

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Lehramt Gymnasium: Englisch, Geschichte

Bachelor/Master/Staatsexamen: Staatsexamen

Praktikumszeitraum: 01.10.2025 bis 19.12.2025

Praktikumsort: Tallinn, Estland

Praktikumsinstitution: International Centre for Defense and Security

Planung und Vorbereitung (z. B. Bewerbungsprozess, Organisation der Unterkunft, Sprachkurs)

Nach meinen beiden Auslandsaufenthalten über LMUexchange in Japan und Südkorea war mir früh bewusst, dass ich gerne erneut internationale Erfahrungen sammeln möchte. Entsprechend informierte ich mich bereits frühzeitig über mögliche Förderoptionen. Nach zwei Studienaufenthalten – insbesondere der Aufenthalt in Japan ist mir sehr positiv in Erinnerung geblieben – schloss ich für mich einen weiteren klassischen Studienaufenthalt aus. Ich war der Ansicht, dass es schwer möglich wäre, mein letztes Auslandssemester noch zu übertreffen.

Zudem befand ich mich zu diesem Zeitpunkt in einer Phase der beruflichen Umorientierung. Parallel zum Lehramtsstudium erkundete ich bewusst Optionen außerhalb des klassischen Schuldienstes, um mögliche alternative Karrierewege kennenzulernen. Zeitlich passte dies gut, da für mich im Herbst 2025 das Staatsexamen anstand und ich gezielt nach Praktikummöglichkeiten für die Zeit danach suchte.

Da mein inhaltliches Interesse im Bereich der Sicherheits- und Außenpolitik liegt, kamen klassische Institutionen wie das Auswärtige Amt, das Bundesministerium der Verteidigung sowie größere Organisationen im EU- oder NATO-Umfeld grundsätzlich infrage. Aufgrund der dort üblichen langen Vorlaufzeiten entschied ich mich jedoch für ein Praktikum bei einem sicherheitspolitischen Think Tank. Aufgrund meiner regionalen Expertise in Ostasien suchte ich gezielt nach einer Institution, bei der ich mich inhaltlich mit ostasiatischen Themen beschäftigen konnte.

In Europa erschienen mir hierfür insbesondere zwei Think Tanks geeignet: das Institute for Security and Development Policy (ISDP) in Stockholm sowie das International Centre for Defence and Security (ICDS) in Tallinn. Da das ISDP fixe Startzeitpunkte hatte, die für mich nicht passend waren, und mir das ICDS die Möglichkeit bot, meinen Japan-Schwerpunkt weiter auszubauen, bewarb ich mich dort Mitte Februar 2025.

Die Bewerbung erfolgte direkt beim Head of Studies und umfasste ein Motivationsschreiben, einen Lebenslauf, Zeugnisse sowie eine selbstverfasste englischsprachige wissenschaftliche Arbeit (Essay/Hausarbeit). Rückmeldungen erfolgen laut Ausschreibung nur bei erfolgreicher Bewerbung. In meinem Fall erhielt ich etwa drei Wochen später eine positive Rückmeldung mit der Einladung zu einem Online-Interview mit dem Head of Studies und meinem potenziellen Supervisor. Aufgrund von Dienstreisen

fand das Interview erst Mitte Mai statt. Inhaltlich handelte es sich um ein klassisches Bewerbungsgespräch (Stärken, Schwächen, Motivation). Bereits einen Tag später erhielt ich die Zusage.

Die Vertragsformalitäten wurden anschließend unkompliziert über die Projektmanagerin des Instituts abgewickelt, die mir zugleich hilfreiche Hinweise zur Unterkunftssuche gab. Da das Praktikum unbezahlt ist, war die Erasmus+-Förderung für mich unverzichtbar. Das Learning Agreement wurde zügig vom Head of Studies unterzeichnet, sodass ich mich mehrere Monate im Voraus auf die Förderung bewerben konnte. Die Zusage des Career Service erfolgte ebenfalls zeitnah, wodurch ich mich anschließend um die Unterkunft kümmern konnte.

In Tallinn besteht die Möglichkeit, entweder privat auf dem Wohnungsmarkt zu suchen oder auf das Anbieterformat „Stay Larsen“ zurückzugreifen. Stay Larsen betreibt mehrere Häuser in Tallinn und ermöglicht eine unkomplizierte Buchung über die eigene Website. Die Mietpreise liegen leicht über dem Durchschnitt. Ich zahlte etwa 550 € warm für ein 16 m² großes Zimmer inklusive eigenem Bad und Kochnische. Optional können ein Küchenpaket sowie Bettwäschepakete hinzugebucht werden. Besonders positiv hervorzuheben sind die regelmäßigen Socialising-Events (z. B. gemeinsames Kochen, Book Clubs, Bowling), die das Kennenlernen erleichtern.

Da Tallinn von München aus relativ weit entfernt liegt, entschied ich mich für die Anreise per Flugzeug. Mit airBaltic gibt es Direktflüge, die gut planbar sind.

In Estland wird Estnisch gesprochen, jedoch hatte ich im Vorfeld aus Erfahrungsberichten erfahren, dass insbesondere in Tallinn sehr gute Englischkenntnisse verbreitet sind. Daher entschied ich mich bewusst gegen einen zusätzlichen Sprachkurs, auch aufgrund der parallelen Examensvorbereitung. Sprachbarrieren traten während meines Aufenthalts kaum auf.

Aufbau des ICDS

Das ICDS ist in drei Programme gegliedert: Defence, Foreign Policy sowie Security & Resilience. Jedes Programm verfügt über eine eigene Leitung. Übergeordnet koordiniert der Head of Studies die Programme und achtet auf inhaltliche Abstimmung sowie die Vermeidung von Forschungsüberschneidungen.

Ich absolvierte mein Praktikum am Japan Chair, einer Position, die von der japanischen Regierung eingerichtet und finanziert wird und organisatorisch dem Bereich Foreign Policy zugeordnet ist.

Praktikumsverlauf (Aufgaben, typischer Arbeitstag, Auslastung)

Am ersten Arbeitstag wurde ich vom Head of Studies begrüßt und allen Mitarbeitenden persönlich vorgestellt. Mein direkter Betreuer, der Japan Chair, lebt und arbeitet überwiegend in Helsinki und ist nur wenige Male im Jahr in Präsenz in Tallinn. Entsprechend erfolgte die Betreuung überwiegend über Videokonferenzen und E-Mail.

Das ICDS stellt Praktikantinnen und Praktikanten keine eigenen Dienstlaptops zur Verfügung, weshalb mit dem privaten Laptop gearbeitet wird. Die Praktikanten teilen sich einen kleinen Konferenzraum als Arbeitsraum. Aufgrund der Möglichkeit zum Homeoffice sind jedoch häufig weitere Arbeitsplätze frei, an denen externe Bildschirme genutzt werden können. Kaffee und Tee stehen kostenfrei zur Verfügung.

Mein Arbeitstag begann in der Regel zwischen 9:00 und 10:00 Uhr, ein früherer Arbeitsbeginn ist möglich, aber organisatorisch schwierig. Als Praktikant erhält man eine Zugangskarte, jedoch nicht den Code für das Sicherheitssystem, sodass man weder als *Erster kommen noch als Letzter* gehen kann. Daher muss stets ein Mitarbeiter am Institut sein, wenn man morgens ankommt – da ist die Chance nach 09.00 Uhr hoch, ansonsten muss man vor dem Eingang

Vormittags arbeitete ich meist bis etwa 13:00 Uhr, anschließend machte ich eine kurze Mittagspause. In der Regel arbeitete ich bis ca. 18:00 Uhr, bei hoher Motivation oder Projektphasen auch bis in die Abendstunden. Eine formelle Arbeitszeiterfassung existiert nicht. Laut Head of Studies ist entscheidend, dass die Aufgaben zuverlässig erledigt werden – Ort und Zeit werden den Mitarbeitenden weitgehend freigestellt. Diese Vertrauenskultur empfand ich als sehr angenehm.

Inhaltlich war ein zentrales Projekt während meines Praktikums die Fertigstellung des jährlichen Berichts des Japan Chairs. Ich war für das Lektorat verantwortlich und wirkte zudem am ersten Kapitel inhaltlich mit. Darüber hinaus erstellte ich Kartenmaterial, Rechercheberichte sowie Hintergrundanalysen. Ein besonderes Highlight war meine Tätigkeit als Volunteer beim Tallinn Digital Summit im Oktober.

Das ICDS bietet Praktikantinnen und Praktikanten zudem die Möglichkeit, eigene Kommentare und Analysen zu verfassen, die über die Institutswebsite veröffentlicht werden.

Während meines Aufenthalts veröffentlichte ich zwei Kommentare und begann die Arbeit an zwei längeren Analysen. Da diese den zeitlichen Rahmen eines Praktikums meist überschreiten, setzen viele Praktikanten ihre Arbeit daran auch nach dem offiziellen Ende fort – so auch ich.

Regelmäßig finden am ICDS viele Veranstaltungen wie Panels, Diskussionsrunden oder Präsentationen neuer Studien statt, an denen Praktikanten jederzeit teilnehmen können. Diese Veranstaltungen bieten zudem wertvolle Networking-Möglichkeiten. Während meiner Zeit war unter anderem der taiwanesischer Vize-Verteidigungsminister zu Gast.

Einmal wöchentlich findet ein institutsweites Online-Meeting statt, in dem aktuelle Entwicklungen und Projekte besprochen werden. Das erste Meeting eines Monats wird in Präsenz abgehalten.

Die Arbeitsbelastung verlief phasenweise unterschiedlich. Während der Oktober eher ruhig war, nahm die Arbeitsintensität im November bis Mitte Dezember deutlich zu. Externer Druck wurde dabei jedoch nie ausgeübt; der hohe Arbeitsaufwand resultierte primär aus meinem eigenen Anspruch an eine qualitativ hochwertige Arbeit.

Soziale Kontakte

Vom ersten Tag an herrschte am Institut eine sehr offene und wertschätzende Atmosphäre. Besonders gut verstand ich mich mit der estnischen Assistentin sowie einem deutschen Researcher, der mich und einen weiteren deutschen Praktikanten sogar zu sich nach Hause einlud. Insgesamt waren wir sechs Praktikanten, die sich regelmäßig auch außerhalb der Arbeitszeit trafen.

Darüber hinaus ist das Erasmus Student Network in Tallinn sehr aktiv und organisiert meist mehrmals wöchentlich Veranstaltungen. Auch über meine Unterkunft ergaben sich durch die Socialising-Events zahlreiche Kontakte.

Alltag und Freizeit

Unter der Woche war mein Alltag stark vom Praktikum geprägt. Nach der Arbeit ging ich meist einkaufen und kochte selbst. Unter der Woche unternahm ich abends eher wenig. An den Wochenenden nutzte ich die Zeit für Sightseeing und Museumsbesuche. Da die Eintrittspreise teilweise hoch sind, empfiehlt sich der erste Sonntag im Monat, an dem viele Museen kostenlosen Eintritt anbieten (Ticketreservierung online erforderlich).

Tallinn eignet sich zudem hervorragend als Ausgangspunkt für Reisen. Innerhalb Estland lohnt sich ein Ausflug nach Tartu und auch Narva, letztgenannte Stadt befindet sich direkt

an der Grenze zu Russland und ist insbesondere geopolitisch von großer Bedeutung. Helsinki ist mit der Fähre in ca. 2,5 Stunden erreichbar, Riga mit dem Bus in etwa 4,5 Stunden. Für Busreisen kann ich LuxExpress sehr empfehlen. Auch Flüge nach Stockholm sind vergleichsweise günstig.

Auch empfehle ich, dass man sich durch die verschiedenen Zimtschnecken in Tallinn durchprobiert. Direkt am ICDS gibt es das „Katharinenthal“ mit meiner Meinung nach den besten Zimtschnecken Tallinns.

Kosten und Finanzierung

Dank der Erasmus+-Förderung konnte ich in Tallinn ein angenehmes Leben führen, ohne stark auf Ausgaben achten zu müssen. Die Lebensmittelpreise sind mit Deutschland vergleichbar, teilweise sogar günstiger. Importierte Produkte sowie Hygieneartikel sind hingegen deutlich teurer. Es empfiehlt sich daher, diese aus Deutschland mitzubringen. Als preislich günstigere Supermärkte erwiesen sich insbesondere „Rimi“ und „Maxima“.

Praktikum und Studium

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

Darüber hinaus trug das Praktikum maßgeblich zu einer inhaltlichen und beruflichen Neuorientierung bei. Meine Studienmotivation hat sich deutlich erhöht, gleichzeitig hat sich meine Perspektive auf die berufliche Zukunft verändert. Während zuvor das Lehramt im Vordergrund stand, sehe ich meine Zukunft nun stärker im Bereich der Internationalen Beziehungen, Sicherheits- und Außenpolitik sowie in wissenschaftsnahen Tätigkeiten.

Fazit

Meine Erwartungen an das Praktikum wurden voll erfüllt. Besonders prägend waren die enge Einbindung in laufende Forschungsprojekte, die Möglichkeit zur eigenständigen Veröffentlichung von Kommentaren sowie die offene, von Vertrauen geprägte Arbeitskultur am Institut. Fachlich konnte ich meine analytischen und methodischen Kompetenzen deutlich vertiefen, persönlich habe ich wertvolle Einblicke in die Arbeitsweise eines international renommierten sicherheitspolitischen Think Tanks gewonnen. Eine Herausforderung stellte insbesondere der Umgang mit Krankheit im Ausland dar, da man in solchen Situationen weitgehend auf sich selbst gestellt ist.

Zukünftigen Praktikantinnen und Praktikanten würde ich insbesondere empfehlen, sehr aktiv zu netzwerken. Das ICDS bietet hierfür außergewöhnlich gute Möglichkeiten. Neben öffentlichen Veranstaltungen wie Panels, Vorträgen und Buchvorstellungen sollte man unbedingt auch interne Formate nutzen, etwa Closed Round Tables, Hintergrundgespräche oder kleinere Diskussionsrunden, zu denen Praktikanten häufig ebenfalls eingeladen werden. Gerade diese kleineren, nicht-öffentlichen Veranstaltungen ermöglichen intensive fachliche Gespräche mit Forschenden, Diplomaten und sicherheitspolitischen Praktikern.

Darüber hinaus lohnt es sich, bei allen institutsinternen Events präsent zu sein, auch wenn diese thematisch nicht direkt dem eigenen Schwerpunkt entsprechen. Viele Gespräche ergeben sich informell im Anschluss an Veranstaltungen oder in Kaffeepausen und sind für den Aufbau langfristiger Kontakte besonders wertvoll. Generell sollte man keine Scheu haben, Kolleginnen und Kollegen aktiv anzusprechen und Interesse an deren Forschungsarbeit zu zeigen, das wird am ICDS ausdrücklich positiv wahrgenommen.

Weiterhin ist Eigeninitiative ein zentraler Erfolgsfaktor. Wer eigene Ideen für Kommentare oder Analysen einbringt und Verantwortung übernimmt, erhält am Institut viel Unterstützung und Vertrauen. Diese Analysen und Briefs werden veröffentlicht und teilweise auch gedruckt. Diese machen sich auch im Lebenslauf unter den Publikationen gut. Insgesamt war das Praktikum am ICDS für mich sowohl fachlich als auch persönlich eine äußerst bereichernde Erfahrung, die meine berufliche Orientierung nachhaltig geprägt hat.