

# Praktikumsbericht

(Auslandspraktika)

Studienfach:	Studienabschnitt (Bachelor/Master/Staatsex.):
Physik	Bachelor
Praktikumszeitraum:	Praktikumsort:
03.07.2023 – 01.10.2023	Utrecht, Niederlande

Praktikumstitel (z.B. „Praktikum im Goethe Institut London als MitarbeiterIn in der Kulturabteilung“):  
Praktikum an der Utrecht University als Forschungspraktikant am Lehrstuhl für Nanophotonik

## 1. Planung und Vorbereitung

Zum Ende meines Physik - Bachelorstudiums suchte ich nach einer Möglichkeit, meine Erfahrungen zu erweitern und auch Neues kennenzulernen, das mir bei der Entscheidung hilft, wie ich mein Studium vorsetzen will. Da ich meine Bachelorarbeit im Bereich der Optoelektronik und Photonik geschrieben habe und mich dieser Bereich besonders faszinierte, entschied ich mich, auch für mein Auslandspraktikum in diesem Fachbereich zu bleiben.

Von Freunden erfuhr ich, dass ein Auslandspraktikum in den Niederlanden eine erstklassige Erfahrung sein kann. Utrecht, eine Stadt, die für ihre renommierte Universität und ein großes Freizeitangebot für Studenten bekannt ist, erschien mir als die perfekte Wahl. So kontaktierte ich den Lehrstuhl für Nanophotonik an der Universität Utrecht (UU) der teil des Debye Instituts ist und erhielt rasch eine Zusage, nachdem ich meine Bewerbungsunterlagen eingereicht habe und ein kurzes Zoom-Meeting mit dem Lehrstuhlinhaber hatte. Mein Betreuer verwies mich, nachdem wir uns über das genaue Projekt, den Ablauf, sowie den Zeitraum geeinigt haben an das Internationale Büro der UU. Dort musste ich mich lediglich auf dem Online-Portal registrieren, um meinen Status als Gaststudent für den Aufenthaltszeitraum zu erhalten. Die Registrierung erforderte nur grundlegende Informationen wie meinen Namen, meine Adresse, meine Immatrikulationsbescheinigung und meinen Ausweis.

Da die Niederlande nah an Deutschland liegen, entschied ich mich, mit zwei 80-Liter-Rucksäcke/Taschen und meinem Fahrrad (ein Fahrrad ist in den Niederlanden wirklich ein Muss! Später mehr dazu) mit der DB anzureisen.

Da in den Niederlanden jeder, dem ich begegnete, fließend Englisch sprach, entschied ich mich, keinen Sprachkurs zu belegen und lernte einige mehr oder weniger nützliche Ausdrücke durch Gespräche mit Freunden vor Ort.

## **2. Praktikumsverlauf**

Während meines Praktikums am Lehrstuhl für Nanophotonik führte ich ein experimentelles physikalisches Praktikum durch, das hauptsächlich im Labor stattfand. Ich hatte das Glück, ein eigenes Projekt von Beginn an zu bekommen, bei dem ich ein optoelektronisches Messsystem aufbaute, es testete und dieses mithilfe eines selbst entwickelten Python-Programms synchronisierte. Am Ende des Praktikumszeitraums schaffte ich es sogar noch eigene einfache Messungen an ein paar Samplen durchzuführen. Tägliche Meetings mit Kollegen halfen mir, Fortschritte zu besprechen.

Ein typischer Arbeitstag begann um 9 Uhr mit einem Meeting um 10 Uhr, oft mit dem Techniker des Lehrstuhls der mir mit dem Bau des Setups half, meinem Betreuer oder einem Doktoranden, der mir eigene Fragen beantworten konnte. Danach arbeitete ich an meinem Setup, machte um 12 Uhr eine Mittagspause mit Kollegen und setzte meine Arbeit am Nachmittag fort. Zum Tagesende verfasste ich täglich kurze Berichte über den Fortschritt und Pläne für den nächsten Tag. Meine Arbeit dauerte normalerweise bis 17 Uhr.

## **3. Unterkunft im Gastland**

Die Utrecht University bot keine Unterstützung bei der Wohnungssuche, und Utrecht, ähnlich teuer wie München, leidet unter starker Wohnungsnot. Daher empfehle ich, frühzeitig mit der Suche zu beginnen, auch wenn die Besichtigung vor Ort schwierig ist. Bei meiner Ankunft in Utrecht hatte ich zunächst ein Airbnb-Zimmer ohne Küche und mit geteiltem Bad gemietet, da ich innerhalb zwei Monaten keine Unterkunft für mich gefunden, bzw. bekommen habe.

Vor Ort suchte ich aktiv nach Wohngemeinschaften (hauptsächlich über Facebook Marketplace), da diese oft billiger sind und den Vorteil haben, dass man dort dann schon sofort soziale Kontakte hat. Schließlich hatte ich das Glück, eine WG mit zwei freundlichen Mitbewohnern zu finden. Ich zahlte weniger Miete als der Durchschnitt, war in wenigen Minuten mit dem Fahrrad in der Altstadt und hatte Zugang zu einem geräumigen Wohnzimmer mit offener Küche und einem kleinen Garten. Dies half mir, schnell Kontakte zu knüpfen und mich in den Niederlanden wohlfühlen.

#### **4. Soziale Kontakte**

Während meines Aufenthalts hatte ich die Gelegenheit, mit meinen Arbeitskollegen verschiedene Aktivitäten zu unternehmen. Wir gingen gemeinsam Bouldern und Volleyballspielen, was unser Verhältnis stärkte, und mir ermöglichte, auch deren Freundeskreis kennenzulernen.

Der Großteil meiner sozialen Kontakte ergab sich jedoch über meine Mitbewohner, mit denen ich mich wirklich super verstand. Da diese auch oft ihre Freunde abends in die WG einluden erweiterte sich mein Freundeskreis dort sehr schnell innerhalb der ersten Wochen.

#### **5. Alltag und Freizeit**

Wie bereits erwähnt, habe ich in Utrecht viele sportliche Aktivitäten unternommen.

Insbesondere das Bouldern war in Utrecht sehr beliebt, mit gleich vier Boulderhallen in der Stadt, in diesen läuft auch immer Musik und es gibt eine Bar, wo man gut Leute kennenlernen kann. Darüber hinaus unternahm ich einige längere Rennradtouren, um die Umgebung zu erkunden. Da Utrecht klein ist, ist man schnell auf weiten freien Radwegen unterwegs, und kann die Niederlande typischen wiesen mit vielen Schafen, Kanälen und Windmühlen bewundern.

Abgesehen von sportlichen Aktivitäten zeichnet sich Utrecht, wie die Niederlande im Allgemeinen, durch seine zahlreichen Kanäle aus. Bei gutem Wetter konnte man mit Freunden in eigenen kleinen Booten auf den Kanälen fahren, an kleinen Parkanlagen am Ufer Halt machen oder auch in der Altstadt an Cafés direkt am Wasser aussteigen und die Sonne genießen. An den Wochenenden erkundete ich oft andere niederländische Städte, wie Amsterdam, Rotterdam, Maastricht oder kleiner Städte wie Alkmaar oder Haarlem die mir besonders gut gefielen. Die Niederlande verfügt über ein ausgezeichnetes Bahnnetz und somit kann man relativ einfach das Land erkunden. Auch zum Meer, das nur etwa 1,5 Stunden mit dem Zug von Utrecht entfernt war, fuhr ich oft.

Da ich im Sommer in den Niederlanden war, fiel die Festivalsaison in diesen Zeitraum, und ich hatte die Gelegenheit, mehrere Festivals zu besuchen. Und somit das Sommerleben in den Niederlanden komplett auszukosten und viele Niederländer in den verschiedensten Städten kennenzulernen.

Utrecht liegt nur etwa 20 Minuten mit dem Zug von Amsterdam entfernt, sodass ich auch das Stadtleben in einer größeren Metropole genießen konnte. Utrecht selbst ist eine lebendige Studentenstadt und bietet eine Vielzahl von Bars, Clubs und anderen

Unterhaltungsmöglichkeiten, wenn man jedoch sehr Kultur interessiert ist (Konzerte, Museen etc.) bietet einem Amsterdam natürlich mehr.

## **6. Kosten und Finanzierung**

Die Lebenshaltungskosten in Utrecht, einschließlich der Ausgaben für Essen, öffentlichen Nahverkehr und Freizeitaktivitäten, erwiesen sich als vergleichbar mit den Kosten in Deutschland, beziehungsweise München. Während meines Praktikums konnte ich keine wesentlichen Unterschiede in den Ausgaben feststellen.

Wie die meisten Forschungspraktika an Universitäten war auch mein Praktikum unbezahlt. Mein einziges zusätzliches Einkommen war das Erasmus+ Stipendium, das ich neben meinen Ersparnissen zur Verfügung hatte. Dieses Stipendium half mir, meine finanziellen Ausgaben zu decken und trug dazu bei, meinen Aufenthalt in den Niederlanden zu finanzieren.

## **7.SINIK: Interkulturelles Seminar an der LMU**

Da ich mein Praktikum sehr kurzfristig erhalten habe, habe ich auch an keinem interkulturellen Seminar teilgenommen. So ein Seminar ist, denke ich, immer sinnvoll zu besuchen, wenn man die nötige Vorplanungszeit hat, jedoch denke ich für die Niederlande keine Voraussetzung zurecht zu kommen. Die Kultur unter den jungen Leuten ist doch sehr ähnlich zu der in Deutschland.

## **8. Praktikum und Studium**

Wie bereits erwähnt, konnte ich während meines Praktikums vor allem wertvolle praktische Erfahrungen in der Physik sammeln, die im Studium nur begrenzt vermittelt werden können. Doch noch wichtiger und besonders motivierend für mich war die Möglichkeit, in einem internationalen Team von Physikern und Ingenieuren zu arbeiten, Erfahrungen auszutauschen und aktiv an den neuesten Entwicklungen im Bereich der Nanophotonik teilzuhaben. Diese Erfahrung hat meine Motivation für mein anschließendes Masterstudium in Physik erheblich gesteigert.

## **9. Fazit**

Mein Forschungspraktikum an der Universität Utrecht war eine äußerst bereichernde Erfahrung. Es ermöglichte mir, wertvolle praktische Fähigkeiten in der Physik zu erwerben, die über das hinausgehen, was im Studium vermittelt werden kann. Die Gelegenheit, in einem internationalen Team von Experten zu arbeiten und an den neuesten Entwicklungen in der Nanophotonik teilzunehmen, hat nicht nur meine fachlichen Kenntnisse erweitert, sondern auch meine Leidenschaft für das Studium vertieft.

Die Herausforderungen bei der Unterkunftssuche und die Anpassung an ein neues Land und eine etwas andere Kultur haben mir wertvolle Fähigkeiten in den Bereichen Selbstständigkeit und interkulturelle Kommunikation vermittelt. Die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und Freundschaften zu schließen, sowohl mit Arbeitskollegen als auch Mitbewohnern, hat mein Verständnis für das Leben in den Niederlanden vertieft und meinen Aufenthalt noch angenehmer gestaltet.

Insgesamt kann ich dieses Forschungspraktikum und die Erfahrungen, die ich dabei gesammelt habe, weiterempfehlen. Es hat nicht nur meine beruflichen Perspektiven erweitert, sondern auch meine persönlichen Erfahrungen gefördert und mir die Möglichkeit geboten, eine aufregende Zeit in einem faszinierenden Gastland zu erleben. Dieses Praktikum wird einen bleibenden Eindruck in meiner akademischen und persönlichen Entwicklung hinterlassen.