

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Angaben zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Physik

Studienabschnitt: Master

Praktikumszeitraum: 03/2022 - 07/2022

Praktikumsort: Lissabon

Praktikumstitel: Praktikum in einer Forschungsgruppe am Institut für Biophysik und Biomedizintechnik

Planung und Vorbereitung

Ich wollte schon eigentlich schon immer ein Auslandssemester während meines Studiums machen. Als dann letzten Herbst die Corona-Pandemie so weit unter Kontrolle schien, dass die Uni eigentlich überall wieder in Präsenz stattfand, habe ich mich auf einen Nachrücker Platz für ein Erasmus Semester beworben, obwohl ich wusste, dass ich zum Zeitpunkt des Auslandssemesters schon alle für mein Studium nötigen ECTS Punkte haben würde. Vom LMU Career Center erhielt ich dann den Hinweis, dass es auch möglich ist ein Praktikum im Ausland zu machen. Da ich dachte, dass mir ein Praktikum mehr bringen würde als Vorlesungen zu hören, die ich nicht einbringen kann, habe ich mich für diese Option entschieden.

Mein Traumziel war Portugal, hauptsächlich weil ich in ein warmes, südliches Land gehen und eine neue Sprache lernen wollte (Spanisch konnte ich schon).

Ich wollte das Praktikum in einer Forschungsgruppe an der Uni machen, also habe ich mir auf den Webseiten der Universitäten die Forschungsgruppen und ihre Arbeit angeschaut und habe eine Bewerbung mit Lebenslauf und ein Anschreiben an zwei Gruppen geschickt. Für die Gruppe, in der ich am Ende gelandet bin, hatte ich ein Gespräch über zoom mit einem Professor von dem Institut. Danach hat er mir einen Praktikumsplatz bei ihm zugesagt und er hat mir angeboten meinen Kontakt noch an eine andere Arbeitsgruppe an

dem Institut weiterzugeben. Nach einem weiteren zoom Gespräch mit den beiden Gruppenleitern der anderen Gruppe, habe ich mich dann für diese entschieden.

Die Formalitäten waren schnell erledigt. Ich hatte klare Instruktionen, was zu tun war und sowohl die LMU als auch die Praktikumsinstitution haben immer zügig geantwortet und die nötigen Formulare ausgefüllt.

Da es für mich ein wichtiges Ziel war, portugiesisch zu lernen, habe ich in Vorfeld einen 3 ECTS Sprachkurs an der LMU besucht, den OLS online Sprachkurs von Erasmus gemacht und auch relativ viel mit Duolingo geübt. Nachdem ich auch schon Spanisch konnte, hatte ich das Gefühl damit sprachlich schon gut aufgestellt zu sein. Die ersten Wochen waren allerdings etwas ernüchternd. Ich habe deutlich weniger verstanden als ich gehofft hatte und fast alle Leute haben sofort mit mir Englisch geredet. Ich habe dann versucht mich hier für einen Sprachkurs anzumelden, aber bei den Sprachkursen von der Uni, die günstig waren für Erasmusstudenten, ist kein Kurs für mein Niveau zustande gekommen. Nach ca. drei Wochen durchbeißen und die Leute immer wieder bitten mit mir auf Portugiesisch zu reden, ist es dann auch ohne Sprachkurs deutlich besser geworden und seitdem habe ich mich stetig verbessert.

Praktikumsverlauf

Ich habe in meinem Praktikum graph-theoretische Analysen von Gehirnkonnektivitätsnetzwerken, die aus MRI Bildern erzeugt wurden, durchgeführt und Gruppen von gesunden Personen und Personen mit Alzheimer Erkrankung statistisch verglichen. Das Thema fand ich sehr spannend, allerdings hatte ich quasi keine Einarbeitung und nur im Durchschnitt ein Gespräch pro Woche mit meinem Betreuer. Nach wenigen Wochen hatte ich mir alles angeeignet, was ich gebraucht habe, um die mir gestellten Aufgaben zu lösen und fand die Arbeit ziemlich langweilig. Nur einmal war ich wirklich gefordert, als mein Betreuer wollte, dass ich ein Poster über meine Arbeit auf einer Konferenz hier in Lissabon vorstelle.

Die ersten drei Monate war ich fast immer die Einzige aus der Gruppe, die im Büro gearbeitet hat, da die anderen meistens im Homeoffice waren. Dadurch war es schwierig Anschluss zu finden. Ich habe zum Glück einen Physik Doktoranden aus einer anderen Gruppe in meinem Institut kennengelernt und bin dann immer mit ihm und seinen

Freunden Mittagessen gegangen. Mit der Zeit habe ich auch immer mehr außerhalb der Uni mit dieser Gruppe unternommen.

Nach den drei Monaten sind noch zwei französische Erasmus Praktikantinnen angekommen, mit denen ich mich auch sehr gut verstanden habe.

Insgesamt habe ich das Gefühl, dass ich inhaltlich nicht allzu viel gelernt habe, was mich in Zukunft brauchen werde, aber ich bin überzeugt, dass ich persönlich viel gelernt zu haben, vor allem wenn es darum geht mir selbstständig Dinge anzueignen und mich für mein Projekt und meine Meinung einzusetzen. Ich denke auch, dass sich sowohl mein Englisch als auch mein Portugiesisch verbessert haben.

Unterkunft im Gastland

Da ich nicht mit allen meinen Sachen (inklusive meines Rennrades) erstmal wochenlang im Hostel wohnen wollte, habe ich mich vor der Ankunft um eine Unterkunft gekümmert und würde das auch wieder so machen. Es gibt zwar viele schöne Hostels, aber die sind nicht so günstig und kurzfristig eine gute Wohnung zu finden ist zwar meiner Einschätzung nach möglich, aber auch nicht so leicht.

Um eine Unterkunft zu finden habe ich mich erstmal geschaut, wo in Lissabon eine gute Lage für mich wäre. Ich war in der „Faculdade de Cienciecias“ der „Universidade de Lisboa“, die man am besten mit der gelben und grünen Metrolinie erreicht. Daher waren für mich die ideale Umgebung entlang dieser beiden Metrolinien südlich der Stationen Saldanha (gelb) und Alameda (grün). Nördlich von diesen Stationen ist man schon etwas weit vom Zentrum entfernt und in der Einflugschneise des Flughafens.

Es gibt diverse Portale, über die man ein Zimmer buchen kann (wie z.B. Uniplaces), allerdings zahlt man da oft ca .100€ an das Portal. Dafür bekommt man von dem Portal sein Geld zurück, falls die Zimmeranzeige ein Betrug war oder Ähnliches. Ich wollte mir dieses Geld sparen und habe mein Zimmer über Facebook gesucht. Da gibt es diverse Gruppen, die „accomodation Lisbon“, „Erasmus Lisbon“ oder so ähnlich heißen und in denen viele Zimmeranzeigen gepostet werden (allerdings sollte man schon etwas vorsichtig mit Betrügern sein und zum Beispiel darauf achten, dass man einen Mietvertrag bekommt). Ich habe auf dieser Weise ein Zimmer bei der Metrostation „Marques de Pombal“ gefunden für das ich 350€ im Monat bezahlt habe. Die ersten Monate war ich auch sehr zufrieden da. Ich

habe mich gut mit meinen fünf Mitbewohnern (anderen Studenten aus Spanien, Luxemburg und Portugal) verstanden und die Lage war wirklich perfekt. Danach gab es leider einige Probleme. In den Semesterferien hat meine Vermieterin Zimmer über Airbnb vermietet, wodurch ständig fremde Leute in der Wohnung waren und ich mich mehr wie in einem Hotel als in meinem Zuhause gefühlt habe. Dann habe ich gemerkt, dass es in meinem Zimmer Bettwanzen gibt. Meine Vermieterin hat mir die Schuld dafür gegeben (was ich ehrlich gesagt bezweifle) und ich musste selbst einen Kammerjäger beauftragen und bezahlen, all meine Wäsche in einem Waschsalon waschen und alles putzen. Als dann nach ein paar weiteren, kleineren Problemen meine Vermieterin auch noch versucht hat, mich um eine Monatsmiete zu betrügen und ich wieder Bettwanzen gebissen wurde, ist es mir zu viel geworden und habe beschlossen (trotz bereits bezahlter Monatsmiete) für die letzten drei Wochen hier zu Freunden zu ziehen.

Ich habe mich während dieser ganzen Zeit sehr wehrlos gegenüber meiner Vermieterin gefühlt. Sie hatte (wie hier üblich) das Geld für den letzten Monat und eine Kautions von 250€ von mir und ich hatte nichts gegen sie in der Hand. Daher denke ich im Nachhinein, dass es vielleicht doch besser gewesen wäre, über ein Portal ein Zimmer zu buchen. Allerdings weiß ich auch nicht, inwieweit die einem im Ernstfall wirklich helfen.

Soziale Kontakte

Meine wichtigsten sozialen Kontakte waren spanischen Mitbewohner, die Gruppe von Physikdoktoranden, die ich in der Uni kennengelernt habe und die Leute von meinem Triathlonverein. Ich mache schon seit einigen Jahren Triathlon und hatte auch die Absicht das während meines Auslandssemesters weiterzumachen (deswegen habe ich auch mein Rennrad mitgenommen). Ich habe im Internet nach Triathlonvereinen in Lissabon gesucht und zwei kontaktiert. Der Trainer des „Clube Oriental de Lisboa“ hat mir auch sofort geantwortet und mich zu einem Schwimmtraining eingeladen. Auch wenn ich mit Abstand die jüngste in dem Team war, habe mich sofort sehr willkommen gefühlt im Verein und bin schon nach zwei Wochen mit auf den ersten Wettkampf gefahren. Der Verein war auf jeden Fall ein sehr wichtiger Teil von meinem Erasmussemester. Ich war mehrmals die Woche mit ihnen am Trainieren und phasenweise jedes zweite Wochenende auf irgendeinem

Wettkampf oder einer Fahrradtour. Auf diese Art und Weise habe ich auch sehr viel vom Land abseits der Touristenattraktionen gesehen und habe mein portugiesisch geübt.

Alltag und Kosten

Das beste Verkehrsmittel in Lissabon ist meiner Meinung nach die Metro. Busse gibt es zwar auch viele, aber die sind in der Regel nicht so pünktlich und stehen gerne mal im Stau. Das Monatsticket für die Metro und die Busse kostet 30€. Für 40€ kann man sogar alle öffentlichen Verkehrsmittel bis Sintra, Setúbal und Cascais benutzen. Gerade im Sommer, wenn man an den Strand will, lohnt sich das auf jeden Fall. Bis zu einem bestimmten Alter gibt es auch noch einen Rabatt auf die Monatstickets, dann ist es nochmal etwas günstiger. Um ein Monatsticket kaufen zu können, muss man am Anfang so eine spezielle Karte beantragen. Dafür muss man ein Formular ausfüllen, ein Passbild abgeben und ein bisschen was bezahlen. Man kann seine Karte dann eine Woche später oder für einen Aufpreis am Tag danach abholen. Ich denke es lohnt sich den Aufpreis zu bezahlen, weil man sonst in der Woche, die man auf seine Karte wartet, deutlich mehr als den Aufpreis für Metrotickets ausgibt.

Die Kosten für Lebensmittel schätze ich als vergleichbar zu Deutschland ein.

SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU

Ich habe an einem online Seminar teilgenommen und kann es weiterempfehlen. Es hat Spaß gemacht, ich habe nette Leute kennengelernt und fand die Themen interessant und hilfreich. Ich hätte es nur deutlich besser gefunden, hätte das Seminar in Präsenz und sortiert nach Zielländern stattgefunden. Dann hätte es noch deutlich mehr Gelegenheit geboten Kontakte zu knüpfen.

Praktikum und Studium

Mein Praktikum hatte relativ wenig mit meinem bisherigen Studium zu tun. Ich hatte mir das bewusst so ausgesucht, da ich nach vier Jahren Studium ein bisschen genug hatte von purer Physik und etwas anderes sehen wollte. Ich denke es war eine bereichernde Erfahrung

aus meiner „Blase“ auszubrechen und etwas anderes zu sehen, aber jetzt vermisse ich sowohl die Physik als auch meine Arbeitsgruppe an der LMU und freue mich darauf für meine Masterarbeit zurückzukommen. Ich würde sagen, dass das Praktikum mich in dem, was ich mache bestätigt und mir neue Motivation dafür gegeben hat.

Fazit

Meine Erwartungen waren vor allem ein anderes Arbeitsumfeld, eine neue Sprache und ein neues Land kennenzulernen. Auch wenn nicht immer alles einfach, sondern eher von Höhen und Tiefen geprägt war, würde ich sagen, dass sich meine Erwartungen insgesamt erfüllt haben.

Die größten Herausforderungen waren die oft einsame, langweilige und frustrierende Situation auf der Arbeit und die Probleme mit meiner Vermieterin und den Bettwanzen in meinem Zimmer. Die Situation auf der Arbeit konnte ich vor allem dadurch lösen, mir eigene Projekte zu suchen und meinen Betreuer von mir aus um mehr Unterstützung zu bitten. Trotzdem würde ich die Stelle nicht weiterempfehlen, da ich nicht so viel gelernt habe, wie ich mir das gewünscht habe und das Gefühl habe weit unter meinen Möglichkeiten geblieben zu sein. Der einzige Ausweg aus dem Wohnungsproblem war es am Ende dort auszuziehen. Ich denke die Probleme waren nicht wirklich vorhersehbar und daher schwer vermeidbar. Man sollte zwar bei der Planung etwas vorsichtig und kritisch sein, aber bei vielen Dingen bemerkt man erst mit der Zeit. Daher bringt es meiner Meinung nach auch nichts sich im Vorhinein zu viele Gedanken zu machen.

Der wichtigste Teil meines Auslandssemesters außerhalb der Arbeit, war der Triathlon Verein. Dort habe ich mich nicht nur sportlich weiterentwickelt, sondern auch tolle Leute kennengelernt.

Beruflich hat mich das Praktikum darin bestätigt, was ich machen will. Persönlich hat mich vor allem die Problematik mit meinem Zimmer geprägt. Ich musste lernen mich gegen meine Vermieterin zu verteidigen und Menschen, die ich nicht so gut kannte, um Hilfe in persönlichen Angelegenheiten zu bitten. Außerdem hoffe ich etwas portugiesische Entspanntheit und Spontanität mit nach Deutschland nehmen zu können.