

Praktikumsbericht

(Erasmus+ Praktika – SMP)

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: _____ Psychologie _____ Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.):
Bachelor

Praktikumszeitraum: _____ 1.02.2021 – 02.04.2021 _____ Praktikumsort:
Barcelona, Spanien

Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):
_Praktikum im Brainlab (Recherche Laboratorium für Neurowissenschaften) der Universität de Barcelona

1. Planung und Vorbereitung

Ich bin schon im September 2020 nach Barcelona gereist, um mein Erasmus-Semester an der Universität de Barcelona (UB) zu absolvieren. Nach diesem Semester, dass bis Ende Januar ging und viel zu schnell vorbei war, ist mir bewusst geworden, wie gut es tut, ein anderes Hochschulsystem kennenzulernen. In Barcelona zu studieren hat mir eine neue Sichtweise gegeben, mir unglaublich viel beigebracht und gezeigt welche anderen Möglichkeiten es gibt. Wenn man an ein bestimmtes System gewöhnt ist, vergisst man manchmal einen Schritt zurückzumachen, um ein globaleres Bild zu bekommen und zu sehen, was wirklich wichtig ist. Mein Aufenthalt in Barcelona hat mir dies und noch vieles mehr auf eine natürliche Weise ermöglicht. Als das Ende des Erasmus-Semesters immer näher rückte und ich immer weniger Lust hatte zu gehen, kam mir die Idee, mich auf die Suche nach einem Praktikum zu machen. Schon seit langem interessiert mich das Feld der Neurowissenschaften und da einer meiner Professoren die aktuelle Forschung des Laboratoriums der Neurowissenschaften der UB (Brainlab) vorgestellt hatte, entschied ich mich dazu, mit dem Brainlab in Kontakt zu treten. Vom Brainlab direkt bekam ich keine Antwort, deshalb schrieb ich einen anderen meiner Professoren an, der Psychobiologie lehrte. Durch Zufall war er ebenfalls aktiv dort und hat sich sofort über mein Interesse gefreut. Mit einer unbeschreiblichen Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft hat er mir vorgeschlagen ein Praktikum im Brainlab mit ihm direkt zu absolvieren, da er genau in diesem Moment mit einer neuen Studie beginnen würde. Die Beziehung zwischen den Professoren und den Studenten an der UB ist viel persönlicher, als das was man von der LMU gewöhnt ist. Sie sind sehr

engagiert, interessiert an den einzelnen Studenten und deren Meinungen und man fühlt sich dort sofort wohl.

Für die Bewerbung waren die benötigten Dokumente nicht besonders schwer auszufüllen. Da ich nur ein Semester mit Erasmus Förderung studiert hatte, konnten die zwei Monate Praktikum ebenfalls gefördert werden, was es mir ermöglichte weiterhin in Barcelona zu bleiben. Der Bewerbungsverlauf ist relativ einfach und gut erklärt, durch Checklisten und konkrete Deadlines. Auch die Ansprechpartnerinnen der Studenten und dem Arbeitsmarkt der LMU waren jederzeit sehr hilfsbereit und erreichbar.

Ich habe vor dem Praktikum und während meines Erasmus Semesters bereits einen Spanisch Kurs besucht. Es gibt einen Kurs, speziell für Erasmus Studenten der UB, welcher weniger kostet, als die normalen Kurse. Dafür muss man sich an die Estudios hispanicos wenden und einen kurzen Sprachtest machen, damit man im richtigen Kurs landet. Der Kurs kostet ca. 170€. Am Ende muss eine Prüfung absolviert werden und bei erfolgreichem Abschluss erhält man ein Sprachniveau Zertifikat. Mir hat der Kurs in sehr kurzer Zeit ermöglicht, meine Kenntnisse aufzufrischen, mich besser zu verständigen und sehr viel besser die Spanier verstehen zu können. Ich kann diesen Kurs nur sehr weiterempfehlen, besonders da man dadurch auch andere Studenten kennenlernt und es der einzige Kurs war welcher immer in Präsenz war.

Da mein Praktikum aber hauptsächlich in englischer Sprache war, war dieser Sprachkurs dafür nicht notwendig. Ich finde es trotzdem wichtig, die Landessprache wenigstens ein Minimum verstehen zu können, sodass man Interaktionen bei der Arbeit zwischen den Menschen oder den Versuchsleitern auch verstehen kann. Aber dadurch, dass ich meine Spanischkenntnisse in diesen paar Monaten sehr gut aufgefrischt habe, war es anfangs etwas schwieriger, wieder sich in Englisch zu verständigen. Letztendlich denke ich, dass ich mich in beiden Sprachen verbessert habe und es mir gut getan hat, während meines Praktikums hauptsächlich auf Englisch zu sprechen.

2. Praktikumsverlauf

Ich habe während meines Praktikums direkt an einem neuen Projekt meines Professors mitgearbeitet. In dieser neuen Studie die er dabei war zu entwickeln, ging es darum zu versuchen mit der Neurowissenschaftlichen Methode des Elektroenzephalogramms (EEG) Cerebella Aktivität zu messen. Das EEG ermöglicht es anhand einer Kappe, die auf dem Kopf befestigt wird und aus ungefähr 60 Elektroden besteht, elektrische Aktivität des Gehirns zu messen. Normalerweise wird diese Methode nicht benutzt, um Aktivitäten aus dem Cerebellum zu messen, da es sich am Hinterkopf befindet und

nah an den Halsmuskeln ist und auch die Disposition der Elektroden einer typischen EEG-Kappe diesen Teil des Kopfes sehr wenig bedecken.

Doch neuere Studie haben bewiesen, dass dies möglich sein könnte, wenn man neue Elektroden auch am Hinterkopf positioniert und ein paar Änderungen macht, an der traditionellen Art und Weise EEG-Experimente zu handhaben. Dies könnte für die zukünftige Forschung eine große Wendung bedeuten, da EEG eine oft benutzte Methode ist und das Cerebellum noch zu wenig erforscht ist für die doch große Rolle, die dieser in unserem alltäglichen Leben einnimmt.

Das Cerebellum, auch Kleinhirn genannt, ist unter anderem für unser Gleichgewicht und unsere motorischen Fähigkeiten zuständig. Auch automatisierte Verfahren, die wir ohne Schwierigkeiten durchführen, werden größtenteils von Cerebellum gesteuert.

Als ich mein Praktikum begonnen habe, musste erstmal eine tiefgründige Literaturrecherche durchgeführt werden, um sowohl auf den aktuellen Stand der Forschung zu kommen als auch neue Ideen entwickeln zu können, aufgebaut auf standfesten Paradigmen. Da unser Forschungsziel nicht war eine neue Rolle des Cerebellums zu entdecken, sondern vielmehr zu sehen, ob man das EEG für zukünftige Testung benutzen könnte, haben wir uns schon geprüfte Theorien über die Rolle des Cerebellums angeschaut und die darauf basierenden Paradigmen und Aufgaben. Dadurch kann man neue Methoden ausprobieren, weil man die Ergebnisse schon kennt und sehen will, ob die Methode auch dafür funktioniert und man dieselben Ergebnisse vorfindet. Außerdem war ich öfters im Laboratorium, besonders während des zweitens Monats, um praktische Erfahrungen zu sammeln, zu lernen wie man Versuchspersonen auf EEG-Experimente vorbereitet und was vor, während und nach dem Experiment gemacht werden muss. Als die ersten Testungen und Versuche zu der Studie meines Professors gemacht werden konnten, war ich die Versuchsperson der Pilotstudie und habe so auch erfahren, wie es ist bei einem EEG-Experiment mitzumachen.

Außerdem gab es alle zwei Wochen ein Seminar, organisiert von unterschiedlichen Personen, welche im Brainlab arbeiten, spezialisiert auf unterschiedliche Themen, wie die Benutzung von Matlab und eeglab oder auch R. Dies war sehr nützlich, besonders da ich noch nie mit Matlab gearbeitet hatte und es so den Einstieg leichter gemacht hat. Ich lernte auch EEG-Daten zu analysieren, Aktivität welche unsere Daten stören und nicht an der Gehirnaktivität liegen zu erkennen und aus den Daten zu entnehmen.

Zusätzlich wurde ich dank des Brainlab aufmerksam auf sehr viele Konferenzen und Talks, Poster Presentationen von Wissenschaftlern aus aller Welt und hatte die Chance in kurzer Zeit viel über den aktuellen Stand der Forschung zu erfahren und auch besser zu erkennen, wie der Alltag eines Wissenschaftlers aussieht. Das Brainlab selbst hat ebenfalls eine Konferenz organisiert die „Women in Neurosciences“ hieß und die Forschung und den Weg mehrerer Frauen im Bereich der

Neurowissenschaften darstellte. Diese Konferenz gehört zu einer der inspirierenden und wichtigsten in meinen Augen, da es nicht nur darum ging zu zeigen, dass es viele Frauen im Neurowissenschaftlichen Bereich gibt, sondern auch welche Schwierigkeiten es gibt, um anerkannt zu werden und überhaupt diesen Beruf ausüben zu können.

Das Praktikum hat mir geholfen eine bessere Vorstellung zu bekommen, wie es ist im wissenschaftlichen Bereich zu arbeiten. Seit mehreren Jahren interessiere ich mich für Neurowissenschaften, doch es ist immer schwierig eine objektive Idee von etwas zu haben, dass man nie in der Realität ausgeführt hat. Dieses Praktikum hat mir ermöglicht mehr über die harte Realität des Wissenschaftlers zu lernen, welche minutiöse Arbeit dieser täglich durchführen muss, um nach langem Überlegen eine Idee umsetzen zu können. Das Gehirn als unglaublich mysteriöses Organ lässt sich nur langsam erkunden, doch umso größer ist die Freude, wenn man Ergebnisse hat und die eigene Idee sich als wahr erweist. In diesem Bereich zu arbeiten scheint sowohl eine tägliche Inspiration wie auch Herausforderung zu sein und ich bin mir noch nicht sicher, ob ich mit den manchmal winzigen Entdeckungen, die nach Jahren Arbeit gemacht werden in der Arbeit aufblühen könnte. Es war auf jeden Fall eine große Bereicherung in kurzer Zeit.

3. Unterkunft im Gastland

Ich habe sehr viel Glück gehabt bei der Wohnungssuche und bin in einem magischen Haus gelandet mit 7 unglaublichen Mitbewohnern. Ich bin im September 2020 für mein Erasmus-Semester nach Barcelona gereist und hatte ein Hotel für ein paar Tage gebucht, um Wohnungsbesichtigungen machen zu können. Da ich trotz Corona beschlossen hatte, mein Erasmus Aufenthalt anzutreten, war es mir wichtig ein gutes Zuhause zu finden und besonders mich mit den Mitbewohnern gut zu verstehen. Außerdem gibt es in Barcelona viele falsche Wohnungsanzeigen und man sollte wirklich vorsichtig sein, wenn man ein Zimmer im Vorhinein bucht. Trotzdem sollte man bedenken, dass dort andere Verhältnisse gelten, ich habe zum Bsp. jeden Monat meine Miete bar gezahlt und hatte kein Vertrag. Dies kann manche abschrecken, doch es ist dort oft Normalität und für mich ist alles gut gelaufen. Außerdem sollte man während seiner Wohnungssuche seine deutschen Standards zur Seite schieben. Die Preise in Barcelona ähneln denen in München leider sehr und es gibt oft Fenster, die nicht wirklich nach außen gerichtet sind, sondern auf einen Innenhof. Letztendlich finde ich aber, dass das Innere des zuhause nicht das wichtigste ist, da man sowieso sehr viel Zeit draußen verbringt und es wichtiger ist, sich wohl mit den Mitbewohnern zu fühlen, denn diese wird man jeden Tag sehen und es kann einen großen Einfluss auf das eigene Wohlbefinden haben.

Außerdem sollte man im Vorhinein gut überlegen, welche Art Aufenthalt man erleben möchte. Ob man lieber mit anderen Studenten, meistens Erasmus Studenten leben möchte, was den Vorteil hat, dass man meist mit den gleichen Problemen konfrontiert wird, dass man die Stadt zusammen erkunden kann und man eigentlich direkt Freunde findet. Man kann aber auch eher mit Spaniern wohnen wollen, wodurch man sein Spanisch automatisch verbessert, man eher konfrontiert wird mit der Kultur und dem Lebensstil.

Ich habe in meiner WG mit 4 Spaniern, einer Deutschen und zwei Franzosen gewohnt. Dieses Zuhause habe ich sofort am ersten Tag gefunden bei meiner allerersten Besichtigung. Ich hatte mich mit dem Vermieter davor etwas unterhalten und er hat mir am Abend, an dem ich in Barcelona angekommen bin, gesagt ich könnte jetzt sofort zur Besichtigung kommen. Ich war emotional nach diesem Tag erschöpft, aber habe ja gesagt, bin hin und habe das Zimmer direkt genommen. Es war eine der besten Entscheidungen, die ich dort so schnell getroffen habe und ich hatte keine Sekunde Unsicherheit bzgl. meiner Entscheidung. Das Haus ist unglaublich schön, hat eine Terrasse auf dem Dach und das Zimmer war auch wirklich fein, ein totaler Glücksgriff.

Meine Mitbewohner die alle etwas älter als ich sind (die meisten um Mitte zwanzig), haben sich zu meiner zweiten Familie entwickelt. Ich lebe in einem Haus wo Liebe, Toleranz, Spaß, Musik und gute Laune regieren. Trotz meiner mickrigen zwei spanischen Sätze, die ich sagen konnte als ich ankam wurde ich sehr gut aufgenommen und habe unglaublich schnell die Sprache gelernt. Ich denke, dass wenn man die Sprache lernen möchte, sollte man sich unbedingt spanische Mitbewohner suchen, oft ist sonst die Hauptsprache zwischen den Studenten Englisch. Mit so vielen Leuten zu leben ist wahrscheinlich nicht für jeden etwas, da nur selten das Haus länger als eine halbe Stunde ruhig ist, aber es hat auch einen unglaublichen Charme. Es ist lebendig, inspirierend und man lernt unglaublich viel voneinander. Für mich gehört die Zeit in diesem Haus zu den schönsten in meinem Leben. Es fühlt sich wie ein sehr intensiver Traum an, denn manchmal realisiert man nicht, dass man das alles wirklich gerade erlebt. Das Leben in dieser Stadt und diesem Haus hat mich zum tanzen, singen, lachen, weinen, kochen, trinken, essen, schwimmen gebracht und mich einen unglaublichen Fächer an Emotionen erleben lassen. Ich bin für jede Sekunde dankbar.

4. Soziale Kontakte

Die sozialen Kontakte waren wegen der Corona Pandemie recht beschränkt. Während des ersten Monats habe ich nur von Zuhause gearbeitet und selbst wenn man die Arbeitskollegen durch Onlinemeetings kennenlernt, ist es kompliziert wahre Beziehungen aufzubauen. Da ich schon länger in Barcelona war

und daher schon einen Freundeskreis hatte, war dies nicht so schlimm und während meines zweiten Praktikums Monats hatte ich immer öfter die Gelegenheit zum Laboratorium zu fahren um EEG-Experimente vorzubereiten und so unterschiedliche Leute kennenzulernen. Natürlich war alles nicht so animiert wie normalerweise, doch es tat gut Tage dort zu verbringen, praktische Erfahrung zu sammeln, in Kontakt mit Leuten zu kommen und einfach ein Gefühl eines normalen Arbeitstages zu bekommen.

5. Alltag und Freizeit

Es gibt sehr viele Sachen zu sehen in Barcelona, Coronabedingt leider etwas weniger, zum Bsp. hat letztes Jahr das Fest der Stadt „La Mercè“ welches normalerweise im September stattfindet, nicht stattgefunden, sowie auch die Viertelfeste. Doch jeden ersten Sonntag des Monats sind sehr viele Museen gratis zu besuchen und es gibt wirklich eine große Auswahl. Sonst gibt es punktuell sehr interessante Ausstellungen, die an manchen Tagen gratis sind. Für Erasmus Studenten gibt es eine Organisation ([Erasmus Barcelona by Shaz](#)) die Ausflüge organisiert, wenn dies mit den Corona Regeln möglich ist oder Abende in Bars um andere Studenten kennenzulernen. Ich bin mit dieser Organisation nach Montserrat gereist, sowie im Congost von Montrebei gewesen und es waren sehr schöne Tage. Außerdem würde ich jedem empfehlen, die Metro Kart T-jove zu kaufen (für junge Leute unter 25 Jahre), die für 3 Monate in ganz Barcelona gültig ist (man kann damit sogar zum Flughafen) und 80€ kostet.

6. Fazit

Letztendlich rate ich jedem einen Auslandsaufenthalt zu machen. Sei es in Form eines Praktikums, welches den Vorteil hat die Arbeitswelt und den Arbeitsstil eines anderen Landes kennenzulernen oder in Form eines Studienaustausches. Es ist wirklich eine Chance, eine prägende Zeit zu erleben. Versucht immer „ja“ zu sagen, wenn euch etwas vorgeschlagen wird, traut euch neue Leute und Horizonte kennenzulernen, es lohnt sich wirklich. Habt keine Angst länger zu bleiben, mir erschien die Zeit viel zu kurz und man muss dann gehen, wenn man gerade wirklich angekommen ist. Aber wie das Sprichwort so schön sagt: „Wenn es am schönsten ist, muss man aufhören“.