

Erfahrungsbericht – Praktikumsaufenthalt in Helsinki

1. Vorbereitung

Schon etwas länger hatte ich die vage Idee eventuell einen Auslandsaufenthalt in mein Studium zu integrieren. Dabei würde sich ein Forschungspraktikum in einem Labor anbieten, weil es mir praktische Erfahrungen bringt, die im Bereich der Naturwissenschaften natürlich extrem wichtig sind. Mit den Vorbereitungen für meinen Praktikumsaufenthalt habe ich 7-8 Monate vorher begonnen. Ich habe mich damit befasst, was ich für Methoden und Inhalte ich gerne näher kennen lernen würde und die in erster Linie nicht in Hannover erlernbar sind. Schnell kam ich dann auf das Gebiet der Kryo-Elektronenmikroskopie. Ich habe anschließend auf Internetseiten von Laboren und Universitäten gestöbert, wo viel in dieser Richtung geforscht und mit der Technik gearbeitet wird. Sobald ich ein paar potentielle Gruppen ins Auge gefasst hatte, habe ich angefangen Bewerbungen zu schreiben. Keine umfangreichen Texte, aber konkrete Anfragen, ob die Labore potenziell für einen solchen Praktikumsaufenthalt in Frage kommen. Schnell habe ich viele Absagen bekommen und nur ein paar vorsichtige Rückmeldungen, dass es prinzipiell für mich möglich ist zu kommen. Es lohnt sich also definitiv mehrere Anfragen zu verschicken und nicht nach „der einen“ perfekten Forschungsgruppe zu suchen. Eine der positiven Rückmeldungen hat mich dann direkt überzeugt. Diese kam von dem Strukturvirologen Juha Huiskonen aus Helsinki. Er berichtete von einem sehr interessanten Forschungsprojekt, dass er 2018 startet und für das er motivierte Leute sucht, die ihn bei der Umsetzung unterstützen. Finnland zählte nicht wirklich zu meinen Wunschzielen, aber das Forschungsprojekt klang wirklich toll. Also habe ich auf mein Bauchgefühl gehört und die Stelle angenommen. Und ich wurde nicht enttäuscht!

Die weiteren Vorbereitungen gingen dann sehr schnell und unkompliziert. Nicht zuletzt, weil sowohl meine Ansprechpartner in Helsinki als auch an der MHH immer schnell und zuverlässig auf meine Fragen reagiert haben und alle Formulare schnell ausgefüllt waren. Meine Versicherung war auch sehr unkompliziert und hat mich für die Dauer meines Auslandsaufenthalts (ohne Zusatzkosten) in ihrem Auslandstarif versichert. Somit ging die „bürokratische Vorbereitung“ relativ zügig, so dass 2 Monate vor meinem Aufenthalt alles geregelt war.

2. Unterkunft

Meine Unterkunft habe ich im Internet über eine eher unseriös wirkende Seite gefunden. In Helsinki gibt es ganz anders als in Deutschland keine richtigen Wohngemeinschaften. Eigentlich alle Studenten (zumindest alle die ich kennen gelernt habe) wohnen in Apartments oder Wohnheimen der Universität. Prinzipiell bietet die Universität diese Möglichkeit auch für Studierende aus dem Ausland an. Prinzipiell. Ich habe leider eine Absage bekommen und musste mir privat eine Unterkunft suchen. Das war ehrlich gesagt ziemlich schwer, da es einfach keinen Markt für Kurzzeitmieten auf günstigem Preisniveau gibt.

Nichtsdestotrotz: Ich hatte schließlich eine Wohnung gefunden, die auch ganz in Ordnung war. Natürlich war sie ziemlich kahl und ich musste einige Dinge für die allgemeine Ausstattung kaufen. Aber als ich mich einmal eingerichtet hatte, war es dann auch ok.

3. Forschungspraktikum

Kommen wir jetzt zum schöneren Teil des Aufenthalts. In der Universität wurde ich am ersten Tag von meinem Betreuer sehr nett empfangen. Die erste Woche habe ich damit verbracht alles kennen zu lernen und langsam die Arbeit an meinem Projekt aufgenommen. Das Projekt stand noch am Anfang und ich hatte die Chance direkt bei der Planung mitzuwirken. Das hat mir sehr geholfen das gesamte Projekt zu erfassen und natürlich auch Einblicke in die Planung eines großen Projekts ermöglicht. Meine praktischen Aufgaben umfassten anschließend viele Methoden, die ich bereits kannte: Zellkultur, Proteinexpression- & Reinigung, SDS-PAGEs, Western Blots etc. Die Basics eben. Darüber hinaus konnte ich aber auch praktische Erfahrungen in der Elektronenmikroskopie sammeln, was ja mein ursprünglicher Wunsch gewesen ist. Es war insofern ein guter Mix zwischen Dingen die ich bereits kannte und neun Anwendungen.

Insgesamt war die Betreuung während meines Projekts sehr gut. Ich hatte wöchentliche Meetings mit meinen drei Supervisors in denen die jeweils nächsten Tage besprochen und Ergebnisse diskutiert wurden. Darüber hinaus war auch die praktische Betreuung ausgezeichnet. Alle Methoden wurden mir ausführlich erklärt und ich wurde nie mit Fragen alleine gelassen. Das hat mir wirklich gut gefallen.

Am Ende der 3 Monate hat sich dann auch gezeigt, dass sich die harte Arbeit gelohnt hat. Ich bin selbst sehr überrascht, was man in einer vermeidlich kurzen Zeit alles schaffen kann (gerade weil ich weiß, dass man oft Rückschläge verzeichnen muss). Deshalb bin ich von wissenschaftlicher Sicht her sehr zufrieden mit der Wahl der Arbeitsgruppe. Natürlich kann man im Vorfeld immer abklären welche Methoden und Experimente man durchführen wird. Das eigentliche Arbeitsklima in der Gruppe entscheidet aber am Ende darüber, ob man sich wohl fühlt und ob die Arbeit Spaß macht. Und da muss man wohl auch einfach Glück haben.

4. Alltag und Freizeit

Mein Alltag war natürlich durch die Arbeit im Labor geprägt. Wie sollte es bei einem Biochemiestudenten auch anders sein? Jedenfalls war ich jeden Tag von 09.00 – 17.00 Uhr im Labor, die Zeiten waren aber auch sehr flexibel und es war überhaupt kein Problem mal nur einen halben Tag zu kommen. Neben dem Labor habe ich meine Wochenenden und Abende ab und zu mit anderen Erasmus-Studenten verbracht. Gleich zu Beginn gab es eine nette Einführungswoche und alle Erasmus-Studenten einer Fakultät wurden



Der Dom von Helsinki – Das bekannteste Wahrzeichen der Stadt

miteinander bekannt gemacht. Wir haben anschließend eine Whatsapp-Gruppe gegründet und uns so über anstehende Aktivitäten ausgetauscht. Das war eine nette Möglichkeit unter Leute zu kommen.

Ansonsten ist Helsinki eine tolle Stadt mit vielen Ecken, die erkunden werden möchten. Und das vor allem auch im Winter! Natürlich hatte ich am Anfang wirklich Bedenken zur wegen der Kälte und Dunkelheit der finnischen Winter. Aber ich muss ehrlich sagen: Man gewöhnt sich dran. Ich habe mich einfach immer dick angezogen und bin dann los marschiert. Helsinki bietet ziemlich viele Möglichkeiten für Aktivitäten im Winter. Besonders beeindruckend finde ich aber die Natur hier. Meterhoher Schnee, Skifahrer in der Innenstadt, Spaziergänge auf dem gefrorenem Meer... Das sind schon alles Eindrücke, die man in Deutschland so nicht bekommt. Ich hatte hier einen richtig tollen weißen Winter voll mit Schnee und skandinavischen Heißgetränken. Der nächste deutsche Winter wird mich im Vergleich dazu wahrscheinlich ziemlich enttäuschen.



Im Winter friert rund um die Küste die Baltische See ein und lädt zu außergewöhnlichen Spaziergängen ein.



Helsinki ist eine sehr „grüne“ Stadt mit vielen Naherholungsgebieten, die im Winter von einer wunderschönen Schneedecke bedeckt werden.

5. Fazit

Ich bin definitiv froh über meine Entscheidung diesen Auslandsaufenthalt gemacht zu haben. Die ganzen positiven Erfahrungen – Praxiserfahrung, Verbesserung der englischen Sprache, Selbstständigkeit – überwiegen deutlich gegenüber den negativen Aspekten. Natürlich ist im Vorfeld einiges an Organisation nötig und gerade das heikle Thema der Unterkunft kann einen schnell zweifeln lassen. Trotzdem würde ich jedem einen Auslandsaufenthalt ans Herz legen, da es eine einmalige Gelegenheit ist ein neues Land kennen zu lernen und neue Kontakte zu knüpfen.