Deutscher Akademischer Austauschdienst
German Academic Exchange Service

Abschlussbericht

über Ihre Stipendienzeit

Nachname, Vorname*	Walther, Anica
E-Mail-Adresse*	anica.walther@web.de
Stipendienprogramm	DAAD RISE worldwide
Förderzeitraum	08/2022 – 09/2022
Gastland/-ort	Costa Rica
Gastinstitution	Universidad de Costa Rica

*Im Rahmen des Abschlussberichts haben Sie die Möglichkeit, freiwillige weitere Angaben zu machen. Sie können Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse angeben, falls Sie mit einer **Weitergabe dieser Daten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten** und einer **Kontaktaufnahme** durch diesen Personenkreis einverstanden sind. Bitte beachten Sie, dass diese Angaben nicht erforderlich sind und Sie allein entscheiden, ob Sie diese Daten mitteilen möchten. Eine Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen, ohne dass die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung berührt wird. Richten Sie ggf. Ihren Widerruf über das Portal an den DAAD.

Hinweise:

Der Abschlussbericht ist **spätestens zwei Monate nach Förderende** einzureichen. Er soll Hinweise auf die Situation des Studienfaches im Gastland und die Arbeitssituation an der Hochschule/dem Gastlabor/der Praktikumsstelle enthalten. Insbesondere sollten Sie über die Ergebnisse des Aufenthaltes im Hinblick auf Erfolge und ggf. Hindernisse berichten. Besuche von Fachtagungen und Konferenzen sind ebenfalls von Interesse sowie Anregungen, die der Verbesserung der Arbeit des DAAD dienen.

Kurzstipendiatinnen und -stipendiaten (bis zu einer Förderdauer von 6 Monaten) sollten ergänzend auf folgende praktische Aspekte des Aufenthalts eingehen: Vorbereitung des Aufenthalts, Kontaktaufnahme zur Gastinstitution, Visum/Aufenthaltsgenehmigung, Zahlungsverkehr, Zimmersuche und Miethöhe, Freizeitgestaltung, nützliche Adressen im Gastland. Mit Annahme des Stipendiums (lt. Ziffer 10 der „Allgemeinen Bedingungen für Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD im Ausland“) haben Sie sich bereit erklärt, dass dieser Bericht ohne Nennung Ihres Namens und Ihrer Kontaktdaten an künftige Stipendiatinnen und Stipendiaten des DAAD zur Information weitergegeben werden kann. Wenn Sie Ihren Namen und Ihre E-Mail-Adresse jedoch gerne mitteilen möchten, um eine eventuelle Kontaktaufnahme zu ermöglichen, tragen Sie Ihre Kontaktdaten bitte oben ein. Aus Gründen des Datenschutzes bitten wir Sie, in Ihrem Abschlussbericht keine personenbezogenen Daten Dritter zu nennen. Dazu gehören alle Informationen, die sich auf eine identifizierte oder identifizierbare natürliche Person beziehen, z.B. Namen, Kontaktdaten, Position im Institut, etc.

Weitere Einzelheiten zur Berichtspflicht sind ggf. in den "Besonderen Bedingungen" enthalten.

Bitte laden Sie den Bericht im PDF-Format über das DAAD-Portal unter dem Menüpunkt **„Berichte – Abschlussbericht“** hoch.

Verlauf des Vorhabens *(Textfeld erweitert sich nach Eingabe automatisch; Formatierungen sind jedoch nicht möglich. Für eine bessere Strukturierung können Sie dieses Formular als Deckblatt nutzen und den Bericht als Anlage beifügen.)*

1 Vorbereitung in Deutschland

Nachdem ich vom DAAD die Bestätigung für ein Stipendium für das RISE worldwide Projekt bekam, war ich zunächst verwirrt, überrascht und dann sehr glücklich. Anschließend konnte ich mit den Vorbereitungen für die Reise beginnen: der Familie Beschied sagen, Gültigkeit des Reisepasses prüfen, Impfausweis suchen…

1.1 Reiseimpfungen

Vor der Reise sollte man zunächst einen Termin bei einer Reisemedizinischem Beratungsstelle buchen. Dabei wird der aktuelle Impfstatus überprüft und Hinweise zu geforderten oder empfohlenen Impfungen für das Gastland gegeben. Je nachdem wie viele Impfungen notwendig sind und welchen Impfschutz man bereits besitzt, sollte man diesen Termin lieber früher als zu spät wahrnehmen, da zwischen den Impfungen verschiedene Wartezeiträume liegen müssen. Die Kosten habe ich erst einmal selbst gezahlt und später von der Krankenkasse erstattet bekommen.

1.2 Gepäck

Mein Lieblingspart der Vorbereitungen in Deutschland was das Shoppen vor der Reise. Für mich und meinen Aufenthalt in Costa Rica waren folgende Gegenstände besonders wichtig: Regenjacke, Regenschirm, Regenponcho, Regenschutzhülle für den Rucksack – ja, ich war in der Regenzeit in Costa Rica. Im Nachhinein wäre auch ein zweites Paar wasserfester Schuhe oder Wanderschuhe nützlich gewesen. Wärmere Kleidung sollte man für San Jose und vor allem das gut klimatisierte Labor einpacken. Wer vorhat auch im Land zu reisen, was ich wirklich empfehlen kann, benötigt ebenfalls warme (und wasserfeste) Kleidung (für Vulkane und Nebenwälder) und luftige Sommerkleidung und Badesachen (für die beiden Ozeane). Ansonsten das Übliche wie Sonnencreme, Mückenspray, Reiseapotheke, Handtuch, … Natürlich kann man all das aber auch (mehr oder weniger teuer) in Costa Rica kaufen.

1.3 Flug

Zum Flug kann man wahrscheinlich sagen: umso eher man sich um diesen kümmert, desto besser. Erfahrungsgemäß steigen die Preise umso näher das Flugdatum tritt. Ansonsten gilt die Angebote zu vergleichen und aussuchen, was zu den eigenen Wünschen und Vorstellungen passt. Direktflüge aus Deutschland (Frankfurt am Main) nach Costa Rica (San Jose) sind möglich, aber verhältnismäßig teurer. Viele Flugrouten mit Zwischenstopp führen über England, Frankreich, Spanien oder die USA. Der Zwischenstopp kann die Reisedauer natürlich beträchtlich verlängern.

Nach der Ankunft ist es am einfachsten, wenn man bereits vor der Reise eine Abholung vom Flughafen zur Unterkunft organisiert hat (durch die Gastfamilie, Betreuer, …). Trotz allem warten auch unzählige Taxifahrer am Ausgang.

1.4 Visum

Als Deutsche/Deutscher bekommt man bei der Einreise ein Touristenvisum, das im Normalfall für 90 Tage gültig ist. Wie viele Tage das Visum gilt, wird neben dem Einreisestempel im Reisepass

vermerkt. Wer länger als 90 Tage im Land bleibt, kann zum Beispiel für ein Wochenende in ein benachbartes Land verreisen, anschließend wieder nach Costa Rica einreisen und so sein Visum „erneuern“. Auf jeden Fall sollte man bei der Einreise bereits ein Ausreiseticket vorzeigen.

1.5 Zimmersuche und Miete

Bei der Zimmersuche war mir mein Gastprofessor (beziehungsweise jemand aus seinem Labor, der jemanden kennt …) von großer Hilfe. Ich habe in einer Gastfamilie gelebt, hatte ein eigenes Zimmer, Bad und jeden Tag Frühstück und Abendessen für circa 500 Dollar pro Monat.

1.6 Kontaktaufnahme zur Gastinstitution

Den Kontakt zur Uni herzustellen war in meinem Fall recht einfach. Der das Projekt betreuende Professor hat mir direkt nach der Bestätigung des Praktikums durch den DAAD eine E-Mail geschrieben und wir sind bis vor meinem Abflug in Kontakt geblieben, haben uns sogar noch persönlich in Deutschland getroffen. Leider konnte er während meines Aufenthalts in Costa Rica selbst nicht dort sein, da er kurzfristig noch andere Projekte in Deutschland betreuen musste. Trotzdem war er zumindest per Mail immer erreichbar und hilfsbereit. Außerdem hat er den Kontakt zu meiner Betreuerin im Labor hergestellt. Auch sie hat sich große Mühe gegeben, mir Standort, Termine und alle weiteren nützlichen Infos gegeben, sodass ich, zwar sehr gespannt, aber stressfrei meinen ersten Labortag in Costa Rica erleben konnte.

Ein kleineres Problem hat sich für mich mit dem costa-ricanischen International Office ergeben, hat meine Aufenthalt aber zum Glück nicht weiter eingeschränkt. Kurz vor meinem Abflug in Deutschland habe ich von der Universität in Costa Rica ein Dokument zugesendet bekommen, wo allgemeine Regeln für das Praktikum aufgeführt waren. Das sollte sowohl von mir als auch meinem „Betreuer“, einem Professor meiner Heimatuniversität, sowie dem Betreuer in Costa Rica unterschrieben werden. Einzige Hürde dabei war: das Dokument sollte am Ende im Original in Costa Rica vorliegen, nicht gescannt und als PDF. Da das DAAD RISE worldwide Projekt nicht über die Uni in Deutschland läuft, hatte ich zunächst Schwierigkeiten einen Ansprechpartner an der Uni in Deutschland zu finden (der nicht gerade im Urlaub war). Zusätzlich kann einiges an Aufwand eingespart werden, wenn man das Dokument schon vor Abreise bekommt und vollständig unterschrieben mit nach Costa Rica nehmen kann. So kann auf den langen Postweg von Deutschland nach Costa Rica verzichtet werden. Vielleicht kann das in Zukunft entweder von Seiten des International Office früher kommuniziert werden oder zukünftige Stipendiaten/Stipendiatinnen fragen einfach vorher nach.

2 Situation in Costa Rica

Nach dem Flug nach Costa Rica war ich extrem müde – die Reise wird schließlich nicht nur durch die Flugdauer, sondern auch alle Wartezeiten vor dem Abflug, beim Zwischenstopp oder nach der Ankunft in die Länge gezogen. Trotzdem bin ich noch bis es dunkel wurde wach geblieben (immerhin das geht in Costa Rica sehr schnell). Über Jetlag kann ich nicht wirklich klagen. Ich bin zwar in der ersten Nacht zwischendurch aufgewacht und bin die ersten Tage recht früh aufgestanden (auch hell wird es in Costa Rica morgens sehr schnell), aber das war kein Problem.

2.1 Arbeitssituation im Gastlabor/Praktikumsstelle

Die Arbeit im Labor war etwas Neues für mich und ich konnte sehr viel lernen. Das Projekt, für das ich mich eigentlich beworben hatte, konnte leider nicht so stattfinden, wie es ausgeschrieben war. Da im Labor einige Schwierigkeiten mit einem Gerät herrschten, konnte die Forschung daran nicht vorangetrieben werden. Stattdessen habe ich aber die Möglichkeit bekommen in viele verschiedene Bereiche des Labors zu schnuppern. Ich habe bei der Extraktion von Polyphenolen aus Maisproben geholfen und verschiedene Nährmedien für unterschiedliche Pflanzen im Labor hergestellt, unter anderem Kartoffel, Yucca, Bambus, Pitahaya, Papaya, Tabak, Veilchen oder Vanille. Mir wurde gezeigt, wie man Pflanzen von draußen wäscht und desinfiziert, sodass sie dann steril auf den Medien wachsen. Ich habe gelernt, was man abschneiden muss, um die Pflanzen steril zu verpflanzen oder wo man sie schneiden muss, um sie zu vermehren. Außerdem habe ich eine RNA-Extraktion mit frischer Pitahaya durchgeführt. Zudem habe ich das Handling vieler für mich neuer Geräte kennengelernt, unter anderem vom Rotationsevaporationsverdampfer oder Speedvac. Gegen Ende meiner Praktikumszeit haben sogar HPLC und MS wieder funktioniert (das Gerät, was das eigentliche Projekt aufgehalten hat) und ich konnte so noch einige Einblicke gewinnen.

Im Labor konnte ich mich mit allen auf Englisch unterhalten. Trotz allem war die Laborsprache überwiegend Spanisch. Alle Mitarbeiter waren sehr freundlich und hilfsbereit. Alle haben sich bemüht mir eine angenehme Zeit zu ermöglichen, Aufgaben zu finden und mir spannende Dinge zu erklären und zeigen.

Was mich sehr überrascht hat, war die Menge an Laborutensilien, die gewaschen und wiederverwendet werden konnten, unter anderem wurden Glaspetrischalen verwendet, aber auch Falcons oder Pipettenspitzen aus Plastik wurden zum Teil aufgewaschen. Das Aufwaschen wurde übrigens per Hand durchgeführt.

2.2 Zahlungsverkehr

Die Währung Costa Ricas ist Colones. Während meines Aufenthalts war 1 Euro/Dollar circa 650 bis 700 Colones wert. Also nicht geschockt sein, wenn Dinge des alltäglichen Bedarfs mehrere tausend Colones kosten. An einigen Bankautomaten in Costa Rica kann man sowohl Colones als auch Dollar abheben. Je nachdem was für eine Visakarte man besitzt können dabei Gebühren anfallen. Daher entweder vorher damit beschäftigen (es gibt auch Karten, wo man im Ausland keine/weniger Gebühren zahlt) oder seltener, höhere Beträge abheben (aber natürlich nicht immer alles dabei haben, sondern irgendwo sicher verstauen). Außerdem kann man in Costa Rica fast überall mit Karte bezahlen (auch hier wieder: Gebühren möglich).

2.3 Mobile Daten und Internet

Was zumindest für mich wirklich wichtig war: mobile Daten. Schließlich fühle ich mich ohne mein Handy aufgeschmissen und habe mir eingeredet, dass das im Ausland noch viel mehr gilt (was würde ich nur ohne Übersetzer, Maps und allgemein Internet tun?). Da ich 2 Sim-Karten Slots in meinem Handy habe, habe ich mir eine zweite, costa-ricanische Sim-Karte gekauft und mobile Daten bei dieser aktiviert, bei meiner deutschen Sim deaktiviert. Dafür habe ich im Shop eines Internetanbieters („kölbi“) nach einer prepaid Sim Karte gefragt. Anschließend konnte ich mir die

Menge an mobilen Daten aussuchen. Für mich war hier besonders, dass oft die mobilen Daten für Whats App oder andere soziale Medien Apps gesondert berechnet werden. Ich habe dadurch viel weniger mobile Daten verbraucht als erwartet. Zudem hat man fast überall Wlan (Uni, Sodas, …). Einmal monatlich sollte man die Karte aufladen, der Vertrag ist bei mir einfach weiter gelaufen. Das geht in vielen Supermärkten einfach an der Kasse. Auch gut zu wissen: kölbi, mein Anbieter, hatte eine gute Website, wo man verschiedene Daten zum Vertrag sehen oder unkompliziert anpassen konnte.

2.4 Essen

Das Essen in Costa Rica hat mir sehr gut geschmeckt, obwohl ich sonst schon etwas schwieriger bin. Besonders vielfältig ist es aber auch nicht. Die Hauptzutaten für jedes costa-ricanische sind Reis und Bohnen, entweder getrennt oder gemixt als sogenanntes „Gallo Pinto“. Das fängt beim Frühstück mit Rühr- oder Spiegelei als Ergänzung dazu an und setzt sich mittags und abends mit Salat und Fleisch fort. Vegetarisch zu essen ist möglich, meist wird das Fleisch dann einfach mit etwas Gemüse ausgetauscht, aber einfacher (und wahrscheinlich genussvoller) ist es, wenn man Fleisch mag.

Einkaufen ist in Costa Rica allerdings überraschend teuer – oder zumindest in etwa deutschen Preisen entsprechend. Relativ preiswert kann man in den sogenannten „Sodas“ essen gehen. Diese kleinen Gaststätten, die man an fast jeder Ecke findet, bieten von Frühstück bis Mittag- und Abendessen alles an (also Reis und Bohnen). Mein Highlight dabei: die fruchtigen Getränke, die man in den Sodas entweder mit Wasser oder Milch zubereitet bekommt. Im Grunde so wie Smoothies oder Milchshakes, aber wirklich lecker. Die Mensas auf dem Campus sind genauso. Und bieten das Essen auch zum Mitnehmen an.

Wasser habe ich in Costa Rica immer aus der Leitung getrunken, auch an allen Orten außerhalb der Hauptstadt San Jose, an denen ich war.

2.5 Sprache

Die Landessprache in Costa Rica ist Spanisch und das merkt man auch. Natürlich können einige Leute auch Englisch, vor allem Jüngere, Leute in der Uni oder an typischen Touristenorten. Trotzdem ist es ratsam etwas Spanisch zu beherrschen. Ich selbst habe erst im Semester vor meinem Auslandaufenthalt einen Spanischsprachkurs an meiner Heimatuni angefangen und auch mit einer App zu Hause gelernt. Meine Spanischkenntnisse waren daher eher gering und auf die Basics beschränkt. Nichtsdestotrotz konnte ich einiges verstehen und mich selbst mehr oder weniger gut verständlich ausdrücken. Also auch wenn man wenig kann, schafft man den Auslandsaufenthalt! Würde ich aber wieder ins Ausland gehen, würde ich mir persönlich doch mehr Zeit nehmen, um die Sprache bereits im Vorhinein besser zu lernen.

2.6 Freizeit

Ein weiteres Highlight war das Land zu erleben. Costa Rica ist wunderschön grün und sehr bergig. Neben tropischen Regenwäldern gibt es auch heiße Küstengebiete. Die Wochenenden bieten sich an im Land zu reisen. Innerhalb Costa Ricas gibt es ein gut ausgebautes und günstiges Busnetzwerk. Die Fahrten dauern zwar recht lange, aber die Ziele lohnen sich (obwohl die Distanzen nicht zu groß sind, erlauben die Straßenverhältnisse keine schnelleren Fahrten, daher früh Abfahren!). Einzige „Schwierigkeit“: es gibt einige Busfirmen, jeder Anbieter hat verschiedene Ziele, eigene

Abfahrtsterminal in San Jose und auch unterschiedliche Praktiken zum Ticketkauf (Online, im Voraus, am Terminal oder beim Fahrer im Bus). Da die Busfahrten schon eine gewisse Zeit in Anspruch nehmen, sollte man mindestens eine Übernachtung im Hostel einplanen, um noch genügend Zeit am Zielort zu haben und dort etwas zu unternehmen. Diese kann man einfach und günstig Online buchen. Je nach Komfort kann man darauf achten, ob Frühstück angeboten wird, Handtücher im Preis inbegriffen sind, eine Klimaanlage vorhanden ist (höchstens an den Küsten notwendig, normalerweise kühlt es im Inland nachts von allein ab) oder ob es warmes Wasser gibt. Im Hostel kann man zudem meist Informationen zu den Sehenswürdigkeiten vor Ort bekommen und Touren buchen. Alternativ ist man mit Uber auch sehr gut selbstständig und weniger teuer unterwegs, nur erfordert das mehr Recherche im Voraus. Ich habe mir folgendes angeschaut: Monteverde, Manuel Antonio, Cartago, Jaco, Tortuguero, La Fortuna, Puerto Viejo. Wobei Cartago und Jaco jeweils Eintagesausflüge waren und alles Restliche für mindestens ein Wochenende.

Wenn man in Costa Rica unterwegs ist, sollte man seinen Reisepass dabei haben. „Dabei haben“ heißt in dem Fall aber, dass auch ein Foto auf dem Handy ausreicht und dazu auch vor Verlust oder Diebstahl schützt.

Innerhalb San Joses sollte man manche Straßen oder Viertel eher meiden und auch nach Anbruch der Dunkelheit zu Hause sein (allerdings passiert abends ohnehin nicht viel spannendes).