

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Biochemistry

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 03.03.2025 - 02.07.2025

Praktikumsort: Kopenhagen

Praktikumsinstitution: Universität Kopenhagen

Im vergangenen Herbst habe ich mich für eine Masterarbeit an der Universität Kopenhagen (KU) im Bereich Lebensmittelsicherheit und Mikrobiologie beworben. Für die Arbeit werde ich insgesamt 7 Monate in Kopenhagen bleiben (März bis Ende September), da die maximale Förderdauer von ERASMUS+ jedoch nur 4 Monate beträgt kann nur über diesen Zeitraum zu diesem Punkt berichtet werden. Ich habe mich auf eine ausgeschriebene Stelle der KU in einer Arbeitsgruppe beworben, auf die ich zunächst eine Absage erhalten habe, da der Zeitraum, in dem die Arbeit aufgrund bestimmter Voraussetzungen im Labor angefertigt werden sollte nicht mit meinem geplanten Aufenthaltszeitraum übereinstimmte. Wenige Tage später habe ich jedoch von der angeschriebenen Person eine weitere Mail erhalten mit dem Vorschlag für ein anderes, neues Projekt, das mit meiner zeitlichen Verfügbarkeit übereingestimmt und mich ebenfalls sehr interessiert hat. Somit war der gesamte Bewerbungs- und Aufnahmeprozess an der KU sehr entspannt und zügig, lediglich die Tatsache, dass ich nur als Gastwissenschaftlerin hier bin und somit kein universitätsinternes Konto besitze ist regelmäßig unpraktisch. Dadurch kann ich auf diverse online-basierte Ablagesysteme z.B. für Laborprotokolle nicht direkt zugreifen oder mich nicht auf universitätsinterne Geräte einloggen und muss hierfür jedes Mal bei Kolleg:innen um Hilfe bitten. Bei einem längeren Aufenthalt in Dänemark ist eine offizielle Registrierung zum Erhalt der sogenannten CPR-Nummer unerlässlich, dazu muss davor ein EU residency-Dokument bei der Ausländerbehörde beantragt werden. Das erfordert am Anfang etwas Zeit, ist aber auch größtenteils sehr selbsterklärend und meine Erfahrung mit den Mitarbeitenden aller Behörden war bisher durchweg positiv. Zudem bekommt man mit der CPR-Registrierung auch direkt seine Gesundheitskarte, die hier auch sofort mit einem Hausarzt/einer Hausärztin verknüpft

ist, den/die man auch digital kontaktieren kann. Dieses System finde ich extrem praktisch, da man sofort einen Ansprechpartner/eine Ansprechpartnerin für Gesundheitsfragen hat und bei kleineren Beschwerden/Fragen auch einfach digital Kontakt aufnehmen kann ohne direkt in der Praxis vorbeifahren zu müssen. Zusätzlich zur CPR-Nummer ist auch MitID essentiell. Über dieses Verifizierungssystem kann man Zugang zu seiner digitalen Post der Behörden oder eben auch sämtlichen Gesundheitsplattformen o.ä. bekommen. Hier lohnt es sich meiner Erfahrung nach am Anfang etwas Zeit zu investieren um das System und seine (oft durchaus noch etwas versteckten und unstrukturierten) Möglichkeiten zu verstehen, so hat man im Fall der Fälle sofort den Überblick, was wo wie funktioniert. Über die digitale Post wird auch einige Zeit nach der Ankunft ein Angebot für offizielle Sprachkurse versendet. Hierbei ist anzumerken, dass es sich auch lohnt, sich vorher schon einen Überblick zu verschaffen um etwaige Starttermine nicht zu verpassen. Generell ist es so, dass diese offiziellen Kurse bei Bestehen der Abschlussprüfung kostenfrei sind. Ich selber habe aufgrund ebendiesen Startterminen und der doch relativ kurzen Aufenthaltsdauer keinen Sprachkurs belegt, sondern versucht, die Sprache mit Hilfe von babbel zu lernen. Das war bisher eher von mäßigem Erfolg gekrönt da einerseits alle hier perfekt Englisch sprechen und andererseits das Dänische von der Aussprache her extrem anspruchsvoll ist, sodass selbst Dän:innen einen beim sehr bemühten Versuch, bestimmte Namen auszusprechen in der Regel nicht verstehen und lieber ins Englische wechseln. Mit Deutsch als Muttersprache war und ist es mir in vielen Fällen jedoch möglich, Schriftsprache einigermaßen zu verstehen und das versuche ich weiterhin zu üben und auszubauen. Da ich nicht zu den klassischen Semesterzeiten gestartet bin war auch die Suche nach einer Wohnung durchaus kompliziert (wobei ich gehört habe, dass das auch zu anderen Zeiten extrem anspruchsvoll ist). Ich habe mein Zimmer letztendlich über die housing foundation gefunden, einer Organisation, die temporären möblierten Wohnraum für ausländische Studierende und Gastwissenschaftler:innen anbietet. Bisher war meine Erfahrung auch hier durchweg positiv, das Zimmer ist in gutem Zustand und auch der Kontakt zu Mitarbeitenden war durchweg freundlich. Allerdings habe ich bisher auch keine Probleme gehabt, die z.B. einer Reparatur bedürft hätten und ich habe gehört, dass es bei der Rückzahlung der Kautions teilweise Abzüge gibt, wenn das Zimmer nicht wirklich einwandfrei sauber und ohne Staub oder Kalkablagerungen übergeben wird. Hierzu kann ich jedoch zum jetzigen Zeitpunkt keine Angaben machen. Lediglich die Tatsache, dass sie für jede Mietzahlung per Banküberweisung Zusatzgebühren verlangen finde ich unangemessen.

Das Praktikum selber gefällt mir extrem gut, meine Kolleg:innen sind durchweg sehr freundlich, hilfsbereit und aufgeschlossen. Da ich im Bereich Lebensmittelsicherheit arbeite besteht mein Arbeitsalltag aus einer Mischung aus Büroarbeit (Planung der Experimente, Evaluation der Ergebnisse, Bestellung von Material, etc.) und klassischer Laborarbeit im mikrobiologischen Bereich sowie der Sequenzierung von DNA. Hier konnte ich meine im bisherigen Studium erworbenen Kenntnisse sehr gut einbringen und gerade im Bereich der Planung und Preiskalkulation von Experimenten noch viel lernen. Der Kontakt zu den zwei Personen, die mich offiziell betreuen und einer Doktorandin, die mich nicht nur aber auch im Labor viel unterstützt ist dabei durchweg intensiv, wertschätzend und produktiv. Insgesamt kann ich das Arbeitsumfeld sehr empfehlen. Der Arbeitsalltag ist zudem im Vergleich zu meinen bisherigen Erfahrungen in deutschen Laboren deutlich entspannter. Dass hier am Wochenende oder nach 17 Uhr noch gearbeitet wird ist eher die Ausnahme, in Deutschland habe ich das als deutlich weiter verbreitet erlebt. Und auch die Arbeitseinstellung ist aus meiner subjektiven Wahrnehmung weniger gestresst und dadurch oft zielorientierter, da man sich erst die Zeit nimmt, ein Projekt sauber und gründlich zu planen und zu durchdenken und dann startet, wo in Deutschland der Zeitdruck vielleicht dazu verleitet hätte, lieber schon einmal loszulegen und dann mit ein paar mehr Hürden im Projektverlauf konfrontiert zu sein. Sollte ich eine Promotion machen, ist Dänemark als Standort für mich auf alle Fälle deutlich in den Fokus gerückt, sowohl Bezahlung als auch Arbeitszeiten und die doch relativ festgelegte Dauer von 3 Jahren statt der Perspektive von eher 4-5 Jahren in Deutschland sind hierbei für mich positiv hervorzuhebende Argumente.

Finanziell ist ein Auslandsaufenthalt in Dänemark wenn man kein an das Preisniveau hier angepasstes Gehalt bekommt durchaus eine Herausforderung, die auch der Erasmus+-Zuschlag nur bedingt abfedern kann. Wohnraum in Kopenhagen ist wie bereits beschrieben eher rar und dementsprechend auch teuer und gerade Lebensmittel, die hier generell mit 25 % besteuert werden, sind ein nicht zu unterschätzender Kostenfaktor. Für mich war einerseits vorausschauendes Einkaufen saisonaler und/oder rabattierter Produkte und Kochen größerer Mengen hier hilfreich. Der größte Gamechanger war für mich persönlich aber die Organisation Madboks. Sie beziehen primär Obst, Gemüse und Backwaren von Bäckereien und Supermärkten, die diese auf Grund von Überproduktion oder Ablauf der Haltbarkeit aussortieren. Diese werden dann an verschiedenen Standorten zu verschiedenen festen Zeitpunkten von Freiwilligen sortiert und gegen Spende/Unkostenbeitrag in Kisten von ca. 5-6 kg an Produkten abgegeben. Relativ schnell nach meiner Ankunft in Kopenhagen habe ich

von Madboks erfahren und bin seitdem als Freiwillige in der Regel ein Mal pro Woche an einer der Verteilaktionen beteiligt. Pro Monat werden so enorme Mengen an Lebensmittel vor der Mülltonne gerettet – im Juni waren es beispielsweise 9 Tonnen. Als Volunteer hat man die Möglichkeit, sich nach seiner Schicht (entweder beim Abholen der Lebensmittel, beim Sortieren oder bei der Ausgabe der Kisten) für den eigenen Gebrauch Lebensmittel mitzunehmen. Auf diese Weise habe ich in den letzten Monaten je nach Woche oft den Großteil meines Bedarfs an Obst, Gemüse und Brot decken können, was neben dem guten Gefühl, dass Lebensmittel vor dem Müll gerettet werden, natürlich auch sehr positive Auswirkungen auf meine Finanzlage hat. Das ermöglicht mir dann an der ein oder anderen Stelle z.B. ein Mal mehr Essen zu gehen oder ein Museum zu besuchen. Zudem sind die anderen Volunteers bei Madboks unfassbar freundlich und man hat wirklich jedes Mal eine tolle Zeit und ich kann jeder und jedem nur empfehlen, hier mal vorbeizuschauen! Die Helfer-Schichten werden immer ein Mal am Anfang des Monats auf Facebook und über den Mail-Newsletter veröffentlicht und sind erfahrungsgemäß schnell vergriffen, es lohnt sich aber auch unter dem Monat immer mal wieder einen Blick darauf zu werfen. Oft springen Volunteers z.B. krankheitsbedingt auch spontan ab und man hat die Chance kurzfristig einzuspringen.

Auch neben Madboks hat Kopenhagen sehr viele Freizeitaktivitäten für jegliche Interessen zu bieten. In meinem Fall habe ich über die Uni eine Laufgruppe gefunden, mit der wir nicht nur ein Mal pro Woche joggen sondern ab und an auch bouldern gehen, zudem singe ich im Lake House Choir und nach der Sommerpause auch im Choir Club. Beide Chöre werden auf Englisch geleitet. Lake House Choir ist ein offenes Format, wo jede Woche ein neuer Pop-Song gesungen wird. Hier ist keinerlei Vorerfahrung nötig, es geht einfach darum, gemeinsam Spaß zu haben und zu singen. Choir Club ist etwas ambitionierter, hier gibt es zwei Mal pro Jahr Auditions, die man „überstehen“ muss, um Teil dieses sehr sozialen, internationalen Chors zu werden. Wer gerne singt sollte sich davon aber überhaupt nicht abschrecken lassen, ich bin selbst absolut keine geübte Sängerin und darf nun trotzdem bis zum nächsten Konzert (bzw. bis zu meiner Abreise aus Kopenhagen) Teil des Chors sein. Es ist jedoch anzumerken, dass hier praktisch alle Freizeitangebote, die nicht selbstorganisiert im Freien stattfinden (z.B. über ESN-Gruppen zu finden) immer mit Kosten verbunden sind, was ich persönlich sehr schade finde. Oftmals gibt es jedoch die Möglichkeit, die Angebote erst einmal auszutesten bevor man sich für eine längere Zeit verbindlich anmeldet. Auch Museen oder andere Einrichtungen sind selbst für Studierende oft deutlich teurer als man es aus Deutschland oder von europäischen Nachbarn wie z.B. Frankreich gewohnt ist. Trotzdem würde ich empfehlen

– sofern es finanziell möglich ist – die vielfältigen kulturellen Angebote in Kopenhagen unbedingt mitzunehmen! Ein großes Highlight war in diesem Kontext für mich bisher der Besuch des Kunstmuseums Louisiana. Es ist etwas außerhalb von Kopenhagen gelegen aber mit dem Zug sehr gut erreichbar. Gerade bei gutem Wetter kann man sich hier auch ein Picknick mitnehmen und es sich in den großzügigen und schönen Außenanlagen bequem machen, sogar ein Badesteg ist direkt am Fuß des Museums. Auf alle Fälle lohnt auch immer ein Blick auf aktuelle Veranstaltungen in der Stadt. Von 3 Days of Design über den Copenhagen Sprint (Rennrad), Copenhagen Marathon und Halbmarathon über die Øresundbrücke bis hin zum Distortion Festival gibt es gerade über den Sommer gefühlt jedes Wochenende eine Großveranstaltung in der Stadt, bei der oft nur Teile kostenpflichtig sind und man auch ohne Tickets viel sehen kann.

Insgesamt war der Aufenthalt in Kopenhagen bisher ein absolut bereicherndes Erlebnis und ich freue mich auf die verbleibenden 3 Monate! Wer überlegt, einen Teil seines Studiums hier zu verbringen – ich kann es definitiv empfehlen und würde es nicht missen wollen. Für einen längeren Aufenthalt ist sicher die Dunkelheit und das regnerische Wetter im Winter noch ein zu bedenkender Faktor, den ich bisher nur wenige Tage erlebt habe. Allerdings glaube ich, dass auch hier das sehr gesellige Leben in Dänemark und die vielfältigen Möglichkeiten der Vernetzung mit anderen Menschen helfen können, die dunklen Tage gut zu überstehen.