

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Chemie

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 16.02.2026 – 17.04.2026

Praktikumsort: Helsinki, Finnland

Praktikumsinstitution: Universität von Helsinki

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

Mein Master-Studium erfordert zwei große Schwerpunktpraktika, die nicht im selben Arbeitskreis wie die Bachelorarbeit erfolgen dürfen. Diese Regelung schränkte meine Auswahl für mein Praktikum in der organischen Chemie zusätzlich zu meinen Interessen ein. Aufgrund dessen habe ich meine Suche auf andere Universitäten ausgeweitet, um mein Praktikum extern durchzuführen. Da ich während meines Bachelorstudiums keine Möglichkeit hatte, Auslandserfahrung zu sammeln, war es mir besonders wichtig, dies im Rahmen meines Masterstudiums nachzuholen. Mir war aus persönlichen Gründen schnell klar, dass ich hierbei lieber in den Norden gehen möchte und habe meine Recherche deswegen auf Finnland und Schweden konzentriert. Meine Arbeitsgruppe befindet sich mit der Universität von Helsinki zusätzlich an einer Partneruniversität des Departments Chemie, was organisatorische Themen einfacher gemacht hat. Für genau diese Gruppe habe ich mich entschieden, da sie in einem Forschungsgebiet angesiedelt ist, dass an der LMU weder in der Forschung noch in Vorlesungen vertreten ist. Dies gibt mir die Möglichkeit, mein Fachwissen zusätzlich auszubauen. Den direkten Kontakt habe ich anschließend persönlich per Mail an den Arbeitsgruppenleiter aufgebaut.

Da die Gruppe zu diesem Zeitpunkt einen anderen Austauschstudenten aus Deutschland hatte, ergab sich sehr schnell, dass ich an seinem Projekt weiterarbeiten kann. Dadurch waren Thema und auch Zeitpunkt schnell festgelegt. Mir persönlich gab dies zusätzlich direkt einen Ansprechpartner bezüglich der Stadt, Organisation der Unterkunft und den persönlichen Erfahrungen im Arbeitskreis. Da mein Praktikum lediglich zwei Monate dauert, war die Auswahl an Wohnungen deutlich eingeschränkt. Durch Suche im Internet habe ich ein Wohnheim gefunden, das wirbt, ein „safe space“ für internationale Studenten zu sein, ohne direkt an eine Universität gekoppelt zu sein. Hier war der Beginn des Aufenthalts und die Mietdauer so flexibel, dass ich mich schließlich dafür entschieden habe. Zuvor habe ich aber auch Portale wie „Housing Anywhere“ durchgeschaut.

Für Finnland habe ich keinen Sprachkurs absolviert. Mit Englisch war sowohl der Alltag als auch die Arbeit an der Universität sehr gut machbar. Zusätzlich war der Großteil der Doktoranden aus meiner Arbeitsgruppe ebenfalls aus dem Ausland, weshalb dort auch die Kommunikation auf Englisch erfolgt. Allerdings habe ich ab dem Zeitpunkt meiner Zusage angefangen, auf Duolingo Finnisch zu lernen um noch mehr aus meinem Aufenthalt mitzunehmen und auch der Kultur auf einem anderen Level zu begegnen. Mir persönlich hat das sehr weitergeholfen, da ich dadurch in der Lage war, einige Wörter im Alltag (z.B. im Supermarkt) wiederzuerkennen und nicht komplett auf einen Übersetzer angewiesen zu sein.

Da mein Aufenthalt mit zwei Monaten relativ kurz war, habe ich mich nicht in Finnland registriert oder meine Adresse auf Dokumenten angegeben. Bei einem längeren Aufenthalt sollte sich hierüber aber informiert werden.

Praktikumsverlauf

Zu Beginn meines Praktikums war ich die einzige ausländische Studentin innerhalb meiner Forschungsgruppe. Dafür wurde ich aber von allen Doktoranden und PostDocs sehr herzlich empfangen und auch in viele Dinge miteingebunden. Ein wichtiger Teil des Tages war das gemeinsame Mittagessen. Hier wurde auch über die unterschiedlichsten Themen geredet und ich habe mich nie gefühlt, als könnte ich meine Erfahrungen und Gedanken nicht offen teilen. Da Menschen aus verschiedenen Ländern anwesend waren, wurden auch oft die Unterschiede zwischen den einzelnen Ländern klar. Im späteren Verlauf sind noch zwei Studenten aus Frankreich und der Ukraine dazu gekommen und ich konnte ihnen mit meinen bisherigen Erfahrungen zur Seite stehen. Von den Arbeitszeiten verfolgen viele in Finnland auch das in Deutschland verbreitete „9 to 5“, was aber auch mit den Aufgaben und deren Länge variieren kann. Schon früh im Praktikum wurde mir zugetraut, verantwortungsvoll und alleine zu arbeiten. Obwohl ich einen zuständigen Betreuer hatte, konnte ich jeder Zeit mit Problemen auf alle Mitglieder des Arbeitskreises zugehen und habe immer Hilfe bekommen. Mein Labor habe ich mir, zusätzlich zu meinem Betreuer, mit einem weiteren finnischen Doktoranden geteilt, der es sich zur Aufgabe gemacht hat, mir zu zeigen wo ich alles finden kann und mich immer mitgenommen hat, um alltägliche Tätigkeiten auszuführen (z.B. flüssigen Stickstoff oder Eis holen, ...). Das hat mir sehr weitergeholfen, da ich mich schnell im Gebäude zurechtfinden konnte und nur selten auf Hilfe von anderen angewiesen war. Ich hatte aber nie das Gefühl, meine Fragen wären unerwünscht oder nervig. Meine alltäglichen Aufgaben umfassten das Ansetzen von Synthesen und katalytischen Reaktionen, Aufarbeitung und Aufreinigung der Präparate. Zusätzlich musste ich mein Arbeiten dokumentieren und meine erzeugten Daten auswerten. Einige Tage waren sehr lang und anstrengend, aber nichts was an der LMU nicht auch passiert. Zum Ende meines Praktikums wurde ich von einem der finnischen Doktoranden für sein Didaktik Modul interviewt. Hierbei ging es um KI im Rahmen der Universität und Motivation im Studium.

Soziale Kontakte

Den Großteil meiner sozialen Kontakte konnte ich durch mein Wohnheim knüpfen. Mit meiner Mitbewohnerin habe ich mich von Anfang an sehr gut verstanden und war auch sehr dankbar, sie zu haben. Das Zusammenleben hat sehr gut geklappt. Zusätzlich haben wir zusammen gekocht und Dinge unternommen. Fast jeden Tag haben wir abends einfach nur geredet, was sich meistens sehr lange hingezogen hat. Ich hatte immer das Gefühl, dass ich mit ihr über alles reden konnte. Sie kam aus England, weshalb natürlich Englisch gesprochen wurde. Allerdings konnte ich ihr auch einige deutsche Wörter beibringen und sie mit dem typisch deutschen Abendbrot anstecken.

In meinem Wohnheim habe ich eine andere deutsche Auslandsstudentin kennengelernt, die ebenfalls in der Chemiefakultät ein Praktikum absolviert. Da wir nur wenige Labore auseinander gearbeitet haben, sind wir jeden Morgen zusammen mit dem Bus zur Uni gefahren. Die Gespräche mit ihr waren meine kleine Portion Deutsch am Tag. Es war sehr schön, auch die Muttersprache mit einer Person hier sprechen zu können. Durch mein Wohnheim habe ich viele weitere Menschen aus verschiedenen Ländern kennengelernt.

Im Verlauf meines Praktikums bin ich Mitglied bei ESN (Exchange Student Network) der Uni Helsinki geworden. Dadurch konnte ich noch mehr Studierende aus unterschiedlichen Ländern und Fachrichtungen kennenlernen und auch Teil der finnischen Uni-Kultur werden. ESN bietet viele verschiedene Events an, bei der sich die Mitglieder vernetzen können. Ich habe hierüber einen Trip nach Turku gemacht, wo zusätzlich auch ESN Mitglieder aus Turku und Tampere dabei waren, was den Kreis an Leuten vergrößert hat. Außerdem war ich im Nuuksio Nationalpark wandern und habe an einem „international potluck“ teilgenommen, wo ich Gerichte aus aller Welt probieren konnte. Zwei Mal habe ich auch an einem Pub Quiz teilgenommen und konnte bei der „Crafting crew“ mit anderen Leuten zusammen stricken. Bei all dem konnte ich neue Kontakte knüpfen und sehr nette Gespräche mit den unterschiedlichsten Leuten führen. Ich habe bei diesen Events vor allem gelernt wie einfach es ist neue Kontakte zu knüpfen und sich einfach mit neuen Leuten zu unterhalten. Dies war eine Erfahrung, die ich unbedingt zusätzlich zu allem fachlichen aus dieser Zeit mitnehmen wollte.

Alltag und Freizeit

Dass Sauna ein großer Teil der finnischen Kultur ist, war mir bereits vor Antritt meines Praktikums klar. Mein Wohnheim bietet dreimal die Woche Sauna an, was ich fast immer in Anspruch genommen habe. Zusammen mit dem Gym habe ich hier in der Sauna die meisten neue Leute kennengelernt. Zusätzlich war ich über ESN in der Sompasauna. Hierbei handelt es sich um eine kostenlose, öffentliche Sauna in Helsinki, die komplett ohne Mitarbeiter klarkommt. Alles wird von der Gemeinschaft dort übernommen (Holz nachlegen, ...). Hier war ich später auch noch mit Freunden aus meinem Wohnheim.

Zu Beginn und gegen Ende habe ich zusätzlich einige touristische Aktivitäten gemacht um auch die Stadt kennenzulernen, in der ich gelebt habe. Ich habe mir die Innenstadt mit dem Dom und den Markthallen angeschaut, war zweimal auf Soumenlinna (Insel mit Festung) und habe eine Stadtführung zum Thema „Dark history and true crime“ gemacht. Hierbei konnte ich neue Ecken von Helsinki erkunden und habe viel über die Geschichte und das Militär von Finnland gelernt. Auch viele random Fakten und Geschichten waren Teil der Tour. Zusätzliche habe ich viele Spaziergänge in der Natur um mein Wohnheim herum unternommen. Die finnische Natur, geprägt von ihren großen Felsen und den vielen Birken und Kiefern, ist mir sehr ans Herz gewachsen und ich habe mich dort immer sehr wohl gefühlt. Ich war dort sowohl im Winter bei Minusgraden und Schnee als auch im Frühling bei Sonne und warmen Temperaturen.

Kosten und Finanzierung

Neben dem Erasmus+ Stipendium konnte ich mein Praktikum noch durch mein Deutschlandstipendium finanzieren, welches ich bereits zuvor bekommen habe. Damit konnte ich meine Lebenserhaltungskosten fast komplett decken. Allerdings haben meine Eltern mir noch finanziell weitergeholfen, damit ich auch den Aufenthalt im Ausland genießen kann und möglichst viel erleben kann. Im Vergleich zu München ist Helsinki nochmal teurer, vor allem was Kosmetika angeht. Generell kann man durch Studentenrabatte in der Mensa und im öffentlichen Nahverkehr einiges sparen. Zusätzlich konnte ich durch Einkäufe bei Lidl nochmal sparen. Helsinki ist außerdem ein Paradies zum Second-Hand shoppen, vor allem in den Uff-Läden kann man günstige Klamotten in gutem Zustand erwerben. Vor allem Alkohol und Weggehen ist sehr teuer, aber einige Bars bieten an bestimmten Tagen Rabatte für Studenten an. Zusätzlich gibt es viele Partys von Uninetzwerken, die deutlich günstiger sind. Generell sollte man in Helsinki einiges an Geld

für Essen und Aktivitäten einplanen, um nicht in Geldnot zu kommen. Außerdem ist auch das Wohnen teuer. Günstige Studentenwohnheime werden meist nur für ganze Semester vergeben, was in meinem Fall nicht geklappt hätte. Für flexiblere Optionen muss man leider deutlich mehr zahlen und länger suchen.

Praktikum und Studium

In meinem Praktikum konnte ich viele Techniken und Arbeitsweisen wieder anwenden, die ich schon zuvor an der LMU gelernt hatte. Es ist sehr wahrscheinlich, dass mir diese Übung in den nächsten Semestern Vorteile bringen wird. Außerdem habe ich durch mein Arbeiten im Bereich Katalyse eine ganz andere Arbeitsweise kennengelernt, in der das ständige Wiederholen einer Reaktion im Vordergrund steht und nicht die Anzahl an unterschiedlichen Reaktionen. Dadurch bin ich breiter aufgestellt und kann in noch mehr Bereichen später mit Vorwissen auftreten. Generell hat mir das Praktikum gezeigt, dass ich gerne später in einem Bereich/Themengebiet arbeiten möchte, welches einen gewissen Anwendungsbezug hat und nicht nur der Beweis eines theoretischen Konzepts ist. Ich finde diese Motivation, wenn man weiß wo die eigene Forschung angewendet werden kann, persönlich sehr wichtig.

Fazit

Ich würde jedem ein solches Auslandspraktikum empfehlen. Im Vergleich zu einem reinen Auslandsaufenthalt mit Besuch von Vorlesungen lernt man hierbei auch die Arbeitsweise im neuen Land kennen. Meine eigenen Erwartungen an die Uni und den Arbeitskreis wurden erfüllt. Das Praktikum sollte außerdem dazu dienen, mir einen möglichen Arbeitskreis für eine Masterarbeit oder Promotion zu suchen. Allerdings kann ich nach diesem Praktikum sagen, dass ich sehr wahrscheinlich nicht dafür an die Universität von Helsinki zurückkommen werde. Hierfür sind die Unterschiede zu den Standards, die ich in München gewohnt bin, verantwortlich. Für mich waren vor allem die Erfahrungen außerhalb des Labors sehr prägend. Ich habe hierbei zum ersten Mal alleine gewohnt, was mir sehr gut gefallen hat und was ich zuhause fortsetzen werde. Auch die eigene Organisation des Praktikums und meines Lebens darum hat mich persönlich weitergebracht. Ich war mit der Entscheidung, in ein Studentenwohnheim zu gehen, sehr zufrieden. Es bietet einem die Möglichkeit, ohne viel Aufwand Kontakte zu vielen Menschen aus unterschiedlichen Ländern und Hintergründen zu knüpfen und ich hoffe, dass einige der Kontakte auch weiterhin bestehen können. Ich kann jedem zukünftigen Studenten/Praktikanten an der Uni

Helsinki empfehlen, sich frühzeitig als visiting student zu bewerben, da hierdurch viele Dinge deutlich günstiger werden und sonst nicht bezahlbar sind. Ohne Studentenrabatte ist der öffentliche Nahverkehr kaum bezahlbar. Fürs Wohnen empfehle ich, sich ein Wohnheim oder eine WG zu suchen. Im Internet kann man hier einiges finden z.B. auf Housing anywhere.