

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

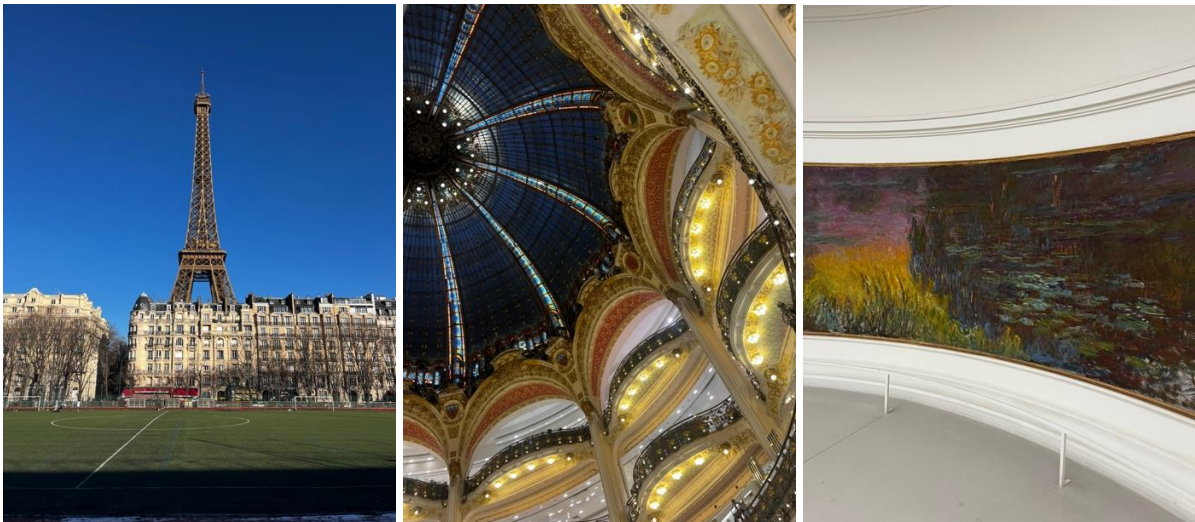
Studienfach: Biochemistry, Major Microbiology

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 01.10.2025 - 30.01.2026

Praktikumsort: Frankreich, Jouy-en-Josas (nahe Paris)

Praktikumsinstitution: Micalis Institut



Vorwort

Mein Erasmus+ Auslandspraktikum war wirklich eine der schönsten und lehrreichsten Erfahrungen, die ich bisher in meinem Leben machen durfte. Ich kann nur empfehlen, diese Möglichkeit im Laufe des Studiums mindestens einmal zu nutzen, da man sich dort gleichzeitig charakterlich als auch im professionellen Sinne extrem weiterentwickelt und sehr viel Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten gewinnt. Daher möchte ich nun in diesem Bericht von meiner Zeit beim Micalis Institut in Jouy-en-Josas (nahe Paris, Richtung Versailles), das sich im Bereich der Mikrobiologie Recherche engagiert, berichten.

Vorbereitung

Ich war schon immer sehr Paris begeistert und hatte das Vorhaben, dort eine gewisse Zeit zu leben und zu arbeiten schon länger im Kopf. Nun sah ich in einem der Wahlpflichtpraktika meines Masters die Chance, diesen Wunsch erfüllen zu können. Zur Vorbereitung und Auffrischung meiner durch die Schulzeit bereits ganz gut vorhandenen Sprachkenntnisse habe ich freiwillig an einem Französischkurs des Sprachenzentrums teilgenommen, der speziell auf Leute mit einem bevorstehenden Frankreichaufenthalt ausgerichtet war. Gleichzeitig habe ich circa 3-4 Monate vor meinem Aufenthalt sehr, sehr viel Internetrecherche betrieben, um ein Mikrobiologie-Institut in oder um Paris herum zu finden, das mich auch thematisch anspricht. Schlussendlich habe ich ein paar Initiativbewerbungen verfasst und an das Pasteur-Institut sowie das Micalis Institut geschickt. Nach einigen Mails und einem ausführlicheren Video-Call stand die Entscheidung fest: Mein Praktikum würde am Micalis Institut thematisch im Bereich der Darmgesundheit stattfinden.

Ich kann wirklich nur empfehlen, sich frühzeitig um seine Praktikumsstelle zu kümmern. Die von mir für die Organisation eingeplanten 3 Monate waren rückblickend ziemlich knapp bemessen, sodass ich alle finalen Unterschriften erst circa eine Woche vor Praktikumsbeginn hatte. Eine Auslandsversicherung, die alle relevanten Fälle abdeckt, habe ich vorher über den DAAD abgeschlossen, wodurch dieses Thema schnell geklärt war. Glück hatte ich mit der Wohnungssuche, da das Institut eine eigene Residenz für internationale Mitarbeiter hatte. Dort hatte ich zwar nur ein eigenes Zimmer und musste mir Küche sowie Bad mit anderen teilen, dafür war es von der Miete her aber super günstig im Vergleich zu Paris-Verhältnissen und den Preisen auf dem freien Wohnungsmarkt. Noch dazu kommt, dass viele Vermieter ein längerfristiges Mietverhältnis suchen und die erst geplanten 3 Monate meines Praktikums dafür einfach zu kurz waren. Nachteil dabei war leider, dass ich nicht im Zentrum von Paris gewohnt und dorthin immer circa 1,5 h Bahnfahrt im Optimalfall gebraucht habe, wenn am Wochenende nicht gerade wieder irgendwelche Bauarbeiten auf den Linien stattgefunden haben. Im Endeffekt hat mich das aber trotzdem nicht davon abgehalten, fast jedes meiner Wochenenden in Paris oder Versailles zu verbringen. Um mein WG-Zimmer in München behalten zu können und keinen erneuten Wohnungsstress bei der Rückkehr zu haben, habe ich mein Zimmer in der Zeit untervermietet.

Praktikumsverlauf

Unter der Woche war ich meistens bis spät abends im Praktikum, wodurch es dann auch nicht mehr ganz so schlimm war, dass ich nicht im Zentrum von Paris gewohnt habe. Mein typischer Arbeitstag fing normalerweise um 9 Uhr an und war von den Aufgaben her jeden Tag sehr unterschiedlich, je nachdem ob ich meine Bakterien gerade zuerst kultivieren und Proben generieren oder die Proben mit Methoden wie zum Beispiel Western Blotting oder ELISA analysieren musste. Nach circa 1,5 Monaten war schnell klar, dass es zeittechnisch und inhaltlich Sinn machen würde, meinen Praktikumszeitraum noch einmal um einen weiteren Monat zu verlängern. Mit der Entscheidung durfte ich aber nicht mehr allzu lange warten, da eine Verlängerung mindestens einen Monat vor dem geplanten Ende eingereicht werden musste. Dank der sehr hilfreichen Unterstützung vom Erasmus+ Beauftragten der LMU lief dieser Prozess reibungslos und konnte somit einfach über die Bühne gebracht werden.

Zu Beginn meines Praktikums arbeitete ich noch vorwiegend praktisch im Labor, während ich in meinem letzten Monat immer mehr zur Arbeit an meinem Bericht und meiner Abschlusspräsentation übergegangen bin, die bis zum Ende des Aufenthalts fertiggestellt sein sollten. Die Einarbeitungsphase im Labor war zuerst sehr aufregend und fordernd, da in meinem Labor sowohl internationale, nur englischsprachige, als auch einheimische, nur französischsprachige Kollegen gearbeitet haben. Daher musste man regelmäßig zwischen den Sprachen wechseln, was für den Kopf anfänglich noch etwas überfordernd sein konnte. Vor allem neu für mich war das ganze Laborvokabular auf Französisch, an das man sich aber mit etwas Mühe nach einiger Zeit auch gewöhnt hatte. Da ich während meines Aufenthalts vor allem meine Französischkenntnisse fördern wollte, bat ich meine französischen Kollegen, hauptsächlich Französisch mit mir zu sprechen. Ich hatte das Gefühl, dass mein Bemühen, die Sprache zu sprechen, sehr positiv aufgenommen wurde und es mir somit möglich war, mich auf einem etwas persönlicheren Level mit den Einheimischen zu unterhalten. Nach dieser spannenden Einarbeitungsphase und Eingewöhnung im Labor konnte ich später dann immer mehr eigenständig an meinem Projekt arbeiten, aktiv Vorschläge einbringen und mir meine Zeit häufig selbst einteilen.

Soziale Kontakte und Freizeit

Da man bei einem Erasmus+ Auslandspraktikum keine Kurse an einer Universität belegt, waren meine sozialen Kontakte hauptsächlich auf meine Kollegen aus dem Institut beschränkt. Das war aber überhaupt kein Problem, da die Arbeitsgruppe, in der ich mein Praktikum absolvierte, wirklich groß und sehr divers war. Ich fand es super spannend auch mal mehr über die

verschiedenen Kulturen meiner internationalen Kollegen, die hauptsächlich aus Brasilien, aber auch aus Mexiko oder Thailand kamen, zu lernen und ihnen im Gegenzug die deutsche Kultur näher zu bringen. Eine besonders schöne Erinnerung habe ich zum Beispiel an drei Kochabende zusammen mit meiner mexikanischen und meiner thailändischen Kollegin. Dabei hat immer jeweils eine Person typische Gerichte aus ihrem Heimatland für die anderen beiden gekocht, was eine sehr spannende kulinarische Erfahrung war.

Bei den französischen Kollegen hatte ich anfangs eher den Eindruck, dass es üblich ist, den Arbeitskreis und den privaten Freundeskreis größtenteils voneinander getrennt zu halten. Besonders wichtig auf der Arbeit unter Kollegen: Morgens wird jede Person, der man begegnet, mit „Bonjour“ begrüßt und abends mit „Bonne soirée“ verabschiedet, das gehört einfach zur Höflichkeit in Frankreich dazu. Übrigens nicht nur auf der Arbeit, sondern auch in der Bäckerei oder anderen Geschäften ist das „Bonjour“ beim Betreten nicht wegzudenken, ansonsten wird man schnell als unhöflich wahrgenommen. Dadurch dauerte es also insgesamt ein wenig länger bis man auch mit den französischen Kollegen auf einer etwas tieferen zwischenmenschlichen Ebene angekommen war, jedoch lohnte es sich dranzubleiben und vor allem ihre Sprache zu sprechen. Mit der Zeit kam es dann auch so langsam, dass man ab und an mit ein paar Kollegen außerhalb der Arbeit etwas unternahm, wie zum Beispiel Sushi essen, in einer Bar etwas trinken, oder am Wochenende gemeinsam in ein Museum gehen.

Um auch Leute außerhalb der Arbeit kennenzulernen und meine Sprachkenntnisse noch mehr zu fördern waren für mich Running Clubs eine sehr gute „Anlaufstelle“ ;) Da ich die Zeit am Wochenende sowieso immer für einen etwas längeren Lauf im Zentrum von Paris nutzen wollte, verknüpfte ich dies ein paar Mal mit einem Social Run. Kurz vor Weihnachten nahm ich an einem Lauf teil, bei dem alle Teilnehmer dazu aufgefordert wurden mit irgendeinem weihnachtlichen Kleidungsstück wie Nikolausmütze oder Weihnachtspullover zu kommen. Das hat nicht nur für wirklich gute Laune und Weihnachtsstimmung unter uns Läufern gesorgt, sondern auch den meisten Passanten ein Lächeln aufs Gesicht gezaubert.

Allgemein kann ich es sehr empfehlen, Paris im Laufen kennenzulernen. Ich zum Beispiel habe mir für fast jedes Wochenende eine andere Laufroute in einem anderen Stadtteil von Paris überlegt. Dadurch habe ich extrem viel von der Stadt zu Gesicht bekommen, insbesondere auch die weniger touristischen Orte, die ich ansonsten nicht unbedingt besucht hätte, die aber genauso schön sein können und wenn nicht sogar noch mehr „wahren“ Paris Flair hatten. Eine ganz klassische Laufroute, auf der man unweigerlich unzähligen anderen Läufern begegnen wird, verläuft natürlich auf den „Quais de la Seine“, bei der man auch so einige Sehenswürdigkeiten abklappern kann.

Französische Kultur

Während meines Auslandspraktikum wollte ich ebenfalls versuchen, einmal so intensiv wie möglich in die französische Kultur einzutauchen.

Dafür nutzte ich unter anderem mein Privileg, unter 26-jährige EU-Bürgerin zu sein, und besuchte zahlreiche Museen entweder kostenlos oder zu einem reduzierten Preis. Besonders gut gefielen mir die Orangerie, die Bilder aus Monets Garten ausstellt, das Musée d'Orsay mit seiner ehemaligen Bahnhofsoptik, und natürlich der Louvre als DAS Museum in Paris. Interessant fand ich aber auch den Invalidendom mit dem Musée de l'Armée, das wirklich sehr ausführlich auf die Zusammenhänge der militärischen Geschichte verschiedener Epochen in Frankreich eingeht oder eine Führung durch das Assemblée nationale, welches einem das französische Politiksystem näherbringt.

Noch dazu fehlt es in Paris auch nicht an eindrucksvollen Kirchen die es sich lohnt zu besichtigen, vor allem seitdem vor nicht allzu langer Zeit die restaurierte Notre-Dame wiedereröffnet wurde. Diese erstrahlt nun wieder in neuem Glanz mit ganz frischen und bunten Farben im Inneren. Daneben ist die Sacré-Cœur mit ihrer tollen Aussicht über Paris natürlich auch immer einen Besuch wert. Eine weitere Kirche, die von außen eher etwas unauffällig ist, dafür innen aber mit einem schönen Himmelszelt überzeugt, ist die Kirche Saint-Germain-des-Près.

Noch ein ganz wichtiger Aspekt der französischen Kultur, der absolut nicht zu vernachlässigen ist, ist ganz offensichtlich: das Essen. All die guten Restaurants, die Boulangerien, die Patisserien und die Fromagerien müssen unbedingt einmal getestet werden! In Frankreich haben qualitativ hochwertige Lebensmittel und das Handwerk mit ihnen nochmal einen ganz anderen Stellenwert als bei uns. Das ist insbesondere an den zahlreichen, sehr gut besuchten Märkten am Wochenende zu erkennen, auf denen immerzu frische und vor allem regionale Lebensmittel wie Obst & Gemüse, Fleisch & Fisch sowie Backwaren verkauft werden. Ein Besuch lohnt sich auf alle Fälle, alleine schon um nur einmal die Atmosphäre vor Ort zu erleben. Spannend fand ich auch den Brauch am Heilige Drei Könige Feiertag, an dem typischerweise eine „Galette des Rois“ gegessen wird. Dieser Kuchen hat nämlich eine Besonderheit: In ihm eingebacken wird eine sogenannte „Fève“, heutzutage meistens eine kleine Porzellanfigur. Der Kuchen wird geschnitten und an alle anwesenden Personen verteilt. Die Person, die nun beim Essen auf die „Fève“ stößt, wird mit einer Pappkrone gekrönt und ist König oder Königin für den Tag.

Solche kleinen Besonderheiten und kulturellen Unterschied nicht nur zu entdecken, sondern auch persönlich zu erleben war für mich eine wirklich schöne Erfahrung und lässt einen die französische aber auch die eigene Kultur nochmal viel mehr wertschätzen.

Die „Krönung“ für mich kam jedoch gleichzeitig mit Abschluss meines Praktikums, da ich zufälligerweise genau am Tag darauf Geburtstag hatte. Ich entschied mich also, für meinen Geburtstag noch ein paar Tage länger in Paris zu bleiben. Zwei Freundinnen aus Deutschland kamen mich besuchen, und ich lud einige meiner Kollegen zu einem Abend in einer Jazz-Bar in Paris ein. Die Musik und die Stimmung dort waren wirklich unfassbar gut und ich würde sogar fast sagen, dass das einer meiner schönsten Geburtstage bisher war, einfach nur unvergesslich!

Fazit

Abschließend kann ich einen solchen Auslandsaufenthalt jedem, der darüber nachdenkt, wärmstens ans Herz legen! Ich hatte dort mit eine der schönsten Zeiten meines Lebens, habe so viele neue und inspirierende Leute kennengelernt und mich gleichzeitig extrem persönlich weiterentwickelt. Natürlich war nicht immer alles so einfach, es gab sowohl Auf's als auch Abs, aber daraus lernt man und hat im Endeffekt die schönsten Erinnerungen, von denen man später wahrscheinlich noch seinen Enkelkindern erzählt. Der Organisationsaufwand kann anfänglich sehr groß erscheinen, davon sollte man sich jedoch nicht demotivieren lassen, weil man ansonsten all diese wundervollen Erlebnisse verpassen würde.