

Ein Auslandjahr im tropischen Paradies Costa Rica an der UCR - San Jose

Nach nunmehr 2 Semestern an der UCR, im Zuge meines Auslandsjahres in Costa Rica, möchte ich dir in diesem Bericht ein wenig über meine Erfahrungen aus meinem Jahr erzählen, damit du dir ein wenig ein Bild machen kannst, ob sich das ganze für dich lohnt, bzw. ob es das richtige für dich ist (PS. Ich wäre verwundert, wenn du dich im Endeffekt dagegen entscheiden würdest 😊). Mein Austausch hat vom August 2018 bis Juli 2019 stattgefunden & was meinen persönlichen Studienplan angeht, so habe ich den Austausch direkt nach dem letzten Semester meines Bachelorstudiengangs in Ulm in Biologie mit dem Schwerpunkt Molekularbiologie absolviert.

Vor dem Austausch

Um am Austausch teilnehmen zu können, bewirbt man sich bei Prof. Marco Tschapka, der Hauptkontaktperson auf Seiten der Uni Ulm. Mit der Bewerbung geht für gewöhnlich auch ein kleines Interview mit Marco und ggf. anderen Alumni des Programmes, indem man (zumindest in meinem Fall) breit gefächert auf Deutsch, Englisch und auch Spanisch seine Motivation und Begeisterung für den Austausch präsentieren kann. Ist dieser Schritt geschafft und man hat im Endeffekt die Zusage bekommen, bekommt man vom International Office allerhand Hilfestellungen, um einen weiteren reibungslosen Ablauf zu gewährleisten. Es folgt die Bewerbung an der UCR sowie alle möglichen formellen Erledigungen. Aber keine Angst, ist alles halb so wild, machbar und im größten Zweifel gibt es genug Ansprechpersonen an die man sich mit freundlichen Fragen wenden kann. Als genereller Tipp gilt aber: Kümmere dich lieber zu früh, um die Sachen als zu knapp. Es sind viele Behördengänge dabei und man muss einige Dokumente anfordern. Das dauert alles Zeit und überall kann es zu Verzögerungen kommen.

Beachte außerdem, dass das Studium an der UCR zu fast 100% auf Spanisch abläuft und sich auch der Alltag in San Jose und überall anderswo in Costa Rica hauptsächlich auf Spanisch gestaltet. Das hat Vor- und Nachteile! Zum einen hat man dadurch die Chance in aller Kürze seine Spanischkenntnisse zu perfektionieren oder zumindest sehr weit auszubauen und das

auch ohne große Mühen – eher spielerisch, da man nicht drum rum kommt Spanisch zu sprechen. Auf der anderen Seite benötigt man aber auch (wenigstens) grundlegende Spanischkenntnisse - man darf eben nicht vergessen, dass es sich um ein bilaterales Programm handelt und daher gewisse Spanischkenntnisse vorausgesetzt sind. Ich persönlich hatte kein Spanisch in der Schule und hatte mir die nötigen Kenntnisse über die Unizusatzkurse angeeignet. Ist man dann motiviert genug es auch mal zu versuchen, sieht man sehr schnell sehr gute Resultate und es macht sehr schnell sehr viel Spaß! Ich denke mit je mehr man das Jahr startet, umso mehr und schneller lernt man auch dazu. Ich hätte mich daher auch um jeden weiteren Kurs, den ich noch in Deutschland vorher hätte machen könne und um jedes Wort, das ich bereits gewusst hätte können, gefreut.

Erste Hürden nach der Ankunft

Die ersten Hürden hier in Costa Rica stellten für mich die weiteren Erledigungen und Behördengänge für das Visum und die Immatrikulation dar. Aber auch das bekommt man alles zu genüge während der Willkommensveranstaltung der UCR erklärt und auch aufgelistet. Außerdem ist man ja nie alleine. Schon während der Willkommensveranstaltung konnte ich viele neue Kontakte knüpfen, mit denen man dann eben auch mal einen kompletten Tag lang durch die Stadt von Ecke zu Ecke irrt auf der Suche danach, wo man seine Fingerabdrücke für die polizeiliche Erfassung abgeben kann. Alleine wäre das sicherlich ein regelrechtes Trauerspiel geworden, zusammen war's jedoch eine tolle Möglichkeit sich kennenzulernen und San Jose ein wenig zu erkunden.

Die UCR und ihre Kurse

Am Studienangebot der UCR gibt's ganz einfach nichts zu meckern! Hier ist tatsächlich für jeden etwas dabei und man ist sehr frei in seiner Wahl. Egal ob ökologische, biotechnologische, mikrobiologische oder etwaige andere Fachrichtungen – hier sollte eigentlich jeder was finden. Ich würde sagen, die Kurse sind in keiner Weise mit denen an deutschen Universitäten vergleichbar, stehen ihnen aber auch in nichts nach. Es ist ganz einfach ein anderes Model. Man sitzt nicht mit bis zu 200 Kommilitonen vor einem Professor, sondern hat meist sehr kleine Klassen (ca. 8 bis 25 Leute in meinem Fall). Das macht das ganze meiner Meinung nach um einiges intensiver, da man um einiges motivierter an die Sache rangeht und der ganze Unterricht eine persönlichere Note bekommt. Was mir auch sehr an diesem System gefallen

hat, war, dass die Arbeitslast der Kurse sehr gut über das ganze Semester verteilt wurde und es nicht wie bei vielen in deutschen Kursen mit einem Bulimielernen für die Abschlussprüfung endete. Das macht die Kurse an der UCR zwar um einiges arbeitsintensiver aber auch um einiges stressfreier und mit guter Note bestehbarer. Alles in allem sind die Kurse auch um einiges spezifischer, so konnte ich beispielsweise einen sehr interessanten Kurs rein über die Biologie der Meeresschildkröten belegen, eine einmalige Möglichkeit, mit der ich meine Faszination für die Meeresbiologie weiter ausbauen konnte.

Eine ganz besondere Möglichkeit bietet obendrein die „Investigación por tutoría“, in dem man, geleitet durch einen Professor, ein Thema im Bereich seiner Wahl selbst entwickelt, gestaltet und ausarbeitet. Ich erforschte beispielsweise die Zusammensetzung des Giftes einer costaricanischen Skorpionspezies und wollte somit die für die tödliche Wirkung essentiellen Bestandteile herausfinden. Eine Arbeit, die vielseitiger und aufregender nicht hätte sein können, da wir die Skorpione hierzu auf Exkursionen selbst gefangen und das Gift selbst abgemolken haben. Glaub mir, eine Achterbahnfahrt ist ein Witz dagegen bezogen auf das ganze Adrenalin und ich denke in keinem anderen Kurs konnte ich bisher so viel über Toxikologie lernen als während dieser Forschungsarbeit.

Lebenshaltungskosten

Finanziell ähneln sich die Lebenshaltungskosten denen in Deutschland, an ein paar Stellen ist's mal etwas teurer, an anderen billiger. Für die Wohnung habe ich beispielsweise hier in San Jose, Sabanilla ca. 160 € kalt im Monat für ein ca. 16 qm Zimmer in einer WG mit 4 anderen Personen, mit Garten, großer Küche, riesigem Wohnzimmer und nur 15 min Fußweg von der Uni bzw. 5 Minuten vom Sportgelände der Uni entfernt gezahlt. Von dem was ich von anderen Kommilitonen und Ticos so mitbekommen habe ist das wohl günstig aber keineswegs selten. Auch die Nebenkosten sind mit ca. 20 € für Strom, Wasser und Security sehr günstig. Regionales Gemüse und Früchte können sehr günstig und frisch auf den Märkten gekauft werden. Auch die Malzeiten in den Mensas der Uni sind mit ca. 2-3 € sehr preiswert und üppig. Lediglich auf feinere Sachen, die importiert werden müssen oder für Costa Rica ganz einfach nicht üblich sind muss man sehr schnell um einiges tiefer in die Tasche greifen. Das ist gerade bei z.B. Käse, Jogurt, Schokolade, Bier oder gutem Brot der Fall. Aber wenn man sich einfach ein wenig daran anpasst was es gibt, kommt man hier gut zurecht. Möchte man jedoch ein wenig vom Land sehen, wird das ganze schon anders. Zwar zahlt man für die Busse

beispielsweise sehr wenig und auch Unterbringungen in Hostels werden mit engem Budget ein wahrer Freund, jedoch zahlt man hier für Aktivitäten wie speziellen Touren oder Parkeintritte vergleichsweise viel. Für den Eintritt in einen Nationalpark zahlt man generell beispielsweise ca. 15 – 20 € pro Eintritt und auch wenn man weiß, wofür man das zahlt und dass es seinen Sinn hat, so schlägt das mit der Zeit sehr auf die Kasse, gerade wenn man länger oder häufiger als einen Tag lang in den Park möchte. Was die erwähnten Busse angeht: die höchsten Preise, die ich bisher mitbekommen habe waren ca. 7 000 colones (ca. 8-10 €), teurer wird's nicht und damit kommt man wirklich durchs halbe Land und dadurch, dass San Jose schön mittig liegt und fast alle Busse von oder zu San Jose fahren kann man so auch vieles innerhalb Costa Ricas billig bereisen. Hostels gibt es meist für ca. 10 € pro Nacht. Auch für Hygieneartikel etc. zahlt man hier ein Vielfaches von dem in Deutschland, was man beim Packen unbedingt mit im Hinterkopf behalten sollte.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass meine monatlichen Lebenshaltungskosten gut über das Stipendium des DAAD abgedeckt wurden, ich muss aber auch zugeben, dass ohne diese finanzielle Hilfe des DAAD der Austausch in dieser Form für mich nicht möglich gewesen wäre, da man hier nebenbei ja nicht jobben gehen kann.

Costa Rica – klein aber Oho!

Ich bin überaus erstaunt darüber wie viele verschiedenste Orte und Eindrücke ich in meinem Jahr in diesem, mit gerade einmal 51.000 qkm recht überschaubarem Land sehen und gewinnen konnte! Trotz der kleinen Fläche hat Costa Rica einiges zu bieten: egal ob mit tropischen Riffischen im kristallklaren Wasser an der Karibikküste in der Nähe von Manzanillo zu schnorcheln, Blicke auf die Krater einiger der aktivsten Vulkane des Landes wie den Poas oder den Irazú zu werfen, an Tierbeobachtungen während einer der vielen interessanten Exkursionen im tropischen Regen- oder Nebelwald auf frühmorgendlicher Vogel- oder nächtlicher Fledermaussuche teilzunehmen, im erfrischenden Becken riesiger Wasserfälle zu baden nach teils stundenlangen Hikingabenteuren durch den Dschungel, eine Nacht an Seiten von bis zu tausend nistenden Meeresschildkröten zu genießen oder klischeehaft auch einfach einmal eine kühle Kokosnuss am tropischen Sandstrand zu schlürfen. Alle Abenteuer während den Exkursionen und den freien Wochenenden, die ich während meines Auslandssemesters hier erleben durfte, kann ich aus Platzgründen in diesem Bericht leider nicht ausführlichst beschreiben, was aber feststeht: Costa Rica hat einen immensen Reichtum – egal ob bezogen

auf die Fauna, die Flora oder die Landschaften und die atemberaubenden Panoramen die mir diese geboten haben. Ich konnte während meines Aufenthaltes so viele wunderschöne Orte bereisen, einmalige Erlebnisse mit Tieren sammeln und nebenbei auch vieles über tropische Pflanzen erfahren. Schon allein daher, alle anderen Vorteile des Austauschjahres mal ausgenommen, hat sich dieses Jahr in Costa Rica für mich als Biologen schon mehr als gelohnt.

Die costa-ricanische Küche

Vor meiner Ankunft hatte ich tatsächlich hohe Erwartungen an die costa-ricanische Küche, da ich schon öfters in Mexico war und von anderen auch viele kulinarische Traumreisen aus naheliegenden Ländern beschrieben bekommen habe. Nun, auch wenn die costa-ricanischen Gerichte wirklich sehr gut schmecken und auch recht üppig sind, gibt es leider keine sehr große Auswahl (abgesehen von frischen Früchten natürlich). Im costa-ricanischen Raum sind die Hauptnahrungsmittel nun mal Reis und Bohnen und das gibt es dann eben auch jeden Tag, zu jeder Mahlzeit in verschiedenen Kombinationen. Morgens sehr beliebt bei den Ticos ist beispielsweise das Gallo Pinto (zu Deutsch: gefleckter Hahn). Es ist ein warmes Reis-und-Bohnen-Gemisch, das hauptsächlich mit Koriander gewürzt und ab und an mit weiteren Gemüsen verfeinert ist. Gerne serviert mit Rührei. Zum Mittag gibt es dann das sogenannte Casado, meist die billigste und üppigste Speise und auch täglich in den Mensas erhältlich. Das Ganze ist eine Art „einmal-was-von-allem-Platte“. Neben Reis und Bohnen, bekommt man einen Salat mit dazu (teilweise kann man hier auch aus sehr vielen verschiedenen wählen, egal ob Nudel-, Bohnen-, Kraut-, Karottensalat oder etc.) und Fleisch oder Fisch mit Soße. Für den ganzen, sehr vollen Teller zahlt man meist ca. 2000 bis 3000 colones (umgerechnet ca. 3-5 €). Sehr gut zum satt werden und auch geschmacklich meist wirklich gut. Gerade an der Karibikküste, an der sehr viel mit Kokosmilch und frischen Jalapeños zubereitet wird sind diese äußerst gut und zu empfehlen! Sehr typisch sind außerdem kleine Straßenstände, die frisch gegrillte und gut gewürzte Fleischspieße verkaufen.

Auch wenn ich schon immer ein wahrer Fan von Reis und Bohnen war, war ich derer nach einiger Zeit jedoch wirklich satt, sodass ich hier in Costa Rica sehr viel zuhause gekocht habe. Und hier würde ich sagen beginnt der kulinarische Reichtum Costa Ricas eigentlich erst richtig! Immer am Wochenende gibt es in so gut wie allen Stadtvierteln große Bauermärkte (die sog. „Ferias“). Die 2 schönsten, die ich empfehlen kann wären z.B. die Feria de Zapote oder die Feria de Guadalupe, die denke ich auch die größten sind. Das Ganze ist vor allem am Anfang

ein wahres Abenteuer der Sinne! Ich hab noch nie so viele unbekannte Früchte gefunden, noch nie so viele neue Gemüsesorte entdeckt und noch nie eine solche Frische zu solchen Preisen gesehen! Hier auf den Ferias ist es ohne Probleme möglich, sich für die ganze Woche für ca. 10 € einzudecken, Vitaminschock inklusive! Die Atmosphäre ist toll, an allen Ecken werden die Früchte von den Verkäufern angepriesen und alle Leute sind warmherzig, offen und hilfsbereit. Jede neue Frucht darf nach nettem Nachfragen gerne probiert werden und zu allem werden alle möglichen Storys zur Herkunft der Frucht, ihrer Geschichte und tolle Tipps zur Zubereitung gegeben. Teilweise sogar von x-beliebigen anderen Leuten, die einfach gerade mit am Stand stehen und einkaufen und einem den Reichtum ihres Landes näher bringen wollen. Toll! Die Ferias waren während des Jahres immer wieder etwas, auf das ich mich die ganze Woche gefreut habe.

Thema Sicherheit in Costa Rica

Nach mittlerweile einem Jahr hier in Costa Rica, denke ich konnte ich mir ein recht gutes Bild machen was die Sicherheit angeht und vor allem einige Eindrücke über die Dos and Don'ts sammeln. Ich denke alles in allem darf man ganz einfach zu keiner Zeit vergessen, dass man sich eben nicht in Europa oder speziell in Deutschland befindet, wo man ohne weitere Probleme auch nachts noch nach einem lustigeren Barabend durch die halbe Stadt schlendern kann auf dem Weg zurück in die WG ... das würde ich hier, gerade in San Jose ganz einfach lassen. Ich möchte Nichts schönreden, man hört von einigen bösen Geschichten aber gegenüber größeren Gefahren als z.B. ausgeraubt zu werden sollte man sich hier in Costa Rica nicht konfrontiert sehen. Es gibt ein paar Regeln, an die man sich zu halten hat, um größeren Problemen aus dem Weg zu gehen oder diese zu vermeiden.

1. Nachts (und hier ist's ab 6 Uhr dunkel) sollte man größere Strecken nicht zu Fuß gehen, vor allem nicht in der Nähe von den großen Busterminals oder der Innenstadt.
2. Wenn man unbedingt nachts laufen will, dann nicht alleine.
3. Haltet euch da auf, wo's gut beleuchtet ist und wo Leute unterwegs sind.
4. Wenn man nachts auf der Straße angesprochen werden sollte, einfach nicht drauf reagieren, nicht stehen bleiben, nicht ins Gespräch verwickeln lassen, einfach in schnellerem Schritt weiterlaufen und ab wo mehr Leute sind (Café, Bäckerei, Laden, Bar etc.)
5. Sollte sich so etwas wie ein Überfall wirklich nicht verhindern lassen, dann gebt einfach her

was ihr habt und es wird alles gut werden!

6. Nutzt Uber oder Taxis.

Ich weiß, dass man gerade, wenn man ein wenig zu googlen beginnt, einige Berichte allgemein über Zentralamerika findet, die das ganze ab und an sehr düster darstellen. Dem ist nicht so! Wie gesagt, es ist nicht so gefährlich, dass man sich in irgendeiner Weise um sein Leben sorgen machen müsste. Ich hatte in dem ganzen Jahr auch nicht einmal das Gefühl, dass ich mir ernsthafte Sorgen machen müsste um mehr als mein Handy oder den paar Colones in der Hosentasche.

Fazit

Abschließend kann ich ohne Bedenken sagen: Die Bewerbung für dieses Austauschprogramm war wohl eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Ich habe in diesem Jahr sowohl fachlich als auch persönlich eine solche Unmenge hinzugelernt, konnte die Vision meines eigenen weiteren Weges für mich festigen und habe viele Abenteuer erlebt, die ich später stolz meinen Kindern (oder Nichten/Neffen; wer weiß das heute schon) erzählen kann. Ich habe vieles gefragt und noch häufiger gestaunt. Ich habe etliche Antworten erhalten und wertvolles Wissen gewonnen. Ich habe Schritte gewagt, die ich niemals bereuen werde und als erster dieser Schritte stand dieses Auslandsjahr!

Danke!

An dieser Stelle möchte ich mich abschließend in höchstem Maße beim Deutschen Akademischen Austauschdienst (DAAD) für die finanzielle Förderung bedanken, die es mir erst ermöglicht hat, diesen Austausch in allen Facetten genießen und bis auf das kleinste Detail nutzen zu können. Ohne diese finanzielle Hilfestellung wäre alles erlebte, erfahrene und gelernte ein Traum geblieben. Danke dafür!

Außerdem möchte ich mich bei Marco Tschapka, Monika Springer und Brigitte Baur für ihre enorme Hilfsbereitschaft während all meiner Fragen rund um den Austausch bedanken.