

# Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

## Angaben zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: \_\_\_\_\_ Studienabschnitt \_\_\_\_\_  
(Bachelor/Master/Staatsex.): \_\_\_\_\_  
\_Chemie und Biochemie\_\_\_\_\_ \_ Bachelor \_\_\_\_\_

Praktikumszeitraum: \_\_\_\_\_ Praktikumsort: \_\_\_\_\_  
\_01.September 2021 – 31. Januar 2022\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_Kopenhagen\_\_\_\_\_

Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):  
\_Forschungsprojekt am Department of Plant and Environmental Sciences der Copenhagen University

### 1. Planung und Vorbereitung

- Wie haben Sie Ihr Auslandspraktikum gefunden?
- Wie haben Sie sich für dieses Gastland entschieden?
- Wie war der Bewerbungsprozess an der Gastinstitution?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Was musste im Vorfeld organisiert werden? Wie war Ihre Anreise?
- Wie verlief die allgemeine Organisation?
- Haben Sie einen Sprachkurs besucht?
- War die Vorbereitung zufriedenstellend? War sie ausreichend?

Ich habe im Sommer/ Spring Semester einen Austausch über Erasmus an die Universität Kopenhagen gemacht und es hat mir sehr gut gefallen. Ich habe in den Laborkursen sehr viel lernen können und fand die Lehre und Betreuung sehr viel besser als an meiner Heimatuni. Das letzte Modul, das ich noch absolvieren musste, war meine Bachelorarbeit. Nachdem ich an der LMU nach vielen Anfragen erst keinen Platz gefunden hatte, und ich auch wegen der Qualität der Lehre und aus persönlichen Gründen in Kopenhagen bleiben wollte, habe ich dort nach einem Platz gesucht. Dazu habe ich einfach kurze Mails an die Professor\*innen gesendet und sehr schnell eine Forschungsgruppe gefunden. Dabei habe ich die Forschung dort als sehr zugänglich und Professor\*innen als sehr freundlich erlebt.

Die organisatorische Seite des Forschungsprojekts an der KU war leider schwierig, da ich als nicht-dänische Studentin nicht einfach ein research project machen kann. Die Sache war etwas komplex und niemand konnte sich gut aus, ich wurde lange von Stelle zu Stelle im Kreis verwiesen. Schließlich ergab sich, dass ich das project am besten im Rahmen eines Erasmus Traineeship absolviere. Dieser ganze organisatorische Aufwand hat sich aber gelohnt, da ich am Ende das Projekt machen konnte und zusätzlich noch die Erasmus-Förderung erhalten habe, was das Leben in Kopenhagen deutlich erleichtert.

Ansonsten musste für das Praktikum nicht viel vorbereitet werden. Ich habe mich einmal mit dem Professor und meiner Betreuerin, einer Postdoc, getroffen, um Einzelheiten zu

besprechen. Dann habe ich einfach angefangen. Ich konnte auch meinen ersten Tag selbst bestimmen.

Ich war also bei Antritt des Praktikums schon seit einem halben Jahr in Kopenhagen und hatte mich daher schon eingelebt. Darüber war ich froh, denn das Praktikum hat gleich von Anfang an viel verlangt. Anderenfalls wäre ich wahrscheinlich schon eine oder zwei Wochen vorher in die Stadt gefahren, um Organisatorisches vorher zu erledigen und mich einzufinden.

Einen Sprachkurs habe ich nicht besucht. Das Praktikum fand auf Englisch statt und in Kopenhagen kommt man auch sonst sehr gut auf Englisch zurecht. Es werden allerdings kostenlose (gegen Kautions) Dänischkurse vom Staat angeboten, die ich dann ausprobieren werde, falls ich meinen Master dort mache.

Bzgl. Anreise: Ich bin immer mit dem Zug nach München/ von München gefahren. Das dauert etwa 12 Stunden, geht aber mit nur einem Umstieg. Ich mache das lieber, als umweltschädlich zu fliegen.

## 2. Praktikumsverlauf

- Mit welchen Aufgaben wurden Sie im Praktikum betraut?
- Waren Sie ausgelastet im Praktikum?
- Wie sah ein typischer Arbeitstag für Sie aus?
- Inwiefern wurden Sie im Gastunternehmen betreut und unterstützt?
- Wie haben Sie Neues gelernt und was?
- Haben Sie sich in der Arbeitssprache im Praktikum verbessern können?

Im Forschungspraktikum konnte ich sehr selbstständig und selbstverantwortlich arbeiten, gleichzeitig war meine Betreuerin immer für mich da und hat sich Zeit für mich genommen. Meine Aufgaben bestanden darin, das vorgesehene Projekt zu verstehen und durchzuführen. Ich habe Literatur gelesen, die Laborarbeit ausgeführt, ein Laborjournal geführt, meine Arbeit mehrmals präsentiert, Plasmide, Primer und Bakterienstämme richtig archiviert und schließlich meine Thesis geschrieben.

Dabei habe ich viele grundlegende und fortgeschrittene biochemische Methoden gelernt, viel über die Anzucht von Pflanzen für die Forschung, den Umgang mit einiger allgemeiner und naturwissenschaftsspezifischer Software, das Lesen von wissenschaftlichen Papern und vor allem auch selbstständige Planung von Arbeit im Labor. Das ist eine besondere Herausforderung und braucht etwas Erfahrung, um die benötigte Zeit richtig einschätzen zu können. Es hilft auch zu verstehen, dass Fehler oder Unerwartetes passieren und auch das mit eingeplant werden sollte und eine hohe Frustrationstoleranz im Labor hilfreich ist. Ich konnte mit einigen sehr aktuellen Tools wie CRISPR/Cas arbeiten, was mir später Vorteile bringen wird auf diesem spannenden Feld. Generell habe ich den Eindruck, sehr viel mehr und vor allem nachhaltiger gelernt zu haben als in den vorherigen Semestern.

Mein offizielles Arbeitspensum war 30 Stunden pro Woche, aber ich habe insgesamt mehr gemacht. Das Projekt war sehr spannend und mir persönlich wichtig, also war ich selbst an dessen Fortschritt interessiert. Ich war sehr flexibel in meinen Zeiten und konnte meisten Kommen und Gehen, wann ich wollte oder wann ich fand, genug Arbeit für einen Tag getan zu haben. Manchmal war ich natürlich an Zeiten gebunden durch den Ablauf von Laborprotokollen oder gemeinsamer Arbeit mit meiner Betreuerin.

Die direkte Unterstützung und Betreuung fanden hauptsächlich durch K., meine direkte Betreuerin und Postdoc, statt. Sie hat mich am Anfang in alles eingewiesen, mir viele Methoden im Labor gezeigt und meine vielen Fragen beantwortet. Auch beim Schreiben der thesis hat sie mir geholfen. Im größeren Rahmen wurde von Projekt von S., unserem Professor betreut. Er hat die Planung in die richtigen Bahnen gelenkt und wir hatten regelmäßig meetings, in denen ich meinen Fortschritt präsentiert und mit ihm besprochen habe. Zusätzlich gab es wöchentliche meetings in der Forschungsgruppe, in denen je ein Mitglied seine Arbeit vorgestellt hat. Ansonsten haben mir aber alle anderen Mitglieder auch geholfen und wir haben und gegenseitig unterstützt und Fragen beantwortet.

Die Arbeitssprache war Englisch. Ich war davor schon daran gewöhnt, auf Englisch zu kommunizieren und die Sprache auch wissenschaftlich in Diskussionen und Laborberichten zu benutzen. Das zu lernen ist in der Forschung grundlegend und es erleichtert viel, wenn man daran gewöhnt ist.

### **3. Unterkunft im Gastland**

- Wie haben Sie eine Unterkunft gefunden und wie würden Sie diese bewerten?
- Was hat Ihnen dabei geholfen?
- Hatten Sie Hilfe von Ihrer Gastinstitution oder anderen Anlaufstellen?

Ich habe meine Unterkünfte in Kopenhagen über Facebook-Gruppen und über private Kontakte gefunden. Generell ist die Nachfrage nach Zimmern sehr groß. Leider bin auch mehrmals umgezogen, aus persönlichen Gründen oder weil die Miete von Anfang an nur auf begrenzte Zeit war. Generell gibt es auch Studentenwohnungen, die von der Uni vermittelt werden und die allerdings auch recht teuer sind. Am meisten geholfen hat mir dann einfach, Menschen kennenzulernen und darüber etwas zu finden. Und auch, erstmal einen Kompromiss einzugehen und dann von Kopenhagen aus etwas besseres zu suchen, und die Bereitschaft, mehrmals umzuziehen. Hilfe von der Gastuni hatte ich dieses Mal nicht, beim Erasmus-Austausch hätte ich allerdings ein Zimmer über das student housing haben können.

### **4. Soziale Kontakte**

- Wie gestalteten sich die Kontakte zu Kolleg\*innen am Arbeitsplatz?
- Haben Sie außerhalb der Praktikumsstelle Kontakte zur lokalen Bevölkerung aufgebaut?

Der Kontakt zu Kolleg\*innen am Arbeitsplatz war sehr schön, wir haben jeden Tag zusammen zu Mittag gegessen und alle waren offen und freundlich. Der Professor hat immer versucht, alle zu integrieren. Wir haben auch gemeinsame Ausflüge zum Schmuck selbst basteln, Curling und ins Restaurant gemacht, zu Verabschiedung und Begrüßung neuer Mitglieder. Vor allem wurden auch die Bachelorstudierenden eingebunden und wahrgenommen, ich hatte sogar mein eigenes Namensschild an der Tür.

Außerhalb des Praktikums hatte ich davor schon Freunde, Bekannte und einen Partner in Kopenhagen. Die habe ich Anfangs über Apps und in Community Spaces gefunden, beim Bouldern oder Wohnung suchen, und wiederum über Freunde. Es sind hauptsächlich internationals, nur ein paar wenige Dän\*innen.

## 5. Alltag und Freizeit

- Wie haben Sie Ihre Freizeit verbracht?
- Welche kulturellen Angebote haben Sie angenommen?
- Haben Sie einen Sport- oder Sprachkurs besucht?
- Wie sind die öffentlichen Verkehrsmittel? Haben Sie diese als Transportmittel genutzt?
- Haben Sie Tipps für zukünftige Studierende an Ihrem Praktikumsort? (z.B. Ausgehtipps, Sportmöglichkeiten, Freizeitmöglichkeiten, Kulturtipps, usw.)
- Können Sie bestimmte Anlauf- und Infostellen empfehlen?

In meiner Freizeit bin ich viel in die Boulder- oder Kletterhallen gegangen, ins Rört, eine Community für Yoga und conscious movement, zu women's circles, Tanzabenden und ähnlichen Veranstaltungen. Bouldern kann man in Boulders oder Beta und im Norrebro Klatreklub, da muss man allerdings eine Mitgliedschaft haben und die sind begehrt. Dafür liegt die Halle mitten in der Stadt, während die meisten anderen etwas außerhalb in Vanlose oder in den neuen Hafenvierteln liegen. Klettern kann man im Blocs and Walls, aber auch sehr gut outdoor im Bananna park oder am KU Tower, der Kletterturm der Uni in Norrebro. Es gibt auch ein paar Brücken zum Bouldern, die kann man in 27 Craggs finden. Leider ist das Land sehr flach und es gibt keine Felsen in Dänemark.

Für Klettern, Tanzen und viele andere Sportarten sind auch die Kurse der KU empfehlenswert und günstig, wenn man dort studiert. Ich bin manchmal ins Yogastudio gegangen, das ist allerdings etwas teurer.

Trips: Ich bin für ein Wochenende nach Mon gefahren, eine Insel südlich von Sjælland. Dort habe ich ein Wochenende in der Kinima Hojskole verbracht, die Natur der Insel ist auch ganz schön. Dann war ich noch eine Woche auf Femo (nicht zu verwechseln mit Fejo), wo wir am Strand gecamppt haben. Auch auf Bornholm war ich für ein paar Tage zum Klettern mit einem Freund. Generell ist Dänemark aber sehr flach und von Feldern geprägt. Ich finde Schwedens Natur ansprechender. Ich bin oft nach Schweden gefahren, um einen Partner zu besuchen. In Malmö ist man in einer halben Stunde von Kopenhagen aus über die Oresundsbrücke. Ich war vor allem in Göteborg, aber auch viel in der Umgebung nördlich davon. Zweimal sind wir nach Bohuslän zum Trad Climbing gefahren, eines der besten Gebiete der Welt dafür. Ansonsten sind die Nationalparks Schwedens wunderschön mit ursprünglichen Wald und vielen Seen.

Am Anfang in Kopenhagen habe ich noch viel die Stadt erkundet, später dann meine Lieblingsorte gefunden. Ansonsten habe ich Freizeit mit meinem Partner verbracht, war am Strand, in Cafés, in Amager Faelled, Laufen an den Lakes, Spazieren in Norrebro, auch mal im Wald (Hareskov oder Gribskov) nördlich von Kopenhagen. Christiania besuche ich gerne. Ich gehe vor allem gerne in die Museen in Kopenhagen, am meisten empfinde ich beim Erleben von moderner Kunst im Arken oder Louisiana. Sonst ist es auch entspannend für mich, zuhause zu kochen oder zu lesen.

Wer alternative Communities und etwas Hippietum sucht, Circling, Ecstaatic Dance, Yoga, Contact Improv machen will findet im Nature Tales, im Relational Spaces oder im Rört was er sucht. Ich bin auch ein paarmal in Technoclubs gegangen, zum Beispiel Pumpehuset oder Ved Siden Af. Ich wäre sehr gerne ins Theater oder zu Poetry Slams gegangen, allerdings waren die meistens auf Dänisch. Da würde es sich doch lohnen, die Sprache zu lernen. Es gibt aber regelmäßig eine Filmvorführung von The Room, was für die Dän\*innen das ist, was für uns die Feuerzangenbowle ist. Die Leute kennen jedes Wort auswendig und es werden Löffel auf die Leinwand geworfen.

Öffentliche Verkehrsmittel habe ich kaum genutzt, eigentlich nur um an Orte weit außerhalb der Stadt zu kommen. Bus oder U-Bahn dauert immer länger als Fahrrad. Es gibt die Reijsekort, mit der die Öffentlichen etwas billiger werden, aber ich habe sie mir nie geholt. Ich fahre gerne Fahrrad. Die Stadt ist wie kaum eine andere darauf ausgerichtet, Autos sind hintenangestellt und Autofahrer\*innen nehmen Rücksicht. Die Fahrradwege sind breit, es gibt diese unglaublichen Geländer zum Fuß-Abstellen an der Ampel und schräge Mülleimer an den Radwegen. Zu Berufsverkehrszeiten ist mal etwas mehr los, vielleicht herausfordernd, wenn man sonst wenig in der Stadt Fahrrad fährt, aber ich finde es ok. Mit einem Regencap und Handschuhen kann man auch ganz gut bei jedem Wetter fahren, und wie schon erwähnt, es spart Zeit. Ich habe mir am Anfang ein Swapfiets für etwa 25€ im Monat gemietet, danach dann mein eigenes Fahrrad mit dem Zug nach Kopenhagen geholt. Man kann sich auch gut ein gebrauchtes dort kaufen.

## 6. Kosten und Finanzierung (freiwillig)

- Wie hoch waren Ihre Lebenshaltungskosten im Vergleich zu Deutschland?
- Haben Sie Gehalt im Praktikum bekommen?
- Wie viel Geld mussten Sie für Ihre Unterkunft einplanen?
- Haben Sie Tipps zum Erledigen der Einkäufe etc.?

Meine Lebenshaltungskosten waren höher als in Deutschland. Meine Zimmer haben etwa 750€ gekostet, auch Essen, Eintritte, Sport und Kaffee ist deutlich teurer. Im Praktikum habe ich kein Gehalt bekommen. Ich hatte die Förderung durch Erasmus und zusätzlich Unterstützung durch meine Eltern. Ich habe auch fast Vollzeit im Praktikum gearbeitet. Ansonsten kann man einen Nebenjob annehmen, zum Beispiel in einer Boulderhalle oder als Essenslieferant bei Wolt, oder als Fahrer\*in bei Swapfiets.

Einkaufen ist etwas enttäuschend in Dänemark für mich. Die billigeren Supermärkte sind Fakta und Netto, dann folgt Rema, am teuersten ist Irma. Der ist schon deutlich teurer als ein Bioladen in Deutschland. Gute Biosupermärkte gibt es dort eh nicht, und wenn sind sie ziemlich unerschwinglich. Es gibt aber manchmal Märkte oder kleine Läden wie Spidsroden. Es war für mich schwieriger bis unmöglich, unverpackt zu kaufen oder weniger Plastikmüll zu produzieren. Es scheint, als ob die dänische Bevölkerung jeder Schicht sehr auf Recycling von Plastik zählt.

## 7. Praktikum und Studium

- Konnten Sie im Studium oder in bisherigen praktischen Erfahrungen Erlerntes umsetzen?
- Wie haben sich durch das Praktikum Ihre Studienmotivation, Ihr Studienverhalten und/oder Ihre Einstellung zum künftigen Beruf geändert?

Da dies mein letztes Modul im Studium war, konnte ich das Erlernte noch nicht weiter einbringen. Ich bin aber sicher, dass es mir sehr viel bei der Bewerbung für einen Master helfen wird und auch im weiteren Studium selbst, vor allem bei der Masterarbeit. Neben praktischen Kenntnissen ist eigentlich das Wichtigste für mich das Vertrauen in mein Können und meine Fertigkeiten, dass ich durch das Forschungspraktikum und das Schreiben der Thesis gewonnen habe.

Durch das Praktikum kann ich mir mehr vorstellen, in diesem Gebiet zu bleiben, einen Master zu machen und evtl auch in der Forschung zu bleiben. Das hat während meines vorherigen Studiums sehr geschwankt und ich habe viel überlegt, etwas ganz Neues zu tun. Jetzt habe ich noch mehr Vertrauen in mein Können und auch den Spaß an der Laborarbeit wiedergewonnen. Ich bin mir aber auch bewusst und möchte betonen, dass das Arbeitsumfeld in Dänemark ein besonderes freundliches ist und ich gleichzeitig wahrscheinlich dabei noch an eine besonders offene Forschungsgruppe geraten, in der Work-Life-Balance gut funktioniert.

## 8. Fazit

- Welche Erwartungen (an Ihre Praktikumsstelle, das Land, die Stadt, ...) hatten Sie zu Beginn des Praktikums? Welche wurden erfüllt und welche nicht. Warum?
- Gab es Herausforderungen oder Probleme während des Praktikums und welche? Was denken Sie – wie hätten diese vermieden werden können? Wie konnten Sie sie lösen?
- Können Sie diese Stelle anderen Praktikant\*innen empfehlen? Bitte begründen Sie.
- Wäre die Praktikumsstelle bereit, auch zukünftig Praktikant\*innen aufzunehmen?
- Was hat sie besonders geprägt in der Zeit im Praktikum? Was haben Sie über die Inhalte des Praktikums hinaus gelernt?

Da ich die Uni Kopenhagen schon aus Laborkursen und Vorlesungen kannte, habe ich eine ähnlich gute Lehre im jetzigen Praktikum erwartet und auch eine faire Behandlung der Bachelorstudierenden. Ich habe hier Begegnung auf Augenhöhe und eine förderliche Lernumgebung für jeden, der/ die sich bemüht, erlebt. In meiner Arbeitsgruppe habe ich konstruktive Kritik und Lob für gute Arbeit erhalten.

Kopenhagen selbst hat meine Erwartungen übertroffen, es gibt hier eine Fülle von Möglichkeiten für die Freizeitgestaltung für mich, und die Stadt ist strukturell sehr vielfältig mit Meer und Parks, hippen und ruhigeren Wohnvierteln und vielen Museen.

Die größte Herausforderung war auf jeden Fall die Organisation an der KU vor Beginn meiner Thesis, wie oben beschrieben. Die hätte ich kaum vermeiden können, und inzwischen habe ich verstanden, was die Administration des Departments gebraucht hat. Es hat am Ende einfach dadurch funktioniert, dass ich nicht aufgegeben habe. Eine andere Herausforderung war am Ende das Schreiben der Arbeit an sich. Obwohl ich versucht habe rechtzeitig anzufangen, bin ich am Ende in Stress geraten. Aber das konnte ich auch überkommen und rechtzeitig abgeben.

Ich kann die Stelle auf jeden Fall sehr an andere empfehlen. Die Forschungsarbeit am Plant Science Center ist sehr spannend und vor allem die der Arbeitsgruppe non-coding transcription. Das Arbeitsklima und die Unterstützung sind sehr gut, wie oben beschrieben.

Generell habe ich bei meinem Aufenthalt auch über den Inhalt des Praktikums hinaus viel gelernt. Ich habe die Politik in Dänemark kennengelernt und durfte mit eigener CPR-Nummer sogar einmal wählen. Ich habe auch neue Erkenntnisse über die akademische

Welt und die Lebensläufe von Forscher\*innen gewonnen und konnte in einem internationalen Umfeld arbeiten, was mir Neues über verschiedene Kulturen beigebracht hat. Ich habe einige neue Einsichten in wer ich bin und was ich vor allem von meinem Wohnort brauche, um glücklich zu sein. Ich bin flexibler geworden, was meinen Lebensstil angeht.