

# Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

## Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

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

Human Biology – Principles of Health and Disease\_\_  
Master\_\_\_\_\_

Praktikumszeitraum: Praktikumsort:

06.03.2023 – 31.05.2023\_\_\_\_\_ Cambridge,  
Großbritannien\_\_\_\_\_

Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):  
Forschungspraktikum an der University of Cambridge am Department of Genetics

Bitte fertigen Sie einen frei formulierten ausführlichen Erfahrungsbericht an. Der Bericht sollte eine Länge von **mindestens 4 DIN A4** Seiten haben (Times New Roman, 12pt, 1.5 Zeilenabstand). Gerne dürfen Sie auch Bilder (bitte dabei die maximale Dateigröße von 8 MB nicht überschreiten!) hinzufügen, jedoch beziehen sich die 4 Seiten Mindestlänge des Berichts nur auf den geschriebenen Text.

Bitte beachten Sie bei der Integration von Fotos und Bildern zur Untermalung Ihres Praktikums-berichtes, dass Ihr Bericht bei der Veröffentlichung und der damit einhergehenden Verbreitung des Bildmaterials/der Personenfotos gegebenenfalls die Einwilligung der fotografierten Person/en erfordert.

In diesem Falle würde es sich um die Veröffentlichung personenbezogener Daten handeln. (Weitere Informationen bezüglich erforderlicher Einwilligungen und Ausnahmen bietet das Kunsturhebergesetz (KUG) und die Datenschutzgrundverordnung (DSGVO).)

Diese Datenschutzgrundverordnung gilt auch für Personennamen. Wenn Sie Namen nennen möchten, geben Sie bitte nicht den vollen Namen der Person an. Nutzen Sie nur den Vornamen oder Abkürzungen wie „L.“.

Machen Sie bitte Angaben zu den Themen, die Ihnen aus den folgenden am sinnvollsten und hilfreichsten erscheinen, und strukturieren Sie Ihren Bericht in Themenblöcken mit aussagekräftigen Überschriften.

### 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?

## 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?

## 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?

## 4. Soziale Kontakte

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

## 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?

## 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.?

## 7. SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU

- Haben Sie vor Beginn Ihres Praktikums an einem interkulturellen Seminar an der LMU teilgenommen?
- Wenn ja, war es hilfreich? Halten Sie diese Art der interkulturellen Vorbereitung für sinnvoll?
- Würden Sie das Seminar anderen Studierenden empfehlen?

## 8. 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?

## 9. 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?
- Inwiefern hat Sie Ihr Praktikum in beruflicher und / oder persönlicher Hinsicht bereichert?

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. Den Link hierzu haben Sie bereits bei Ihrer Bewerbung von uns erhalten.

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.lmu.de/de/workspace-fuer-studierende/auslandserfahrung-sammeln/auslandspraktika/erfahrungsberichte/index.html>).

Ihre Informationen und Tipps sind für die nächste Generation von Auslandspraktikant\*innen sehr viel wert.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

## ***Abschlussbericht Auslandspraktikum***

### ***Suche nach einem Praktikum***

In meinem Masterstudium in Humanbiologie an der LMU beschäftigen wir uns mit verschiedenen Teilbereichen der biologischen Forschung. Einer dieser Themenblöcke beschäftigt sich mit der Epigenetik, ein „Verwandter“ der Genetik. Für mich ist es ein sehr faszinierendes Thema in dem viel Dynamik herrscht und ein großes Potential für die medizinische Forschung steckt.

Ein Teil unseres Programms besteht aus mindestens 8-wöchigen Laborpraktika, von welchen wir eines extern absolvieren dürfen. Da ich bereits in meinem Bachelorstudiengang ein ERASMUS Semester gemacht habe und dabei großen Spaß hatte, wollte ich dieses externe Praktikum möglichst im Ausland machen. Die Suche nach einem geeigneten Labor gestaltete sich etwas schwieriger, da ein Praktikant für 8 Wochen nicht viele Vorteile für eine Arbeitsgruppe bringt. Man muss erst eingelernt werden und sobald man selbständig arbeiten kann, ist die Zeit schon fast vorbei. Ich habe einige Bewerbungen geschrieben, in denen habe ich mein konkretes Interesse an der Forschung einer Gruppe beschrieben und direkt zusammen mit den Bewerbungsunterlagen per E-Mail verschickt. Nach einigen Absagen hatte ich irgendwann dann aber doch das Glück eine Zusage bei einem meiner Favoriten, der University of Cambridge, zu bekommen. Genauer gesagt lief es dann so ab, dass ich nach meiner Mail ein Bewerbungsgespräch mit der Professorin hatte (via Zoom), in der meine Interessen nochmals ausgelotet wurden, um zu schauen, ob die Gruppe ein passendes Projekt hat. Das Projekt wurde mir dann vorgeschlagen und ich war einverstanden. Als Kompromiss war ich auch bereit für drei, statt nur zwei Monate zu bleiben. Später hatte sich das auch noch als nützlich erwiesen, da ich die Mindestlänge für ERASMUS geförderte Praktika sonst eventuell nicht erfüllt hätte.

### ***Vorbereitung***

Nach Großbritannien zu gehen verbindet vor allem die großen Vorteile der bekannten Sprache und der vielen guten Forschungsmöglichkeiten. Allerdings gibt es seit dem Brexit auch einige

Hürden, besonders für Praktika. Studenten dürfen zwar für ein Semester visafrei einreisen, da ich aber als Praktikant kam, galt das für mich nicht. Praktikanten brauchen ein Visum, für das im Wesentlichen eine Bewerbung ausgefüllt, biometrische Daten und ein „Certificate of Sponsorship“ abgegeben werden müssen. Mit einem europäischen Reisepass lassen sich die biometrischen Daten einfach mit einem Smartphone und einer offiziellen App übertragen, man muss also nicht in eine Botschaft oder Konsulat gehen. Das „Certificate of Sponsorship“ ist eine Art Bürgschaft, die die gastgebende Institution für den Gast übernimmt. Nur lizenzierte Gastgeber dürfen sie ausstellen, was die Auswahl an Gastgeberinstitutionen limitiert. Wenn Alles vorliegt, kostet die Bewerbung dann noch ca. 350€ und benötigt etwa 4 Wochen Bearbeitungszeit. Diese Zeit kann allerdings variieren je nach Auslastung der Behörde. Im Notfall kann man auch eine Expressbearbeitung wählen, bei der man die Entscheidung schon nach einer Woche erhält, diese kostet allerdings ca. 620€. Zusätzlich zum Visum kamen noch die Formalitäten von meinem Masterprogramm, der University of Cambridge und für die ERASMUS Förderung. Das Alles bedeutet einen größeren Bürokratieaufwand, allerdings wurde mir in meinem Fall auch von allen drei Seiten unkompliziert und meist zeitnah geholfen. Aus meiner Erfahrung heraus kann ich also nur empfehlen nicht mit Fragen zu zögern, wenn man mal nicht weiterkommt.

Das nächste große Thema der Vorbereitung war die Wohnungssuche und die ist in Cambridge nicht leicht, denn es gibt einige Besonderheiten. Als erstes muss man sagen, dass es in Cambridge, obwohl es viele Studenten gibt, kaum Studenten-WGs gibt. Das liegt daran, dass die Studenten hier in einem der vielen Colleges leben. Da ich als Praktikant und nicht als Student dort war, habe ich mir zwar die extrem hohen Studiengebühren gespart, konnte mich aber nur bei wenigen dieser Colleges überhaupt für ein Zimmer bewerben. Die bei denen ich mich bewerben konnte waren schon voll, was hieß, dass nur der private Wohnungsmarkt blieb. Beim privaten Wohnungsmarkt führen die begrenzte Anzahl der Wohnungen (Cambridge ist eine kleine Stadt), viele relativ gut bezahlte Jobs in der Umgebung und die Nähe zu London (ca. 1 Stunde mit dem Zug) zu hohen Mieten. Offiziell ist Cambridge, nach London, die zweit teuerste Stadt in Großbritannien. Vielleicht sollte auch noch erwähnt sein, dass die Colleges im Gegensatz zu deutschen Studentenwohnheimen ebenfalls nicht günstig sind. Ich würde die Durchschnittsmiete in Cambridge also etwas höher als in München einschätzen, allerdings ist durch die geringere Anzahl der verfügbaren Wohnungen die Wahrscheinlichkeit für einen Glückstreffer in Cambridge kleiner. Wenn man zusätzlich nur

für wenige Monate mieten will, was einen für viele Vermieter unattraktiv macht, braucht es schon etwas Geduld und Glück. Ich habe mich vor allem auf der Website „SpareRoom“ oder Facebookgruppen umgesehen und wurde schließlich auch fündig. Ich konnte ein Zimmer in einer Wohnung mit 3 Mitbewohnern für ca. 800€/Monat bekommen. Die Wohnung war zwar etwas am Stadtrand, die Lage spielt in Cambridge aufgrund der kleinen Größe aber keine besonders wichtige Rolle. Vorab habe ich die Wohnung und Vermieter nur per Videocall gesehen, was natürlich ein gewisses Restrisiko birgt, in meinem Fall war aber alles in Ordnung. Auch die Bereitschaft von Vermietern sich auf Mieter einzulassen, die sie davor noch nie persönlich gesehen haben, ist meiner Wahrnehmung nach gestiegen seit der Corona Pandemie.

### ***Reise und Ankunft***

Nachdem Alles vorbereitet war, stand Anfang März dann die Reise an. Für mich waren die günstigsten Flüge vom Flughafen Memmingen aus zu bekommen. Um nach Cambridge zu fliegen, fliegt man am besten nach London Stansted und fährt von dort dann nur gut 30 Minuten mit dem Zug nach Cambridge. Die Reise ist so unkompliziert und dauert nicht lange. Natürlich kann man auch mit dem Zug nach England reisen, was ökologisch gesehen besser wäre und auch einfacher wenn man viel Gepäck hat. Allerdings stehen leider der Zeitaufwand und vor allem der Preis in keinem Verhältnis zum Fliegen.

Ich bin wegen meiner Klausuren in München erst einen Tag vor Praktikumsbeginn in Cambridge angekommen, was etwas knapp ist und die Eingewöhnungsphase etwas stressig machen kann. Allerdings habe ich an meinem ersten Tag alles gleich gefunden und wurde auch nett willkommen geheißen. Die Arbeitsgruppe war auf meine Ankunft vorbereitet und hat mir so einen guten Einstieg ermöglicht. Die Leute waren sehr offen und ich habe mich gleich wohlfühlt. Dadurch konnte ich mich dann auch schnell einleben.

### ***Praktikum und Leben in Cambridge***

Mein Praktikum hat mir viel Spaß gemacht, die Leute waren nett und die Arbeit spannend. Deshalb ist es mir wahrscheinlich auch nicht schwergefallen, relativ viel zu arbeiten. 40-50 Stunden pro Woche waren normal. Aber ich bin ja eben auch in erster Linie zu diesem

Praktikum gegangen, weil mich die Forschung dort so interessiert hat. Es wurde auch kein Druck ausgeübt bestimmte Ergebnisse abliefern zu müssen. Es war ein sehr lockerer Führungsstil, bei dem mir viele Freiheiten gegeben wurden, um Sachen auszuprobieren und selbst zu überlegen. Natürlich konnte ich aber auch um Hilfe fragen, wenn ich sie benötigt habe. Ich hatte eine direkte Betreuerin und konnte mich auch immer wieder mit anderen Labormitgliedern oder der Laborleiterin besprechen. Ich mochte diesen Führungsstil sehr, da er zur eigenen Initiative und Überlegungen anregt. Man lernt selbstständig zu planen und zu arbeiten. Das sind meiner Meinung nach die wichtigsten Dinge, die man im Masterstudiengang lernen sollte. Ich denke hier steckt einer der Vorteile an einer relativ wohlhabenden Universität wie Cambridge zu forschen, denn die zusätzlichen Versuche, die man beim Ausprobieren macht, kosten viel Geld. Dementsprechend muss man sich so einen Führungsstil erstmal leisten können. Ich habe dadurch jedenfalls sehr profitiert und war mit meiner Arbeit sehr zufrieden, auch wenn es manchmal viel war.

Ich hatte auch ansonsten eine sehr gute Zeit in Cambridge. Es ist eine sehr schöne Stadt, die ziemlich genau so aussieht, wie sich viele England wahrscheinlich vorstellen. Es gibt viele Backsteinhäuser im viktorianischen Stil, Kirchen, grüne Wiesen, einen schönen Fluss und natürlich viele Pubs. Dieses schöne, klassisch englische Stadtbild, dass ziemlich an Harry Potter erinnert, zieht wohl auch die vielen Touristen am Wochenende an. Aber auch wenn man die Innenstadt an diesen Tagen meidet, gibt es immer noch genügend Optionen. Einige Möglichkeiten innerhalb Cambridges wäre ein Besuch bei einem der vielen verschiedenen Museen, eine Bootsfahrt auf dem Cam, Besichtigung eines der Colleges oder eines der anderen historischen Gebäude der Stadt. An Kultur mangelt es nicht. Natürlich kann man auch eines der vielen Restaurants besuchen (es gibt sowohl englisches wie auch internationales Essen) oder mittags zur „tea time“ in ein schönes Teehaus. Hinzu kommen noch verschiedene Sportmöglichkeiten, die oft von der Uni organisiert sind. Wer interessiert ist, kann sich auch mal in etwas Ausgefallenerem versuchen wie zum Beispiel Rudern. Außerdem gibt es in der Umgebung von Cambridge schöne Landschaften und Dörfer. Auch London ist nicht weit und lohnt sich für einen Tagestrip.

Am einfachsten kann man sich mit dem Fahrrad durch Cambridge bewegen. Fast Alles lässt sich innerhalb einer halben Stunde erreichen und auch das Wetter lässt Fahrrad fahren meist zu (Cambridge ist die trockenste Stadt Großbritanniens). Übrigens sollte man sein Fahrrad immer abschließen, da viele Räder gestohlen werden. Die einzige Alternative zum Fahrrad ist der Bus.

Generell gibt es also viele Möglichkeiten zur Beschäftigung und auch viele Studenten aus aller Welt mit denen man sie erleben kann. Allerdings ist Cambridge durch das Collegesystem auch hier eine Besonderheit. Denn viele Aktivitäten, vom Sport bis zu den Bars, werden innerhalb der Colleges angeboten und sind nur für Mitglieder zugänglich. Wenn man kein Mitglied ist, kann es deshalb manchmal etwas schwierig sein sozialen Anschluss zu finden. In meinem Fall hatte ich Glück, dass meine Arbeitskollegen nett waren und ich dort schon Leute kennenlernen konnte, mit denen ich auch privat unterwegs war. Über die Zeit kamen dann noch ein paar von außerhalb dazu. Wenn man etwas Pech mit Arbeitskollegen und Mitbewohnern hat, sollte man aber nicht verzweifeln. In Cambridge gibt es viele unterschiedliche Menschen aus allen möglichen Ländern, wenn man ein wenig offen ist und Geduld hat, wird man immer jemanden finden.

### ***Fazit***

Wenn ich auf die drei Monate in Cambridge zurückschaue, bin ich wirklich sehr zufrieden. Ich habe definitiv viel für mein Studium und meine Karriere als Wissenschaftler gelernt. Ich habe einen Einblick in interessante Forschung bekommen und unterschiedliche Arbeitsweisen kennengelernt. Für meine Anstrengung habe ich gutes Feedback bekommen und auch ein Angebot langfristig zu bleiben. Abgesehen davon konnte ich viele interessante Menschen kennenlernen und einen Einblick in die englische Kultur bekommen. Ich wäre vielleicht gerne noch etwas länger geblieben, da ich zu dem Zeitpunkt an dem ich mich gut eingelebt hatte, auch fast schon wieder zurück musste. Für jeden der Großbritannien kennenlernen oder an einer der führenden Universitäten der Welt forschen will, kann ich Cambridge also nur empfehlen. Wer sich noch nicht ganz sicher ist, nicht so viel Zeit oder die finanziellen Mittel hat, hat mit einem Praktikum eine sehr gute Möglichkeit dennoch einmal nach Cambridge zu kommen.