

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Geschichte

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 02.02.2026 – 10.04.2026

Praktikumsort: Aarhus, Dänemark

Praktikumsinstitution: Aarhus University

Vorgaben:

- Der Praktikumsbericht sollte mindestens 4 Seiten lang sein (Times New Roman, 12pt, 1.5 Zeilenabstand)
- Wenn Sie Namen nennen möchten, geben Sie bitte nicht den vollen Namen der Person an. Nutzen Sie nur den Vornamen oder Abkürzungen wie „L.“.
- Bitte beachten Sie bei der Integration von Fotos, dass Ihr Bericht bei der Veröffentlichung und der damit einhergehenden Verbreitung des Bildmaterials gegebenenfalls die Einwilligung der fotografierten Person/en erfordert.
- Speichern Sie Ihren Bericht als Word-Dokument (max. Dateigröße: 8 MB) und laden Sie ihn auf MoveON hoch.
- 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](#).

Sie können Ihren Praktikumsbericht beispielsweise wie folgt strukturieren:

1. Planung und Vorbereitung (z.B. Bewerbungsprozess, Organisation der Unterkunft, Sprachkurs)
2. Praktikumsverlauf (Aufgaben, typischer Arbeitstag, Auslastung)
3. Soziale Kontakte
4. Alltag und Freizeit
5. Kosten und Finanzierung (Lebenshaltungskosten, Tipps für Einkäufe) inklusive der Relevanz des Stipendiums für deren Bewältigung
6. Praktikum und Studium (Konnten Sie im Studium Erlerntes umsetzen, Wie haben sich durch das Praktikum Ihre Studienmotivation und/oder Ihre Einstellung zum künftigen Beruf geändert)
7. Fazit (wurden Ihre Erwartungen erfüllt, Herausforderungen, besonders prägende Erfahrungen, Tipps an zukünftige Praktikanten und Praktikantinnen)

Planung und Vorbereitung

Da ich mein eigentliches Praktikum wegen einer schlechten Finanzierungslage absagen musste, war ich im November auf der Suche nach einer neuen Stelle. Mein thematischer Fokus mit Japans Außen- und Sicherheitspolitik ist sehr eng gefasst, deshalb gibt es in Europa nur wenige Menschen und Institute, die aktiv daran arbeiten. Auf meinen Praktikumsbetreuer R. Y. bin ich gestoßen, als ich mir meine eigene Bachelorarbeit noch einmal durchgelesen und die Personen recherchiert habe, die ich dort zitiert hatte. Ich wollte erkunden, ob an deren Instituten die Option besteht, ein Praktikum zu absolvieren.

Nach einiger Zeit gelangte ich so zu R. Aufgrund der Tatsache, dass er in Europa arbeitet und die Universität Aarhus generell Praktikanten aufnimmt, entschloss ich mich, ihm eine E-Mail mit meinem Praktikumswunsch und meinem Lebenslauf zu schreiben. Er antwortete relativ zügig, dass er grundsätzlich dafür offen sei und wir alles Weitere in einem Videocall besprechen könnten.

In diesem Gespräch klärten wir mögliche Zeiträume sowie Aufgaben ab – von der Veranstaltungsplanung und -organisation bis hin zur eigenen wissenschaftlichen Recherche. Im Anschluss nahm der gewohnte Erasmus-Prozess mit dem Learning Agreement etc. seinen Lauf.

Eine Herausforderung war das Finden einer passenden Unterkunft in Aarhus. Die Stadt ist glücklicherweise nicht so teuer wie Kopenhagen, München oder Berlin, dennoch ist die Lage angespannt. Als Kurzzeitbewohner hat man zudem keinen Anspruch auf dänische Mietbeihilfen. Ich hatte den privaten Wohnungsmarkt intensiv abgesucht und kann dafür Folgendes empfehlen:

- **Facebook-Gruppen** (diese sind in Dänemark tatsächlich sehr aktiv)
- **Studenthousing Aarhus** oder **Boligportal**
- **Xior** und **Basecamp** (Achtung: kann teuer werden!)
- **AU-Housing** (sollte die erste Anlaufstelle sein)

Nach der Recherche auf dem privaten Markt entschied ich mich, mein Glück über **AU-Housing** (den Housing-Service der Universität) zu versuchen, und schickte einen entsprechenden Antrag ab. Der Betreuer muss diesen bestätigen, danach wird er direkt an

AU-Housing weitergeleitet. Da der Service oft Einheiten für Praktikanten zurückhält, lohnt sich dieser Weg definitiv. Glücklicherweise erhielt ich bereits eine Stunde später das Angebot für ein 40 qm² großes Studio zu einem sehr angemessenen Preis, das ich sofort annahm. Wichtig zu wissen: Wenn man ein Angebot von AU-Housing ausschlägt, erhält man kein zweites.

Ich informierte mich im Vorfeld ein wenig über das Land und die Stadt. Da ich die Option des **Green Travel** wahrnahm, wagte ich die 14-stündige Zugfahrt nach Aarhus, die trotz der DB problemlos verlief. Ich reiste am Tag vor Praktikumsbeginn an und übernachtete eine Nacht im Hotel, da ich den Schlüssel für meine Wohnung erst am Montag abholen konnte.

Die Miete für die Wohnung wird entspannt über die Website gezahlt. Zum Auszug gibt es einen sehr pingeligen Check-Out mitsamt Sauberheitskontrolle, also die Wohnung am Ende sollte wirklich sauber sein, um die komplette Kautions zurückzubekommen.

Praktikumsverlauf

Am ersten Tag erledigte ich mit meinem Betreuer zunächst alles Organisatorische, wie die Einrichtung der Zugangskarte und den Bezug meines Büros. Im Anschluss stellte er mich allen Personen im Department persönlich vor. Relativ zügig folgten die ersten Aufgaben, wie das Bearbeiten und Korrekturlesen eines Artikels.

Ein besonderes Highlight war die **Veranstaltungsorganisation**. Das Department hatte für das Sommersemester eine „Lecture Series“ geplant, für die akademische Experten aus ganz Europa nach Aarhus kamen, um in einstündigen Vorträgen über ihr Fachgebiet zu referieren – gefolgt von einer Plenumsdiskussion. Die Organisation und die Absprachen im Voraus bereiteten mir große Freude, ebenso wie die Möglichkeit, zwei der Diskussionen selbst moderieren zu dürfen. Ein weiteres Highlight war der Besuch von Robert Habeck, der einen Vortrag in Aarhus hielt. Da ich am anschließenden gemeinsamen Mittagessen teilnehmen durfte, kann ich nun behaupten, schon einmal mit einem (ehemaligen) Vizerektor gegessen zu haben.

Der zweite Monat (März) war im Vergleich zum Februar deutlich ruhiger und stärker darauf ausgerichtet, mein eigenes wissenschaftliches Projekt zu vertiefen. Das bedeutete vor allem: lesen, lesen, lesen, Notizen machen, recherchieren und Fragen stellen. Dies hat mir gezeigt, wie viel Freude es mir bereitet, mich intensiv mit einer thematischen Nische auseinanderzusetzen. Gegen Ende März wurde es an der Uni – bedingt durch die Osterferien

– merklich ruhiger. Da ich meine Projekte in der ersten Märzhälfte abschließen konnte, war zum Praktikumsende alles fertiggestellt.

Mein Betreuer sowie seine PhD-Studentin waren während der gesamten Zeit meine ersten Anlaufstellen für Feedback und stets überaus zuvorkommend. Generell hat mir die Arbeitsatmosphäre am Department sehr gefallen.

Soziale Kontakte

Der Großteil meiner sozialen Kontakte beschränkte sich auf das Department. Es gab gemeinsame Mittagessen (meist zwischen 12 und 13 Uhr) sowie gelegentliche Kaffeepausen am Nachmittag. Darüber hinaus bot das „Studentarhus Aarhus“ verschiedene Events an, die man besuchen konnte.

Alltag und Freizeit

Mein Alltag begann meist gegen 07:30 Uhr, um gegen 09:00 Uhr an der Uni zu sein. Mein Betreuer gab mir keine festen Arbeitszeiten vor und ließ mir auch die Wahl des Arbeitsortes frei. So blieb ich an einigen Tagen zu Hause, um mich während eines Schneesturms nicht vor die Tür wagen zu müssen. An der Uni arbeitete ich meist bis 16:00 oder 16:30 Uhr, unterbrochen von einer 30-minütigen Mittagspause mit den Kollegen. Bei schönem Wetter bot sich ein Spaziergang im nahegelegenen Park an. Auf dem Rückweg erledigte ich meist meine Einkäufe und verbrachte den Rest des Tages damit, die Stadt zu entdecken.

Kosten und Finanzierung

Die Kosten waren ein großer Sorgenpunkt. Dänemark ist teuer. Ein Kaffee kostet schnell fünf bis sechs Euro, eine Pizza etwa 20 Euro. Museen liegen selbst für Studierende bei 15 bis 20 Euro. Daher beschränkte ich meine Freizeitaktivitäten auf kostengünstige Alternativen wie Spaziergänge in der Stadt oder am Strand.

Auch das Einkaufen ist kostspielig; Lidl und Rema gehören zu den günstigeren Ketten. Ich durchforstete wöchentlich die Angebotsmagazine und kaufte gezielt ein. Fleischprodukte kaufte ich oft erst abends, um von reduzierten Preisen (rote Sticker) zu profitieren. Insgesamt lebte ich in Dänemark sehr sparsam – deutlich sparsamer als in München. Weitere Spartipps:

- **Lidl-App:** Für zusätzliche Angebote.

- **Too Good To Go:** Die App wurde in Dänemark erfunden und ist dort sehr beliebt. Besonders bei 7-Eleven kann man gute Backwaren bekommen.

Es gibt in Aarhus auch Mensen, die gutes Essen anbieten. Da ich dies erst an meinem letzten Tag ausprobierte, bemerkte ich leider erst spät, wie günstig man dort essen kann.

Für den ÖPNV lohnt sich für Vielfahrer eine **Commutercard**. Da meine Unterkunft etwas außerhalb lag, zahlte ich ca. 56 Euro pro Monat, was für die Distanz fair ist. Ursprünglich wollte ich ein Fahrrad leihen (z. B. via Swapfiets), was ich wegen des starken Schneefalls im Februar dann jedoch sein ließ. In der Summe reichte das Erasmus-Geld inklusive der Top-Ups für meinen Aufenthalt aus.

Praktikum und Studium

Im Praktikum konnte ich insbesondere die im Geschichtsstudium erworbenen Recherche- und Analysekompetenzen anwenden. Die eigenständige Literaturarbeit, das strukturierte Aufbereiten komplexer Inhalte sowie das wissenschaftliche Schreiben bildeten die Grundlage meiner täglichen Arbeit.

Darüber hinaus trug das Praktikum maßgeblich zu einer beruflichen Neuorientierung bei. Meine Studienmotivation ist deutlich gestiegen, während sich meine Perspektive auf die Zukunft verändert hat: Stand zuvor das Lehramt im Vordergrund, sehe ich mich nun eher im Bereich der Internationalen Beziehungen, der Sicherheits- und Außenpolitik oder in wissenschaftsnahen Tätigkeiten. Ich habe für mich herausgefunden, dass ich später lieber für einen Thinktank arbeiten möchte, anstatt vollständig in der akademischen Forschung zu bleiben.

Fazit

Rückblickend war das Praktikum an der Universität Aarhus eine enorm bereichernde Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Die Zeit in Dänemark war geprägt von einer hohen Lebensqualität und einem sehr wertschätzenden Miteinander. Besonders der enge Austausch mit meinem Betreuer hat mir fachlich Türen geöffnet, die ich vorher nicht einmal auf dem Schirm hatte.

Ein zentraler Aspekt, der mir während dieser Monate klargeworden ist, betrifft die spezifische Arbeitskultur in Dänemark. Diese ist – ganz getreu dem dänischen Lebensgefühl – sehr „hygge“ und gemütlich. Die Hierarchien sind extrem flach, und das Wohlbefinden der

Mitarbeitenden steht oft an erster Stelle. Man spürt eine große Gelassenheit im Alltag, die zwar für ein sehr angenehmes, stressfreies Arbeitsklima sorgt, aber auch eine Kehrseite hat: Das Tempo an der Universität ist vergleichsweise niedrig. Insbesondere im Bereich Internationale Beziehungen agiert man hier eher konzipierend als reagierend, außerdem hat mir die aktive Policy-Arbeit, die ich bei vorherigen Praktika hatte, hier sehr gefehlt.

Gerade im Kontrast zu dem, was ich von der Arbeit in Think Tanks oder spezialisierten politischen Instituten mitbekommen habe, empfand ich die akademische Mühle manchmal als etwas langsam. Während ich die tiefe, methodische Arbeit an der Universität sehr schätze, habe ich für mich gemerkt, dass ich eine dynamischere, ergebnisorientiertere Umgebung bevorzuge. Für die reine Wissenschaft ist diese dänische Entspantheit ein Segen, für jemanden, die eher "hands-on" in der Außenpolitikberatung arbeiten möchte, kann es sich jedoch manchmal etwas zu entschlunigt anfühlen.

Dennoch ziehe ich eine durchweg positive Bilanz: Ich konnte meine Nischeninteressen in einem internationalen Umfeld vertiefen, wertvolle Kontakte knüpfen und durfte sogar Verantwortung bei hochrangigen Events übernehmen. Das Praktikum hat mir die nötige Klarheit verschafft, meinen Fokus weg vom Lehramt und hin zu einer Karriere in der internationalen Sicherheitspolitik zu lenken – idealerweise in einem Think Tank, wo die wissenschaftliche Tiefe auf ein höheres Arbeitstempo trifft. Aarhus war dafür das perfekte Sprungbrett.