

## Erfahrungsbericht

Für das Akademische Auslandsamt, Universität Mannheim

**Name:** Janin Rössel  
**Studiengang:** Diplom-Psychologie  
**Austauschjahr:** HWS 08/09  
**Gastuniversität:** Portland State University (PSU)  
**Stadt:** Portland, Oregon  
**Land:** USA



Eine zeitlang im Ausland zu studieren – ein Traum, der mich seit meinem einjährigen Highschool-Aufenthalt in Colorado verfolgte und im HWS 08 in Portland erfüllt werden sollte – zwischen Pazifik und Bergen liegt das liberale Portland als wirtschaftliches Zentrum, city of roses and beers, mit dem inoffiziellen Leitspruch „Keep it weird“ und der interdisziplinär ausgerichteten Portland State University mit dem Motto „Let knowledge serve the city“...

### Vorbereitungen

Im Vorhinein liegt der wohl größte Aufwand in der Wahl eines geeigneten Programms und entsprechender Universitäten. Für mich stand das Oregon-Programm mit der PSU aus zunächst primär fachlichen Gründen an oberster Stelle, da ich mich besonders für Sozialpsychologie und Arbeits- und Organisationspsychologie interessiere und mir so die fachliche Vertiefung „Occupational Health“ ins Auge gefallen war – was bei weiterer Recherche durch die Vorzüge der Stadt und einmaligen Lage ergänzt wurde, doch dazu ausführlicher an einem späteren Punkt.

Die ersten Bewerbungsunterlagen für das BaWü-Programm lassen sich relativ schnell zusammenstellen, wobei jedoch der TOEFL frühzeitig eingeplant werden sollte, da die Auswertung und Zusendung der Ergebnisse einige Wochen dauert. Nach Überwindung dieser ersten Hürde wurde ich zu einem Auswahlgespräch im AAA eingeladen, welches beim Oregon Programm standardmäßig mit allen BewerberInnen durchgeführt wird. Wir waren damals zu zweit im Gespräch (und ich kann in der Retrospektive glücklich sagen, dass wir beide genommen wurden) mit der Leiterin des BaWü-Programms Frau Kunze-Ritter, Frau Emmerich Wessels und der Leiterin des AAA Frau Heilig. Trotz des unerwartet „großen“ Rahmens war es insgesamt ein sehr nettes Gespräch im Wechsel auf Englisch und Deutsch, in

dem über Erwartungen, schon Bekanntes der Landeseigenarten, Besonderheiten der gewünschten Uni, etc. gesprochen wurde.

Nach Wochen des Wartens bekam ich Mitte Dezember über die Aufnahme ins BaWü Programm Bescheid. Wesentlich schwieriger war es nun, innerhalb einer Woche die umfangreichere englische Bewerbung zusammenstellen. Allerdings war diese kurze Zeitspanne wohl 2007 durch administrative Probleme bedingt und stellt nicht die Regel dar – jedoch sei auch an dieser Stelle vermerkt, dass es möglich ist und viele Unterlagen im Endeffekt nachgereicht werden mussten/konnten – z.B. ist es kaum möglich, die von der PSU für Psychologie-Studierende geforderten drei Gutachten (eines kann jedoch nicht akademisch sein) so schnell zu besorgen. Die größten Probleme hatte ich, eine Bescheinigung von der Bank über das Vorhandensein einer bestimmten Geldsumme zu erhalten (z.B. bei einem Jahr > \$10.000). Es wurde uns mitgeteilt, dass die Bescheinigung wohl standardmäßig ausgestellt wird, hätte bei meiner Bank aber mehrere Wochen Bearbeitung benötigt, sodass es sich lohnen kann, sich nach dem Vorstellungsgespräch schon einmal vorab zu informieren.

Grundsätzlich ist für die folgenden Monate des Wartens eines wichtig: Daran glauben, dass es funktionieren wird! Fast alle von uns Baden-Württemberg exchange students hatten öfter das Gefühl, dass es nicht klappen würde, aber wir hatten uns im Endeffekt doch alle in Oregon wieder gefunden. Insbesondere ist es mit Psychologie an der PSU schwierig, bzw. wurde mir dies von dem Auswahlgespräch an kommuniziert und ich hatte einen längeren e-mail-Austausch mit einem der Dozenten vor Ort hinter mir, in dem mir erklärt wurde, dass es aufgrund des Ausstiegs zweier Profs besonders schlecht für mich aussähe. (So kann ich nicht sagen, ob es empfehlenswert ist, auf Eigeninitiative Kontakt aufzunehmen – am ehesten würde es sich anbieten, wenn man sich für die Forschung eines Dozenten interessiert und vorab schon einmal anfragt, ob man bei Annahme in der jeweiligen research group etwas hineinschnuppern kann, sodass man vor Ort einen Ansprechpartner hat.) Schließlich wurde neben mir aber sogar noch eine andere Psychologiestudentin am Department angenommen und mir ist bis jetzt keine Absage bekannt. Jedoch ist es an der PSU gängig, erst spät die Bescheide zu verschicken, sodass ich erst im Juni eine Zusage hatte.

So hatte ich auch einen späten Visa-Termin, worüber man sich aber keine Sorgen machen muss, da das Visum nach dem Termin in der Regel sogar in weniger als einer Woche zugesandt wird. Mit dem Admission Package der PSU hatte ich im Juni auch alle nötigen Hinweise bekommen, welche Formulare (wie DS 156, DS 158) auszufüllen sind, welche Gebühren (Visum ca: 89 €, Sevis I-901 Fee: \$ 100) anfallen, etc. Wichtigstes Dokument, welches man in diesem Zuge zugesandt bekommt, ist das DS-2019, welches man für das J-1 Visum benötigt – Dieses sollte man unbedingt auf Richtigkeit überprüfen. Bei mir war z.B. die Dauer (Feld 3) falsch eingetragen, da ich nur einen Term in Portland war. Hinsichtlich der Krankenversicherung kann ich die Victoria Versicherung empfehlen, die günstig ist und alle Anforderungen der PSU erfüllt, sodass deren teure Versicherung umgangen werden kann.

Mitte Juni wird vom BaWü-Programm zudem ein Kennenlern-/Einführungswochenende veranstaltet, auf dem solche Formalitäten auch geklärt werden. Ich konnte aufgrund von Prüfungen leider nicht daran teilnehmen, aber den Informationsstand Dank einer Mailingliste und gegründeten StudiVZ Gruppe nachholen (was ich nur empfehlen kann).

## **Ankunft / Kosten**

Einen wunderschönen, erfahrungsreichen und optimal betreuten Einstieg bietet die 10-tägige Orientation des Ba-Wü-Programms. Diese ist mit \$ 450 kostenpflichtig, aber sehr zu empfehlen (<http://www.isp.pdx.edu/bw/>). Mit dem (optionalen) Gruppenflug geht es Anfang September im Direktflug nach Portland, wo man gleich in einem Studentenwohnheim mit Internetzugang untergebracht ist und schon auf den „ersten Schritten“ im Land der unbegrenzten Möglichkeiten Ansprechpartner hat. Neben zahlreichen hilfreichen/interessanten und spannenden Infos war besonders die Unterstützung bei der

Wohnungssuche sehr wertvoll. Das Ba-Wü-Programm hält einige Kontakte aufrecht, die schon in den letzten Jahren, z.B. im Rahmen von Wohnungsgemeinschaften, Ba-Wü-Studierende aufgenommen haben. Zudem hatten wir uns über „craigslist“ (<http://portland.craigslist.org/>) viele Wohnungen rausgesucht, zu denen wir gefahren wurden (generell wird davon abgeraten, in den Dorms der PSU zu wohnen, da man günstigere und bessere Unterkünfte finden kann und die PSU sehr zentral gelegen ist). Eine Bekannte von mir, die erst später angereist ist, hatte auch selbst eine Anzeige unter der Rubrik „Suche“ in craigslist veröffentlicht und so innerhalb von 2 Tagen ein schönes zentrales Zimmer zur Untermiete gefunden. Von den Gesamtkosten her muss man ca. mit etwas zwischen 350 und \$700 rechnen, nach oben ist die Grenze natürlich offen... Bei den „festen Kontakten“ des Ba-Wü-Programms sind aber auch die günstigeren Varianten vertreten.

Neben organisatorischer Unterstützung, bietet die Orientation vielfältige Erkundungsmöglichkeiten – neben Portland auch der wahnsinnig schönen Umgebung wie bei einer Jetboat Tour auf dem Willamette River, dem Erklimmen der Multomah Waterfalls und als Highlight dem 3-tägigem Campen an der Oregon Coast, incl. crabbing.

Anschließend findet auch eine International Orientation der PSU statt. Das International Programm ist hinsichtlich der Organisation von Events und Integration der Internationals, z.B. mittels Mentoring-Programm, sehr engagiert, was nicht zuletzt dadurch deutlich wurde, dass am Anfang der president der PSU Wim Wiewel (selbst Norweger) uns begrüßt hatte.

In diesem Zuge wurden auch die letzten Gebühren beglichen, die sich auf ca \$450 für eine einmalige Matriculation Fee, etc beziehen + (optional) ungefähr \$24 für die Nutzung des Recreation Centers (incl. Schwimmhalle, Krafträume, Sauna, etc) + (optional) ca \$180 für ein student ticket zur Benutzung des Bus- und Bahnsystems für das gesamte Term. Wem allerdings das Fahrrad Fahren eher liegt, ist in Portland auch am richtigen Platz – es gibt zahlreiche Fahrradwege, was von der Stadt sehr unterstützt wird (Auch Wim Wiewel kam an seinem ersten Amtstag mit Fahrrad zur Uni, begleitet vom Bürgermeister Sam Adams). Einer der Betreuer der Internationals verleiht auch immer Fahrräder umsonst, sodass man sich nicht in große Unkosten stürzen muss.

Am Semesterbeginn organisiert das International Program ebenfalls eine Vergabe von alten Möbeln/Einrichtungsgegenstände. Ansonsten hat Portland auch ein Ikea, wobei ich das Glück hatte, dass mein Zimmer schon eingerichtet war – ich hatte mit noch 3 anderen BaWü-Studierenden und ehemals auch 2 Amerikanerinnen in einem großen Haus bei einem Ehepaar gewohnt, die jedes Jahr Austauschstudierende aufnehmen.

Noch ein kurzes Wort zum Telefonieren, was auch ausführlich auf der Orientation besprochen wird. Am besten scheint wohl ein Vertrag bei T-Mobile zu sein. Abzuziehen kann ich nur von der Kroger Phone Card, die sich viele von uns anfangs geholt hatten, da man über einen Code für ca 20€ 500min telefonieren kann. Jedoch ist eben die erste Nummer, bei der man den PIN eingeben muss, nicht kostenfrei, was ich erst in Deutschland gesehen hatte, wo mich doch eine nicht ganz unbeträchtliche Rechnung erwartete...

## **Portland / Oregon**

City of roses, bridges and beer – gegründet von Schweizern, ist Portland im Vergleich zu vielen amerikanischen Städten, die ich kennen gelernt habe, sehr europäisch, aber gerade das macht vielleicht auch die Vielfalt des American Way of Life aus, wo nichts generalisierbar ist. Die Menschen sind herzlich und freundlich – so wurde ich bei einem small talk im Bus begrüßt „Welcome to Portland! We are so glad to have you here.“. Es ist aber nicht anstrengend oder oberflächlich, sondern aufrichtig gemeint und auch in Geschäften wird man nicht, wie man stereotyp erwarten könnte, bedrängt.

Seit dem 04.11.08 hat sich auch ein neues Lebensgefühl bei den stark liberalen Portlandern breit gemacht – Obamania. Schon davor war die pulsierend steigende Anspannung zu merken „Are you registered to vote?“ wurde ich nicht nur einmal beim Pendeln zwischen Starbucks und Library täglich gefragt... und ein „Yes we can“ schwingt bis heute nach.

Wie an Portland's Beinamen zu sehen, ist Portland mit seinen Microwbreweries ein Mekka für BierliebhaberInnen, mit seinen 14 Brücken über Willamette und Columbia River für Ingenieure und Spaziergänger, mit den vielfältigen Gärten für Naturfreunde (z.B. die Parkblocks direkt bei der PSU, der International Rose Test Garden & Japanese Garden über der Skyline von Portland nur 20 min von Downtown entfernt), oder mit Powell's, dem größten unabhängigen Buchladen, für Bücherliebhaber... Auf dem Farmer's Market kann man samstags frisches Obst und Gemüse wie auch weitere Spezialitäten erstehen und auf dem Saturday Market die Werke von Portland's Kunstszene bewundern, nachdem man durch Chinatown geschlendert ist. Kulinarische Genüsse bleiben also auch neben Fastfood, Milch mit 0% fat oder Lemonade mit 0% Juice nicht aus – sei es Mexikanisch, Vietnamesisch, Italienisch, oder was man sich auch Exotisches vorstellen kann. Mal vom immer etwas süßlich schmeckenden Brot abgesehen, ist die „amerikanische“ Küche also besser als ihr Ruf (auch gluten- und laktosefreie Nahrungsmittel sind reichlich zu finden).

Außerhalb von Portland locken z.B. Sehenswürdigkeiten wie Seattle im Staat Washington oder das Mount St. Helens National Volcanic Monument; der Crater Lake, will man in Oregon bleiben, oder Mount Hood, der sich bei gutem Wetter am Horizont von Portland auftürmt und zum Ski fahren einlädt. Alles Ausflüge, die wir z.B. mit einem Mietwagen unternommen haben. Gerade unsere „SkifahrerInnen“ hatten sich für ihre häufigeren Fahrten aber auch zusammen ein Auto gekauft, was in den USA wesentlich günstiger ist (wobei jedoch die Versicherung beträchtlich ist). Den Führerschein, welcher 8 Jahre gültig ist, kann man leicht durch einen schriftlichen Test erwerben und ist so ebenfalls nicht auf die Vorlage des Reisepasses angewiesen. Innerhalb von Portland benötigt man durch die guten Fahrradwege und das ausgebaute Bus- und Bahnsystem (im Zentrum sogar kostenfrei) jedoch kein Auto. Zur Erkundung der Landschaft und zum Kennenlernen neuer Leute sind die Ausflüge und Aktivitäten des Outdoor Programmes der PSU ideal – mich hatte es so einen Tag zum Wandern an die Küste verschlagen, aber auch Rafting, etc. werden angeboten.

Der Weg nach Vancouver in Kanada oder Kalifornien ist auch nicht weit... Viele der international students haben Silvester 08/09 auch in Las Vegas verbracht – alle Möglichkeiten stehen offen.. Ich persönlich war zu dieser Zeit in Colorado, in meiner „alten Heimat“ aus Highschooltagen.

## Uni

Let Knowledge Serve the City – ein Leitspruch, der nicht nur eine Brücke zwischen den Unigebäuden säumt, sondern auch die Uni und Kursinhalte prägt, was sich z.B. in Kursen der Richtung „Community Psychology“ widerspiegelt. Da ich gerade zu einer Zeit des Personal Mangels gekommen war (neue Gespräche wurden jedoch schon während meines Aufenthalts durchgeführt), war das Kursangebot leider etwas eingeschränkt, sodass keine Kurse meiner gewünschten Spezialisierung „Occupational Health Psychology“ angeboten wurden. Jedoch hatte ich mir diese durch Belegung von Kursen der Teilgebiete Gesundheitspsychologie, Sozialpsychologie und A&O-Psychologie „zusammengebastelt“. Die kürzere Semesterzeit durch das Trimestersystem (z.B. das Fall term mit 10 Wochen + 1 finals week) und die Ausrichtung auf Bachelor/Master, bzw. bei den Advanced Kursen auch PhD, bedeuten strafferes Arbeiten – jede Woche sind mehrere Deadlines fällig, insbesondere Reflektierungen der gelesenen Literatur, die in den Advanced-Kursen gut jeweils zwischen

100 und 300 Seiten je Woche betragen kann, und nebenbei stehen noch andere Projekte an... - eine Erfahrung, die mit Sicherheit auch für das heimische Studieren gewinnbringend ist. Zudem ist es schön, je Kurs 4 Stunden zur Verfügung zu haben, was viele Gestaltungsräume und auch Diskussionen ermöglicht. Die Atmosphäre ist gerade in den Graduate Kursen sehr engagiert, da alle Graduates in Forschungsteams arbeiten, ihre eigene Forschung haben und einen Kurs als teaching assistant betreuen. So war es in diesem Klima eine besondere und schöne Herausforderung, selbst research proposals wie in einem Journal zu erstellen und gegenseitig anonym zu reviewen oder auch Vorträge dementsprechend zu halten und so in den „typischen Forschungsprozess“ eingeführt zu werden. Allerdings ist der Aufwand beträchtlich. Wenn man zunächst etwas Eingewöhnungszeit haben möchte, würde ich nicht unbedingt empfehlen, gleich 2 Kurse auf 500/600er Level zu belegen (neben einem dritten für die geforderten Credits), wobei allerdings mein I/O-Kurs am aufwendigsten war, Social zeichnete sich durch weniger Literatur aus und Health auf 400/500er Level (d.h. für undergraduates und graduates) war vom Niveau her einfacher und griff von der Literatur her auch nur auf ein Lehrbuch zurück, während in den Advanced Kursen mehrere Forschungsartikel die Woche gelesen wurden (500 Ausdrücke sind netter Weise an der PSU frei und bei Überschreitung muss man egal wie viel nicht mehr als \$20 zahlen). Insgesamt ist es eine Erleichterung, dass in Portland ein sehr deutliches Englisch gesprochen wird und man Unterhaltungen so gut folgen kann (ganz andere Dialekte kenne ich durch Bekannte aus Texas und Oklahoma...).

Falls sich jemand für Klinische Psychologie interessiert, ist Portland wahrscheinlich nicht der optimale Ort, was mir auch ganz klar vorab gesagt wurde und was auch nicht als primäres Interesse im study proposal stehen sollte. Dies nur als Vermerk am Rande. Auch Sozialpsychologie trägt andere Foki – das Wissen soll der community dienen, sodass gerade die Studierenden aus den Social und Community Psychology Programmen Experimenten gegenüber kritisch eingestellt sind, ethische Richtlinien stark diskutiert werden und Forschungsprojekte sich beispielsweise auf batterer intervention programs, violence prevention, disabled people, etc beziehen (aktuellere Infos aber dazu besser auf der homepage). Ich hatte einige Wochen an den Meetings eines Social-Research teams teilgenommen, was einen interessanten Einblick und die Möglichkeit zum Knüpfen von Kontakten gab. Durch die derzeitige Forschungsarbeit war es mir allerdings nicht möglich, tiefer in etwas einzutauchen, was bei einem längeren Aufenthalt aber sicher eine interessante Erfahrung wäre. So war es für mich interessant und auch einmal ein ganz anderer Rahmen, an einer „Community Psychology Conference“ teilzunehmen.

Natürlich bietet es sich aber, gerade auch bei einem längeren Aufenthalt an, das vielfältige Kursangebot, auch aus anderen Disziplinen auszuschöpfen – Philosophie ist oftmals sehr beliebt, die andere deutsche Psychologiestudentin hatte BWL belegt, was man sich hier auch in der Regel sehr gut für sein Nebenfach nach Absprache anrechnen lassen kann, oder auf sportlicher Ebene z.B. Pilates oder Klettern – in anderen Oregon-Unis, z.B. in Ashland an der kalifornischen Küste, kann man sogar Skikurse für einen Sportcredit belegen. Everything is possible!

Den passenden Rahmen für das Studieren bietet unter anderem die Bibliothek, die viele Fensterplätze aufweist und zur einen Seite direkt gegenüber einem Starbucks/Subway platziert ist und zur anderen Seite gegenüber dem Recreation Center, sodass man zur Erholung gut einmal in die uneigene Sauna oder das Schwimmbad gehen kann... Speziell für Graduate Studierende gibt es auch einen sehr bequemen Computerraum in der Smith Memorial Student Union, was ich leider erst kurz vor Ende meines Auslandsstudiums bemerkt hatte, aber nur weiterempfehlen kann. Und auch die „Parkblöcke“, um die die Unigebäude angeordnet sind und die überall mit wireless LAN versorgt werden, bieten ein sehr schönes Ambiente – besonders, wenn beim Oregonian fall sich alle Blätter in ein unglaublich intensives Farbenmeer verwandeln...

Da es zur PSU und dem Oregon-Programm noch einige weitere Erfahrungsberichte gab, die wahrscheinlich auch wieder online gestellt werden, ist mein Bericht mit Sicherheit nicht vollständig und kann dies auch nicht sein – für jegliche Fragen stehe ich aber gern zur Verfügung.

Zum Schluss kann ich nur allen ins-Ausland-Gehenden viel Erfolg und alles Gute wünschen, sowie eine „absolutely awesome time“!

Mit besten Grüßen,  
Janin Rössel