

Erfahrungsbericht - University of Connecticut



Heimathochschule: Universität Ulm
Gasthochschule: University of Connecticut
Austauschzeitraum: September bis Dezember 2013

Da ich in meinem Leben schon immer viel gereist bin und auch in den unterschiedlichsten Ländern gelebt habe, war es ein großer Wunsch meinerseits im Ausland zu studieren. Ein Ortswechsel ist immer an einen Perspektivwechsel geknüpft und ermöglicht folglich die Entwicklung von Toleranz, Offenheit, Selbstbewusstsein und die Fähigkeit sich selbst kritisch zu betrachten.

Als Psychologiestudentin entschied ich mich für die USA als Gastland, da ich so in dem führenden Land aktueller psychologischer Forschung eine dementsprechend gute Lehre erwartete. Ich habe an einer sehr guten Universität in kleinen Kursen studieren und viel lernen dürfen. Zudem habe ich Menschen aus aller Welt getroffen und neue Freundschaften schließen können.

Hohe Kosten kamen auf mich zu, ich hatte viel Bürokratie wahren zu bewältigen doch es hat sich gelohnt. Denn bei einem universitären Auslandsaufenthalt handelt es sich nicht um etwas Vergängliches sondern um eine Investition fürs Leben von der ich viele Jahre profitieren werde.

Vorbereitungen vor Antritt des Auslandsaufenthalts

Es war seit Studienbeginn ein Anliegen von mir einmal im Ausland zu studieren und dabei eine andere Kultur und ein anderes Hochschulsystem kennen zu lernen.

Da ich mich allerdings erst kurz vor Bewerbungsschluss meiner Universität ernsthaft mit dem Thema auseinandersetzte, war ich von den vielen Terminvorgaben der einzelnen Bewerbungsschritte überrascht und setzte mich daher tagelang ausschließlich mit den Vorbereitungen auseinander. Der mir anfangs sehr früh erscheinende Bewerbungsschluss erwies sich zeitlich als absolut notwendiges Datum, um noch rechtzeitig Dinge wie Motivationsschreiben, Sprachtests und die dafür gegebenenfalls erforderliche Vorbereitung, den Visum-Antrag und vor allem die Information über Universitäten zu organisieren.

Der für mich einerseits am zeitaufwändigste, aber andererseits auch spannendste Prozess meiner Vorbereitungen war die Wahl eines Wunschortes bzw. meiner Wunschuniversität. Ich las Erfahrungsberichte und tauchte so erstmals in ein anderes Bildungssystem ein. Eine Welt zwischen Basketballteams, Universitätsrankings und vielfältigen, exotisch erscheinenden Kursangeboten. Bei den zu erledigenden Schritten wurde ich sehr gut von Brigitte Baur, der stellvertretenden Koordinatorin des Baden-Württemberg Austauschs unterstützt. Ich bekam eine sehr hilfreiche und übersichtliche Informationsmappe mit den zu erledigenden Schritten, Hinweisen und Tipps. Ich habe mich während des Prozesses nie alleine gefühlt und habe Frau Baur sehr als Ansprechpartnerin geschätzt. Die Bewerbung für das Baden-Württemberg Stipendium lief ebenfalls über das International Office der Universität Ulm.

Mein persönlicher Tipp für alle, die sich ebenfalls für ein Auslandssemester bewerben: Eine frühzeitige Informierung über den Bewerbungsprozess ist wichtig. Sehr hilfreich ist es ebenfalls, andere Bewerber oder ehemaligen Teilnehmern am Baden Württemberg-Austauschprogramm zu kontaktieren und sich auszutauschen. So verschafft man sich zum einen Zugang zu Insiderinformationen und steht der vielen Bürokratie nicht alleine gegenüber.

Studium im Gastland

Das Studium an der University of Connecticut (Uconn) erwies sich als unglaublich bereichernd und motivierend für meinen weiteren beruflichen Werdegang. Ich hatte ausschließlich hoch engagierte Dozenten, deren höchstes Anliegen tatsächlich das Vermitteln von Wissen war und die zudem Studierende für ihr eigenes Fach zu begeistern konnten.

Diesen Eindruck bekam ich bereits in Deutschland. Da ich mir die Kurse in den USA für mein Psychologiestudium in Deutschland anrechnen lassen wollte, musste ich für die Teilnahmeerlaubnis und genauere Beschreibungen des Kursinhaltes die Veranstaltungsleiter persönlich per Email anschreiben. Ich bekam von jedem einzelnen Dozenten noch eine Antwort am gleichen Tag oder am Folgetag meiner Kontaktaufnahme und bin ausschließlich auf sehr hilfsbereite Menschen gestoßen. Einige Professoren, deren Kurse bereits voll belegt waren, boten mir als Alternative an ihre anderen Kursen zu besuchen. Mit der persönlichen Erlaubnis der Professoren stand einer Einschreibung dann auch nichts mehr im Wege.

Insgesamt belegte ich fünf Kurse. Diese hatten eine eng begrenzte Teilnehmerzahl und der persönliche Kontakt zu den Dozenten ist an der Uconn Selbstverständlichkeit gewesen. Bei Problemen bin ich immer auf offene Ohren gestoßen. Der durchgenommene Stoff war sehr umfangreich und das intensive Lernen gehörte mit zu meinem Studiumsalltag. Allerdings wurde die Quantität des Stoffs durch die sogenannten „Midterm – Exams“ entzerrt. Neu für mich war es allerdings an einer Universität Hausaufgaben zu erledigen, denn Essays, Reactionpaper und ein großes Lesepensum machten einen großen Teil der Kursarbeiten aus. Ich persönlich genoss es allerdings mich selbstständig mit Dingen auseinander zu setzen, Aufsätze zu schreiben und ein direktes Feedback von meinen Dozenten zu bekommen. Auf diese Art und Weise habe ich inhaltlich, sprachlich und methodisch sehr viel lernen und mitnehmen können.

Besuchte Kurse

- PSYC 2300 – Abnormal Psychology: Dieser Kurs gehörte zu meinem Lieblingskursen. Prof. Cruess` traditionell gehaltene Vorlesung war für mich einer der spannendsten Kurse. Dadurch, dass er uns den Kursinhalt (psychische Störungsbilder) über Fallbeispiele von eigenen Patienten und persönlichen Erfahrungen als Therapeut nahe brachte, gewannen diese an Authentizität und Praxisnähe. Ich habe persönlich sehr von diesem Kurs profitiert, da ich in meinem Berufswunsch Therapeutin zu werden, bestärkt wurde.
- PSYC 2501 – Cognitive Psychology: Dr. Brown hielt eine wunderbar strukturierte Vorlesung. Durch ihren Humor und viele praktische Bezüge waren die umfangreichen Inhalte gut zu bewältigen. Voraussetzung für die Kursteilnahme war allerdings die Anschaffung eines 200 Dollar teuren Lehrbuches und eine ebenfalls kostspielige Lizenz für die Teilnahme an einem „Cog Lab“. Letztere ermöglichte einen fundierten Einblick in wichtige Experimente, Paradigmen und gängiger Forschungsmethoden der kognitiven Psychologie und deren eigener Durchführung.
- PSYC 3600 Social – Organizational Psychology: Dr. Dalal hielt seine Vorlesung ohne technische Hilfsmittel am „Whiteboard“. Trocken waren die Sitzungen allerdings keineswegs, da Dr. Dalal mit seinem Humor den Kurs immer wieder zu Lachanfällen brachte. Das Lesepensum war enorm, was mich lehrte strategischer an das Lesen wissenschaftlicher Artikel heranzugehen.

- PSYCH 3670W - Current topics of Industrial/ Organizational Psychology (Antisocial Psychology in Organizations): Dieses Seminar bei Prof. Magley war eine ganz besondere Erfahrung für mich. Da der Kurs aus nur 10 Teilnehmern bestand, waren spannende Diskussionen und viel selbstständige Mitgestaltung möglich. Hier konnte ich Psychologie als Wissenschaft hautnah erleben. In Kleingruppen durften wir eine eigene Studie entwickeln, Literatur recherchieren, Hypothesen und Untersuchungsdesigns festlegen und Ergebnisse auswerten. Dieser Kurs war enorm zeitaufwändig, aber entsprechend groß war der Lerneffekt.
- PSYC 3301 - Introduction to Clinical Psychology: Allein wegen des Kurses von Prof. Kleinman hat sich der Auslandsaufenthalt gelohnt. Ihr Kurs zielte darauf ab, uns fachlich aber auch bezüglich interpersoneller und analytischer Fähigkeiten auf einen Beruf im Bereich der klinischen Psychologie vorzubereiten. Daher habe sie nicht nur fachlich als Lehrerin sondern auch persönlich als Mentorin sehr schätzen gelernt. Neben dem Lesen und Schreiben wissenschaftlicher Texten zählte das Lesen dreier Lektüren (über Störung, Bilder und Therapie) zu unseren Aufgaben. In Kleingruppen diskutierten wir unter freiem Himmel auf Picknickdecken über aktuelle ethisch relevante Fragen der klinischen Psychologie, wie beispielsweise umstrittene Änderungen des neuen DSM-IV. Prof. Kleinman kannte Geschichte und Namen jedes einzelnen Studenten, war ernsthaft an unserer Entwicklung interessiert und sehr offen für Anregungen und kontroverse Meinungen. Ihr Interesse an Menschen, ihr Respekt vor Individualität (welcher so wichtig in einem beruflichen Bereich ist, in dem es um die Grenze zwischen „anders“, „gesund“ und „krank“ geht) und ihre Freude an der Arbeit mit Menschen nehme ich mir als Vorbild, da diese Eigenschaften meiner Meinung nach in der Psychotherapie essentiell sind. Prof. Kleinman ist das beste Beispiel, dass sich Wissenschaft und Menschlichkeit, Natur- und Geisteswissenschaft in der klinischen Psychologie nicht notwendigerweise widersprechen, sondern ergänzen können.

Unterstützung der Uconn und alternatives Engagement

Die Unterstützung der Austauschstudenten der Uconn hätte nicht besser sein können. In einer für uns organisierten Orientierungswoche wurden wir allen wichtigen Mitarbeitern vorgestellt, wir bekamen Kontaktadressen von Ansprechpartnern und bekamen eine Führung über das Campusgelände. Alle „Internationals“ wurden ermutigt Fragen zu stellen. Es gab eine Einheit zum Thema Kulturschock und Gesprächsgruppen für „international students“ fanden wöchentlich statt.

Das Sport und Freizeitprogramm der Uconn ist umfangreich und vielseitig. Es gibt über 100 Clubs und Organisationen denen man sich anschließen kann. Ich trat der Gruppe „Active Minds“ ein, ein Zusammenschluss von Studenten, der sich für die Aufklärung über und gegen die Stigmatisierung psychischer Krankheiten einsetzt. Wir trafen uns einmal in der Woche und planten gemeinsam verschiedene Aktionstage.

Zusätzlich bewarb ich mich für einen „alternative break“, ein soziales Projektwochenende. Ich hatte Glück und durfte mit einer kleinen Gruppe für ein Wochenende nach Boston, wo wir uns für die Rechte von Obdachlosen einsetzten. Drei Tage lang besuchten wir unterschiedliche Einrichtungen für Obdachlose, halfen in Suppenküchen und beschäftigten uns mit Ursachen und Auswegen aus der Obdachlosigkeit. Finanziell wurden wir von der Universität unterstützt. Dieses Projekt gehört zu einer der tollsten Erfahrungen meines

Auslandsaufenthaltes. Unsere Gruppe ist sehr eng zusammengewachsen, ich konnte Freundschaften schließen und auch sehr viel über sozialpolitische Probleme in den USA lernen.

Mein persönlicher Tipp für alle Austauschstudenten: Für das Eintauchen in die Kultur des Gastlandes, das Knüpfen von Freundschaften außerhalb der internationalen Gemeinde und Ausnutzen der zahlreichen Angebote der Universität ist es wichtig sich zu engagieren, Clubs beizutreten und keine Angst zu haben auf andere Menschen zuzugehen und um Hilfe zu fragen.

Aufenthalt im Gastland

Untergebracht war ich in einem Zimmer in einem der „Campusdorms“. Das Zimmer teilte ich mit einer sehr netten Amerikanerin, das Badezimmer mit der ganzen Etage. Ich hatte sehr viel Glück, dass meine „roommate“ und ich die gleiche Vorstellung von Sauberkeit hatten und wir beide sehr rücksichtsvoll und gleichzeitig sehr flexibel waren. Die Ausstattung der Räume war sehr funktionell und schlicht, aber mit der Zeit richteten wir es uns schon recht gemütlich ein.

Das Wohnen auf dem Campus ist teuer. Für ein Doppelzimmer für ein Semester in der mittleren Preiskategorie muss man mit einer Miete zwischen 3000 und 4000 Dollar rechnen. Auch für das Essen muss man einen ähnlich hohen Betrag einkalkulieren, denn wer auf dem Campus wohnt ist verpflichtet sich für einen kostspieligen „Mealplan“ anzumelden. Auf dem Campus der Uconn gibt es mehrere „Dining Halls“, welche fast durchgängig von morgens bis abends geöffnet haben und in denen man so oft speisen kann wie man möchte. Gefehlt hat es kulinarisch gesehen an nichts. Auch Obst und Gemüse konnte man sich so viel nehmen wie man wollte. Allein essen musste man nie. Dass die „international students“ füreinander am Tisch Platz machten war Gang und Gebe, nicht selten saß man noch bei Kaffee und Kuchen zusammen, redete und tauschte sich über Kurse, Kultur und nicht selten über Heimweh aus.

Da es sich bei der Uconn um eine ländliche Uni handelt war das Ausgeh- und Freizeitangebot außerhalb des Campus` eingeschränkt. Zwar gab es von der Uni immer wieder organisierte Unterhaltungsangebote, jedoch stellten auch diese keinen entsprechenden Ausgleich dar, der für eine Vergleichbarkeit mit den kulturellen Angeboten einer deutschen Stadt sorgten. Deshalb schlossen sich die meisten internationalen Studenten in Gruppen zusammen und unternahmen Ausflüge, nach New York oder Boston, die etwa 2-3 Busstunden entfernt sind. Auch vom international Center der Uconn wurden regelmäßig Ausflüge angeboten, zu regionalen Festen, Broadwayshows oder Shoppingcentern.

Fazit

Das Auslandssemester war für mich eine sehr bereichernde Erfahrung, die mir ohne die Unterstützung des Baden-Württemberg-Stipendiums schwer zu ermöglichen gewesen wäre. Ich habe mich durch den Auslandsaufenthalt nicht nur persönlich weiterentwickeln können, sondern habe durch die wunderbaren, individualisierten Kurse auch fachlich als Psychologiestudentin in einer kurzen Zeit sehr viel gelernt.

Diese Möglichkeit zu haben sehe ich als Privileg an und ich wünsche mir, dass mehr Studenten eine ähnliche Erfahrung machen können.

Sehr gerne würde ich mich daher für eine Ausweitung des Netzwerkes des Baden-Württemberg-Stipendiums einsetzen.

Hiermit möchte ich mich ganz herzlich für das Baden-Württemberg-Stipendiums und die Unterstützung des International Office der Universität Ulm bedanken.