

Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Angaben zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Humanmedizin Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.): Staatsexamen
Praktikumszeitraum: 05.10.2022 Praktikumsort: London, UK
Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):
Traineeship in the Department of Drug Delivery and Nanomedicine

1. Planung und Vorbereitung

Gefunden habe ich mein Praktikum durch eigene Recherche im Internet. Ich habe verschiedene Arbeitsgruppen angeschrieben und mich bei Ihnen beworben. Nach einigen Interviews via Zoom kristallisierte sich heraus, dass ich gerne bei meiner Betreuerin beginnen möchte.

Für das Gastland habe ich mich ehrlich gesagt erst durch die Covid-19 Pandemie entschieden. Ich hatte bereits eine Zusage von einer Arbeitsgruppe in Australien. Nach mehrmaligem Verschieben musste ich diese letztlich jedoch absagen, da es nicht mehr mit meinem Studienverlauf vereinbar gewesen wäre. Um sicher zu sein, dass ich auch wirklich beginnen könnte, habe ich mich deshalb für England entschieden, da ich weiterhin Auslandserfahrung sammeln wollte.

Nachdem meine Betreuerin ebenfalls mitteilte, dass sie mich gerne aufnehmen würde, habe ich mich via Erasmus+ beim King's College London und meiner Heimatuniversität, der LMU, für ein Praktikum beworben. Besonders geholfen hat mir dabei einerseits die Webseite der LMU, auf welcher die einzelnen Schritte sehr ausführlich erklärt waren. Sollte es dennoch Unklarheiten geben, konnte ich mich jederzeit an einen Ansprechpartner wenden und fand Hilfe. Organisieren musste ich dann die verschiedenen Unterlagen für die Bewerbung, wie beispielsweise ein Visum, den IELTS Sprachtest und natürlich auch meine Unterkunft. Meine Anreise erfolgte unproblematisch, ich flog von Köln, nahe meiner Heimat, nach London und nahm von dort aus den Zug zu Liverpool Street Station, von

wo aus ich zu meiner Unterkunft laufen konnte, da diese nur 10 Minuten entfernt war. Alles in allem verlief die Organisation reibungslos.

Einen Sprachkurs habe ich vorher nicht besucht, da die meisten meiner Freunde/ Freundinnen aus dem Ausland kommen und wir immer in Englisch reden. An den Akzent der lokalen Bevölkerung gewöhnte ich mich auch schnell und bis ich mir diesen aneignete dauerte es auch nicht lange. Auch wenn ich das Praktikum innerhalb weniger Monate organisiert habe, fand ich den Zeitraum ausreichend. Weniger Zeit hätte es nicht sein dürfen, aber ca. ein halbes Jahr war ausreichend.

2. Praktikumsverlauf

Meine Aufgaben im Praktikum haben sich während meiner Zeit ständig gewandelt, da ich verschiedene Experimente durchführte. Generell habe ich versucht, meist gegen 9 Uhr mit meinen Experimenten zu beginnen, um dann am Nachmittag die Ergebnisse auswerten zu können bzw. am Ende an meiner Abschlussarbeit zu schreiben. Jeden Mittwoch hatten wir ein Group Meeting, welches am Ende von 4-6 Uhr dauerte (meist jedoch länger). Gelernt habe ich immer von den anderen Mitgliedern, es herrschte das Prinzip „See one, do one, teach one“, sodass auch ich neuen Mitgliedern Techniken beibringen konnte. Bei Fragen konnte man sich jedoch immer an die Gruppe wenden, man wurde nicht allein gelassen. Insbesondere hierdurch habe ich einige Fachbegriffe hinzugelernt und kann jetzt auch manche Methoden verstehen, welche bei Labortests angewandt werden, die mir vorher ein reines Mysterium waren.

3. Unterkunft im Gastland

Auf der Webseite des King's College finden sich Unterkünfte für Studenten. Leider waren diese jedoch nicht frei. Von Freunden, die dort leben habe ich aber vorwiegend positives zu diesen gehört, auch wenn die Gebäude recht alt sind und öfters mal etwas repariert werden muss.

Gefunden habe ich meine Unterkunft dann durch eigene Recherche im Internet. Wichtig war mir, eine Unterkunft zu finden, welche spezifisch für Studenten ist, sodass ich leicht Freunde finden würde, insbesondere im Hinblick darauf, dass ich weder Verwandte noch Freunde in London kannte, als ich ankam. Leider muss ich sagen, dass mir die Unterkunft nicht wirklich gut gefallen hat. Trotz großer Bewerbung verschiedener Events, welche regelmäßig stattfinden würden, stellte sich heraus, dass diese Events aufgeteilt wurden auf die verschiedenen Unterkünfte der Firma in London.

Vorteil meiner Unterkunft war jedoch die recht zentrale Lage, welche mir ermöglichte, London zu erkunden und auch Ausflüge an Wochenenden zu unternehmen.

4. Soziale Kontakte

Der Kontakt zu Kolleg*innen am Arbeitsplatz gestaltete sich ausgezeichnet, ich könnte nicht glücklicher sein über die Arbeitsgruppe, welche ich gefunden habe.

Da einige Mitglieder*innen ebenfalls zum Thema Therapie gegen Hirntumore forschen, arbeitete ich oft mit diesen zusammen und wurde von ihnen in verschiedenen Labortechniken unterrichtet. Es herrschte immer eine offene, herzliche Atmosphäre, in welcher zwar eigenständiges Denken ermutigt wurde, man jedoch auch immer bei Fragen Rückhalt fand und Hilfestellung bekam.

Toll war zudem, dass die Gruppe aus Mitgliedern verschiedener Nationalitäten besteht, wodurch man auch kulturell viel voneinander lernen konnte. Oft wurde von dem eigenen Herkunftsland berichtet und Vergleiche angestellt.

Neben der Arbeit sind wir auch gelegentlich zusammen essen gegangen, wodurch man sich noch mehr kennenlernen und anfreunden konnte.

Glück hatte ich zudem dadurch, dass fast gleichzeitig mit mir noch 2 weitere PhD Studentinnen anfangen. Da eine von diesen das gleiche Thema bearbeitet wie ich, haben wir viele Techniken zusammen gelernt. Wir sind über das Jahr eng zusammengewachsen und sehr gute Freunde geworden. Nicht nur wissenschaftlich, sondern auch menschlich habe ich unglaublich viel von meiner Gruppe gelernt.

Kontakte zur lokalen Bevölkerung hatte ich ebenfalls. In meiner Wohnung habe ich einige Freunde/Freundinnen gefunden und auch mit diesen etwas unternommen. Über das Jahr hinweg konnte ich ein großes soziales Netzwerk aufbauen, wodurch ich London nun als meine zweite Heimat bezeichnen würde.

5. Alltag und Freizeit

Meine Freizeit verbrachte ich meistens mit meinen Freunden und besuchte sowohl Museen als auch verschiedene Sehenswürdigkeiten. Ein paar Mal haben wir auch Ausflüge außerhalb von London, beispielsweise nach Oxford unternommen. Durch das sehr gute Verkehrsnetz und insbesondere die U-Bahnen, war es leicht von einem Ort zum anderen zu kommen. Da ich im Osten von London lebte, dauerte es manchmal dennoch ca. eine Stunde, um ans andere Ende der Stadt zu kommen, um beispielsweise die botanischen Gärten zu besuchen. Durch die neu eröffnete Elizabeth Line hat sich zudem einiges noch zusätzlich vereinfacht. Beispielsweise konnte ich am Ende meinen Lieblingsstadtteil Paddington in nur 18 Minuten, statt zuvor ca. 40 besuchen. Zu meinem Praktikum bin ich jedoch meist mit dem Bus gefahren, da der Weg an St. Paul vorbeiführte. Natürlich hat dies insbesondere in der Rush Hour lange gedauert, man hatte jedoch eine schöne Aussicht, v.a. in dem Doppeldecker Bus.

6. Kosten und Finanzierung (freiwillig)

Die Kosten waren im Vergleich zu Deutschland (und selbst zu München!) enorm hoch. In Deutschland bin ich jedes Wochenende mit meinen Freunden essen gegangen und auch unter der Woche manchmal weggegangen. In London musste ich mich jedoch umstellen, da die meisten

Restaurants sehr teuer sind. Man gewöhnt sich nach einer Weile jedoch daran und trifft sich dann vielleicht eher zu Fish and Chips oder zu einem Picknick statt einem Restaurant – im Endeffekt kommt es sich nur darauf an, Zeit miteinander zu verbringen und es ist egal, wo genau dies ist. Darüber hinaus muss man sagen, dass zumindest die meisten Museen gratis sind im Vergleich zu Deutschland. Darüber hinaus findet man auch verschiedene Sightseeing Touren, welche gratis angeboten werden.

Gehalt habe ich während meines Praktikums nicht bekommen. Zu Beginn hatte ich überlegt, am Wochenende arbeiten zu gehen. Durch den hohen Zeitaufwand des Praktikums war mir dies jedoch nicht möglich, da ich auch Zeit haben wollte, die Stadt zu erkunden und mich mit meinen Freunden zu treffen. Andere Freunde, welche ebenfalls in einem Labor eine PhD Arbeit machten, arbeiteten jedoch meist bei der Coffee Chain „Pret“ und haben berichtet, dass diese ideal für Studenten sei, da die Arbeitszeiten sich flexibel gestalten ließen und die Arbeitsatmosphäre sehr freundlich ist.

Für meine Unterkunft habe ich ca. 1400 Euro pro Monat bezahlen müssen, da ich in einer privaten Studentenunterkunft leben wollte. Dies entspricht dem gleichen Preis in München, jedoch wohnte ich nun auf 18 Quadratmetern, statt 40 in München.

Zu Beginn bin ich wie gewohnt in die etwas teureren Supermärkte gegangen. Durch die generell höheren Lebenskosten habe ich mich jedoch nach einiger Zeit entschieden zu den billigeren Ketten zu gehen. Supermärkte wie Tesco bieten eine Clubcard an, durch welche man zusätzliche Vergünstigungen bekommt. Ein weiterer Tipp ist die App „Too good to go“, durch welche man sowohl Lebensmittel als auch Gerichte von Supermärkten und Restaurants zu reduzierten Preisen kaufen kann, welche sonst weggeschmissen würden.

7. Fazit

Zu Beginn meines Praktikums wusste ich ehrlich gesagt nicht Recht, was ich erwarten soll, da ich zuvor noch nie in einem Labor gearbeitet habe. Durch die vorherigen Gespräche mit meiner Betreuerin via Zoom erwartete ich eine offene, freundliche Gruppe, insbesondere da ich wusste, dass die Gruppe so gut wie nur aus Mitgliedern unterschiedlicher Länder besteht.

Als ich ankam, viel es mir zunächst etwas schwer mich einzuleben, da die kulturellen Unterschiede doch größer waren als zunächst gedacht. Dennoch war jeder sehr nett und hat mich in all meinen Experimenten unterstützt. Vor allem durch die sozialen Aktivitäten wuchs das Zusammengehörigkeitsgefühl und ich fühlte mich schnell wohl.

Ich kann die Stelle jedem wärmstens ans Herz legen. Meine Betreuerin hat eine langjährige Erfahrung in der Betreuung von Studenten unterschiedlicher Nationalitäten und nimmt darüber hinaus auch Studenten auf, welche ebenfalls keine oder kaum Laborerfahrung haben. Leider wird es durch den Brexit jedoch nicht mehr möglich sein, über dieses Programm ans KCL zu gehen, weshalb meine

Betreuerin recht traurig angemerkt hat, dass ich wahrscheinlich wohl eine der letzten Studentinnen aus Europa sein werde. Generell freut sich meine Betreuerin jedoch über neue Mitglieder.

Abschließend kann ich sagen, dass das Praktikum ein großer Zugewinn für mich war, sowohl in beruflicher als auch in sozialer Hinsicht. Natürlich ist zu einem großen Teil zu nennen, dass ich durch dieses Praktikum viele Labortechniken kennengelernt habe, welche ich in meiner Zukunft anwenden kann, da ich Clinician Neurosurgeon werden möchte.

Doch auch die sozialen Aspekte des Praktikums waren ein großer Gewinn für mich. Ich konnte viel über die unterschiedlichen Länder und kulturellen Gepflogenheiten dort lernen. Auch wenn es manchmal nicht leicht war, mit diesen umzugehen, lernt man jedoch diese zu akzeptieren – im Endeffekt meint es niemand böse und man muss nur offen sein.

Auf persönlicher Ebene würde ich sagen, dass ich in diesem Jahr reifer geworden bin. Als ich anfang, war ich unglaublich gespannt auf alle Techniken und wollte am liebsten alles auf einmal machen. Mit der Zeit habe ich aber gelernt, koordinierter zu werden und einen Schritt nach dem anderen zu gehen. Alles in allem kann ich nur sagen, dass es eine unglaublich lehrreiche und schöne Zeit war, in welcher ich auf verschiedenen Ebenen vieles dazugelernt habe. Ich werde immer zufrieden an die Zeit zurückdenken, auch wenn es manchmal natürlich schwierig war. Durch meine Freunde konnte jedoch jeder Herausforderung gemeistert werden.