

# Erfahrungsbericht Praktikum im Ausland

Studium: Master Molecular Life Science  
Auslandsaufenthalt in: Utrecht, die Niederlande  
Aufenthaltsdauer: 03. April 2018 – 30. September 2018  
Gastuniversität: Utrecht University  
Gastinstitut: Department of Microbiology, research group fungal infections  
Betreuer: Dr. Hans de Cock  
Sendeuniversität: Universität zu Lübeck, Deutschland



*Ein Foto von meiner Arbeitsgruppe beim gemeinsamen Grillen. (Ich bin ganz links, hinten)*

Auslandaufenthalt, das ist irgendwie so eins der Themen an denen sich die Geister spalten. Die einen wollen es unbedingt, am besten schon während der Schulzeit und bloß weit weg von zuhause, die anderen sehen keinen Reiz darin, sich so lange von ihrer Heimat zu trennen. Ich war da immer in der Mitte von. Ich verreise unheimlich gerne, sicherlich ist das auch zum Teil durch meine Eltern bedingt, die mich schon als ich noch ganz klein war mit in die weite Welt genommen haben. Von Mandelentzündung auf Ibiza, verschwundener Brille in Madeira und Gepäck, das es leider nicht mit uns nach New Orleans geschafft hat – es ist nicht immer alles glatt gelaufen, aber wir hatten immer eine tolle Zeit. All diese Erlebnisse (und ich schätze mich unheimlich glücklich schon so viel von der Welt gesehen haben) haben in mir die Lust geweckt auch einmal länger im Ausland zu leben und dort ganz eigene Erfahrungen zu machen. Sicherlich hat das auch etwas mit sich selbst beweisen zu tun. Aber auf der anderen Seite hat mir der Gedanke ganz alleine in einem fremden Land zu sein, auch Respekt eingeflößt. Also habe ich den Auslandaufenthalt immer wie einen vagen Traum vor mich hergeschoben. Erstmal Abitur machen, dann einen Studienplatz finden, den Bachelorabschluss in der Tasche haben kann ja auch nicht schaden – und dann war ich plötzlich schon im Master. „Jetzt aber“, hab ich mir gedacht. Mein Master (molecular life science) beinhaltet zwei Blockpraktika und ich habe mich dafür entschieden eins davon im Ausland zu machen. Wenn man mal ein bisschen googlet, findet man unglaublich viele tolle Institute, deren Forschung so spannend klingt, das man lieber heute als morgen damit anfangen will. Das Problem nur: eigentlich sucht keines davon Praktikanten, jedenfalls gibt es keine Ausschreibungen. Alles nicht so wild, ich hab fleißig Bewerbungsschreiben verfasst, meinen Lebenslauf aktualisiert und das dann mal raus in die Welt geschickt.

Dann kam die große Ernüchterung. Viele Institute haben sich gar nicht gemeldet, oder eben abgesagt. Es hat mich dreizehn Bewerbungen gekostet, bis ich eine Zusage bekommen habe. Also nicht aufgeben! Es gibt Hoffnung. Ich habe mit Freunden gesprochen, die auch ins Ausland gehen, manchmal geht es auch viel schneller. Die dreizehnte Bewerbung (und da sag noch mal einer dreizehn sei eine Unglückszahl) hatte ich an die Mikrobiologie der Universität Utrecht geschickt, mit ca. 30.000 Studenten eine sehr große Uni, die Antwort von Professor Han de Wörsten kam aber trotzdem binnen zwei Stunden. Er hatte meine Mail an den Arbeitsgruppenleiter der „fungal infections“ Gruppe weitergeleitet. Dr. Hans de Cocks Antwort kam auch noch am selben Tag – die ersehnte Zusage und eine Auflistung von Forschungsthemen mit der Bitte mir auszusuchen, woran ich denn gerne arbeiten möchte. Die einzige Bedingung: das Praktikum muss mindestens sechs Monate dauern, sonst ist die Zeit mit Einarbeitung und allem einfach zu kurz. Ein so langes Praktikum ist in meinem Studium eigentlich nicht vorgesehen, aber ich hab mich tatsächlich ohne zu zögern dafür entschlossen und hatte so meinen Praktikumsplatz im Ausland.

Nun ging es an die Organisation der Details, wann (von April bis September 2018), worüber genau, wo wohnen, wie mit all meinem Zeug in die Niederlande kommen.... Da ich nicht in Utrecht studieren würde, blieb mir alles was mit einer Immatrikulation zusammenhängt erspart, aber genug zu tun gab es trotzdem.

Sowohl Hans als auch das International Office der Utrechter Universität, die übrigens sehr lieb und sehr hilfsbereit sind, haben mir gleich gesagt, dass die Wohnsituation in Utrecht angespannt ist. Also habe ich mich als erstes um eine Wohnung gekümmert. Es gibt durchaus Studentenwohnheime in Utrecht, aber die sind in der Regel nur semesterweise zu mieten. An sich kein Problem, nur geht das niederländische Semester von Januar bis Juni und von Juli bis Dezember, ich müsste also für ein ganzes Jahr mieten. Karma.net ist eine niederländische Alternative zu WG gesucht in Deutschland, es gibt Studios für wissenschaftliche Mitarbeiter und durchaus noch andere Möglichkeiten. Es ist natürlich etwas schwierig aus dem Ausland, weil man eben nicht kurz vorbeikommen kann um sich vorzustellen. Ich habe letztendlich eine Wohnung über Airbnb gefunden. Ein wirklich sehr nettes Ehepaar vermietet das Dachgeschoss ihres Hauses, eigentlich bloß für maximal drei Monate, aber für mich haben sie eine Ausnahme gemacht und ich darf sechs Monate bleiben. Das Haus liegt in einer unheimlich niedlichen Gegend, nahe des Wilhelmina Parks, auf halben Weg zwischen Innenstadt und Uithof (der Uni-Campus für unter anderem Naturwissenschaften). Es ist nicht top modern, aber ein

Ort zum Wohlfühlen. Nur billig ist die Wohnung mit gut 750 € im Monat wirklich nicht. Der Preis ist warm, mit Internet, Waschmaschine und allem und für Utrechter Verhältnisse sogar noch moderat. Für mich ist die Miete dank der Unterstützung vom DAAD/Erasmus+ auch machbar.

Das war auch noch etwas, um das ich mich kümmern musste: Das Stipendium beantragen. Ein bisschen Arbeit ist das schon (Sprachtest, Motivationsschreiben...) aber dafür bekommt man ja auch wirklich viel Geld. Eigentlich war bei mir die Frist schon abgelaufen, als endlich stand, wohin ich gehen würde, aber Frau Saenger hat es trotzdem hinbekommen mir die Unterstützung zu organisieren.

Irgendwann stand dann tatsächlich soweit alles. Ich hatte das Stipendium, meine Wohnung, meine Arbeitsstelle. Auf einem kurzen Besuch im Oktober hatte ich auch meine Vermieter und Hans schon mal kennen gelernt, ich hatte also Gesichter zu den Namen. Das hat mir sehr geholfen.

Ja, und dann kam der große Tag, der Umzug. Vorher hatte ich meine Wohnung in Lübeck aufgelöst und meinen ganzen Kram bei meinen Eltern untergestellt. Jetzt packte ich alles was ich für wichtig hielt in Umzugskartons und Taschen und dann in den Van den wir gemietet hatten. Meine Eltern haben es sich nämlich nicht nehmen lassen mich nach Utrecht zu fahren. So viel zum Thema Selbstständigkeit. Aber bei der Menge an Zeug, die ich mitnehmen wollte und vor allem bei meiner Nervosität war ich verdammt dankbar dafür.

Ich bin am Ostermontag in Utrecht angekommen und gleich am nächsten Tag mit der Arbeit gestartet. Das war nicht ganz so klug. Rückblickend wären ein paar Tage zur Eingewöhnung gut gewesen. So war am Anfang alles unheimlich überwältigend. Ich kannte niemanden, war in einer fremden Stadt und sprach kein Wort Niederländisch. Da fühlt man sich erstmal ziemlich einsam und isoliert. Die ersten Wochen haben mir gezeigt, wie schwer es für Menschen sein muss, die zum Beispiel geflüchtet sind, sich in einem fremden Land zurecht zu finden. Wenn du ins Ausland gehst, hat halt niemand dort auf dich gewartet. Die Menschen dort haben ihr eigenes Leben und gerade, wenn du die Sprache nicht sprichst, ist der Start nicht leicht. Das wurde bei mir noch verstärkt durch die Tatsache, dass das niederländische Semester ja schon drei Monate am Laufen war, es kannten sich also wirklich schon alle und ich war das neue Mädchen aus Deutschland.

Bevor ich mich aber wirklich schlecht fühlen konnte, sind zwei Dinge passiert: erstens sind Niederländer einfach super freundlich und meine Kollegen hier haben mich schnell mit eingebunden, zum Beispiel hat mir einer am ersten Samstag die Stadt gezeigt. Zweitens habe ich die MeetUp Internetseite gefunden. Dort gibt es verschiedene Gruppen, die Aktivitäten planen und man kann sich anmelden und dazukommen. Das macht das Kontakte knüpfen leichter.

Dann habe ich mir noch eine OV chipkaart (Fahrkarte für die niederländischen Züge) besorgt und bin fast jedes Wochenende irgendwo anders gewesen. Die Niederlande sind nicht groß und Utrecht liegt genau im Zentrum. Man ist von hieraus ziemlich schnell überall. Zufahren ist nicht super billig, aber auch nicht unendlich teuer und es gibt immer mal wieder Sonderangebote. Die Niederlande sind ein super schönes Land. Reisen lohnt sich!

Was für mich etwas schwierig war: Niederländische Banken haben das sogenannte iDEAL Zahlungsverfahren, das braucht man zum Beispiel für eine persönliche OV chipkaart (ich habe eine anonyme) mit der man ganz viele tolle Angebote buchen kann, zum Beispiel auch Leihfahrräder in jeder niederländischen Stadt. Deshalb mein Tipp: Wenn ihr in die Niederlande geht, legt euch ein niederländisches Konto an oder sucht euch einen netten Niederländer der euch die persönliche Karte kauft (und dem ihr dann das Geld natürlich wieder gebt) und dann erkundet mit OV fiets und OV train das Land.

Zum Thema Land-Erkunden: Man kommt in diesem Land wirklich erstaunlich gut zurecht, wenn man kein Niederländisch spricht. Fast alle Niederländer sprechen gutes bis sehr gutes Englisch (von den vielen Expats ganz zu schweigen), und selbst wenn nicht, versuche sie irgendwie anders zu helfen. Hier ist Deutsch für mindestens zwei Jahre Pflicht in der Schule, also verstehen eigentlich alle auch ein bisschen Deutsch. Niederländisch ist ja nicht unbedingt bekannt in Deutschland für den melodischen Klang und die harmonischen Tonfolgen, trotzdem kann ich nur jedem empfehlen

versuchen die Sprache ein bisschen zu lernen. Zum einen freuen sich die Niederländer darüber und es hat ja auch ein bisschen was mit Respekt zu tun, die Sprache der neuen, temporären Heimat zu lernen, zum anderen fühlt man sich nicht mehr so fremd und verloren, wenn man zumindest versteht wie viel Geld man an der Supermarktkasse bezahlen muss.

Ich habe einen Sprachkurs gemacht, obwohl es schwierig war einen zu finden, weil alle Kurse für Studenten ja schon begonnen hatten, weil ich ja mitten im Semester angekommen war. Ich habe schließlich Privatstunden genommen. Das ist teuer ja, aber ich habe dafür auch weniger Stunden gebraucht um auf Niveau A1 zu kommen als im selbigen Kurs angedacht waren, also passte es am Ende vom Geld wieder.

Eine weitere Anlaufstelle für Fragen, Sprachkurse, Ausflüge und neue Kontakte ist das Erasmus Network Utrecht. Die organisieren jede Menge toller Aktivitäten. Ich habe selber nur an einem Ausflug teilgenommen (zum Keukenhof), aber der war toll und echt nicht teuer.

Noch ein paar Worte zum eigentlich en Praktikum: Wissenschaftliches Arbeiten ist immer mit manchmal langen Tagen, häufigen Misserfolgen und Verwunderung, warum das denn jetzt schon wieder nicht geklappt hat, verbunden, aber auch mit der Freude über jeden kleinen Erfolg, über jeden Erkenntnisgewinn. Es ist toll wirklich *zu verstehen*. Das ist in den Niederlanden nicht anders als in Deutschland. Darüber hinaus war die Arbeit im Labor erstmal wieder eine Herausforderung, weil alles doch in jedem Labor ein bisschen anders ist und ich noch gar keine Ahnung von den Grundlagen meines Themas (Pilzinfektionen der Lunge) hatte. Also musste ich mich erstmal einlesen und einarbeiten. Selbstständiges Arbeiten wird hier stark vorausgesetzt, aber es ist auch immer jemand da, wenn ich Fragen habe oder nicht weiterkomme. Es gibt wöchentliche Meetings, die zwar manchmal etwas zäh sein können aber dabei helfen dem eigenen Projekt Struktur zu geben. Bewertet wird meine Arbeit hier durch eine Einführungs- und eine Schlusspräsentation sowie einen Arbeitsbericht, den ich am Ende abgeben muss. Nicht wenig Arbeit, aber ich bin ja hier um etwas zu lernen.

Utrecht ist eine sehr schöne Stadt mit einem kompakten Altstadt kern, in dem sich eigentlich alles findet, was man irgendwie brauche könnte. Von A nach B kommt man am allerbesten mit dem Fahrrad. Ohne ist man auf Dauer ein bisschen aufgeschmissen, also rate ich sehr stark sich eines zu besorgen (oder bei SwapFiets oder OV fiets zu leihen).

Bezahlt wird hier am liebsten mit Karte, viele kleinere Cafes (und davon gibt es so viele schöne hier) nehmen gar kein Bargeld mehr an.

Wo wir schon beim Thema Geld sind: Die Niederlande sind meinem Gefühl nach ein bisschen teurer als Deutschland, also plant etwas mehr Geld ein, wenn ihr herkommt.

Nach etwas Heimweh am Anfang (und dem gelegentlichen Anflug zwischendurch) habe ich eine tolle Zeit in den Niederlanden verbracht. Ich habe viel gelernt, viele neue Menschen kennen gelernt und Erfahrungen gemacht. Ich bin dort ein Stück weiter gewachsen.

Fazit: Ausland, das lohnt sich. Selbst wenn es „nur“ die Niederlande sind und nicht Neuseeland oder Kanada.

In meinem Herzen hat sich unser kleines Nachbarland einen besonderen Fleck erobert.