

Ich habe mich entschieden, meine Masterarbeit (10 Monate) im Ausland bei einem externen Betreuer zu verfassen. 1 Jahr vor Praktikumsbeginn traf ich die Auswahl, in die Niederlande zu gehen. Mein Masterprojekt sollte im Themenbereich Biophysik angesiedelt sein und glücklicherweise gab es an der LMU einen Professor für Biophysik, der aus Amsterdam stammte. Ich fragte ihn nach empfehlenswerten Praktikumsstellen in den Niederlanden und er gab mir eine Liste von Namen. Nach 2 Absagen erhielt ich 7 Monate vor Praktikumsbeginn eine Zusage für eine Praktikumsstelle im AMOLF Forschungsinstitut in Amsterdam. Das Bewerbungsgespräch verlief unkompliziert und locker über Skype mit meinem zukünftigen Betreuer. Schon zu dem Zeitpunkt fiel mir auf, dass die Atmosphäre im Arbeitsumfeld relativ entspannt schien. Es kam Vorfremde auf.

Nach der Zusage bekam ich vom Institut Hilfe zur Wohnungssuche in Form eines Angebots für eine 1-Zimmer Wohnung am Campus, für 770€ Miete. Leider war die Wohnung erst 1 Monat nach Praktikumsbeginn verfügbar. Da mir das zu teuer erschien, lehnte ich dieses Angebot ab. Das hat sich als großer Fehler herausgestellt. Mietpreise in Amsterdam sind noch exorbitanter als man sich das vorstellt. Die Wohnungssituation war daher für mich während des gesamten Praktikumszeitraums suboptimal.

Meine Erwartungshaltung gegenüber den Niederlanden war positiv. Ich ging davon aus, in eine modernes, digitalisiertes, offenes, progressives und multikulturelles Land zu ziehen. Auf Amsterdam treffen all jene Adjektive mit Sicherheit zu. Ich habe allerdings auch die Erfahrung gemacht, dass außerhalb der Städte die Niederlande keineswegs so progressiv sind. Alles in allem hält sich der Kulturschock natürlich in Grenzen. Die Niederländer sind im großen und ganzen ähnlich wie die Deutschen. Natürlich gibt es einen ganz gravierenden Unterschied zu Deutschland, das *fietsen*.



**Abbildung 1** Fahrradtour von Amsterdam nach Haarlem

Das Fahrrad ist *immer* mit dabei! Eine wunderbare Sache ist das. Man sucht sich irgendeinen Punkt auf der Landkarte der Niederlande aus und es gibt einen hervorragenden Fahrradweg

dorthin. Ich habe es wirklich sehr genossen durch die landschaftlich schönen Gegenden Hollands (der niederländischen Provinz in der Amsterdam sich befindet) zu radeln. Von Amsterdam aus erreicht man sowohl den wunderschönen aber touristischen Strand in Zandvoort und Bloemendaal, als auch andere sehr sehenswerte Städte und Örtchen wie Utrecht, Haarlem, Volendam, Marken, Leiden, Hoorn, Enkhuizen, Muiden, Almere erreichen. Es gibt zudem ein hervorragendes Fahrradrouthenetzwerk namens „Fietsknoop“. Es besteht aus *Knotenpunkten* mit festgelegten Nummern. An jedem Knotenpunkt findet man eine Karte an der das Netzwerk abgebildet ist. Dort kann man sich dann eine Route zusammenstellen, die aus einer Sequenz von Zahlen besteht. Es gibt auch eine passende App. Die Wege zwischen den Punkten sind meist sehr gut ausgeschildert, sodass man sich nicht verfährt. Zudem sind die Routen meist so gewählt, dass es auch ein landschaftlich ansprechende Route wird.

Zur Vorbereitung habe ich einen Niederländisch Kurs an der LMU belegt. Obwohl das Praktikum natürlich vollständig auf Englisch stattfand, war es für mich sehr wichtig, dass ich die Landessprache zumindest bruchstückhaft beherrsche. Natürlich hat man als deutscher Muttersprachler Vorteile beim Lernen von Niederländisch, aber dennoch ist der Aufwand auf keinen Fall zu unterschätzen. Ich kann die Niederländisch Kurse an der LMU wirklich sehr empfehlen. Das Tempo im Kurs war flott und ich hatte schon nach einem Semester den Eindruck, einfache Gespräche führen zu können. Als ich in den Niederlanden ankam, war ich natürlich dennoch nicht in der Lage, die Einheimischen zu verstehen. Daher entschied ich mich auch während des Praktikums weiterhin Niederländischkurse zu belegen. Diese waren allerdings nicht mehr kostenlos. Außerdem war für meine Begriffe das Lerntempo auch wesentlich langsamer, da auch nicht-deutschsprachige Menschen teilnahmen. Von Bekannten wurden mir die Niederländischkurse des Goethe-Instituts empfohlen. Diese sind meist recht intensiv mit starker Lernkurve. Allerdings schreckten mich deren immense Gebühren ab. Daher begnügte ich mich mit einem billigeren Kurs an der Uni.

Die Anreise in die Niederlande war natürlich aufgrund der geographischen Nähe äußerst einfach. Ich habe mich dafür entschieden den Zug zu nehmen. Diese Reiseart ist sehr angenehm und man kann viel Gepäck mitnehmen. Die Reisezeit zwischen München und Amsterdam mit Umstieg in Frankfurt beträgt in der Regel unter 8 Stunden. Man kommt am Bahnhof Amsterdam Centraal an, der—wie der Name schon preisgibt—mitten in der Stadt liegt. Es ist andererseits auch einfach, nach Amsterdam zu fliegen. Der große, internationale Flughafen Schiphol liegt in der Nähe von Amsterdam und ist per Zug an die Innenstadt angebunden.



**Abbildung 2** Ein typisches Stadtbild mit Gracht in Amsterdam

Kulturell fand ich die Museenauswahl in Amsterdam sehr groß und ansprechend. Vom riesigen Rijksmuseum zum kleinen Rembrandthaus gibt es unzählige spannende Orte. Da die Eintrittspreise in der Regel hoch sind empfehle ich besonders, die sogenannte *Museumkaart* zu erwerben. Für den Preis von 70€ erlaubt sie ein Jahr lang den kostenlosen Zugang zu nahezu allen Museen in den gesamten Niederlanden! Selbst für Museumsmuffel macht sich das schnell bezahlt. Ich empfehle auch, den Zug zu benutzen um sich andere Städte in den Niederlanden anzusehen. Das Zugnetzwerk ist in der Regel schneller und zuverlässiger als man das von der DB gewohnt ist. Für die öffentlichen Verkehrsmittel gibt es in den gesamten Niederlanden die sogenannte *OV-chipkaart*. Dabei handelt es sich um eine Art Kreditkarte, die man mit Geld betanken kann um damit die Reise zu bezahlen. Das ist praktisch, da man damit in den gesamten Niederlanden die Verkehrsmittel durch simples Hinhalten der Karte an den *check-in* oder *check-out* Punkten benutzen kann. Auch insgesamt gibt es in den Niederlanden kaum noch Bargeld. Es ist daher essentiell, sich eine kontaktlose Bezahlkarte zu beschaffen. Am besten eröffnet man sich ein Bankkonto in den Niederlanden, da viele Online-Bezahlungsfunktionen nur mit einem niederländischen Konto funktionieren.



**Abbildung 3** AMOLF Institut von innen

Am ersten Praktikumstag kam ich—wie auf meinem Praktikumsvertrag angegeben—um 9 Uhr ans Institut. Um 9 Uhr war es noch relativ leer. An der Rezeption erfuhr ich, dass auch mein Betreuer noch nicht anwesend war. Freundlicherweise erklärte sich eine Doktorandin in seiner Arbeitsgruppe bereit, mir das Institut zu zeigen. Von der Situation war ich allerdings nicht etwa beleidigt sondern es hat mich gefreut, dass es so locker zugeht. Von da an lernte ich schnell das Institut und seine Mitarbeiter (ca. 200 insgesamt) kennen. Meine Arbeitszeiten waren nicht fest vorgeschrieben und insgesamt recht flexibel. Auch die Arbeitsatmosphäre insgesamt war sehr angenehm. Man hatte nie das Gefühl dass großer Leistungsdruck herrsche. Am Institut gab es jeden Tag um 10:45 Uhr eine gemeinsame Kaffeepause zu der alle Mitarbeiter eingeladen sind. Dort kann man immer interessante Gespräche mit den verschiedenen Menschen führen. Um 12:30 ging ich meistens mit den Kollegen aus der Arbeitsgruppe in der Kantine Mittagessen. Das traditionell niederländische Essen aus der Kantine fand ich nicht sonderlich ansprechend, sodass ich meistens mein eigenes Essen dabei hatte. Auch außerhalb der gemeinsamen Pausen war es nicht unüblich, auf den Gängen oder vor der Kaffeemaschine andere Menschen zu treffen und ein bisschen zu ratschen. Das Institut ist insgesamt sehr stolz auf diese ungezwungene und offene Atmosphäre und es hat mich gefreut ein Teil des Instituts zu sein. Abends bin ich dann meistens etwas länger als bis 17:30 (die Uhrzeit die auf meinem Praktikumsvertrag vermerkt war) geblieben. Das war auch nicht ungewöhnlich. Selbst um 20:00 waren noch etwa so viele Menschen im Institut wie morgens um 8:30 Uhr.

Etwa 1 Mal im Monat wurde von der sogenannten *PV* (eine Gruppe von Mitarbeitern) Events für die Belegschaft organisiert. Dabei handelte es sich oft um gesellige Abende nach der Arbeit. Während meiner Praktikumszeit fanden Brettspieleabende, eine Schnitzeljagd im Institut, eine Piraten-Themenparty, ein Ausflug in ein nahes Schloss und eine große Weihnachtsfeier statt. Diese Events machten meistens Spaß und waren auch großzügig mit kostenloser Verpflegung und viel Bier ausgestattet. Darüber hinaus habe ich mich auf oft Freitagabends nach der Arbeit mit ein paar Arbeitskollegen in einer Bar zum Abendessen getroffen.

Man muss dazu sagen, dass es sich bei AMOLF um ein Forschungsinstitut handelt, dessen Belegschaft zu einem großen Teil unter 30 Jahre alt ist und ständig wechselt. Daher hat man auch ein sehr dynamisches Verhältnis zu den Mitarbeitern. Während meiner Praktikumszeit habe ich etliche Kollegen verabschiedet und eine Vielzahl neuer Kollegen sind angekommen.

Wie vorab schon angedeutet, war es sehr schwer, eine Wohnmöglichkeit in Amsterdam zu finden. Eine große Zahl der Inserate in den einschlägigen Webseiten sind leider auch *fakes* und tatsächlich bin ich nahezu selbst auf so eine Betrugsmasche hereingefallen. Man sollte immer sehr zögerlich sein, wenn man ein Angebot sieht, das zu gut scheint um wahr zu sein. Auf Facebook fand ich durch Zufall ein WG-Angebot für das ich akzeptiert wurde. Allerdings war das Zimmer nur für 3 Monate verfügbar. Daher musste ich mich nach 3 Monaten anderweitig umsehen. Da ich nichts Besseres fand zog ich schließlich in ein kleines Zimmer mit einer Küche die mit etwa 10 anderen Mitbewohnern geteilt wurde. Und dafür waren 950€ Miete fällig. Leider war das alles sehr überteuert.

Im Februar begann dann die Corona Krise in den Niederlanden. Das Institut wurde kurz nach dem ersten Anstieg der Fallzahlen in den Niederlanden für jegliches nicht-essentielle Personal geschlossen. Das betraf natürlich auch mich. Von da an bestand mein Praktikum nur noch aus Homeoffice. Das fand ich insbesondere traurig, weil ich die gesellige Atmosphäre im Institut vermisste. Immerhin wurde meine Wohnsituation besser, da das Homeoffice mir erlaubte zu einer Freundin nach Haarlem zu ziehen.

Trotz der schwierigen Situation fand meine Arbeitsgruppe schnell Möglichkeiten eine möglichst enge Bindung beizubehalten. Wir hatten nach wie vor jeden Morgen um 10:45 eine Kaffeepause, nur eben virtuell, über Zoom. Insgesamt machten wir viel Gebrauch von technischen Lösungen wie Zoom, Slack und anderen. Auch virtuell wurde hoher Wert auf eine angenehme Arbeitsatmosphäre gelegt. Dafür bin ich sehr dankbar, da gerade in einem fremden Land oft schnell Einsamkeit eintritt.

Insgesamt bin ich sehr glücklich mit meinem Praktikum am AMOLF in den Niederlanden. Ich habe mich nahezu jeden Tag gefreut, zur Arbeit zu gehen. Auch das wissenschaftliche Arbeitsumfeld hat mir sehr gut gefallen. Daher war ich sehr glücklich, als ich von meinem Betreuer das Angebot erhielt, an seinem Institut zu promovieren. Dieses Angebot habe ich angenommen und daher freue ich mich, weitere 4 Jahre am Institut zu verbringen.

Daher kann ich AMOLF als Praktikumsgeber ohne Einschränkungen weiterempfehlen.