

Erfahrungsbericht 3 Monatspraktikum in Lissabon (2025)

Ich studiere Biomedizin und habe eines meiner Pflicht-Laborpraktika im dritten Semester für drei Monate in Lissabon, am Gulbenkian Institute for Molecular Medicine (GIMM), durchgeführt.

Vorbereitung und Unterkunft:

Der Kontakt zu meiner Gastgeber-Arbeitsgruppe kam durch das Dozierenden-Mentoren-Programm unseres Studienganges zustande. Das Programm hat sich als besonders wertvoll erwiesen, da alle meine Bewerbungen die ich auf eigene Faust verschickt hatte, unbeantwortet blieben. Meine Mentorin ist Prof. Dr. Sarina Ravens und sie hat uns, bei unserem Kennenlerngespräch zu Beginn des Masters, auch für Auslandspraktika oder Ähnliches ihre Unterstützung angeboten. So kam der Kontakt zum GIMM und zu Dr. Julie Ribot zustande. Bei einem online-Kennenlerngespräch verstanden wir uns auf Anhieb gut und konnten direkt mit der Planung des Praktikums beginnen. Nachdem ein Projekt und ein Zeitraum gefunden waren, kontaktierte ich Frau Steinhilber des International Office der MHH, die mich durch den Bewerbungsprozess für die ERASMUS+ Förderung leitete.

Grundsätzlich kann ich empfehlen, sich bei der Erasmus-Initiative in Hannover darüber zu informieren, welche Möglichkeiten man vor der Abreise ins Ausland hat. Daran habe ich selbst leider nicht gedacht, so habe ich meine Erasmus-Card erst in Lissabon beantragt und mir nützliche Rabatte entgehen lassen, beispielsweise bei Ryanair oder Spotahome. Es lohnt sich auch, sich auf die Homepage des Erasmus Student Network (ESN) Lissabon zu begeben. Hier findet man unter anderem eine Liste ihrer offiziellen WhatsApp-Gruppen für alle möglichen Belange: von Sport- und Freizeitaktivitäten, über eine Flohmarkt-Gruppe, bis hin zur Wohnungssuche. In der Wohnungs-Gruppe sind sowohl Studierende, die nach Wohnungen suchen, als auch Vermieter/innen, die mit dem ESN-Lissabon zusammenarbeiten und vertrauenswürdig sind. Sie posten Angebote in die Gruppe, bei denen man schnell reagieren sollte. Denn es gibt viele Interessenten in der Gruppe und die Mietpreise in Lissabon sind vergleichsweise hoch. Sie beginnen bei 470 €/Monat und mit einer Miete von ca. 550 €/Monat befindet man sich meiner Erfahrung nach im Mittelfeld für ein WG-Zimmer. Sollte es über die ESN-Gruppe nicht klappen, gibt es auch Internetseiten wie Spotahome oder Idealista, allerdings sollte man hier etwas vorsichtiger sein, um nicht auf Betrüger hereinzufallen. Was ebenfalls neu für mich war, ist dass es in Portugal nicht unüblich ist, für zahlreiche Formulare seine Personalausweis-Nummer anzugeben. Das trifft auf Mietverträge zu, auf die Beantragung der Monatskarte für öffentliche Verkehrsmittel, oder auch auf interne Formulare an meiner Gasteinrichtung. Schließlich habe ich über die ESN WhatsApp-Gruppe mein WG-Zimmer gefunden. Ich habe in einer Sechser-WG gelebt und meine Mitbewohnenden kamen aus allen möglichen Ländern und befanden sich in unterschiedlichen Lebenslagen. Manche von ihnen haben studiert, andere befanden sich im Arbeitsleben und wohnten schon etwas länger in der Wohnung. Daher war

das Zusammenleben eher zweckgebunden, hat aber trotzdem sehr gut funktioniert und die Wohnung war allgemein in gutem Zustand.

Studium an der Gasthochschule:

Meine Erfahrungen am GIMM haben sich auf den Laboralltag beschränkt. Und dieser hat mir sehr gut gefallen! Das Arbeitsklima war super, eine gute Mischung aus Spaß und Professionalität. Teamwork gehört zum Alltag und in der AG herrscht ein tolles Gemeinschaftsgefühl, das durch die gemeinsamen Mittags- und Kaffeepausen gefördert wird. Bei den regelmäßigen großen Experimenten helfen alle tatkräftig mit, auch wenn die eigenen Projekte gar nicht direkt betroffen sind. Einmal im Monat wird die „Beer hour“ von einer der AGs des Instituts organisiert. Hier sind alle dazu eingeladen, sich auf der Dachterrasse der Cafeteria bei Bier, Snacks und Karaoke zu treffen und den Arbeitstag gemeinsam ausklingen zu lassen. Doch auch in zahlreichen anderen Bereichen hat das GIMM viel zu bieten. Bevor man ein größeres Gerät wie Durchflusszytometer, Fluoreszenzmikroskop, etc. benutzen darf, bekommt man eine Einweisung durch Fachpersonal. Hierbei lernt man eine ganze Menge und es wird sichergestellt, dass die Geräte in einem ordentlichen Zustand sind. Zusätzlich zu den wöchentlichen Arbeitsgruppen-Meetings gibt es einmal pro Woche ein Instituts-Meeting. Hier lernt man viel über die Forschung anderer AGs des Instituts oder hört Beiträge von Gastredner/innen. Das GIMM ist vor Kurzem aus der Fusion des Instituts für Molekularmedizin der Universität Lissabon (IMM) mit der Forschungsabteilung der Gulbenkian-Stiftung hervorgegangen. Hierdurch ist das Institut noch größer geworden und bietet der Forschung noch mehr Möglichkeiten. Allerdings liegt die Fusion noch nicht lange zurück und die Organisation läuft teilweise noch etwas holprig. Doch am Ende des Tages wird für alles eine Lösung gefunden und ich habe mich nie allein gelassen gefühlt.

Alltag und Freizeit:

Unter der Woche war ich in erster Linie im Labor beschäftigt und habe mich abends gelegentlich auf ein Getränk mit Freunden getroffen, die ich bei meiner ersten Surf-Stunde kennengelernt habe. Um neue Menschen kennenzulernen, bietet das ESN aber auch eine ganze Menge Veranstaltungen an, sodass man garantiert irgendwen trifft mit dem man sich gut verstehen wird. Die Wochenenden habe ich vor Allem mit Sightseeing und Surfen verbracht. Und ich kann jedem nur wärmstens ans Herz legen, das Surfen zumindest auszuprobieren, so lange man so einfach die Möglichkeit dazu hat, wie bei einem mehrmonatigen Aufenthalt am Atlantik. Wer sich versuchen möchte kann die Surfschule SurfPro ins Auge fassen, mit denen ich sehr gute Erfahrungen gemacht habe und die faire Preise anbieten. Die Anfahrt nach Costa da Caparica ist leider etwas länger, lohnt sich aber weil der Surfspot zuverlässig gute Wellen bietet und man genügend Platz am Strand und im Wasser

hat. Die Trainer sind sympathisch und gehen auf jeden der Teilnehmenden individuell ein. Mit ihnen habe ich schnelle Fortschritte gemacht und viel gelernt.

Aber auch abseits vom Surfen hat Lissabon sehr viel zu bieten: haufenweise Sehenswürdigkeiten und Museen, eine ausgeprägte Café-, Bar- und Kioskkultur und diverse Feste, wie die Santos Populares. Wenn man das Gefühl hat, die Stadt zur Genüge erkundet zu haben, gibt es viele interessante Orte in direkter Nähe zu Lissabon, die darauf warten entdeckt zu werden. Man kann auf die andere Seite des Tejo und sich Almada ansehen, oder den westlichsten Punkt Festland-Europas besichtigen (Cabo da Roca). Auch Sétubal ist leicht zu erreichen und bietet schöne Strände. Mein persönliches Highlight ist Sintra, eine bewaldete Bergregion neben Lissabon, die an heißen Tagen ein sehr angenehmes Klima bietet. Hier gibt es zahlreiche schöne Wanderrouten und Paläste, alte Villen und schöne Ausblicke. Alle eben genannten Orte kann man mit der Navegante Card, dem Öffi-Ticket der Stadt, für monatlich 40 € mit Bus und Bahn erreichen. Wenn man auch hier das Gefühl hat, alles gesehen zu haben, gibt es auch noch Orte wie Porto oder Faro die man mit dem Fernbus für einen Tagestrip oder ein Wochenende besuchen kann. Es gibt also eine ganze Menge zu sehen, zu erleben und zu erkunden.

Fazit:

Ich hatte eine großartige Zeit in Lissabon! Ich habe viel erlebt, neue Freunde gefunden, mich weiterentwickelt und das Leben vor Ort sehr genossen. Und ich kann jedem, der darüber nachdenkt ebenfalls nach Lissabon zu gehen, nur empfehlen genau das zu tun!