

Studienfach und Studienabschluss: MSc. Angewandte Bewegungsforschung (3. FS)  
Zielland: Kanada  
Art des Aufenthaltes: Forschungspraktikum  
Zeitraum des Auslandsaufenthaltes: 09.2022 - 12.2022  
Universität: University of Calgary

## **Erfahrungsbericht Calgary**

### **Vorbereitung**

Die Vorbereitungen für ein Auslandsaufenthalt begannen in meinem zweiten Master Semester. Da mich der Fachbereich Biomechanik interessiert, kommt man in der Forschung wohl oder übel nicht an dem Namen University of Calgary (UofC) vorbei. Ich hatte das Privileg, dass mein Professor in der Vergangenheit bereits das ein oder andere Projekt in Kooperation mit UofC hatte. So hatte ich den Kontakt nach Calgary von meinem Professor erhalten und nach einem Zoom Call, hatte ich auch schon die Zusage und musste mich von nun an selbst um die Organisation kümmern. Generell war der Kontakt trotz Zeitverschiebung sehr unkompliziert und die Kanadier sind dem Vorurteil sehr nett und hilfsbereit zu sein definitiv nachgekommen.

Visum: Die eigenständige Organisation hat dann aber auch schon die ein oder anderen Probleme mit sich gebracht. Da man an der University of Calgary auch als Praktikant ein Studiums Visum (study permit) braucht, musste ich diesen für ca. 150 € online beantragen. Hier ist definitiv meine Empfehlung, das ganze so früh wie möglich zu beantragen. Auf der Internetseite steht eine maximale Bearbeitungsdauer von 12 Wochen. Bei mir hatte der Prozess tatsächlich ganze 15 Wochen gedauert bis ich es endlich hatte. Ich musste mit einem Touristenvisum einreisen und dann nach Erhalt die Grenze nach Amerika einmal überqueren und wieder einreisen. Das generelle Beantragen des Visums ist relativ einfach und selbsterklärend. Man braucht die Bestätigung der Hochschule oder Uni an der man sein Praktikum machen möchte. Diese Bestätigung erhält man in der Regel nach 1-2 Wochen. Ich habe mich über das Visiting Student Researcher Programm beworben, aber das ist von Uni zu Uni unterschiedlich. Dort ist nochmals eine Bearbeitungsgebühr von ca. 120€ notwendig. Ebenfalls braucht man für das Visum, seine Bestätigung der Flugbuchung und eine Bescheinigung zu

finanziellen Rücklagen für den Zeitraum. Anschließend musste man mit seinem Reisepass zu einer offiziellen Stelle der kanadischen Botschaft (Düsseldorf oder Berlin).

Flug: Die Flüge habe ich mit Lufthansa gebucht. Hin- und Rückflug inklusive Gepäck haben ca. 600€ gekostet. Generell würde ich nicht empfehlen getrennt zu buchen, da One-Way-Flüge teilweise bis zu 600€ kosten und Internetseiten miteinander vergleichen (Skyscanner). Zu Covid Zeit hat die Lufthansa eine Aktion, bei der man die Flüge gegen einen kleinen Aufpreis umbuchen kann. Leider war am Tag des Abflugs der Flughafen in Frankfurt wegen Streik gesperrt, darum wurde ich kostenlos auf einen Direktflug mit AirCanada umgebucht. Die Kommunikation mit dem Kundenservice lief super einfach und vor Ort in Kanada wurde mir der kanadische Kundenservice zur Verfügung gestellt um meine Reise vor Ort zu koordinieren. Rundum war ich also mit der Wahl der Airline sehr zufrieden.

Geld: Da in Kanada sehr viel mit Kreditkarte gezahlt wird, empfiehlt es sich eine Kreditkarte anzuschaffen. Da ich bereits eine hatte (Mastercard Gold) konnte ich mit dieser kostenlos Geld abheben und auch überall bezahlen. Diese Karte hat außerdem eine Reiserücktrittversicherung und eine Auslandsrankenversicherung für kurze Aufenthalte. Diese kostet bei der Sparkasse ca. 60€ pro Jahr und würde ich nur jemanden empfehlen der, die auch viel reist. Vor Ort habe ich mir ein Konto bei der Royal Bank of Canada (RBC) angelegt, denn Miete oder Zahlungen zwischen Freunden laufen meist über e-transfer ab (ähnlich wie Paypal).

Versicherung: Da man als Gaststudent auch an seiner deutschen Hochschule eingeschrieben sein muss, muss man in Deutschland ebenfalls versichert sein. Das ist leider sehr kostenintensiv, aber es führt kein Weg drumherum. Für Kanada habe ich mich auf Check24 für die günstigste Versicherung entschieden und bin dabei auf die Barmenia-direkt für 388€ für 5 Monate gekommen.

Gast-Uni: Als Visiting Student kann man sich ganz einfach per Mail an das International Office wenden und bekommt auch relativ zeitnah eine Antwort. Die Studiengebühren sind hierfür pro Semester (September bis Dezember) ca. 230\$, hinzu kommen noch Gebühren

für die Nutzung der Sporträume von 43\$ und eine Servicegebühr von 62\$ und ein Ticket für den öffentlichen Nahverkehr von 160\$. Was dabei beachtet werden muss, ist die Zahlung des Semesterbeitrags in Freiburg, denn man muss weiterhin eingeschrieben sein.

Unterkunft: Wer früh dran ist, kann sich eine Wohnung im Studentenwohnheim auf dem Campus buchen. Die vorherigen Erfahrungsberichte anderer Austauschstudenten weisen, aber unrealistische Mieten auf. On-Campus Wohnungen in Wohnheimen liegen aktuell bei einem kleinen Zimmer bei rund 900\$ (630€). Daher empfehle ich online auf Portalen wie Airbnb, Kijiji oder Roomies nach WGs in besserer Lage (Downtown) zu suchen. Dort zahlt man ca. 600-800\$ für ein WG-Zimmer, welche deutlich besser ausgestattet sind als die Wohnungen auf dem Campus. Dort musste sich sogar Federbett, Bettbezüge, Teller, Pfannen, Besteck usw. selbst mitgebracht werden.

Essen: Lebensmittelkosten sind in Calgary vergleichsweise hoch. Wer Wert auf hochwertiges Essen legt, kann für einen kleinen Wocheneinkauf schon mal schnell 150€ ausgeben. Besonders Milchprodukte, bestimmte Gemüsesorten und Alkohol ist sehr teuer (1L billigste Kuhmilch ca. 3€, 1 Avocado 4€, 1 Bier in einer Bar 7€). Generell kann man sich das Essen nur in Läden wie Costco, Walmart oder Canadian Superstore leisten. In kleineren Läden kann man auch mal schnell für einen Liter Hafermilch 8€ bezahlen.

Finanzielles: Wie zuvor schon angesprochen wurde ich etwas erschlagen von den sehr hohen Lebenshaltungskosten. Zu dem Beginn meines Aufenthalts war zudem der Euro auch auf einem sehr hohen Inflationsniveau, was sich dann auch im Umrechnungskurs gezeigt hat. Umso mehr war ich dementsprechend auf eine finanzielle Unterstützung angewiesen und bin sehr froh ein PROMOS Stipendium erhalten zu haben. Die Reisekostenpauschale deckt die Flugkosten, Versicherung und Studiengebühren. Die monatliche Unterstützung kann einen Teil der Miete zahlen. Wer länger als drei Monate bleibt, kann sich errechnen, dass man definitiv sehr gute Rücklagen braucht. So ist es mit dem Study Permit aber auch möglich nebenbei zu arbeiten. Dies war mir leider aufgrund des Workloads an der Uni nicht möglich und wenn ich dann mal ein verlängertes

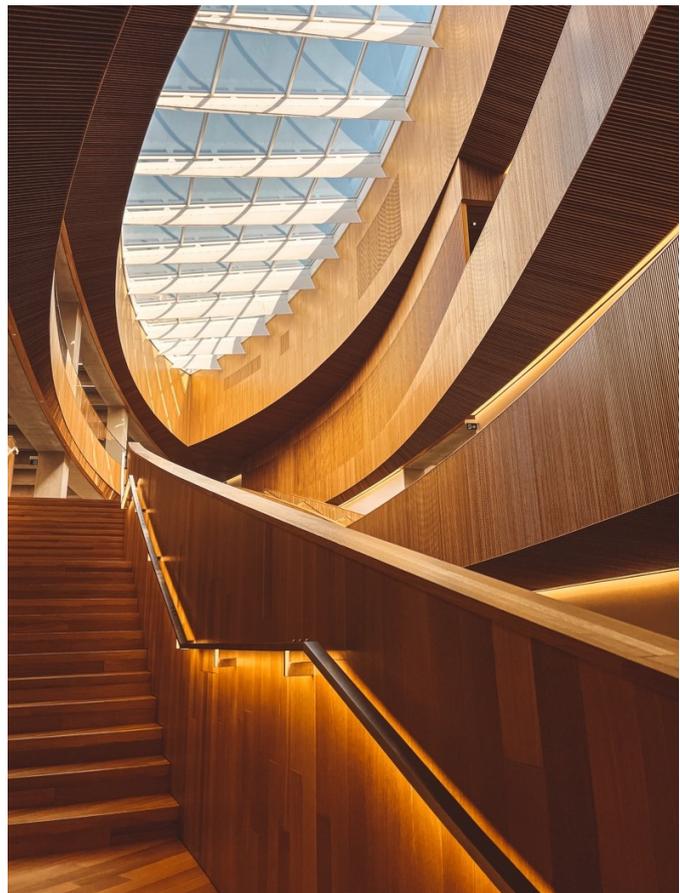
Wochenende hatte, wollte ich auch etwas von dem Land sehen und nicht nur von dem Labor.

## Leben

Von Kanada hört man gerade im Winter, dass es sehr kalt werden kann. Demnach habe ich meine wärmsten Sachen eingepackt und war mehr als erstaunt, als Anfang September das Thermometer über +30 °C angezeigt hat. Das war tatsächlich am Anfang etwas unerwartet, dennoch optimales Wetter, um Wanderungen in den Rocky Mountains und Umgebung zu machen. Der Oktober stand ganz im Sinne des Indian Falls, bei dem sich das ganze Land gelb färbt und die Wälder einfach wunderschön sind. Ab November und spätestens Dezember bekam ich dann den echten kanadischen Winter zu spüren mit einer tiefsten Temperatur von unfassbaren -42 °C. Das Schöne in Calgary ist eigentlich, dass fast jeden Tag schönes Wetter ist und die Sonne scheint, egal wie kalt oder warm es ist. So macht auch das Skifahren in bekannten Skigebieten Lake Louise oder Sunshine Village Spaß. Ich hatte auch die Chance, das Weltcuprennen in Super-G und Abfahrt von Lake Louise zu sehen. Generell ist wohl Banff und Lake Louise die beliebtesten Ziele für Wochenendausflüge. Die Tagespässe liegen je nach Zeitpunkt der Saison zwischen 130 bis 170\$. Das größte Skigebiet in Whistler (bei Vancouver) beispielsweise kostet 220\$. Es lohnt sich Skiausrüstung und Skipass online vorher zu kaufen, so kann man bis zu 50% sparen. Neben Skifahren ist aber definitiv Eishockey ein Must-See in Calgary. Als Nationalsport bieten die Spiele der NHL ein atemberaubendes Erlebnis. Im Sommer spielen außerdem die Stampeders in der kanadischen Football-Liga, was sich auch lohnt zu besuchen. Kultur und viele Partymöglichkeiten bietet Calgary allerdings nicht. Da hängt Calgary der Größe etwas hinterher und die Auswahl an Diskotheken ist eher beschränkt. Die neue Public Library bietet regelmäßig Ausstellungen an und es gibt ein Theater. Die Sehenswürdigkeiten lassen sich aber dennoch innerhalb eines halben Tages abfrühstücken. Die typischen amerikanischen Züge sind in Calgary nicht zu übersehen. So gibt es oft außerhalb der Innenstadt nicht mal Fußgängerwege und gefühlt jeder fährt einen 7m langen Pick Up und besucht nur riesige Shopping Malls. Die größte Shopping Mall Nordamerikas (das muss schon etwas heißen) gibt es in Edmonton, was nur 3 Autostunden entfährt ist von Calgary ist und definitiv einen Besuch

wert ist. Edmonton Oilers sind zudem auch die größten Rivalen Calgarys und so ist das Spiel Flames gegen Oilers einen Besuch in der Sportsbar oder Stadion definitiv Pflicht. Mein absolutes Highlight meiner Zeit war eine Schneeschuhwanderung in den Rockymountains. Mit einem persönlichen Guide sind wir mit dem Lift auf die Spitze des Berges gefahren und querfeldein durch den Tiefschnee gewandert, in unberührter Natur. Das war definitiv ein unvergessliches Erlebnis.







## Fachliche Durchführung des Vorhabens

Meine Bewerbung an die University of Calgary habe ich initiativ durchgeführt. Lediglich den Namen des Supervisors habe ich von meinem Professor aus Freiburg bekommen. Nach ausführlichen E-Mail-Kontakt konnte ich dann im Bewerbungsgespräch persönlich und fachlich überzeugen. Der Fachbereich Biomechanik ist gerade in Calgary sehr kompetitiv, darum kann man auf eine Annahme an dieser Uni schon sehr stolz sein.

Da mein Hinflug erst am 02. September ging, verpasste ich die erste Infoveranstaltung und die erste Möglichkeit neue Kontakte zu knüpfen. In der ersten Arbeitswoche lernte ich dann aber alle neuen Mitarbeitende des Labors kennen und schnell wurden aus Kollegen Freunde. Kanadier sind sehr offene und gastfreundliche Menschen. Je nach Persönlichkeitstyp kommt man also sehr schnell ins Gespräch und hat keine Probleme Freunde zu finden. Dennoch empfehle ich unbedingt alle Veranstaltungen des Studierendenservice vor Ort zu nutzen, um zu netzwerken und Lokale nach Tipps zu fragen.

Das Labor, in welchem ich gearbeitet habe, betreibt sowohl klinische, akademische, als auch industrielle Forschung für Firmen. So habe auch ich mein Forschungsprojekt in Kooperation mit einer großen Schuhfirma gemacht. Dabei durfte ich aber auch andere Projekte unterstützen und assistieren. Das Schöne dabei, war die Abwechslung von Labor zu Feldmessungen, so war nie ein Arbeitstag gleich oder langweilig. Wenn eine Deadline sehr kurz vor der Tür stand, wurde im Team auch mal etwas länger gearbeitet und die Zeit verging wie im Flug. Generell ist zu sagen, dass die Arbeitszeiten sehr flexibel sind. Man kann theoretisch kommen und gehen, wann man will und hat 24 Stunden Zugang zu allen Geräten und Laboren. Am Ende des Tages zählt es, Leistung zu bringen und die Aufgaben erledigt zu haben. Generell kann man aber sagen, dass man um 9Uhr morgens meistens der Erste im Büro ist und nicht alle Leute die deutsche Pünktlichkeit verstehen.

Mein Labor ist wohl eines der besten ausgestatteten Labor auf der ganzen Welt. Hier sieht man, dass die hohe Studiengebühren in High-End-Equipment investiert wird und die Forschung wirklich sehr großgeschrieben wird. Durch ausgeprägte Kollaborationen mit großen Firmen weltweit spielt also Geld bei Arbeitsmitteln keine Rolle. Es wird sehr interdisziplinär geforscht, sprich jeder kann zu jederzeit jeden um Rat fragen und

fachübergreifend nach Lösungen finden. So hatte man nie das Gefühl, überfordert oder unterfordert zu sein und hat als Gemeinschaft Probleme gelöst. Die Arbeitsgruppen sind ebenfalls deutlich größer und dementsprechend auch die Frequenz an Publikationen. Ich kann definitiv sagen, dass dieses Praktikum meine Liebe zur Forschung bestärkt hat und ich nun mir ziemlich sicher bin in diesen Fachbereich in Zukunft weiterzuforschen.

## **Fazit**

Sowohl in Bezug auf meine generellen Sprachkenntnisse als auch den fachspezifischen Gebrauch der englischen Sprache im Arbeitsalltag hat mir der Aufenthalt sehr viel gebracht. Meine methodischen Laborkenntnisse haben sich deutlich verbessert, genauso wie meine Fähigkeiten in der Datenanalyse und präsentieren von Ergebnissen. Im Anschluss an dieses Praktikum werde ich deswegen auch meine Masterarbeit hier schreiben und anschließend den Weg in die Forschung suchen. In einem internationalen Arbeitsumfeld zu forschen, stellt für mich ein großes Privileg dar. So ist es für jeden Wissenschaftler sinnvoll, früh genug ein Netzwerk aufzubauen.

Schlussendlich würde ich selbst nicht viel anders machen. Eventuell empfehle ich sich etwas früher, um das Visum zu kümmern und eine Woche vor Arbeitsbeginn anzureisen, um sich etwas einzuleben, Kontakte aufzubauen und an den Jetlag zu gewöhnen. Ich kann jedem/r, der/die sich in diesem Fachbereich weiterbilden möchte, empfehlen nach Calgary zu gehen. Man profitiert von den geringen Studiengebühren und den finanziellen Möglichkeiten, besonders in der Forschung, der nordamerikanischen Universitäten. Mich hat der Auslandsaufenthalt nicht nur fachlich, sondern auch persönlich weitergebracht und meine Leidenschaft zur Forschung gefestigt.