

Laborpraktikum an der KU Leuven, Belgien

Erasmus Erfahrungsbericht

1. Vorbereitung

Ich habe mein zwei-monatiges Laborpraktikum vom 28.08. – 27.10.2023 in Löwen in Belgien absolviert. Für mich war bereits zu Beginn des Masterstudiums klar, dass ich gerne ein Auslandspraktikum absolvieren möchte, nachdem ich bereits im Bachelor ein Semester in Stockholm studiert habe und diese Zeit eine ganz tolle Erfahrung für mich war. Nach der Erasmus-Informationsveranstaltung im ersten Semester habe ich mich deshalb zügig bei meinem Mentor gemeldet, um über die weitere Planung und Unterstützungsmöglichkeiten zu sprechen. Damit habe ich etwa sieben Monate vor Praktikumsbeginn mit der Vorbereitung angefangen, was mehr als genügend Zeit für mich war. Zwar war für mich klar, dass ich ein Auslandspraktikum machen möchte, aber ich hatte noch keine bestimmte Stadt oder Land als Zielort konkret im Kopf. Ich wollte für den doch kurzen Zeitraum gerne in Europa bleiben, war aber total offen, wohin es letztlich gehen sollte. Ich habe mich deshalb mit meinem Mentor getroffen, in der Hoffnung, dass er mir möglicherweise ein paar Kontakte im Ausland vermitteln könnte. Das hat auch tatsächlich sehr gut funktioniert. Er hat mir knapp zehn Institute und Kontaktpersonen in ganz Europa an die Hand gegeben. Nach ein wenig Internetrecherche habe ich dann meine drei Favoriten zusammengestellt und mein Mentor hat diese dann für mich angeschrieben und gefragt, ob ein Praktikum prinzipiell möglich wäre und ob ich mich bewerben könnte. Ich denke das war schon sehr von Vorteil, seine Hilfe für die erste Kontaktaufnahme zu haben, da dadurch recht schnell auf die Email reagiert wurde und ich eine Antwort bekommen habe. Mein erster Favorit – ein Praktikum in Amsterdam – war leider nicht möglich, aber aus Belgien kam eine positive Rückmeldung, worüber ich mich sehr gefreut habe. Ich habe dann persönlich Kontakt mit Prof. Maurilio Sampaolesi an der KU Leuven aufgenommen, meinen Lebenslauf eingereicht und in einem Teams Meeting alle weiteren Details geklärt. Dabei wurde mir außerdem allgemein das Institut ein wenig vorgestellt und zwei mögliche Themenvorschläge für mein Praktikum angeboten, in die ich mich einlesen und dann wählen konnte. Ich fand es sehr schön, den Arbeitsgruppenleiter in einem persönlichen Gespräch vorab kennen zu lernen, um für mich persönlich auch eine besser Vorstellung davon zu haben, wer und was mich im Praktikum erwartet.

Nachdem ich für den Praktikumsplatz eine sichere Zusage hatte, habe ich mich an Frau Steinhuisen gewandt, um alle Unterlagen für die Erasmus-Förderung zu beschaffen. Frau Steinhuisen war dabei wirklich eine große Hilfe und hat alles ganz in Ruhe und ausführlich erklärt. Im Anschluss habe ich begonnen, das „Learning Agreement for traineeships“ zusammenzustellen. Da dieses sowohl von mir, meiner Studiengangskordinatorin der MHH und Prof. Sampaolesi in Belgien ausgefüllt werden muss, hat dies durch mehrmaliges hin und her senden ein wenig Zeit in Anspruch genommen. Darüber hinaus habe ich die Erasmusbewerbung ausgefüllt und mich um die Beschaffung einer Auslandskrankenversicherung gekümmert, was beides relativ unkompliziert war.

Die Suche nach einer Unterkunft hat mich zunächst etwas beängstigt, da mir schnell klar war, dass ich für zwei Monate keinen Platz im Studentenwohnheim bekommen werde, da diese (nachvollziehbarerweise) nur für ein ganzes Semester vermietet werden. Ich habe letztlich durch großen Zufall und Glück über einen Arbeitskollegen meines Vaters einen Kontakt in Belgien bekommen und dort eine Einliegerwohnung bei einem netten älteren Paar mieten können. Die Wohnung war natürlich sehr viel großzügiger als in einem Studentenwohnheim und musste ich mir so auch keine Küche teilen, dafür war sie mit 700€ im Monat aber auch deutlich teurer. Ich hatte auch kurz überlegt

zu versuchen, einen WG-Platz für den Zeitraum zu bekommen, aber auch das war für mich aus dem Ausland schwer zu organisieren, weshalb ich mich letztendlich für die Wohnung entschieden habe.

Meine Anreise und Abreise habe ich mit dem Zug zurückgelegt, wobei ich für jede Strecke circa 70€ gezahlt habe. Das konnte der „Green Travel“ Zuschlag von einmalig 50€ natürlich nicht decken, war aber ein willkommener Beitrag.

2. Studium an der Gasthochschule

Mein Praktikum habe ich am Stammzellinstitut der KU Leuven, der größten Uni in Belgien, gemacht. Die Uni wurde 1834 gegründet und besteht aus vielen historischen Gebäuden, die in der ganzen Stadt verteilt sind. Der medizinische und biomedizinische Campus „Gasthuisberg“ ist dagegen sehr modern und liegt etwas außerhalb der Stadt, ist mit Bussen aber sehr gut angebunden. Das Stammzellinstitut besteht aus insgesamt fünf großen Arbeitsgruppen, ist auch sehr modern ausgestattet und sehr international aufgestellt.

Ich habe in der Arbeitsgruppe von Prof. Maurilio Sampaolesi gearbeitet und wurde von der Phd Studentin Vittoria Marini betreut. Ursprünglich war geplant, dass ich eine andre Betreuerin mit einem anderen Projekt haben sollte, doch vor Ort wurde mir mitgeteilt, dass diese noch im Urlaub sei und im Anschluss daran primär analytische Auswertung in den folgenden Wochen machen würde. Da ich unter der Betreuung von Vittoria mehr Experimente machen und mehr lernen könnte, wurde mir deshalb nahe gelegt, das Projekt zu wechseln. Ich musste dadurch zwar mein Learning Agreement nochmal anpassen, aber insgesamt war ich nicht böse über die Entscheidung. Mit Vittoria als meiner Betreuerin war ich sehr zufrieden, sie war von Anfang an sehr organisiert, hat mir die experimentellen Methoden vorgestellt und gezeigt, sobald ich diese aber beherrschte, konnte ich auch schnell sehr selbstständig arbeiten.

Das Projekt, an dem ich mitgearbeitet habe, widmet sich der Entwicklung eines 3D Herzmuskelmodells zur Muskeldystrophie Duchenne. Ich habe zuvor zwar bereits viel in der Zellkultur gearbeitet aber noch nie mit Stammzellen. Ich habe gelernt, wie Stammzellen kultiviert werden und diese in einem mehrstufigen Prozess zu Kardiomyozyten und Endokardium differenziert werden. Das war überaus spannend und ich war sehr begeistert diese neuen Methoden zu erlernen. Darüber hinaus habe ich klassische molekularbiologische Analysen wie RNA-Isolation, RT-qPCR, FACS-Analysen und mikroskopische Arbeiten gemacht. Zum Ende des Praktikums habe ich ein eigenes kleines Projekt mit eigener Fragestellung durchgeführt und die Ergebnisse der Arbeitsgruppe präsentiert.

Neben Vittoria als meiner direkten Ansprechpartnerin waren in der Arbeitsgruppe drei weitere DoktorantInnen, eine Post-Doc und eine Technician, die mir auch jederzeit bei Fragen zur Seite standen. Nach drei Wochen kam außerdem eine weitere Studentin zur Arbeitsgruppe, um dort ebenfalls unter der Betreuung von Vittoria, ihre Masterarbeit zu schreiben. Ich hatte zunächst ein wenig Bedenken, dadurch als Erasmus-Studentin, die nur für kurze Zeit dort ist, ein wenig unterzugehen. Dem war aber überhaupt nicht so, ich habe mich mit der Masterstudentin sehr schnell angefreundet und die gemeinsame Arbeit sehr wertgeschätzt.

3. Alltag und Freizeit

Löwen ist im Vergleich zu Hannover eine sehr kleine Stadt, die Universität dagegen ist sehr groß, was dazu führt, dass der (gefühlte) Großteil der Einwohner Studierende sind. Das prägt das gesamte Stadtbild, es gibt sehr viele Restaurants, Bars und Cafés. Trotz der doch eher kleinen Stadt hatte ich nie das Gefühl, dass es an etwas fehlen würde. Besonders beliebt ist der Oude Markt, eine ganze Straße,

in der eine Bar an die andere grenzt. Sehr praktisch, so muss man sich gar nicht aktiv mit allen Bekannten verabreden, da man am Ende eines Tages ohnehin alle Leute in dieser Straße trifft.

Da ich auch häufig am Wochenende arbeiten musste, habe ich weniger vom Land gesehen und bereist als ich zunächst geplant hatte. Aber mit einer weiteren Erasmus-Studentin der Arbeitsgruppe aus der Türkei habe ich mich schnell zusammen getan und gemeinsam haben wir Brüssel erkundet und am Wochenende Unternehmungen vor Ort gemacht. Belgien habe ich dafür zumindest kulinarisch erkundet, wir waren einmal in einem sehr traditionellen belgischen Restaurant essen, haben häufig den Waffelstand in der Innenstadt besucht und uns durch das belgische Bier durchprobiert.

Ansonsten habe ich auch viel außerhalb der Uni mit den Leuten aus der Arbeitsgruppe unternommen. Dadurch dass die Arbeitsgruppe sehr international aufgestellt ist und die wenigsten ihre Familie vor Ort hatten, waren alle umso interessierter auch an den Wochenenden etwas gemeinsam zu unternehmen oder den Abend zusammen am Oude Markt ausklingen zu lassen.

4. Fazit

Ich bin mit meinem Laborpraktikum am Stammzellinstitut der KU Leuven wirklich rund um zufrieden und sehr froh, die Chance ins Ausland zu gehen, genutzt zu haben. Ich habe in meiner Zeit in Leuven zwar viel gearbeitet aber dadurch auch unfassbar viel gelernt und bin dankbar, Einblick in so viele neue spannende Themen bekommen zu haben. Ich habe das Gefühl, dass mich dieses Praktikum sowohl fachlich als auch menschlich weiter gebracht hat. Ich habe noch mehr gelernt, selbstständig zu arbeiten aber mich genauso gut in einem Team zu organisieren. Außerdem habe ich einiges an Selbstbewusstsein zu meinen Fähigkeiten im Labor dazugewonnen. Ich kann sagen, dass ich mich immer sehr gut durch Vittoria und die restliche Arbeitsgruppe betreut und wertgeschätzt gefühlt habe.

Darüber hinaus hat mich die Arbeitsgruppe von Beginn ab so herzlich aufgenommen und mir das Gefühl gegeben, sehr willkommen zu sein, wodurch ich mich direkt sehr wohl gefühlt habe. Zum Abschied habe ich von der gesamten Arbeitsgruppe den Unipulli der KU Leuven geschenkt bekommen, worüber ich mich sehr gefreut habe.

Für mein weiteres Studium und meine berufliche Zukunft konnte ich wertvolle Kontakte knüpfen und ich könnte mir sogar vorstellen, für meine Masterarbeit nochmal nach Leuven zurückzukehren.

Zusammengefasst habe ich viele neue Erfahrungen machen können, neue Leute kennen gelernt und einige Freunde dazugewonnen.