

Praktikumsbericht

Auslandspraktikum

Angaben zur Person und zum Praktikum der/des Studierenden

Studienfach: Environment and Society

Bachelor/Master/Staatsexamen: Master

Praktikumszeitraum: 02.03.26-30.06.26

Praktikumsort: Utrecht, Niederlande

Praktikumsinstitution: Julius Center, UMC Utrecht

1. Planung und Vorbereitung

Nachdem ich 2025 die Summer School „Planetary Health: Towards Just Futures“ besucht hatte, war für mich schnell klar, dass ich mich intensiver mit diesem Themenfeld beschäftigen wollte. Besonders spannend fand ich den Austausch mit Forschenden aus unterschiedlichen Disziplinen und Ländern. Deshalb entstand bei mir der Wunsch, diesen Bereich nicht nur theoretisch kennenzulernen, sondern auch praktische Forschungserfahrung zu sammeln. Ich entschied mich deshalb, einen der Co-Organisatoren der Summer School zu kontaktieren, der gleichzeitig das Forschungsteam „Exposome and Planetary Health“ am UMC Utrecht leitet. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich mich bereits an den Erasmus+-Ansprechpartner der LMU gewandt und ihm von meinem Vorhaben erzählt. Nachdem wir gemeinsam die Voraussetzungen und Fördermöglichkeiten für ein Auslandspraktikum besprochen hatten, begann ich direkt mit der Bewerbung. Ende Dezember stand schließlich fest, dass es ein Projekt geben würde, an dem ich ab März für vier Monate mitarbeiten konnte. Mein vollständig ausgefülltes Erasmus+-Antragsformular sowie die restlichen Bewerbungsunterlagen schickte ich Mitte Januar an das Erasmus+-Büro. Kurze Zeit später erhielt ich die Zusage für die Förderung. Zusätzlich bekam ich finanzielle Unterstützung für Green Travel sowie eine weitere Förderung, da ich meinen Werkstudierendenjob für das Praktikum aufgeben musste. Eine Unterkunft in den Niederlanden zu finden – insbesondere in beliebten Studierendenstädten wie Utrecht oder Amsterdam – stellte sich dagegen als eine der größten Herausforderungen der Vorbereitung heraus. Obwohl ich bereits im Dezember begann, auf verschiedenen Plattformen wie Kamernet, Direct Wonen oder SSH nach einem Zimmer zu suchen, wurde ich erst Mitte Januar über eine Facebook-Wohngruppe fündig. Meiner Erfahrung nach werden WG-Zimmer und Studios in den Niederlanden oft erst sehr kurzfristig online gestellt – häufig nur zwei Wochen bis anderthalb Monate vor dem Einzug.

Außerdem läuft ein großer Teil der Wohnungssuche über Facebook-Gruppen und persönliche Kontakte. Gleichzeitig ist dort allerdings auch Vorsicht geboten. Angebote sollten immer kritisch hinterfragt werden und es sollte niemals Geld überwiesen werden, bevor man sicher sein kann, dass es sich um ein seriöses Inserat handelt. Letztendlich hatte ich jedoch großes Glück und fand ein Zimmer in einer WG. Das hat meinen Aufenthalt sowohl im Alltag als auch sozial sehr bereichert. Einen Sprachkurs absolvierte ich nicht, da ich bereits zuvor fünf Monate in den Niederlanden gelebt hatte und daher zumindest grundlegende Niederländischkenntnisse mitbringen konnte. Zumal die Sprache im Arbeitsalltag keine Herausforderung darstellte, da der Großteil meiner Kolleginnen und Kollegen nur Englisch sprachen. Generell war die Vorbereitung zwar zeitaufwendig und teilweise auch stressig, hat sich aber definitiv gelohnt. Die gesamte Organisation schon vor der Abreise hat gezeigt, dass ein Auslandspraktikum einiges an Eigeninitiative verlangt. Genau das hat mir aber auch das Gefühl gegeben, den Aufenthalt selbst aktiv zu gestalten und nicht nur auf bereits bestehende Strukturen angewiesen zu sein.

2. Praktikumsverlauf

Da ich mein Praktikum an einer Forschungseinrichtung absolvierte, waren meine Arbeitszeiten sehr flexibel. Ich konnte mir meistens selbst aussuchen, ob ich im Büro oder im Homeoffice arbeiten wollte. Meine Wochenarbeitszeit von 32 Stunden ließ sich ebenfalls flexibel einteilen und hing davon ab, welche Aufgaben gerade anstanden oder ob beispielsweise Interviews geplant waren. Diese Flexibilität habe ich als sehr angenehm empfunden, da sie mir ermöglicht hat, meine Arbeit eigenverantwortlich zu organisieren und gleichzeitig eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit zu finden.

Meine Hauptaufgabe während des Praktikums bestand darin, ein eigenes kleines Forschungsprojekt zu entwickeln und durchzuführen. Das Projekt trug den Titel "*Mapping Planetary Health Expertise and Domains across UU/the UMCU and Global Engagement*" und hatte das Ziel, einen Überblick über die vorhandene Planetary-Health-Expertise an der Utrecht University (UU) und dem University Medical Center Utrecht (UMCU) zu schaffen. Die Idee dahinter war es, herauszufinden, welche Personen bereits zu Themen der Planetary Health forschen, in welchen Bereichen ihre Expertise liegt und welche Möglichkeiten für zukünftige inter- und transdisziplinäre Zusammenarbeit bestehen. Über einen Zeitraum von etwa acht Wochen führte ich schließlich 14 halbstrukturierte Interviews mit Forschenden verschiedener Fakultäten. Die Interviews waren einer der schönsten Teile meines Praktikums. Ich hatte die Möglichkeit, mit Menschen aus ganz unterschiedlichen

Fachrichtungen ins Gespräch zu kommen und einen Einblick in ihre Forschung, ihre Karrierewege und ihre Motivation zu erhalten. Viele nahmen sich deutlich mehr Zeit als ursprünglich geplant und erzählten offen von ihren Erfahrungen in der Wissenschaft. Dadurch lernte ich nicht nur fachlich viel dazu, sondern bekam auch einen realistischen Eindruck davon, wie inter- bzw. transdisziplinäre Forschung in der Praxis funktioniert. Zusätzlich zu den Interviews habe ich auch eine Online-Umfrage entwickelt. Dadurch konnte ich deutlich mehr Mitarbeitende erreichen und gleichzeitig einen breiteren Überblick über die vorhandene Expertise gewinnen. Bis zum Ende meines Aufenthalts hatte ich Antworten von insgesamt 40 Mitarbeitenden gesammelt. Als Endprodukt meines Projekts entstand schließlich eine interaktive digitale Karte, auf der die unterschiedlichen Forschungsbereiche und Expertisen sichtbar gemacht werden. Da das Programmieren nicht zu meinen eigenen Fachkenntnissen gehört, entwickelte ich die Karte als HTML-Anwendung mit Unterstützung von Claude AI. Dieser Schritt war mit meinen Betreuer*innen abgesprochen. Aufgrund des begrenzten Zeitrahmens und fehlender personeller sowie finanzieller Ressourcen war dies die praktikabelste Lösung.

Neben meinem eigenen Forschungsprojekt bestand meine zweite Aufgabe darin, gemeinsam mit einer Werkstudentin eine Climate Justice Meta-Review durchzuführen. Dafür las ich jede Woche etwa drei bis vier wissenschaftliche Reviews zum Thema Klimagerechtigkeit und kategorisierte diese anhand verschiedener zuvor festgelegter Kriterien. Alle zwei Wochen traf ich mich mit meiner Kollegin, um unsere Bewertungen miteinander zu vergleichen und eventuelle Unterschiede zu diskutieren.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass durch die flexible Gestaltung meiner Arbeitszeit genügend Zeit blieb, um Utrecht und die Niederlande kennenzulernen, Sport zu machen, neue Menschen zu treffen und meinen Hobbys nachzugehen. Gerade diese Balance hat wesentlich dazu beigetragen, dass ich die vier Monate insgesamt als sehr bereichernd erlebt habe.

3. Soziale Kontakte

Ehrlicherweise war es schwieriger als gedacht, während des Praktikums einen neuen Freundeskreis aufzubauen. Der Arbeitsalltag spielt sich hauptsächlich unter der Woche ab, sodass für soziale Aktivitäten oft nur die Abende oder das Wochenende bleiben. Obwohl ich sehr nette und offene Kolleginnen und Kollegen hatte, ergaben sich außerhalb der Arbeitszeit nur selten Möglichkeiten, sich privat zu treffen. Trotzdem habe ich mich im Team immer willkommen gefühlt und konnte jederzeit Fragen stellen oder mich mit anderen austauschen. Besonders glücklich war ich deshalb darüber, dass ich mich von Anfang an

sehr gut mit meiner Mitbewohnerin verstanden habe. Gerade wenn man niemanden vor Ort kennt, kann das Wohnen in einer WG den Start in einer neuen Stadt deutlich erleichtern. Außerdem ist Utrecht meiner Meinung nach eine Stadt, in der man auch sehr gut Zeit alleine verbringen kann. Es gibt unzählige kleine Cafés, Buchläden und Boutiquen, viele Parks und zahlreiche Sportangebote. Gleichzeitig liegt Utrecht so zentral, dass Städte wie Amsterdam, Rotterdam, Den Haag oder Gouda innerhalb von 20 bis 40 Minuten mit dem Zug erreichbar sind. Das machte spontane Tagesausflüge sehr einfach und bot die Möglichkeit, auch andere Teile der Niederlande kennenzulernen. Auch wenn es etwas länger gedauert hat, soziale Kontakte aufzubauen, habe ich am Ende trotzdem Menschen gefunden, mit denen ich gerne und viel Zeit verbracht habe. Die Erfahrung hat mir außerdem gezeigt, dass es manchmal etwas Geduld braucht und dass man gerade während eines Praktikums selbst aktiv werden muss, wenn man neue Leute kennenlernen möchte.

4. Kosten und Finanzierung

Utrecht ist insgesamt eine eher teure Stadt, wobei der Unterschied zu München meiner Meinung nach gar nicht so groß ist. Die größte finanzielle Herausforderung ist definitiv der Wohnungsmarkt. Meiner Erfahrung nach liegen die Mietpreise für ein WG-Zimmer durchschnittlich bei etwa 750–800 € pro Monat, wobei je nach Lage und Größe natürlich auch deutlich höhere Preise möglich sind. Auch Lebensmittel sind in den Niederlanden etwas teurer als in Deutschland. Für größere Einkäufe würde ich deshalb Lidl oder Dirk empfehlen, da diese Supermärkte im Vergleich meist günstiger sind. Kleinere Einkäufe oder fertig zubereitete Mahlzeiten habe ich häufig bei Albert Heijn gekauft. Dort lohnt es sich auf jeden Fall, eine kostenlose Bonuskarte zu beantragen, da es täglich wechselnde Rabatte und viele 2-für-1-Angebote gibt. Restaurants, Cafés und andere Freizeitaktivitäten sind ebenfalls häufig etwas teurer als in Deutschland. Allerdings gibt es an vielen Orten Studierendenrabatte oder vergünstigte Angebote, nach denen es sich lohnt, Ausschau zu halten. Ein eher unerwarteter Spar Tipp betrifft außerdem Drogerieprodukte. Die niederländischen Drogerien, wie Etos oder Kruidvat, verlangen für viele Produkte nahezu doppelt so viel wie beispielsweise DM oder Rossmann in Deutschland. Wer genügend Platz im Koffer hat, kann daher einige alltägliche Drogerieartikel bereits von zu Hause mitbringen und dadurch zusätzliche Kosten vermeiden. Die Finanzierung meines Aufenthalts erfolgte hauptsächlich über das Erasmus+-Stipendium. Zusätzlich erhielt ich eine Förderung für Green Travel, da ich mich für eine umweltfreundliche An- und Abreise entschieden hatte, sowie eine finanzielle Zusatzförderung, weil ich meinen Werkstudierendenjob für die Dauer

des Praktikums aufgeben musste. Trotzdem musste ich trotz der Förderung monatlich etwa 300–400 € aus eigener Tasche finanzieren. Glücklicherweise erhielt ich während meines Aufenthalts zusätzlich das Deutschlandstipendium, wodurch sich die finanzielle Belastung deutlich reduzierte. Das Praktikum wäre für mich ohne die finanzielle Unterstützung durch Erasmus+ kaum realisierbar gewesen, da das Stipendium mir die Möglichkeit bot, mich vollkommen auf mein Forschungsprojekt und die Erfahrungen vor Ort zu konzentrieren. Trotzdem sollte man sich bewusst sein, dass ein Auslandspraktikum – insbesondere in Städten wie Utrecht – auch mit einer guten finanziellen Planung verbunden ist und trotz Förderung eigene Rücklagen hilfreich sein können.

5. Alltag und Freizeit

Neben der Arbeit an meinem Forschungsprojekt bestand mein Alltag vor allem aus viel Sport und dem Erkunden der Stadt. Da ich meine Arbeitszeiten flexibel gestalten konnte, hatte ich oft die Möglichkeit, vor oder nach der Arbeit laufen zu gehen, ins Fitnessstudio zu gehen oder längere Fahrradtouren zu machen. Generell spielt das Fahrrad in Utrecht eine noch größere Rolle als in vielen deutschen Städten. Fast alle Wege lassen sich problemlos mit dem Fahrrad zurücklegen, sodass auch ich mich nach kurzer Zeit hauptsächlich so fortbewegt habe. Ein Stadtrad habe ich mir für die Zeit bei Swapfiets ausgeliehen. Da ich mich auch privat viel mit gesellschaftspolitischen Themen beschäftige, habe ich während meines Aufenthalts immer wieder Demonstrationen oder politische Veranstaltungen besucht. Utrecht hat eine sehr aktive politische und aktivistische Szene, die neue Interessierte offen aufnimmt. Das Angebot reicht von Workshops über Vorträge hin zu kulturellen Angeboten wie Ausstellungen etc., bei denen man leicht mit anderen Menschen ins Gespräch kommen kann. Dadurch habe ich noch einmal eine ganz andere Seite der Stadt kennengelernt.

6. Praktikum und Studium

Die Arbeit am Julius Center und mein eigenes Forschungsprojekt haben mir nicht nur dabei geholfen, mich fachlich weiterzuentwickeln, sondern mir auch einen sehr realistischen Einblick in den wissenschaftlichen Alltag gegeben. Das Praktikum hat mich darin bestärkt, dass ich später gerne selbst im Bereich Planetary Health arbeiten möchte. Vor allem der Wunsch zu promovieren hat sich deutlich gefestigt. Besonders beeindruckt hat mich, mit wie viel Leidenschaft und Überzeugung die Menschen in meinem Team gearbeitet haben. Obwohl sich ihre Forschungsschwerpunkte teilweise stark unterschieden, hatten alle das gemeinsame

Ziel, einen Beitrag zu einer gesünderen und gerechteren Zukunft zu leisten. Natürlich habe ich auch gesehen, dass wissenschaftliches Arbeiten nicht immer einfach ist. Trotzdem habe ich mich während meines gesamten Praktikums immer wieder dazu inspiriert gefühlt selbst in die Forschung einzusteigen. Ein weiterer großer Vorteil des Praktikums ist, dass ich die im Rahmen meines Projekts erhobenen Interview- und Umfragedaten für meine kommende Masterarbeit weiterverwenden kann. Dadurch kann ich direkt an die Arbeit aus Utrecht anknüpfen und das Projekt weiterentwickeln. Ich freue mich sehr darüber, dass das Praktikum nicht mit meiner Rückreise nach Deutschland endet, sondern mich auch im weiteren Verlauf meines Studiums begleiten wird.

6. Fazit

Auch wenn ich gerade erst wieder in Deutschland angekommen bin, würde jederzeit wieder zurück gehen und mich erneut für dieses Praktikum entscheiden. Zwar waren meine Erwartungen vor Beginn teilweise andere und ich habe mich besonders in den ersten Wochen manchmal überfordert oder etwas allein gelassen gefühlt, und trotzdem haben mir diese vier Monate gezeigt, wie wissenschaftliches Arbeiten tatsächlich aussieht und welchen Platz ich selbst darin finden kann. Ich habe in Utrecht nicht nur fachlich viel gelernt, sondern mich auch persönlich weiterentwickelt. Das Leben in einem anderen Land, die Organisation des Alltags, das Kennenlernen neuer Menschen und die Arbeit in einem internationalen Forschungsteam haben mich in vielerlei Hinsicht geprägt. Gleichzeitig wurde mir noch einmal bewusst, was für ein Privileg es ist, durch Programme wie Erasmus+ die Möglichkeit zu bekommen, solche Erfahrungen zu machen.

Wenn ich auf die vergangenen vier Monate zurückblicke, nehme ich vor allem ein Gefühl mit: Inspiration. Ich durfe Menschen kennenlernen, deren Begeisterung und Hartnäckigkeit für gesamtgesellschaftlich relevante Themen mich jedes Mal aufs Neue motiviert haben selbst etwas zu verändern. Ich verlasse Utrecht deshalb nicht nur mit neuen wissenschaftlichen Erfahrungen, sondern auch mit einer deutlich klareren Vorstellung davon, in welche Richtung ich mich nach meinem Master entwickeln möchte. Für mich war dieses Praktikum ein weiterer Lebensabschnitt, den ich nicht missen möchte und der meinen weiteren Studien- und Berufsweg nachhaltig prägen wird.