

Persönlicher Erfahrungsbericht

PROMOS 2018

Gasthochschule / Institution: Universidad de Costa Rica (UCR)

Stadt, Land: San José, Costa Rica

Fakultät (KIT): Fakultät für Geistes- und Sozialwissenschaften, Institut für Sport- und Sportwissenschaft

Aufenthaltsdauer: drei Monate

Unterbringung: Wohnheim

Das Praktikum

Mein Praktikum habe ich an der Universidad de Costa Rica in der Hauptstadt San José verbracht. Die Bewerbung erfolgte größtenteils privat. Durch den Auslandskoordinator des Instituts gelangte ich an die E-Mail-Adresse des Sportinstituts in Costa Rica. Die Universität in San José ist sehr interessiert an ausländischen Studenten, weshalb ich sofort eine Zusage bekam. Der weitere Kontakt war sehr locker. Es wurde nichts von mir erwartet, ich konnte aber immer mit Hilfe rechnen, wenn ich Fragen oder Probleme hatte. Nach meiner Ankunft in Costa Rica stellte sich heraus, dass sie mir eine Arbeit, nicht im Sportinstitut selbst zugeordnet hatten, sondern im Bereich Computer Science, wo ich bei einer Studie zum Thema Karate und Robotik, den sportlichen bzw. biomechanischen Teil übernehmen sollte. Die Arbeitsweise in Costa Rica erfolgt nach ihrem allgemeinen Lebensmotto „Pura Vida“, was übersetzt pures Leben heißt. Die Ticos (Costa Ricaner) sind ein sehr entspanntes Volk, was sich auch in ihrer Arbeitsweise zeigt. So wird oft mal eine Kaffeepause eingelegt oder einfach nur ein wenig gequatscht. Dafür verbringen die Ticos oft 12 Stunden am Tag an ihrem Arbeitsplatz und arbeiten manchmal sogar am Wochenende.

Wohnungssuche

Die Wohnungssuche war eine der schwierigsten Hürden bevor ich nach Costa Rica kam. Ich hatte einfach sehr wenig Ahnung. Es ist in San José kaum möglich Fahrrad zu fahren, weil es bei dem Verkehr zu gefährlich ist. Das Busnetz ist sehr gut ausgebaut, nur leider gibt es keine Busfahrpläne. Dementsprechend empfiehlt es sich eine Wohnung nahe der Uni zu suchen. Vor allem auch, weil man oft erst nach Einbruch der Dunkelheit (ca. 6 Uhr das ganze Jahr) nach Hause kommt. Zu dieser Zeit sollte man, wenn überhaupt nur noch auf Hauptstraßen alleine unterwegs sein, da man sonst Gefahr läuft ausgeraubt zu werden. San Pedro und Sabanilla sind somit die besten

Viertel zum Wohnen für Studenten an der Universidad de Costa Rica (auch für Studenten der Universidad Latina de Costa Rica). Ich selbst habe von Deutschland aus ein Zimmer im Wohnheim „Campus Residencias“ gemietet. Ich habe mir dort mit zwei anderen Mädchen die Küchen, das Wohnzimmer und einen Balkon geteilt, Schlafzimmer und Küche hatte ich für mich. Außerdem gab es eine Dachterrasse mit Blick über die ganze Stadt, ein eigenes Fitnessstudio und einiges mehr. Ich war sehr zufrieden in Campus Residencias, habe allerdings mit 510\$ im Monat recht viel gezahlt. Ich denke allerdings, dass es angesichts der Uninähe, den vielen Annehmlichkeiten, der Security und der Tatsache, dass ich mitten im Monat einziehen konnte und auch nur den halben Monat gezahlt habe, ein angemessener Preis war. Ansonsten kann man hier Wohnungen am besten über verschiedene Facebook-Gruppen finden. Eine sinnvolle Lösung ist finde ich, erstmal einen Monat im Hostel zu wohnen (monatliche Miete im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsbad ca. 250\$) und vor Ort nach einer Wohnung zu suchen.

Einkaufen/Essen

Lebensmittel sind in Costa Rica ca. genauso teuer wie in Deutschland. Es empfiehlt sich in den größeren Supermärkten Palí oder Mas x Menos einzukaufen. Diese sind die günstigsten. Es gibt aber auch viele Biomärkte oder Märkte mit importierter Ware. Obst, zumindest das mit Schale, ist am günstigsten bei den vielen Ständen auf der Straße. Supermärkte haben die ganze Woche inklusive Sonntag den ganzen Tag bis mindestens 9 Uhr auf.

Wer nicht so gerne kocht und trotzdem nicht ständig teuer essen gehen möchte sollte sich an die Sodas in Uninähe halten. Das sind kleine Restaurants, die einheimisches Essen für zwei bis drei Euro inklusive Getränk anbieten. Das Essen ist meist recht gut und die Portionen relativ groß.

Transport

San José selbst ist keine sehr große Stadt, weshalb ich relativ viele Strecken gelaufen bin. Es hat mir gefallen, neue Viertel kennenzulernen und einfach durch die Straßen zu streifen. Die Ticos laufen allerdings überhaupt nicht gerne. Oft wird der Bus benutzt. Es gibt keine offiziellen Fahrpläne, weshalb es am Anfang recht schwierig ist die richtige Haltestelle zu finden. Hier ist die beste Lösung durchfragen. Im Bus selbst wird nie eine Haltestelle durchgesagt, weshalb ich mir angewöhnt habe immer nebenbei waze auf meinem Handy zu öffnen, damit ich wusste wo ich war. Google Maps wird hier wenig verwendet, weil es nicht immer aktuell ist. Ein Fahrt mit dem Bus, egal wo man ein- oder aussteigt kostet normalerweise ca. 50ct.

Sobald es dunkel war, war mein bevorzugtes Transportmittel Uber. Über die App funktioniert das super einfach und kostet je nach Strecke ca. zwei bis fünf Euro. Das ist zwar illegal wird aber trotzdem überall gemacht, weil es durch das Ratingsystem wesentlich sicherer und auch günstiger ist als Taxifahren.

Am Wochenende habe ich fast immer Ausflüge an den Strand oder in einen der vielen Nationalparks gemacht. Hier sollte man die normalen Busse nehmen und auf keinen

Fall die Busse, die von den Hotels abgehen. Eine Busfahrt kostet eigentlich fast immer unter 10 Euro.