

Erfahrungsbericht: Auslandspraktikum Biomedizin M. Sc.

In Valencia (Spanien)

Vor dem Praktikum

Ich habe bereits meinen Bachelor in Würzburg studiert und es wurde dort immer empfohlen, für den Master ein Auslandspraktikum zu machen. Für mich hat das zweite Mastersemester zeitlich am besten gepasst (das erste Semester war wegen des Modellorganismen-Praktikums keine Option), deshalb habe ich bereits gegen Ende meines Bachelors mit der Planung begonnen.

Generell würde ich empfehlen, frühzeitig anzufangen, da vor allem die Suche nach einer Arbeitsgruppe etwas länger dauern kann. Ich habe nach einer Arbeitsgruppe im Bereich Mikrobiomforschung gesucht und mich dabei vor allem auf Schweden, Kanada und Spanien konzentriert. Grundsätzlich kann ich empfehlen, die Gruppenleitungen einfach initiativ per E-Mail anzuschreiben, die eigene Motivation kurz darzustellen und einen Lebenslauf beizufügen. Viele antworten sehr freundlich – auch wenn man manchmal ein zweites Mal nachfragen muss.

In meinem Fall hat mir Dr. Veronica Llorens-Rico vom CIPF in Valencia sehr schnell geantwortet. Wir hatten anschließend ein Interview und sie war mir direkt sympathisch. Außerdem hatte ich über Valencia bereits viel Positives gehört, weshalb ich mich relativ schnell entschieden habe, dort hinzugehen. Um die Erasmus-Förderung zu erhalten, muss man ein Learning Agreement ausfüllen – damit würde ich ebenfalls frühzeitig beginnen. Zusätzlich benötigt man eine Versicherung (ich habe die empfohlene Versicherung des DAAD gewählt). Damit ich mir das Praktikum für meinen Master als F1-Praktikum anrechnen lassen konnte, musste ich außerdem einen Zweitbetreuer in Würzburg finden, der mein Protokoll bewertet.

Eine Wohnung habe ich ebenfalls bereits vorab gesucht. Da Valencia eine typische Erasmus-Stadt ist, gibt es viele Anbieter und Webseiten für Kurzzeitmieten. Ich habe meine Wohnung über Spotahome gemietet, beliebt sind aber auch HousingAnywhere und Idealista. Bei Spotahome und HousingAnywhere zahlt man zwar Gebühren, dafür unterstützen die Plattformen im Problemfall und bieten etwas mehr Sicherheit gegenüber Betrug. Bei Idealista sollte man etwas vorsichtiger sein, dort kann man dafür teilweise günstiger wohnen.

Meine Wohnung war eine 4er-WG in der Innenstadt (Ciutat Vella) mit direkter Tramverbindung zum CIPF (Linie 10). Weitere schöne Viertel sind El Carmen, Ruzafa, Algirós und Benimaclet. Am Ende hängt die Wahl aber auch davon ab, wo die Arbeitsstätte liegt und ob man lieber zentral oder etwas ruhiger wohnen möchte. El Cabanyal ist das Viertel direkt am Strand. Persönlich war ich froh, nicht dort gewohnt zu haben, da es auf mich nicht wie die angenehmste oder sicherste Gegend gewirkt hat – das ist aber natürlich subjektiv.

In Valencia

Die Mitbewohner lernt man in Spanien häufig nicht vorab kennen, weshalb das natürlich immer ein kleines Glücksspiel ist. Ich hatte Glück, alle waren in Ordnung, aber nicht alle waren die ordentlichsten.

Mein Praktikum hat erst Mitte des Monats begonnen, meine Wohnung hatte ich aber bereits ab Monatsanfang. Dadurch hatte ich noch etwas Zeit, die Stadt vor dem Praktikumsstart zu erkunden und die wichtigsten Sehenswürdigkeiten anzusehen, wofür während des Praktikums häufig kaum Zeit bleibt. Meine Arbeitsgruppe war eine sehr junge und noch recht kleine Gruppe, dafür aber umso herzlicher – ich habe mich ab dem ersten Tag willkommen gefühlt.

Mein Labor beschäftigte sich mit der Genregulation von Bakterien des Darmmikrobioms, was mir vor allem die Möglichkeit gegeben hat, neben klassischen wet lab work auch erste Erfahrungen in der Bioinformatik zu sammeln. Das CIPF (*Centro de Investigación Príncipe Felipe*) liegt neben dem bekannten *L'Oceanogràfic* und ist ein privates Forschungsinstitut mit zahlreichen biomedizinischen Forschungsgruppen. Es lohnt sich daher auf jeden Fall mal auf der Webseite vorbeizuschauen, wenn man auf der Suche nach einer Arbeitsgruppe in Valencia ist.

Um Leute kennenzulernen, habe ich vor allem Bumble Friends genutzt und kann das sehr empfehlen. Generell kann es etwas schwieriger sein, Anschluss an die klassischen Erasmus-Gruppen zu finden, da viele bereits Ende Februar nach Spanien kommen (ich selbst bin erst im April angekommen) und teilweise auch einen anderen Tagesrhythmus und deutlich mehr Freizeit haben. Trotzdem kann ich Erasmus-Veranstaltungen und Ausflüge sehr empfehlen – das ist natürlich immer individuell. Valencia ist generell sehr international und es gibt auch einige Instagram-Seiten (zum Beispiel für Language Exchange), die ähnlichen Veranstaltungen anbieten.

Die Freizeitgestaltung neben dem Praktikum ist natürlich sehr individuell. Ich hatte einen Vertrag bei VivaGym, war immer mal wieder im Turia-Park laufen, habe manchmal am Strand Beachvolleyball gespielt, habe Cafés ausprobiert und einfach die Stadt genossen.

Verlängerung des Praktikums

Falls man sein Praktikum verlängern möchte, muss dies beim International Office bis vier Wochen vor dem eigentlichen Ende des Praktikums beantragt werden. Da ich zu diesem Zeitpunkt die Arbeitsgruppe noch nicht verlassen wollte und mich gerade erst richtig in Valencia und im Labor angekommen gefühlt habe, habe ich mich entschieden, das Praktikum zu verlängern – vorausgesetzt, dass auch die finanzielle Förderung für den verlängerten Zeitraum bewilligt wird (dies ist nicht garantiert und muss individuell mit dem International Office abgeklärt werden). Für die Verlängerung reicht in der Regel eine E-Mail aus, zusätzlich wird eine Bestätigung der Praktikumsstelle benötigt. Meine Unterkunft konnte ich zum Glück ebenfalls problemlos verlängern.

Fazit zu Valencia und dem Auslandspraktikum

Ein Auslandspraktikum kann ich aus eigener Erfahrung sehr empfehlen. Dadurch, dass man in der Regel einen geregelten Arbeitsalltag hat und häufig auch mit spanischen Kolleginnen und Kollegen zusammenarbeitet, bekommt man tatsächlich einen guten Einblick in das spanische Alltagsleben und Kultur. Ich habe das Gefühl, dass viele klassische Erasmus-Studierende oft eher unter sich bleiben und dadurch weniger Kontakt zu Locals haben. Diese geben einem jedoch nicht nur hilfreiche Insider-Tipps, sondern bringen manchmal auch traditionelles Essen mit oder motivieren dazu, Spanisch zu üben.

Persönlich merkt man außerdem, wie sehr man an einer solchen Erfahrung wächst, wenn man in einem anderen Land komplett auf sich alleine gestellt ist. Gleichzeitig kann man die Dauer eines Praktikums individuell wählen, je nachdem, wie lange man ins Ausland gehen möchte – im Gegensatz zu einem klassischen Erasmus-Aufenthalt, der meist zeitlich stärker vorgegeben ist und i.d.R. ca. 5-6 Monate dauert.

Valencia als Stadt eignet sich dafür hervorragend. Die Innenstadt ist wunderschön, es gibt sehr gutes Essen (Ursprung von Paella), rund 300 Sonnentage im Jahr, einen Strand und viele internationale Studierende und junge Menschen. Außerdem verfügt die Stadt über einen Flughafen, was sowohl Besuche von zuhause als auch die An- und Abreise sehr einfach macht.

Obwohl in der Forschung eigentlich alle Englisch sprechen, kann es im Alltag in der Stadt vorkommen, dass beispielsweise Verkäufer nur Spanisch sprechen. Ein wenig Spanisch zu können schadet daher definitiv nicht. Da ich fünf Jahre Spanisch in der Schule hatte, war das für mich jedoch gut machbar.