

Praktikumsbericht

(Erasmus+ Praktika – SMP)

Angaben zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach:	Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.):
Pharmaceutical Sciences	Master
Praktikumszeitraum:	Praktikumsort:
30.08.2021-31.12.2021 Science	Copenhagen University – pharmaceutical
Praktikumstitel:	
Erasmus Student in physiological pharmaceutics	

Destination Copenhagen

Warum gerade Kopenhagen? Um ehrlich zu sein hätte ich die Frage vor einem Jahr nicht beantworten können. Der Wunsch nach Kopenhagen zu gehen, den hatte ich eigentlich gar nicht. Es war viel mehr das mir die Möglichkeit, ein Praktikum in Kopenhagen zu machen, zuflog. Im Januar 2021 hatte ich ein virtuelles Seminar bei Prof. W. Ich kannte Prof. W schon aus Bachelorvorlesungen und er war mir immer sehr sympathisch da er seine Vorlesungen mit Enthusiasmus hält und so den Studierenden den Inhalt gut vermittelt. Ich hatte bis zu dem Zeitpunkt (damals noch im 1.ten Mastersemester) noch nicht viel drüber nachgedacht wo ich das dritte Mastersemester, ein reines Praktikumssemester, absolvieren will. Eigentlich war mein Plan in München zu bleiben und ein Praktikum in der Industrie zu machen. Nach vielen verschickten Bewerbungen und ebenso vielen Absagen klickte ich mich dann aber doch mal durch die Arbeitsgruppen meiner Fakultät und durch die Kontakte der Professoren (gemeinsame Veröffentlichungen mit anderen Professoren) die ich kannte.

Da mir Prof. W. sehr sympathisch war und dieser einige Kontakte zur Kopenhagen Universität hatte, entschied ich mich, einfach mal in einer E-Mail nachzufragen ob er mir vielleicht eine Arbeitsgruppe an der KU empfehlen könnte.

Gesagt – Getan und in weniger als 24 h hatte ich auch schon eine sehr nette Antwort mit allen möglichen Arbeitsgruppen an der KU zu denen Herr Prof. W. Kontakt hatte. Ich entschied mich dann nach längerer Recherche für den Arbeitskreis von Herr Prof. R. da er einen beeindruckenden Lebenslauf und einen deutschen Hintergrund hatte was mir ein bisschen Sicherheit gab, dass mich zumindest einer vor Ort versteht, wenn ich mir mit dem Englisch mal schwertun sollte.

Der E-Mail-Kontakt wurde von Herr Prof. W. hergestellt und Herr Prof. R. vermittelte mich dann aber zu seiner Kollegin Frau Prof. M. weiter, da die beiden sich gerade ein spannendes Projekt überlegt hatten. Nachdem ich nun also das O.K. von Frau Prof. M. erhalten hatte erkundigte ich mich nach Finanzierungsmöglichkeiten und bewarb mich für die Erasmusförderung.

Meine Wohnung fand ich 2 Monate vor meinem Start über eine Facebookwohnungsbörse, ein Zimmer in einer 2er-WG in Vanløse, einem Vorort von Kopenhagen. Generell hatte ich viel Glück bei der Planung und Vorbereitung und die Dinge fügten sich mehr oder weniger von alleine. Da ich in München viel mit Arbeiten und Klausuren beschäftigt war vor meiner Abreise, hatte ich nicht wirklich Zeit für einen Sprachkurs. Da ich schon Auslandserfahrung gesammelt hatte und wusste wie viel Zeit und Arbeit eine neue Sprache zu lernen kostet, hatte ich für mich entschieden, dass meine Fokussprache Englisch

sein soll und nicht Dänisch. Gepackt habe ich in zwei Perioden, einmal für den Winter etwa 2 Monate vor Praktikumsstart. Die Wintersachen konnte ich meinen Eltern mitgeben da ich wusste, dass ich sie im Oktober in Dänemark treffen würde. Meine Sommersachen habe ich dann kurz vor meiner Abreise gepackt und selber mitgenommen.

Ankunft und Praktikumsstart

Da Kopenhagen als Fahrradstadt bekannt ist und Fahrrad fahren ein großes Hobby von mir ist, wollte ich unbedingt mein gutes Rennrad mit nach Kopenhagen nehmen. Mein Transportmittel wurde also nach sorgfältigen Überlegungen als Zug gewählt, da die Fahrradmitnahme so relativ preisgünstig und unkompliziert möglich war. Allerdings entschied ich mich für einen Zwischenstopp für zwei Nächte in Hamburg um nicht eine allzu lange Reise am Stück zu haben. So war die Hinreise im Großen und Ganzen sehr angenehm. In Kopenhagen selbst wurde ich dann mit bestem Wetter empfangen. Es war noch schön warm und sehr sonnig und die Tage waren lang. Perfekt um Die Stadt mit dem Fahrrad kennen- und Lieben zu lernen und das tat ich auch!

Im Sommer fällt es wirklich leicht Kopenhagen zu lieben. Es gibt hier so viele schöne Orte und Ecken und die Innenstadt hat viel zu bieten. Ich habe schnell sehr viele Leute kennengelernt da ich sehr viel Beachvolleyball an öffentlichen Plätzen gespielt habe wo man leicht mit anderen ins Gespräch kommt. Nach einer Woche voller „Hygge“ und Spaß hatte ich meinen ersten Praktikumstag und ich war sehr aufgeregt. Ich hatte extra ein paar Brownies gebacken um meinen Einstand ein bisschen zu zelebrieren und schonmal einen guten Eindruck zu hinterlassen. Meine Arbeitskollegen waren alle sehr nett. Ich habe mich von Anhieb sehr gut aufgenommen gefühlt und das Reden viel mir auch leicht da alle sehr geduldige Zuhörer waren. Am dritten Praktikumstag durfte ich direkt an einer Konferenz teilnehmen, die über verschiedene Forschungsprojekte im Bereich pharmaceutical Sciences handelte. Da ich nicht die einzige ausländische Studentin war, hatte ich direkt das Gefühl mit Leuten umgeben zu sein, die meine Situation verstehen und sich ähnlich fühlen. Zeitgleich mit mir hat eine PhD-Studentin aus Iran angefangen und somit konnten wir alles Organisatorische, wie z.B. den Erhalt eines Studentenausweises, zusammen erfragen und erarbeiten. Das organisatorische an der Uni erwies sich also als leichteres, der Erhalt einer Einwohner-ID und die Wohnsitz-Registrierung erwies sich als deutlich schwieriger, da man selbst als EU-Bürger einige Dokumente auszufüllen hat.

Auch Bezahlen im generellen erwies sich hier öfters mal als schwierig, da viele in Dänemark „mobilPay“ nutzen. Die Nutzung erfordert allerdings eine Bürger-ID, ein dänisches Bankkonto und eine dänische Telefonnummer. Daher konnte ich diese Zahlungsart nicht nutzen da die Eröffnung eines dänischen Bankkontos eine Weile dauert und ich mir für den kurzen Zeitraum auch keine dänische SIM-Karte anschaffen wollte. Durch meine Schwester, die auch in Dänemark lebt, konnte ich aber zumindest eine Dänische Bankkarte bekommen.

Praktikumsverlauf

In meiner ersten Praktikumswoche sollte ich mich erstmal in mein Projekt einlesen und eine Laboreinführung von meinen Arbeitskollegen bekommen. Es war also ein sehr entspannter Einstieg in das Praktikum und ich hatte auch viel Zeit mich mit den anderen Studenten und PhD-Kandidaten zu unterhalten und die Gruppe besser kennenzulernen. In der zweiten Woche hatte ich dann ein erstes Meeting mit Frau Prof. M und Herr Prof. R sowie einer weiteren Professorin und zwei PostDocs die alle meine Betreuer waren. Dieses Meeting hatte ich von da an alle zwei Wochen und es war eine sehr gute Übung für mich meine Ergebnisse zu präsentieren. In diesen zweiwöchigen Meetings wurden auch die weiteren Schritte diskutiert doch ich konnte auch immer einen von meinen vielen Betreuern ansprechen und um Hilfe bitten. Das Projekt war umfangreicher als ich anfangs dachte und daher war ich sehr gut ausgelastet. Manchmal war es schwierig mit allen Aufgaben fertig zu werden, das lag aber auch daran, dass ich das Gerät welches ich für meine Experimente benötigte, nicht alleine nutzte. In der Regel kam ich um 9 Uhr im Büro an und ging sofort ins Labor um meine Reagenzien für meine Experimente

vorzubereiten und setzte meinen ersten Versuch etwa 2 h später an. Mittagspause war immer um 12.00 Uhr mit allen anderen aus dem Labor. Die Mittagspause ging auch gerne mal eine Stunde, wenn man sich gut unterhielt. Kaffee gab es sowieso rund um die Uhr und direkt neben dem Büro konnte man sich in seiner freien Zeit aufs Sofa setzen und entweder ein Bier oder ein Softdrink aus dem Kühlschrank nehmen oder sich einen Kaffee aus der Küche holen. Freitags gab es immer Kuchen vom Laborbeauftragten, der die Sauberkeit und Ordnung in den Laboren kontrollieren musste und der jede Woche wechselte. Durch die vielen schönen Rituale viel es überhaupt nicht schwer auch mal bis 7 oder 8 Uhr abends im Labor zu sein und man war eigentlich auch nie alleine. Die Arbeitsatmosphäre war auch sehr angenehm und alle waren sehr hilfsbereit und wenn man einfach mal traurig war, weil ein Experiment nicht funktionierte oder eine Präsentation nicht gut war, gab es immer jemanden der einem zugehört und aufgebaut hat. Die Präsentationen meiner Arbeitsergebnisse waren am Anfang sehr chaotisch und unstrukturiert. 5 Leuten innerhalb einer halben Stunde zu erklären was man in den letzten 2 Wochen gemacht hat und dabei fachlich und sachlich zu bleiben erfordert Übung. Letztendlich kann ich aber sagen, dass meine Präsentationen stetig besser wurden und auch meine Ausdrucksweise klarer und deutlicher geworden ist. Jeden Dienstag hatten wir ein großes Gruppenmeeting mit Frühstück wo auch jede Woche eine Person ihr Projekt samt Ergebnissen vorstellen konnte. Zu Beginn hatte ich noch nicht viele Ergebnisse und traute mir eine Präsentation vor der ganzen Gruppe nicht zu. Eigentlich war meine Präsentation für mein letztes Gruppenmeeting geplant aber da ich kurz vorher krank wurde, konnte ich die Präsentation leider nicht halten. Ich selber finde es sehr schade, dass ich diese Übung und Möglichkeit nicht mitnehmen konnte aber ich denke auch darüber nach diesen Vortrag einmal über Zoom im Januar oder Februar zu halten.

Freizeitgestaltung

Ich war von Anfang an sehr motiviert neue Leute kennenzulernen und mich in einem Sportverein anzumelden. Ich hatte vor meiner Ankunft schon recherchiert was man alles in Kopenhagen machen konnte und wusste auch schon von meiner Schwester das die Angebotspalette sehr vielfältig ist. Da Kopenhagen eine Hafenstadt ist, ist Wassersport natürlich auch sehr beliebt. Da ich schon in München Volleyball spiele wollte ich unbedingt einen Volleyballverein in Kopenhagen finden und somit schrieb ich sämtliche Vereine, Frauen- und Mixedmannschaften an. Bei meiner Recherche bin ich auch auf den Beachvolleyballverein „Cph Beachvolleyball“ gestoßen und wusste sofort, dass ich unbedingt Beachvolleyball Training haben wollte. In der ersten Woche lernte ich viele (Beach-)Volleyballspieler kennen und hörte heraus, dass es fast unmöglich ist als unbekannte Person Mitglied- und Teilnehmer einer Trainingsgruppe im Beachvolleyballverein zu werden. Ich wollte trotzdem nicht so schnell aufgeben und schloss mich sämtlichen Facebookgruppen des Vereins an und meldete mich direkt als freiwilliger Helfer bei einer Vereinsinternen Aktion. Dort lernte ich dann den Vereinsvorsitzenden kennen und der war begeistert davon, dass ich direkt am zweiten Tag nach meiner Ankunft in Kopenhagen schon als freiwillige mithalf und sicherte mir daher einen Platz in einer Trainingsgruppe für die Wintersaison zu. Ich war überglücklich und das Beachtraining war für mich eine der besten Sachen in meiner ganzen Zeit in Kopenhagen da ich dadurch auch so viele neue und nette Leute kennenlernen durfte.

Außerdem suchte ich mir auch noch einen Hallenvolleyballverein. Das stellte sich auch als schwieriger als gedacht heraus da Ende August und Anfang September wirklich alle Austausch- und Internationalen Studenten und auch alle einheimischen Studenten auf der Suche nach einer Sportmannschaft waren. Ich besuchte in den ersten zwei Wochen jeden Tag mindestens ein Try-Out und bekam einige absagen. Bei einer Mannschaft klappte es dann aber und ich bin auch sehr froh, dass es dann doch diese Mannschaft geworden ist, weil die Mädels alle super nett und offen waren und ich mich sehr schnell sehr wohl gefühlt habe und auch direkt, dass erste Spiel schon mitspielen durfte. Ich verbrachte also meine Wochen und Wochenende mit Volleyball und sonntags ging ich noch in eine internationale Kirche wo ich auch sehr viele tolle Menschen kennenlernen durfte. Ab Mitte Oktober besuchte ich auch regelmäßige Treffen der Internationalen und dänischen christlichen Studenten. Diese fanden regelmäßig

montags abends und mittwochs morgens statt und manchmal auch am Wochenende. An allen anderen tagen hatte ich entweder Hallen- oder Beachvolleyballtraining und freitags abends hatte ich dann mal Zeit mit Freunden wegzugehen oder noch mehr Beachvolleyball zu spielen.

Meine Tage waren gute gefüllt und so kam es, dass die Zeit in meinen Augen einfach nur verflogen ist. Ich würde es aber immer wieder so machen, auch wenn es zeitweise sehr anstrengend und stressig war, aber die Menschen die ich kennenlernen und die Erfahrungen die ich machen durfte will ich wirklich nicht missen. Was im Nachhinein ein bisschen schade war, ist das ich kaum kulturelle Veranstaltungen besucht habe wie Flohmärkte oder Museen und dass ich auch wenig Sightseeing gemacht habe. Aber da ich überall mit dem Fahrrad hingefahren bin habe ich die Stadt schnell kennengelernt und jetzt kenne ich mich sehr gut aus in Kopenhagen. Kopenhagen hat auf jeden Fall für jeden was zu bieten und man kann sehr schnell Leute kennenlernen, wenn man nur will. Sehr gut gefallen haben mir auch die Boardgame Bars und die Creative Space Cafés in denen man Brettspiele spielen oder Keramik bemalen kann. In Kopenhagen läuft noch sehr viel über Facebookevents und -gruppen und ich würde wirklich jedem der nach Kopenhagen geht empfehlen sich einen Facebookaccount einzurichten da man so ganz viele Mitteilungen zu irgendwelchen Events mitbekommt.

Lebenshaltungskosten

Dänemark ist im Vergleich zu Deutschland schon ein teures Land, aber im Vergleich zu München sind zumindest die Mietpreise ähnlich. Aber mit Dänemark ist man zumindest noch in einem der günstigsten Skandinavischen Ländern. Ich selber habe wenig in der Unikantine gegessen, sondern viel selber gekocht und vor allem viel Brot gegessen. Da ich auch Teil der Foodsharing-Community Kopenhagen war habe ich sehr häufig Brot und Brötchen umsonst bekommen und musste mir nur den Aufschnitt kaufen. Generell kann man aber auch günstig leben in Kopenhagen. Es ist zwar generell auch alles etwas teurer als auf dem Festland und etwas außerhalb der Hauptstadt, aber im „Netto“ oder „Rema 1000“ kann man gut und günstig einkaufen und am besten kauft man Lebensmittel, wenn sie im Angebot sind direkt 3-mal sodass man bis zum nächsten Angebot gut damit auskommt. Dadurch, dass ich in zwei Sportvereinen aktiv war ist da natürlich auch nochmal einiges an Geld draufgegangen, aber als Student bekommt man meistens vergünstigte Tarife, da fragt man am besten einfach nach. Kaffee trinken im Café und ausgehen ist in Kopenhagen schon relativ teuer, aber wie in allen anderen Großstädten lohnt sich dann das Happy Hour Getränk und man geht ja auch nicht alle Tage Kaffee trinken.

SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU

Im Juli 2021 habe ich an dem Online-Seminar SINIK teilgenommen und fand es auf jeden Fall sehr interessant. Ob es mir wirklich viel für meinen Auslandsaufenthalt gebracht hat bezweifle ich, aber ich glaube ich fühlte mich auch schon sehr gut vorbereitet, da ich schonmal einen Auslandsaufenthalt gemacht hatte und wusste welche Schwierigkeiten und Herausforderungen mich evtl. erwarten würden. Ich denke es schadet auf jeden Fall nicht sich mal einen Tag vor der Abreise nochmal darüber bewusst zu werden was auf einen zukommen kann und sich schon im Vorhinein zu überlegen wie man in Schwierigen Situationen handelt und ob es irgendwas gibt, was einen z.B. bei Heimweh helfen kann.

Auswirkungen auf meine Zukunftspläne

Durch das Praktikum haben sich meine Zukunftspläne nochmal verändert. Eigentlich war der Plan meinen Master zu beenden und dann sofort anzufangen zu arbeiten. Durch die praktische Arbeit im Labor und die Interaktion mit den anderen Studierenden, den Professoren und den PhD Studenten habe ich jetzt aber richtig Lust auf einen PhD bekommen und würde diesen gerne in Kopenhagen machen da ich die Arbeitsbedingungen an dänischen Universitäten deutlich besser finde als an deutschen Universitäten. Der PhD in einem deutschen Unternehmen käme allerdings auch noch für mich in Frage, aber generell bin ich einem PhD nun nicht mehr abgeneigt und habe wieder neue Motivation für mein Studium schöpfen können. Nach der vielen Online-Lehre tat es gut nochmal praktische Erfahrung im

Labor zu sammeln und gelernte Theorie in der Praxis zu sehen, zu verstehen und anzuwenden. Das Praktikum hat mich auf alle Fälle darin bestätigt, dass ich das richtige Studium für mich gewählt habe und es fasziniert mich immer noch mindestens genauso wie am Anfang meines Studiums.

Fazit

Da die Zeit vor meiner Abreise sehr stressig war habe ich mir gar nicht wirklich überlegt was ich aus diesem Praktikum eigentlich mitnehmen will. Klar ist aber, dass ich einiges daraus mitnehmen durfte.

Ich durfte viele neue tolle Menschen und Traditionen kennenlernen. Ich habe nun weniger Selbstzweifel was meine Sprachkenntnisse im Englischen angeht und ich denke mein Vokabular und meine Ausdrucksweise haben sich erweitert bzw. verbessert. Auch dass ich mich so gut mit all meinen Arbeitskollegen, den Professoren und auch meinen Teamkollegen im Sport so gut verstehe hätte ich nicht erwartet und umso glücklicher bin ich, dass es tatsächlich so gut war. Aber trotzdem gab es auch Momente in denen ich meine Freunde und meine Familie vermisst habe und wo es einfach gut tat jemand vertrauten anzurufen und über belangloses reden zu können. Schade finde ich auch, dass ich das Projekt nicht ganz beenden konnte, aber so ist das mit wissenschaftlichen Arbeiten, man merkt erst wie umfangreich sie eigentlich sind, wenn man anfängt.

Da es an der Universität viele Internationale Studenten und Erasmus Studenten gibt bin ich mir sicher das auch zukünftig die Möglichkeit bestehen wird ein Erasmusjahr oder Praktikum an der Universität Kopenhagen zu machen und ich kann es jedem nur aus oben genannten Gründen empfehlen.

Ich denke ich habe auf jeden Fall für mich gelernt, dass man sich an vielen Orten zuhause fühlen kann. Wichtig ist, offen und freundlich zu sein, dann wird sich auch der Rest ergeben.

Bitte speichern Sie Ihren Bericht als **WORD-Dokument** ab und laden Sie ihn uns gemeinsam mit den anderen Abschlussunterlagen im MoveON-Portal über das Formular „Abschlussunterlagen Internationale Praktika“ hoch: <https://lmu.moveon4.de/form/5eafe3b31875ee63a679f8d5/deu>.

Falls Sie ein wenig Inspiration für Ihren eigenen Bericht suchen oder Ihre Erfahrungen mit denen anderer Studierender vergleichen möchten, werfen Sie gerne einen Blick auf unsere Website (https://www.s-a.uni-muenchen.de/studierende/praktikum/praktika_ausland/praktikumsberichte-neu/index.html).

Ihre Informationen und Tipps sind für die nächste Generation von Erasmus-Praktikant*innen sehr viel wert.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!