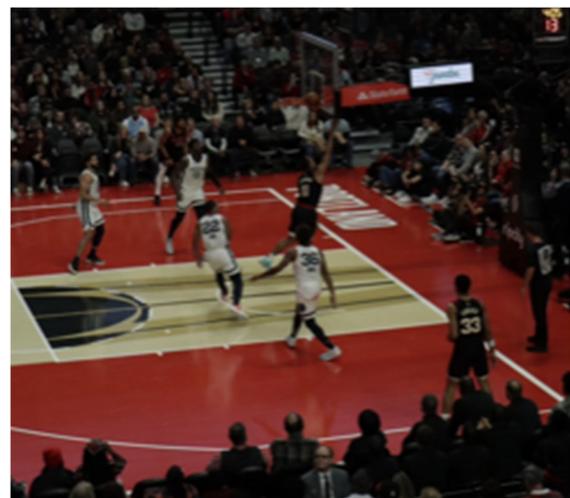


Abbildung 7: NBA-Basketballspiel mit anderen Austauschstudenten

Persönliche Empfehlungen für das Studieren in den USA

Last but not least habe ich aus persönlichen Erfahrungen einige Tipps zusammengestellt, die hilfreich sein könnten für diejenigen, die sich ein Auslandssemester in den USA vorstellen können. Dabei ist wichtig zu betonen, dass jeder andere Erfahrungen im Ausland sammelt und es nicht den einen „richtigen“ Weg gibt, ein Auslandssemester anzugehen 😊

- Vor dem Auslandsaufenthalt: Überlege dir die Finanzierung. Neben der Auslandsförderung der Studienstiftung gibt es auch die Möglichkeit, sich für andere Stipendien zu bewerben. Achte dabei auf die Vereinbarkeit der Stipendien.
- Beginne frühzeitig mit der Wohnungssuche. Studentenwohnheime, genannt Dorms, sind attraktiv aufgrund ihrer Lage. Anders als in Deutschland sind sie in den USA allerdings oft nicht die preiswerteste Option. Wer jedoch nur einen Vertrag für einen kurzen Vorlesungszeitraum benötigt und allgemein in die klassische Studentenerfahrung eintauchen will, der ist mit den Dorms gut beraten.
- Kümmere dich um eine Auslandsreisekrankenversicherung (ich hatte eine der LVM), falls du nicht in dem Zeitraum ein- oder abreist, in dem die Versicherung der Universität greift. Dies ist ebenfalls wichtig, wenn du dich um einen Insurance Waiver bemühen möchtest.
- Gehe offen sowohl auf Amerikaner als auch auf andere Austauschschüler zu. Du musst dir dein soziales Umfeld von Null aufbauen, und das funktioniert am besten mit aktivem Einsatz von deiner Seite aus.
- Trete einem Club bei. Egal ob Sport-Club, Lesezirkel, Debattierclub oder Sprachclub, diese Clubs bieten eine optimale Möglichkeit, Leute kennenzulernen und Kontakte zu knüpfen.
- Wähle sowohl innerhalb deines Fachbereiches als auch darüber hinaus Kurse, die dich interessieren und die womöglich an deiner Heimatuniversität nicht angeboten werden. Es ist eine einmalige Möglichkeit und bereichernde Erfahrung, von dem großen Angebot an den verschiedensten Kursen Gebrauch zu machen.
- Informiere dich über deinen Studienort und überlege dir, wie du dich dort fortbewegen willst und kannst. Ziehe je nach Standort und Dauer des Aufenthalts in Erwägung, dir ein Auto zuzulegen. Für viele Austauschstudenten kann das Fortbewegen in den USA leicht zum Frustthema werden, da man außerhalb von Ballungszentren für größere Strecken (und leider auch oft für kurze Strecken) häufig auf ein Auto angewiesen ist.
- Volunteering! Schau auf der Website deiner Universität nach Möglichkeiten zum ehrenamtlichen Engagement. Es ist eine großartige Möglichkeit, der Gesellschaft etwas zurückzugeben, mehr über ein bestimmtes Thema zu erfahren und mit inspirierenden Personen ins Gespräch zu kommen.
- Kontakt mit Professoren. Gehe aktiv auf Professoren zu. In den USA ist es je nach Kurs oft so, dass mehr persönlicher Kontakt zwischen Studenten und Lehrpersonen besteht als das in Deutschland der Fall ist. Falls dich zum Beispiel ein Forschungsgebiet sehr interessiert, spreche die jeweiligen Professoren an – ich habe Bekannte, die über solche Kontakte interessante Praktika erhalten haben.
- Allgemein: Auch wenn das Studium deine Haupttätigkeit im Auslandssemester ist, versuche nicht aus den Augen zu verlieren, welche Möglichkeit dir das Leben in einem anderen Land bietet, die Kultur, Menschen und Natur besser kennenzulernen. Nutze diese Chance und sammle bereichernde Erfahrungen auch außerhalb des Universitätsalltags.



Abbildung 9: Herbstliche Fassade eines Studentenwohnheims auf dem Campus



Abbildung 10: Cannon Beach an der Küste Oregons