

Erfahrungsbericht – Erasmus-Praktikum

Suche nach dem Praktikumsplatz:

Nachdem meine Freundin und ich beschlossen haben, dass wir beide in unserem Biochemie-Master-Studium ein Auslandspraktikum absolvieren wollen, haben wir uns anfangs zusammen nach möglichen Instituten und Ländern informiert. Relativ früh wurde uns klar, dass sowohl aufgrund der großen Anzahl an biochemischen/biomedizinischen Arbeitsgruppen als auch dem Standort Stockholm, das Karolinska Institut unsere erste Anlaufstelle sein wird.

Daraufhin habe ich über die Instituts-Website nach passenden Arbeitsgruppen gesucht und mich anschließend circa 8 Monate vor Praktikumsstart bei diesen beworben. Wenige Tage später hatte ich bereits zwei Termine zu Online-Interviews. Eines hiervon war bei Professor Vivianne Malmström, welche zusätzlich bereits meinen potenziellen Betreuer mit in das Meeting geholt hat. Aufgrund eines sehr produktiven Gespräches, nach welchem auch bereits der Grundentwurf meines Projektes für meine Praktikumszeit feststand, war die Entscheidung getroffen, in dieser Arbeitsgruppe mein Auslandspraktikum zu absolvieren. Zeitgleich hat auch meine Freundin eine geeignete Arbeitsgruppe gefunden, weshalb wir uns in der nächsten Zeit um die Vorbereitung und Anreise kümmern konnten.

Vorbereitung und Anreise:

Nach der Zusage mussten wir uns neben dem Ausfüllen der benötigten Dokumente und dem Abschließen von Versicherungen vor allem um Wohnmöglichkeiten informieren. Hierbei sind wir auf das institutsinterne KI-Housing-Wohnheim gestoßen, wo wir uns im Folgenden beide auf einen Platz beworben haben. Letztlich haben wir nach längerer Wartezeit erst ca. zwei Monate vor Praktikumsbeginn ein Einzimmerappartement für 850 € zugesagt bekommen. Dieser Preis wäre für eine Einzelperson wahrscheinlich normalerweise zu teuer gewesen; da wir dort allerdings zu zweit wohnen wollten, war es für uns, auch aus Mangel an Alternativen, die beste Option.

Da wir beide vor Ort flexibel bleiben wollten und auf Hin- und Rückreise noch einige Orte auf dem Weg besuchen wollten, haben wir uns dazu entschieden, aus Würzburg mit dem

Auto anzureisen. Auf dem Hinweg haben wir so beispielsweise in Malmö übernachtet und uns die Stadt und die Landschaft auf dem Weg anschauen können.

Angekommen in Stockholm, konnten wir nach der Schlüsselübergabe unsere neue Wohnung für die nächsten zwei Monate in Augenschein nehmen. Dieses war zwar für zwei Personen auf lange Frist etwas klein, allerdings in sehr gutem Zustand und von der Lage her perfekt. Vom Wohnheim bis zu den verschiedenen Labor-Gebäuden waren es zwischen 5 und 15 Minuten zu Fuß.

Praktikum:

Nachdem wir uns über das Wochenende in Stockholm etwas einleben konnten, startete danach auch bereits mein erster Arbeitstag, an welchem ich direkt mit meinem Projekt starten konnte. Zeitgleich wurde mir eine Übersicht über alle Projekte des Arbeitskreises gegeben und ich konnte mich etwas in den Laborräumen umsehen und die Mitarbeiter kennen lernen. Die Kommunikation gestaltete sich sehr einfach, da die Arbeitsgruppe aus vielen internationalen Doktorand*innen bestand und die standardisierte Laborsprache englisch war. Ein weiterer Vorteil war, dass sich viele der Mitarbeiter*innen selbst erst vor kurzer Zeit in Stockholm einleben mussten und mir deshalb bereits zum Start hin Tipps bezüglich Sehenswürdigkeiten und Freizeitbeschäftigungen geben konnten.

Jeden Montag und Dienstag morgen fanden gemeinsame Meetings des Labors statt, wodurch man noch mehr Einblicke in die Arbeit aller Untergruppen bekommen konnte. Außerdem konnte auch ich in diesen Meetings die Fortschritte und Ergebnisse meines Projekts vorstellen und so auch Feedback erhalten.

Mein Projekt beinhaltete die chromatographische Aufreinigung verschiedener HLA-Protein-Konstrukte und dem Modifizieren von Tenascin-C Fragmenten im Kontext der Autoimmunität. Hierbei habe ich neben theoretischen Grundlagen auch viele praktische Arbeitsmethoden lernen können, welche mir auch bei der Auswahl meines Projekts für die Masterarbeit in Würzburg geholfen haben. Besonders positiv hervorheben möchte ich hierbei meinen Betreuer, Anatoly Dubnovitsky, welcher mich durch seine jahrelange Arbeit in diesem Fachgebiet ausgesprochen gut einarbeiten konnte und mich auch über die komplette Praktikumszeit perfekt unterstützte. Generell kann man, denke ich, festhalten, dass man (bezogen auf naturwissenschaftliche Studiengänge) keine Angst haben muss, dass hier in anderen Ländern großartig anders gearbeitet wird. Man braucht

also keine extrem lange Eingewöhnungsphase und da die meisten Arbeitsgruppen sowieso auf englisch kommunizieren, gibt es hier auch sprachlich keine größeren Hürden.

Freizeit:

Neben der beruflichen Erfahrung ist ein Auslandspraktikum auch perfekt dafür geeignet, das bereiste Land besser kennenzulernen. Da die Arbeitskreise, wie bereits erwähnt, meist sehr international sind, kriegt man insbesondere von den anderen internationalen Student*innen von Beginn an viele Empfehlungen rund um Sehenswürdigkeiten, lokales Essen und kulturelle Angebote, welche man entweder nach der Arbeit oder am Wochenende austesten kann. So haben wir nationale Museen wie das Nobelpreis-Museum und das Vasa-Museum besucht, haben Fährfahrten durch die Schären unternommen oder auch einfach die verschiedenen Stadtteile Stockholms erkundet. Besonders überzeugt haben uns vor allem die SL-Fährfahrten, da diese bei der Buchung eines Nahverkehr-Tickets im Preis inklusive waren. Auch ein Ausflug nach Uppsala oder in den Stendörren-Nationalpark können wir empfehlen. Da ich, wie bereits erwähnt, nicht alleine dort war, möchte ich zusätzlich erwähnen, dass auch bei einer alleinigen Anreise zu jeder Zeit die Möglichkeit gegeben ist, zusammen mit Personen aus der jeweiligen Arbeitsgruppe oder aus dem Wohnheim Ausflüge zu organisieren. Man muss also zu keinem Zeitpunkt die Angst haben, sich dort einsam zu fühlen oder sich zu langweilen.

Abschließend lässt sich festhalten, dass das Praktikum sowohl für meine persönliche als auch für die berufliche Weiterentwicklung sehr förderlich war und ich diese Erfahrung jedem, der die Möglichkeit dazu bekommt, wärmstens empfehlen kann.