

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Studienfach: Soziologie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 09. Februar bis 10. April 2026

Praktikumsort: Paris, Frankreich

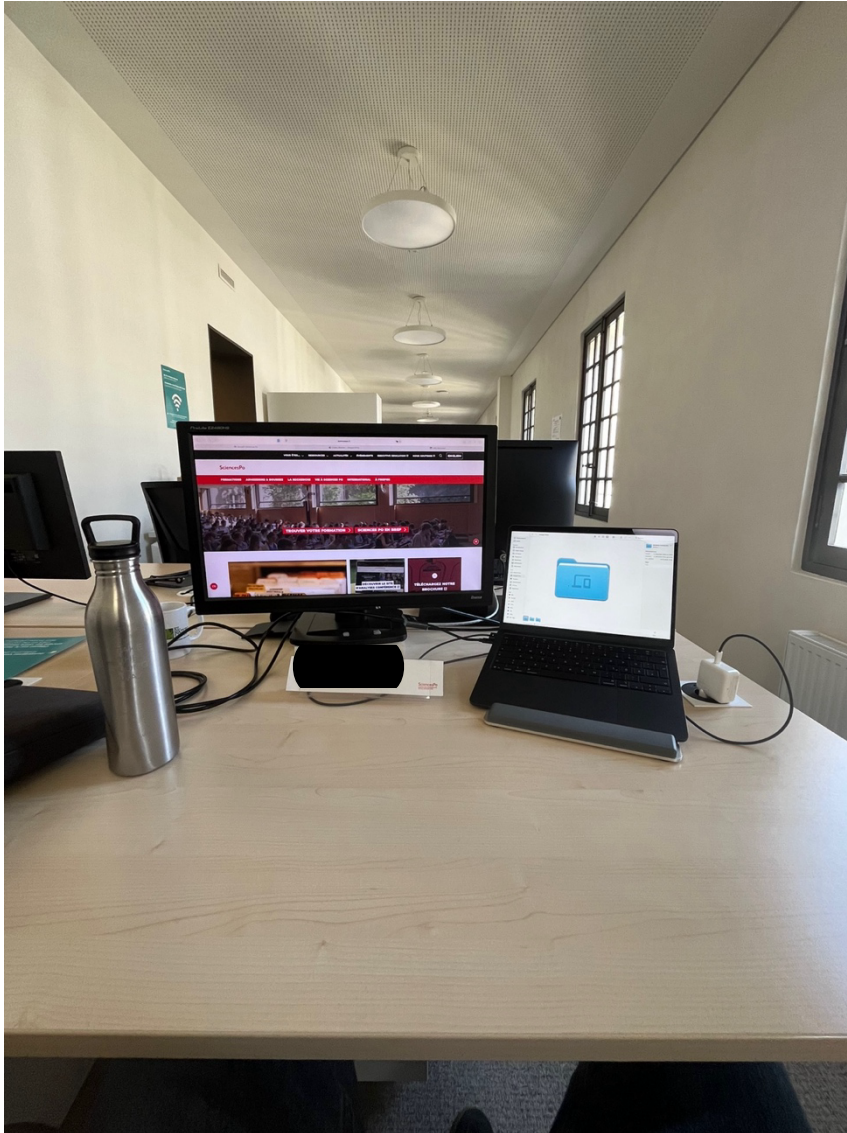
Praktikumsinstitution: Sciences Po Paris

1. Planung und Vorbereitung

Bewerbungsprozess

Den Ausgangspunkt für die Planung meines Auslandspraktikums bildete ein überaus informatives Beratungsgespräch mit Herrn B. von der LMU. Er informierte mich über die verschiedenen Möglichkeiten sowie den genauen Ablauf. Dieses Gespräch lieferte mir eine klare Struktur und einen Zeitplan für die anstehenden Schritte, was mir in der anfänglichen Orientierungsphase sehr half.

Für ein Praktikum an der Sciences Po benötigt man im Regelfall eine:n interne:n Sponsor:in, also beispielsweise eine:n Professor:in, bei dem bzw. der das Praktikum inhaltlich angesiedelt ist. Da ich bereits mit Prof. B. B. zusammengearbeitet hatte, fragte ich ihn, ob wir unsere Projektarbeit im Rahmen eines Praktikums vor Ort fortsetzen könnten. Nach der inhaltlichen Zusage kontaktierte ich gemeinsam mit dem Professor die Administration des Forschungszentrums an der Sciences Po, an dem er tätig war. Namentlich ist das das CRIS (Centre de recherche sur les inégalités sociales). Dort fragten wir nach freien Kapazitäten für Visiting Students. Nachdem mir ein Platz bestätigt wurde, erhielt ich von der Administration eine detaillierte Liste der benötigten Dokumente, sodass die



Arbeitsalltag und Auslastung

Das CRIS verfügt über einen speziellen "Visiting-Bereich" ohne feste Sitzordnung. Ich brachte jeden Tag meinen eigenen Laptop mit und schloss ihn an einen der verfügbaren externen Monitore an. Mein typischer Arbeitstag begann meist eigenständig und dauerte zunächst bis etwa 13:00 Uhr. Danach stand das gemeinsame Mittagessen mit den anwesenden PhD-Studierenden und PostDocs an. Bei gutem Wetter saßen wir oft im Garten der Sciences Po zusammen. Diese informellen Runden gehörten für mich zu den schönsten Momenten des Praktikums, da ich hier die Forschungsthemen der anderen intensiv kennenlernen und mich mit den Forscher:innen persönlich vernetzen konnte. Am Nachmittag hatte ich ab und zu Meetings oder Telefonate, für die ich mir unkompliziert eine der Zoom-Kabinen oder ein temporär leeres Büro der Professor:innen lieb. Die Arbeitsauslastung empfand ich als sehr hoch, was jedoch meiner eigenen Arbeitsweise und

Zielsetzung geschuldet war. Die Atmosphäre am Institut hätte durchaus auch eine ruhigere Gangart zugelassen.



Das akademische Umfeld

Ein absolutes Highlight war das Arbeitsumfeld selbst. Der Visiting-Bereich war geprägt von einer enormen Diversität: Hier trafen Forschende aus Lateinamerika, Nordamerika und ganz Europa aufeinander. Von Masterstudierenden der Sciences Po über PhD-Kandidat:innen des WZB bis hin zu Professor:innen aus Princeton und Oxford war alles vertreten. Auch das wöchentliche "CRIS Seminar" an Freitagen, bei dem Gastwissenschaftler:innen ihre Papiere vorstellten, war intellektuell extrem anregend. Teil dieses exzellenten und internationalen Netzwerks zu sein, hat meine eigene Arbeit stetig inspiriert.

3. Soziale Kontakte, Alltag und Freizeit

Obwohl ich das Glück hatte, bereits vor meiner Ankunft einige Kontakte in Paris zu haben, lernte ich vor Ort schnell weitere Studierende kennen. Auch das Verhältnis zu den Kolleg:innen am Institut war sehr kollegial, sodass wir auch nach Feierabend gemeinsam

etwas trinken gingen. Mein Alltag war jedoch stark getaktet. Ich war zeitweise stark gefordert, da ich parallel zum Praktikum noch Klausuren für 20 ECTS an der LMU in München absolvieren musste und zudem meinem regulären Job remote nachging. Diese Dreifachbelastung ließ mir nicht allzu viel Freizeit.

Dennoch nutzte ich die verbleibende Zeit, um das Pariser Leben zu genießen. Für junge Menschen (unter 26 Jahren) ist Paris kulturell ein Paradies, da der Eintritt in zahlreiche Museen, wie den Louvre oder das Schloss Versailles, kostenlos ist und weitere Museen für alle gratis sind. Um preisgünstig, aber traditionell französisch essen zu gehen, sind die sogenannten "Bouillons" die beste Adresse. Generell fiel mir auf, wie stark das abendliche Ausgehen in der Pariser Kultur verankert ist; die Cafés und Bars waren an fast jedem Abend der Woche belebt und gut gefüllt.

4. Kosten und Finanzierung

Die Lebenshaltungskosten in Paris sind hoch. Lebensmittelpreise und Ausgehen sind teilweise etwas teurer als in Deutschland, ansonsten ist das Preisniveau aber durchaus mit München vergleichbar. Da man für einen Kurzaufenthalt meist auf möblierte Unterkünfte wie Airbnb angewiesen ist, muss man mit Mietkosten von etwa 1.000 Euro im Monat rechnen. Ohne das Stipendium wäre dieser Auslandsaufenthalt für mich kaum finanzierbar gewesen. Es war eine essenzielle Stütze, um die hohen Wohn- und Lebenshaltungskosten zu bewältigen. Ein wichtiger Tipp für zukünftige Praktikant:innen: Wer in München wohnt, sollte sein Zimmer oder seine Wohnung für die Dauer des Aufenthalts unbedingt untervermieten, um die Doppelbelastung bei der Miete zu vermeiden.

5. Praktikum und Studium

Das Praktikum am CRIS war eine nahtlose Erweiterung meines Studiums. Ich konnte meine methodischen und theoretischen Kenntnisse direkt auf ein echtes Forschungsprojekt anwenden. Noch wichtiger war jedoch der Einfluss auf meine berufliche Perspektive: Die Zeit in Paris hat meine Motivation für eine wissenschaftliche Karriere enorm verstärkt. Es war ein Privileg, so tief in den akademischen Alltag einzutauchen, in den Pausen mit Forschenden darüber zu sprechen, was sie an ihrem Beruf schätzen, und die Funktionsweise exzellenter, internationaler Forschung aus erster Hand mitzuerleben.

6. Fazit

Zusammenfassend wurden meine Erwartungen an das Praktikum weit übertroffen. Die größte Herausforderung bestand sicherlich im Zeitmanagement und dem Jonglieren meiner Verpflichtungen an der LMU und der eigentlichen Forschungstätigkeit am Institut in einer fremden Stadt. Zu den prägendsten Erfahrungen zählte zweifellos der interkulturelle, intellektuelle Austausch mit Wissenschaftler:innen aus aller Welt in der Kaffeeküche oder im Institutsgarten. Wer ein starkes Interesse an empirischer Sozialforschung hat und ein hohes Maß an Eigenständigkeit mitbringt, für den ist das CRIS an der Sciences Po ein fantastischer Ort, um akademisch zu wachsen.