

# Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

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

Studienfach: Master in Human Biology  
Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.): Master

Praktikumszeitraum: 02.11.2022 bis 31.05.2023  
Praktikumsort: Institut Pasteur, Paris, Frankreich

Praktikumstitel: Cytokine biomarkers for disease response

### Motivation und Bewerbung

Da ich als Studentin der Biologie für meine Masterarbeit ein sechs-monatiges Labor-Praktikum absolvieren muss, beschloss ich, dieses mit einem Aufenthalt im europäischen Ausland zu verbinden. Ich informierte mich über Forschungsinstitute, unter anderem in Frankreich, und fand auf der Internetseite des Institut Pasteur eine Forschungsgruppe, die mein Interesse weckte. Somit habe ich mich in einer E-Mail vorgestellt und mein Vorhaben, das Master-Projekt am Institut Pasteur durchzuführen, erläutert. Nach einem Video-Call mit dem Gruppenleiter, haben wir beschlossen, dass ich ein sieben-monatiges Praktikum in der Laborgruppe machen kann. Da das Erstellen meines Vertrags am Institut Pasteur mehrere Monate in Anspruch genommen hat, war es gut, dass ich die Forschungsgruppe frühzeitig vor Beginn meines Praktikums kontaktiert hatte.

Ich habe mich sehr über die Möglichkeit gefreut, nicht nur an einem der renommiertesten Forschungsinstitute Europas mein Masterprojekt durchführen zu können, sondern auch die Hauptstadt Frankreichs und die französische Kultur näher kennenzulernen. Gleichzeitig wollte ich auch meine eingerosteten Französischkenntnisse aus der Schule auffrischen.

### Vorbereitung

Die Wohnungssuche in Paris war sehr schwierig und obwohl es die Möglichkeit gibt durch das Institut Pasteur ein Zimmer in einem Studentenwohnheim zu bekommen, brauchte ich auch dafür den Vertrag vom Institut Pasteur, welcher erst wenige Tage vor Beginn des

Praktikums fertiggestellt wurde. Entsprechend, konnte ich erst ab meiner dritten Woche in Paris einen Wohnheimplatz ergattern und musste vorher eine alternative Unterkunft finden. Solche sind in Paris leider eher teuer. Nach dem anfänglichen organisatorischen Stress, kehrte dann die Vorfreude ein. Ein Praktikum am Institut Pasteur, in einer der beliebtesten Städte Europas, war ein spannendes Vorhaben. Eine frühzeitige Bewerbung und Vorbereitung (mindestens vier Monate vor dem geplanten Beginn des Praktikums) sind auf jeden Fall ratsam.

## **Ankunft**

Zwei Tage vor Praktikumsbeginn bin ich mit zwei großen Koffern mit dem Zug in Paris angekommen. Da es nun November war, hatte ich viele dicke Pullis und Jacken im Gepäck. Alles für den Haushalt würde ich dann in Paris kaufen. Um an meinem ersten Tag pünktlich anzukommen, habe ich im Vorhinein schon einmal den Weg zur Arbeit mit der Metro ausprobiert. Als der erste Tag dann endlich gekommen war, lief alles glatt und ich wurde freundlich im Labor empfangen. Das Labor, in dem ich arbeiten würde, war sehr international; eine Hälfte der Kollegen kam aus Frankreich, die andere Hälfte aus dem Rest Europas und der Welt. Entsprechend waren die Arbeitssprache und auch die Sprache beim Mittagessen Englisch. Das kam mir sehr gelegen, da ich sehr gut Englisch spreche, allerdings vor meinem Auslandsaufenthalt nicht die Gelegenheit hatte, mein Französisch aufzubessern. Obwohl ich anfänglich die Vorstellung hatte, dass der Aufenthalt in Frankreich allein mich zum Französisch-Experten machen würde, merkte ich doch bald, dass dies nicht der Fall war. Deshalb meldete ich mich nach zwei Monaten für einen B1 Französischkurs an.

Im Labor lief die Arbeit langsam an. Meine Projekte waren noch im Anfangsstadium, und deshalb gab es für mich noch sehr viel zu organisieren und zu planen, aber sehr wenig Laborarbeit. Es dauerte über einen Monat, bis ich das erste Mal eine Pipette in der Hand gehalten habe. Wie mir von vielen anderen ehemaligen und aktuellen Praktikant(inn)en berichtet wurde, ist das allerdings so üblich am Institut Pasteur. Außerhalb des Labors hat das schlechte November- und Dezemberwetter leider anfangs Ausflüge am Wochenende vereitelt, so dass ich Paris zunächst nur wenig kennengelernt habe.

## **Arbeit im Labor**

Nach den Weihnachtsferien wurde es dann beschäftigt im Labor. Größtenteils habe ich meine Projekte und Experimente eigenständig geplant, mit der Unterstützung von Kollegen aus dem Labor, je nach Experiment und Technik. Mehrere Wochen lang, habe ich sehr viel Zeit im Labor verbracht und musste auch ab und zu bis spät abends bleiben. Die Optimierung von Techniken hat viel Zeit beansprucht und war auch schon mal frustrierend. Da ich aber sehr selbstständig arbeiten konnte, habe ich in dieser Zeit viel gelernt, vor allem hinsichtlich der Organisation und Planung von Experimenten. Zusätzlich dazu habe ich Labortechniken gelernt, von denen ich vorher noch nie etwas gehört habe, wie zum Beispiel das Digital ELISA (auch SIMOA genannt) zur Quantifizierung von Zytokinen. Insgesamt ist das Institut Pasteur mit vielen topmodernen Geräten ausgestattet, die einem die Forschung erleichtern. Natürlich ist die Ausstattung aber von Labor zu Labor verschieden und hängt sehr von der Forschungsrichtung und den Geldern einer jeden Gruppe ab. Da ich mein Praktikum in einer großen Arbeitsgruppe gemacht habe, stand uns viel Arbeitsfläche und die benötigten Geräte zur Verfügung. Am Institut Pasteur gibt es eine preiswerte Kantine, deshalb konnte ich immer gemeinsam mit meinen Kolleg(inn)en zu Mittag essen. Das war gut, um seine Kolleg(inn)en besser kennenzulernen und um Kontakte zu knüpfen. Nach der Arbeit sind wir auch manchmal gemeinsam in eine Bar gegangen.

### **Leben in der Cité Universitaire**

Mit der Zeit habe ich die Vorteile des Wohnheimlebens begriffen. Das Wohnheim war Teil der Cité Universitaire, einem riesigen Areal mit vielen Wohnheimen im Süden von Paris. Als Bewohner der Cité Universitaire hat man die Möglichkeit für wenig Geld an Sportprogrammen und auch Sprachkursen teilzunehmen. Somit begann ich zwei Monate nach meiner Ankunft einen Französischkurs (durchgeführt von acc&ss). Der Kurs hat wesentlich dazu beigetragen, dass ich mein Französisch verbessert habe, und hat es mir zudem ermöglicht andere Lernende an der Cité Universitaire kennenzulernen. Die Cité Universitaire liegt direkt an einem schönen Park, Park Montsouris, in dem man bei gutem Wetter seine Freizeit verbringen kann. In Paris ist das ein großer Vorteil. Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ist man außerdem schnell im Zentrum. Der RER B, der an der Cité Universitaire hält, ist allerdings stets voll bepackt mit Leuten und leider auch nicht immer zuverlässig. Besonders morgens auf dem Weg zum Institut Pasteur, während der Rush Hour, kann es schon mal vorkommen, dass der Zug so voll ist, dass man auf den nächsten warten muss. Es lohnt sich

möglichst früh oder spät zur Arbeit zu fahren, wenn man das Menschengedränge des RER und der Metro vermeiden möchte.

### **Freizeit in Paris**

Natürlich gab es in Paris auch außerhalb des Praktikums viel zu tun. Als das Wetter im Frühling endlich wärmer und sonniger wurde, habe ich die Gelegenheit genutzt, um Paris zu erkunden und auch die weniger touristischen Orte zu entdecken. Wer gerne spazieren geht oder in der Natur ist, für den sind der Coulée Verte (Pariser Highline Park) und der Bois de Vincennes sowie der Bois du Boulogne schöne Ziele. Aber auch an regnerischen Tagen kann man reichlich Museen und Kirchen besichtigen. Wichtig zu wissen: Bis zu einem Alter von 26 Jahren ist der Eintritt in die meisten Museen für Bürger der EU kostenlos! Man sollte also die Chance nutzen, um sich zumindest ein paar der zahlreichen Museen anzuschauen. Und auch Musicals und Ballettaufführungen sollte man nicht verpassen. Hier sind die preiswerten Tickets schnell weg.

In meiner Freizeit war ich zudem viel bouldern. Die Cité Universitaire liegt zwischen zwei Boulderhallen, die beide zu Fuß oder mit der Tram einfach zu erreichen sind. Da das Bouldern in Frankreich ein sehr beliebter Sport ist, konnte ich dort auch einige Leute kennenlernen und mein Französisch mit Einheimischen üben. Ein Ausflug in das berühmte Boulder-Gebiet Fontainebleau südlich von Paris hat auch viel Spaß gemacht und war mit dem TER-Zug leicht zu erreichen. Wer einen Passe Navigo (Monatskarte für den ÖPV) besitzt muss nicht mal eine Fahrkarte kaufen.

### **Kosten und Finanzierung**

Insgesamt ist Paris ein teurer Ort, um dort zu wohnen. Die Mieten sind hoch und auch die Lebensmittelpreise sind höher als ich es aus Deutschland gewöhnt war. Zum Glück sind Arbeitgeber in Frankreich dazu verpflichtet Praktikant(inn)en, die mindestens drei Monate Praktikum machen, ca. 4 € pro tatsächlich gearbeiteter Arbeitsstunde (Urlaubs- und Krankheitstage werden nicht gezahlt) zu bezahlen, so dass es möglich ist, seinen Aufenthalt in Paris damit zu finanzieren. Zusätzlich dazu übernehmen Unternehmen die Hälfte des Monatstickets für öffentliche Verkehrsmittel.

## **Fazit**

Zurückblickend bin ich sehr froh, das Praktikum für meine Masterarbeit am Institut Pasteur gemacht zu haben. Paris ist zwar eine anstrengende Stadt (vor allem wegen der vielen Leute), hat aber sehr viel kulturell zu bieten und ist sehr vielseitig. Für ein sechs-monatiges Praktikum ist Paris auf jeden Fall zu empfehlen, und auch das Institut Pasteur ist eine gute Anlaufstelle. Dadurch, dass dort viele internationale Student(inn)en und Praktikant(inn)en arbeiten, gibt es keine besonderen Hürden, um ein Praktikum durchzuführen. Lediglich die Administration ist etwas langsam bei der Erstellung des Arbeitsvertrages. Somit ist eine frühzeitige Bewerbung sehr wichtig! Wer Interesse hat, findet alle Arbeitsgruppen des Institut Pasteur auf der Website und kann die Gruppenleiter mit einem Lebenslauf und einem Motivationsschreiben nach der Möglichkeit ein Praktikum zu absolvieren fragen.