

## Persönlicher Erfahrungsbericht

PROMOS 2015

---

**Gasthochschule:** University of Hawai'i at Manoa, Office of Public Health Studies

**Stadt/Land:** Honolulu, USA

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

---

**Aufenthaltsdauer:** 28.02.2015 - 14.06.2015

**Unterbringung:** privat gemietetes Zimmer in einem Hotel

### Für den Aufenthalt nützliche Links:

- Antragsverfahren US-Visum  
<http://german.germany.usembassy.gov/visa/niv/antragsverfahren/>
- Links zur Wohnungssuche  
<http://www.hawaiistudentsuites.com/kalo-terrace/>  
[www.craigslist.org](http://www.craigslist.org)
- „International Student Services“ der UH Manoa  
<http://www.hawaii.edu/issmanoa/>
- Homepage der UH Manoa  
<http://manoa.hawaii.edu/>
- Günstiges Verkehrsmittel: „The Bus“ – Homepage  
(App für das Handy: „DaBus“)  
<http://www.thebus.org/>

## **Erfahrungsbericht**

Der Plan, ein Auslandssemester im Rahmen meines Studiums zu absolvieren, stand schon nach dem 3. Semester meines Bachelorstudiengangs fest. Da ich jedoch noch nicht genau meinen Forschungsschwerpunkt festlegen konnte, beschloss ich zunächst meinen Bachelor in der Regelstudienzeit abzuschließen und nahm das Projekt „Auslandssemester“ zu Beginn meines Masterprogramms erneut in die Hand.

Das Institut für Sport und Sportwissenschaft und die University of Hawai'i at Manoa (UH) haben ein Memorandum of Understanding (MoU). Daher bestand bereits eine Kooperation und ein reger Austausch zwischen den beiden Instituten. Im Juli 2014 hielt ein Professor der UH einen Vortrag am Sportinstitut über laufende Projekte und Forschungsschwerpunkte auf Hawai'i und bot Interessierten an, ein Auslandsaufenthalt bei ihm zu absolvieren. Da diese Schwerpunkte optimal zu meinen bisherigen gepasst hatten, entschloss ich mich spontan dazu, mich offiziell an der „University of Hawai'i at Manoa“ für ein Forschungsmodul zu bewerben. Die Zusage erhielt ich relativ schnell und die Vorbereitungen konnten im Oktober 2014 beginnen. Durch den Berater des „International Student Services“ der UH hatte ich einen direkten Ansprechpartner, der mir zu Beginn viele Fragen bezüglich der Beantragung des J1-Visums beantwortete. Grundsätzlich sollte man hierbei aber genug Zeit einplanen, da zum Teil Dokumente auch per Post verschickt werden müssen und das Wochen dauern kann. Alles in allem hat es 4 ½ Monate gedauert, bis ich dann mein Visum in der Hand hatte. Ende Februar ging meine Reise nach Hawai'i dann endlich los!

## **Wohnungssuche auf Hawai'i**

Wir haben von unserem zuständigen Betreuer auf Hawai'i im Vorfeld ein paar Informationen und Tipps zur Wohnungssuche erhalten. Schnell haben wir gemerkt, dass wir etwas mehr Geld in die Hand nehmen müssen, um eine angemessene Unterkunft zu finden! Zu Beginn haben wir erst einmal alle möglichen Online-Netzwerke auf treffende Unterkünfte angeschaut. Besonders aufpassen mussten wir bei Angeboten über die Seite „craigslist“. Hierbei tauchten zum Teil perfekte, fast schon zu komfortable Wohnungen zu sehr erschwinglichen Preisen auf. Auf Verfügbarkeitsanfrage stellte sich jedoch heraus, dass diese Angebote mit Vorsicht zu genießen sind, da es nicht auszuschließen war, auf Betrüger herein zu fallen. Auf Empfehlung des Beraters des Internationalen Studierendenservice haben wir

beschlossen, uns erst vor Ort um das Thema zu kümmern. Für die ersten Nächte hatten wir uns ein Bett in einem Hostel gemietet und sind von dort aus auf Wohnungssuche gegangen. Dies stellte sich als sehr gute Wahl dar. Das Hostel (Waikiki Beachside Hostel) war der perfekte Start auf Hawai'i. Das Personal war super freundlich und hilfsbereit und wir konnten uns gut einleben. Für unsere längerfristige Unterkunft hatten wir bereits in Deutschland Kontakt zu zwei unterschiedlichen Unterkünften aufgenommen. Über die Homepage [www.hawaiistudentsuites.com](http://www.hawaiistudentsuites.com) hatten wir die Möglichkeit, in einer Art Wohngemeinschaft zu wohnen. Die andere Unterkunft war ein Hotelzimmer, welches von einer Maklerin aufgekauft wurde und somit günstiger, für Kurz- und Langzeitaufenthalte vermietet wurde. Die Adresse der Maklerin erhielten wir von zwei Kommilitonen, die zuvor auf Hawaii ihren Forschungsaufenthalt absolviert hatten. Dadurch dass das Hotelzimmer auch im Vergleich zu der Wohngemeinschaft günstiger war, haben wir uns dafür entschieden. Das Hotel befand sich direkt in Waikiki, aber dafür hatten wir eine optimale Anbindung zu sämtlichen Buslinien und es dauerte mit dem Fahrrad nur 20 Minuten bis zur Uni. Wer jedoch aber mehr von dem schönen, ruhigen Teil der Insel sehen will und nicht an Honolulu gebunden ist, der sollte sich eine Unterkunft außerhalb der Großstadt suchen!

## **Einkaufen auf Hawai'i**

Dass Hawai'i sehr teuer ist, haben wir nicht nur bei der Wohnungssuche, sondern auch beim Einkaufen, besonders bei Lebensmitteln, festgestellt. In Waikiki selbst gibt es an jeder Ecke „ABC Stores“, in denen man so ziemlich alles bekommt, was man für das tägliche Leben benötigt. Allerdings ist dort auch fast alles doppelt so teuer im Vergleich zu den Großmärkten. Zu Beginn sind wir beispielweise oft nach Chinatown gefahren, um günstig frisches Obst und Gemüse zu kaufen. Dafür haben wir jeweils immer 35 Minuten mit dem Bus gebraucht. Auch die lokalen „Farmers Markets“ haben super leckeres Obst und Gemüse zu angemessenen Preisen. Besonders hervorzuheben ist hier eine frisch geschnittene Mango oder Ananas! Um sonstige Dinge wie Getränke, Lebensmittel oder Hygieneartikel zu kaufen, hat es sich gelohnt, in den mit dem Bus 20-minütig entfernten Walmart zu fahren. Hier waren die Waren ebenfalls wesentlich günstiger als in Waikiki selbst. Die Einkaufsmärkte „Safeway“ oder „Foodland“ sind ebenso gute Alternativen. Für Großeinkäufe ist es daher

empfehlenswert, lieber etwas länger zu fahren, aber dafür Geld zu sparen. Zum Bussystem ist zu erwähnen, dass es nur \$2,50 kostet und dabei kann man in einem gewissen zeitlichen Rahmen (ca. 3 h) bis zu zweimal umsteigen. Da es sehr günstig ist, haben wir oft den Bus genutzt und es dann aber auch in Kauf genommen, dass man zum Teil anstatt 30 Minuten mit dem Auto auch einmal  $1\frac{3}{4}$  h unterwegs ist. Grundsätzlich geht auf Hawai'i alles etwas langsamer und entspannter zu und so kann es auch vorkommen, dass der Busfahrer mitten auf der Strecke an einer Haltestelle anhält und den Fahrgästen mitteilt, es sei ein langer Tag gewesen und sie mögen doch bitte den nächsten Bus nehmen. Wer bis dahin noch keine Grundgelassenheit hatte, der lernt sie spätestens auf Hawai'i! Ganz getreu dem Motto „hang loose“!

Der Forschungsaufenthalt auf Hawai'i hat mich sowohl fachlich als auch persönlich sehr viel weiter gebracht. Für mich war es vor allem spannend zu sehen, wie Projekte in anderen Ländern durchgeführt werden und wie dort ein Forschungsinstitut organisiert ist. Zudem war es faszinierend, eine komplett neue Kultur kennen zu lernen. Hawai'i gehört zwar zu den USA, hat aber auch einen sehr großen asiatischen Einfluss. Dieser Kulturmix und vor allem auch die Offenheit und Hilfsbereitschaft der einheimischen Bewohner hat den Aufenthalt für mich einmalig gemacht und ich würde jederzeit wieder nach Hawai'i fliegen.