

DAAD Zwischenbericht

Programm: Jahrestipendien für Doktoranden in Südafrika

PhD in Exercise Science and Sports Medicine, University of Cape Town

1. Motivation

Nach erfolgreichem Abschluss des Medizinstudiums an der Heinrich-Heine-Universität in Düsseldorf, habe ich meinen Doktorgrad an der Abteilung für Sportmedizin der Ruhr-Universität Bochum erlangt. Im Verlauf der Dissertation hatte ich mich dann gegen eine Laufbahn in der angewandten Sportmedizin und für eine akademische Laufbahn in der Sportwissenschaft entschieden. Zeitgleich hatte ich das Privileg mein Hobby Langdistanztriathlon zum Beruf machen zu können und hatte mich über mehrere Jahre zunehmend in Potchefstroom, Südafrika auf internationale Wettkämpfe vorbereitet. Dort habe ich dann auch meine jetzige Verlobte (Südafrikanerin) kennengelernt. Während meiner aktiven Zeit als professioneller Triathlet habe ich mich intensiv in die sportwissenschaftliche Literatur eingelesen. Hier habe ich dann meinen Interessenschwerpunkt im Bereich der zentralen Regulation menschlicher Ausdauerleistungsfähigkeit (Central Governor theory) und Erschöpfung (Fatigue) gefunden. Eine der weltweit führenden Abteilungen in diesem Bereich ist die Division of Exercise Science and Sports Medicine (ESSM) der Universität Kapstadt (UCT) lokalisiert am Sports Science Institute of South Africa (SSISA) unter Leitung von Prof. Timothy Noakes.



Abbildung 1: Einige der Publikation dieser Abteilung die mittlerweile den Status „Citation Classics“ erreicht haben.

2. Bewerbung

2.1. ESSM

Die Division of Exercise Science and Sports Medicine, kurz ESSM, ist ausserhalb des Kampus (ca. 3km) im Stadtteil Newlands, und innerhalb des Sports Science Institute of South Africa, direkt neben dem Newlands Rugby Stadion gelegen.



Abbildung 2: Die Division of Exercise Science and Sports Medicine (ESSM) ist ausserhalb des Kampus und innerhalb des Sports Science Institute of South Africa (SSISA) lokalisiert.

Durch meine Tätigkeit für eine südafrikanisches Triathlonmagazin hatte ich direkten Kontakt zur verantwortlichen Person in der Abteilung und hatte umgehend die Bewerbungsunterlagen erhalten. Diese beinhalteten neben den üblichen Formalien einen Standardfragebogen über Ausbildungshintergrund, Motivation und Interessensschwerpunkt, sowie Karriereausblick. Die Bewerbungen werden dann nach formalen und inhaltlichen Kriterien gesichtet und den verschiedenen fest angestellten Wissenschaftlern vorgelegt. Die abteilungsinterne Entscheidung wird dann nach Qualität der Bewerbung und Realisierbarkeit des Projekts gefällt, und setzt voraus, dass sich ein verantwortlicher Betreuer findet. Prof. Noakes hatte sich persönlich als Doktorvater meiner Person zur Verfügung gestellt. Das Medizinstudium und die Bewerbung wurden problemlos von ESSM anerkannt.

Leider wurde durch Unterschiede im englischen und deutschen Bildungssystem mein Medizinstudium (nach alter Ordnung mit drei Staatsexamen) nicht vollständig durch das Health Professional Council South Africa (HPCSA) anerkannt. Daher ist es mir nicht erlaubt kleinere Eingriffe wie Muskelbiopsien selbst durchzuführen. Über die Anerkennung deutscher Zeugnisse und Abschlüsse in Südafrika und vice versa sollte man sich daher rechtzeitig im voraus erkundigen.

2.2. UCT

Nach Erhalt der Zusage durch die Abteilung schloss ich die Bewerbung mit weiteren Formalien an der UCT und dem International Academic Programme Office (IAPO) ab. Der Vorgang war klar ersichtlich und stellte keine sonderlichen Hindernisse dar. Die Mitarbeiter sind sehr hilfreich auch wenn man Fragen lieber persönlich oder telefonisch klären sollte. UCT forderte weder TOEFL oder IELTS Test noch ein Sprachzeugnis. Ein Sprachzeugnis war erstmals für die Bewerbung beim DAAD erforderlich. UCT bietet auch Stipendien für Internationale Studenten an, wobei man sich als Europäer dort keine grossen Hoffnungen machen sollte. Zu alternativen Stipendien wird man lediglich auf die UCT Internetseite für Alternativen verwiesen. Man sollte sich daher im Detail mit der UCT Internetseite beschäftigen. Das Personal kann oftmals keine hierüber hinausgehenden Informationen geben.

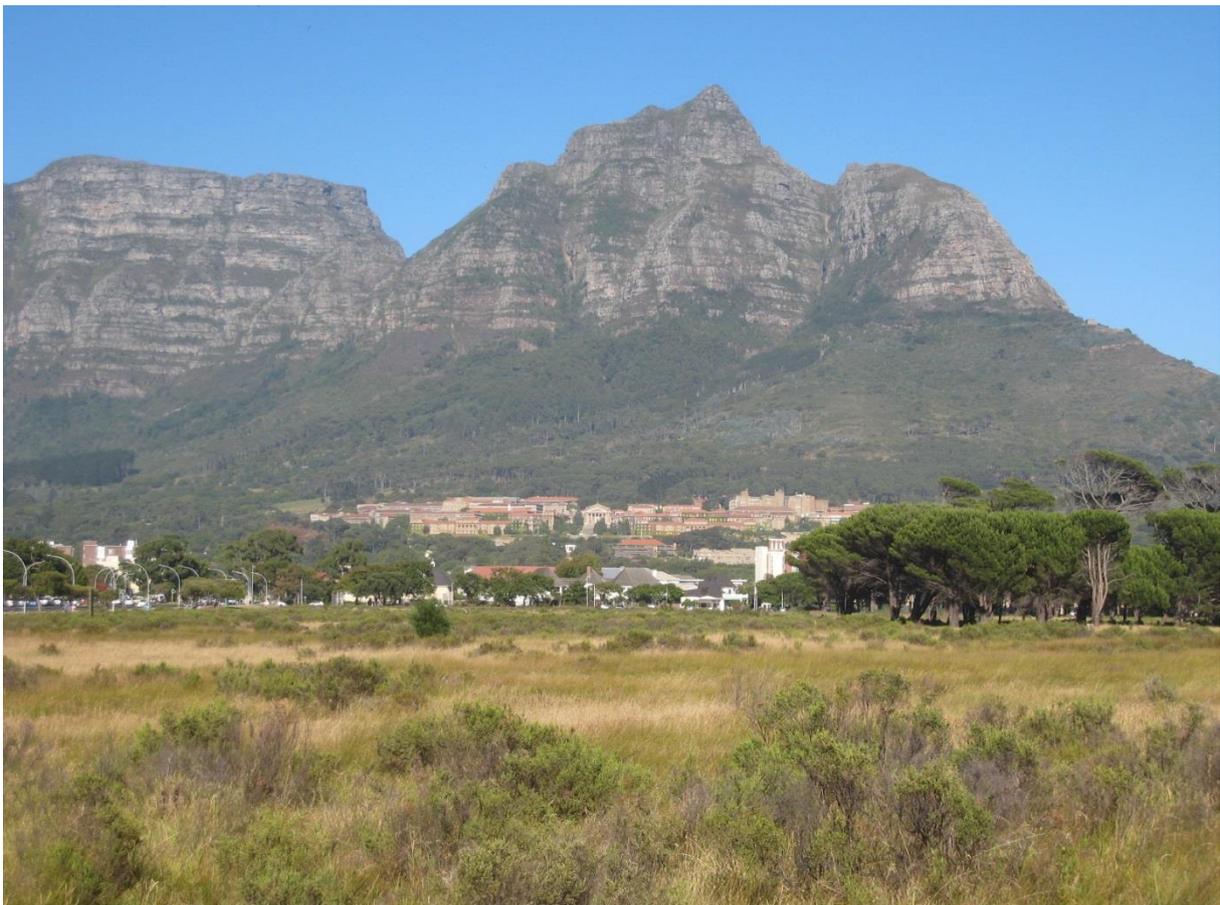


Abbildung 3: Der Universität Kapstadt ist auf der Rückseite des Tafelberges gelegen. Blick von Rondebosch Common auf den Upper Campus.

3. Vorbereitung

3.1. Studentenvisum

Nach Erhalt der Zusage der Abteilung und der Fakultät habe ich das Studentenvisum beim Konsulat in Berlin beantragt. Die erforderlichen Unterlagen wie z.B. das polizeiliche Führungszeugnis können zum Teil längere Zeit in Anspruch nehmen. Es lohnt sich daher möglichst frühzeitig mit der Beantragung zu beginnen. Das Konsulat ist sehr hilfreich, antwortete relativ schnell auch auf E-mails und hatte mir kurzfristig auch eine frühzeitige und vordatierte Ausstellung des Studentenvisums und damit eine vorzeitige Einreise nach Südafrika ermöglicht. Man sollte aber bedenken, dass sich die Gesetzgebung Mitte 2014 geändert hat und das Visaverfahren mittlerweile verschärft worden ist.

3.2. Impfungen

Das Auswärtige Amt sieht für Kapstadt und Umgebung, sowie den größten Teil Südafrikas keine besonderen Vorkehrungen oder Impfungen vor. Die in Deutschland üblichen Standardimpfungen sind empfehlenswert, und diejenigen Stipendiaten, die im medizinischen oder humanitären Bereich tätig sind sollten ihren Hepatitis Titer überprüfen lassen und bei Bedarf auffrischen.

3.3. Sonstiges

Wie die meisten der anderen Stipendiaten habe auch ich mir eine Konto bei der DKB zugelegt und kann dies absolut empfehlen. Von einer Kontoeröffnung bei einer südafrikanischen Bank würde ich abraten, da die Kontoführungsgebühren sehr hoch sind.

Raubüberfälle und Diebstahl sind in Südafrika leider Alltag. Wertgegenstände (Laptops, Handy, etc) sollten daher versichert werden. Wer ein Auto mietet oder kauft sollte sich auch hier gut versichern. Die Versicherung sollte auch unverschuldete Unfallschäden abdecken, da hier keine Versicherungspflicht besteht und sich Schadens- und Krankenhauskosten oftmals nicht einklagen lassen können, da der Unfallverursacher schlichtweg kein Geld hat. Ich selbst musste bereits dreimal Einbrecher aus dem Haus jagen, bin zweimal auf dem Rad attackiert worden und bin auf den Kosten eines unverschuldeten Unfalles sitzen geblieben.

4. Leben und Wohnen in Kapstadt

4.1. Allgemein

Kapstadt ist fraglos eine der schönsten Städte und Urlaubsdestinationen der Welt. Vom Weltwunder Tafelberg, über atemberaubende Landschaften und ungezähmten Wildtieren, bis zum eigenen pflanzlichen Königreich ist alles dabei. Wer sich für ein

DAAD Stipendium in Kapstadt bewirbt wird sich hierüber sicherlich bereits ausreichend informiert haben.

Genauso sollte man sich bereits bewusst sein, dass die Vorzüge dieser Stadt leider mit Kriminalität, Korruption, Mismanagement und einem extremen sozio-ökonomischem Ungleichgewicht einhergeht.

Die politisch bewegte Vergangenheit dieses Landes ist lange noch nicht überwunden. Der Rassismus sowie das schwelenden Konfliktpotential scheint sich nur sehr langsam und zunächst vermehrt nur in den höheren sozialen und Bildungsschichten zu verringern. Das im Landesdurchschnitt geringe Bildungsniveau und eine unausgereifte politische Kultur tragen hier zudem nicht zu einer schnellen Verbesserung hin zu einer gelebten Demokratie bei.

Mord, Vergewaltigung und bewaffneter Raubüberfall sind ein alltägliches Problem und Rechtsstaatlichkeit scheint in den Townships sowie den angrenzenden Stadtteilen an ihre Grenzen zu stoßen. Bandenkriege und Korruption in der Polizei machen das erhöhte Sicherheitsbedürfnis der Mittel- und Oberschicht da nur zu verständlich. Die vermehrte Abgrenzung und das kollektive wegschauen sorgen derzeit erneut für xenophobisch motivierte Attacken auf Flüchtlinge und Einwanderer aus anderen afrikanischen Staaten. Südafrika scheint weiterhin noch weit davon entfernt zu sein dieses Konfliktpotential signifikant zu reduzieren.

Die Zwiespaltigkeit ist omnipresent und befällt umgehend auch alle Besucher dieses Landes. Auch wenn dies nicht unbedingt eine angenehme Erfahrung ist, so ist dies doch eine sehr lehrreiche.

Trotz aller Sicherheitsbedenken sollte man sich dennoch hiervon nicht lähmen lassen. Man sollte sich dieser aber jederzeit bewusst sein und sein Verhalten dementsprechend mit gesundem Menschenverstand anpassen.

Neben den sozialen gibt es auch zahlreiche verwaltungstechnische Probleme, deren Ursache oftmals in Korruption, mangelnder Qualifikation und Mismanagement in den verantwortlichen Positionen zu finden ist. Als Beispiel sei hier Eskom, der staatliche Stromanbieter erwähnt, welcher erneut keine kontinuierliche und stabile Stromversorgung liefern kann.

4.2. Unterkunft

UCT bietet internationalen Studenten Hilfe in der Wohnungssuche an. Es gibt verschiedene Möglichkeiten bezüglich Lokalität, Preis, Zimmergröße, geteiltes Bad und so weiter. Diese befinden sich meist in unmittelbarer Nähe der Universität im Stadtteil Observatory. Alternativ kann man auch Wohngemeinschaften auf Eigeninitiative suchen. Wie die anderen Stipendiaten kann ich hier auf www.gumtree.co.za verweisen, wo man die meisten Optionen finden wird. Die Preise für ein Zimmer variieren je nach Zustand und Stadtteil, liegen aber bei rund 250 bis 300€ pro Monat.

Wer als Doktorand für mehr als nur ein Jahr nach Kapstadt kommt, sollte sich auch ausserhalb Kapstadts und der direkten Nähe zur Universität umschauchen. Meine Verlobte und ich haben uns gegen eine Unterkunft in Kapstadt entschieden, da die Preise extrem hoch sind für den südafrikanischen Standard. Wir sind in Somerset West (45km von Kapstadt entfernt) für 400€ pro Monat untergekommen und nehmen die zusätzlichen 150€ Benzinkosten pro Monat, sowie die Fahrzeit gerne in Kauf. Wer pendelt sollte sich aber bewusst sein, dass der Berufsverkehr hier sehr nervenaufreibend sein kann. Man sollte daher Stoßzeiten soweit es geht vermeiden.



Abbildung 4: Aussicht von unserem Haus auf False Bay und auf unser Haus mit dem Helderberg im Hintergrund.

Insbesondere Doktoranden mit Familie sollten sich daher auch im Umkreis von ca. 50km nach Wohnungen umschauchen. Je nach persönlicher Vorliebe für die Cape Winelands oder Strandregionen kann man hier mehr Lebensqualität und Sicherheit für sein Geld als in der Mutterstadt bekommen.

4.3. Mobilität

Stipendiaten die nur für eine Jahr nach Kapstadt kommen, werden meist in Universitätsnähe unterkommen und können die universitären Shuttle Busse (Jammie Shuttle) nutzen. Die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel ist nur eingeschränkt zu empfehlen. Die neuen MyCity Busse sind empfehlenswert, die verfügbaren Buslinien sind derzeit aber noch sehr limitiert. Die für Südafrika typischen Kleinbusse (Taxis), die Golden Arrow Busse und Zugverbindungen sollte man eher meiden. Auch wenn Erfahrungsberichte anderer Stipendiaten darauf hinweisen, dass man diese tagsüber und in Universitätsnähe nutzen kann, so überwiegen hier dennoch weiterhin Sicherheitsbedenken und ebenso Probleme mit der Zuverlässigkeit. Wer abends auch mal gerne länger unterwegs ist, sollte sich daher lieber ein Taxi rufen. Man sollte sich daher überlegen eine Auto zu mieten oder zu kaufen, um mobil zu sein und um auch die zahlreichen Freizeitmöglichkeiten nutzen zu können.

4.4. Kultur und Natur

Wie die meisten Weltstädte hat auch Kapstadt ein riesiges Kultur- und Freizeitangebot. Es gibt kontinuierlich neue Kunstausstellungen, eine lebhaft und facettenreiche Musikszene und Naturliebhaber stehen zahlreiche Wanderwegen in Naturschutzgebieten zur Verfügung. Zudem lassen sich auch viele Wildtiere in freier Umgebung beobachten. Derzeit ziehen z.B. gerade Schwertwale durch False Bay.

Die Liste der Möglichkeiten seine Freizeit aktiv oder entspannt zu gestalten ist nahezu endlos und bietet Stipendiaten während des Aufenthaltes freie Auswahlmöglichkeiten.

Die Regenbogennation Südafrika bietet auch kulinarisch ein facettenreiches Angebot. Die vielen verschiedenen Nationalitäten und kulturellen Hintergründe sorgen für ein vielfältiges und bezahlbares Angebot.

5. Studium

5.1. Orientierung und Immatrikulation

Die Einführung der neuen Studenten findet Mitte Januar statt und man hat genug Zeit sich einzufinden. Das administrative Personal ist extrem freundlich und hilfreich beim Immatrikulationsprozess. Alles ist sehr gut organisiert. Zudem gibt es Einführungskurse für internationale Studenten auf dem UCT Campus.

5.2. Pflichtkurs

Alle Studenten, egal ob Honors, Masters oder PhD, die nicht das ESSM Core Module absolviert haben, müssen dieses im ersten Semester tun und in einer schriftlichen Abschlussprüfung bestehen. Das Core Module fasst nahezu alle sportphysiologischen und sportmedizinischen Gebiete zusammen und man hat hier die Möglichkeit die verschiedenen Lehrkräfte kennenzulernen. Inhaltlich bietet dieses für Post-Graduate Studenten nicht viel Neues, aber eine Wiederholung schadet nie und wer bis dahin nur mit der deutschsprachigen Literatur vertraut ist, hat hier eine gute Eingewöhnungszeit um die Englischkenntnisse aufzufrischen. Hiernach muss man einige Thematic Seminars/Journal Clubs besuchen, wobei man aber zumindest zwischen verschiedenen Themengebieten wählen kann. Masters und PhD Studenten sollten diese Zeit zudem intensiv nutzen, um sich mit den Laboren, Ausrüstung und Mitarbeitern vertraut zu machen, um zielgerichtet mit der Projektplanung anfangen zu können.

5.3. Labor und Ausrüstung

UCT ist sicherlich die weltweit renommierteste Universität in Südafrika. Je nach Fachgebiet gibt es aber zunehmend bessere und besser ausgestattete Abteilungen an anderen südafrikanischen Universitäten. Dies kann sich dann je nach Abteilung auch in dem Standard und der Qualität der Labore und der Ausrüstung

wiederspiegeln. Während SSISA weiterhin einen für südafrikanische Verhältnisse hohen Standard hat, so hat ESSM derzeit einen deutlichen Aufholbedarf. Viele Geräte sind funktionsuntüchtig oder hoffnungslos veraltet und erfordern ein gewisses Maß an Flexibilität in der Studiengestaltung und Projektplanung.



Abbildung 5: Die Klimakammer und beide Laufbänder darin sind defekt. Die Reparatur und Fortsetzung des Projektes einer Doktorandenkollegin ist weiterhin nicht absehbar.

Einige wissenschaftliche Fragestellungen können hier daher momentan leider gar nicht erst mit ausreichender wissenschaftlicher Präzision angegangen werden, und andere bereits laufende Projekte werden zum Teil deutlich in die Länge gezogen, da fehlerhafte Ausrüstung nicht zeitnah repariert werden kann. Die Gründe hierfür sind nicht nur finanzieller Art, sondern haben auch mit der geographischen Lage Südafrikas und oftmals mangelhaftem Service und Ersatzteilbestand der verschiedenen Firmen zu tun. Insbesondere Doktoranden, die sich hier bewerben wollen, sollten sich im voraus über die verfügbare Ausrüstung und deren Zustand, sowie über die finanzielle Absicherung des Projektes erkundigen. Eine Kooperation mit einer deutschen Heimatuniversität ist hier empfehlenswert. Man sollte weiterhin bedenken, dass die finanziellen Mittel in Südafrika im allgemeinen und in der Sportwissenschaft im speziellen, auch an dieser intellektuell einflussreichen Abteilung, derzeit stark limitiert sind. Man lernt daher zwangsweise den ökonomischen Umgang mit den begrenzten finanziellen Mitteln.

5.4. Studierende und Lehrpersonal

Studienkollegen und Lehrpersonal sind alle sehr freundlich und man findet sehr schnell Anschluss. Die Einführung in die Eigenheiten der Labore und Ausrüstung durch die entsprechenden verantwortlichen Personen ist allerdings wenig hilfreich und man setzt sich besser von vornherein lieber selbst mit den Bedienungsanleitungen auseinander. Sportphysiologie ist ein weites Feld und daher

gibt es viele verschiedene Schwerpunktgruppen in der Abteilung. Somit gibt es relativ wenige Mitarbeiter mit denen man sich spezifisch zum Thema austauschen kann. Da es die Schwerpunktgruppe „Central Governor und Pacing“ nicht mehr gibt, führe ich diesen Bereich daher momentan allein weiter. Anfänglich fand ich es etwas stressig und zeitweise frustrierend vollständig eigenverantwortlich tätig zu sein, lerne aber zunehmend das Privileg zu schätzen frei und unabhängig arbeiten zu dürfen. Desweiteren ergab sich hierdurch die Möglichkeit eine internationale Kollaboration mit einem britischen Wissenschaftler/einer britischen Universität anzustoßen. Prof. Noakes bin ich daher für sein Vertrauen in meine Person äußerst dankbar.

Desweiteren kann man durch die vielen anderen internationalen Studenten auch persönlich viel über die eigenen Ansichten und Denkweisen lernen. Insbesondere durch Studenten aus anderen afrikanischen Ländern. Während man als Deutscher doch recht wohlbehütet und zielgerichtet auf einem sehr hohen Standard ausgebildet wird, so ist dies in anderen Ländern offenbar nicht in diesem Maße der Fall. Man sollte sich daher nicht scheuen konstruktive Kritik zu üben, um die eigene Projektplanung voranzutreiben.

6. Aussercurriculäre Tätigkeiten

6.1. Aussercurriculäres Engagement

UCT Studenten haben die Möglichkeit sich neben dem Studium zusätzlich in strukturierten Programmen zu engagieren. Die verschiedenen AG`s (Societies) decken so ziemlich alle Interessensgebiete ab, sei es akademisch, religiös, politisch, kulturell oder sozial. UCT organisiert auch Tutorenprogramme in den Townships, wobei das Feedback hierzu sehr gemischt ist.

6.2. Sportliche Aktivitäten

ESSM Studenten haben die Möglichkeit zu sehr günstigen Konditionen Zugang zu einem der besten Fitnesszentren Südafrikas (SSISA) zu bekommen. Zudem sind es nur ca. 3km bis zum Waldgebiet Newlands und oberhalb der Universität beginnt das Naturschutzgebiet des Tafelberges. Weiterhin haben Studenten die Möglichkeit sich den verschiedenen Sportclubs auf dem Kampus anzuschließen. Radfahrer und Läufer haben hier einige der schönsten Trainingsstrecken zur Verfügung. Man sollte aber aus Sicherheitsgründen nicht allein und/oder in der morgendlichen oder abendlichen Dämmerung unterwegs sein. Läufer und Radfahrer werden zunehmend Opfer von Raubüberfällen, da diese vermehrt hochpreisige Fahrräder, Uhren und Handy`s mit sich führen.

7. Zwischenfazit

Auch wenn dieser Zwischenbericht viele negative Aspekte angesprochen hat, so sollten sich Stipendiaten nicht abgeschreckt fühlen sich für ein Doktorandenstipendium zu bewerben. Südafrika ist ein faszinierendes Land und ein Studienaufenthalt im Ausland ist eine essentielle Erfahrung, die jeder Akademiker aktiv suchen und verwirklichen sollte. Das Lern- und Erfahrungspotential ist enorm und geht weit über den akademischen Horizont hinaus. Man sollte sich aber genauso über das ebenso grosse Frustrationspotential bewusst sein, um eine „true African experience“ der negativen Art zu vermeiden.

Doktoranden die in Eigeninitiative gezielt an einem Thema arbeiten wollen haben hier unter Umständen die Möglichkeit sich akademisch zu verwirklichen. Wer hingegen seinen Werdegang zielgerichtet und ohne Umwege plant, sollte sich eventuell auch noch anderweitig umschauchen.

Wer sich für ein Doktorandenstudium in Exercise Science and Sports Medicine in Kapstadt interessiert, kann gerne mit mir unter andreas.venhorst@gmail.com Kontakt aufnehmen.

Desweiteren kann ich empfehlen Kapstadts beliebtesten Radiosender KFM (FM 94.5) im Internet zu verfolgen. Hierdurch kann man schon einmal vorab weitere Eindrücke gewinnen.