

Erfahrungsbericht Biomedical Research Center der Slovak Academy of Sciences

07.08.-06.10.2017

Vorbereitung

Mit der Planung des Auslandpraktikums habe ich im Januar begonnen. Da ich mich für den Bereich der Onkologie interessiere, habe ich einen Professor kontaktiert, der eine Vorlesung über Tumorphysiologie gehalten hat. Er war sehr hilfsbereit und hat sich die Zeit genommen, sich mit mir zu treffen, um über meine Erwartungen zu sprechen und mir seine Kontakte und ihre Arbeitsgebiete vorzustellen. Ursprünglich wollte ich nach eigentlich gerne Skandinavien, jedoch hatten die Labore seiner Kontakte schon genug Studenten der eigenen Universität. Da mich das Forschungsgebiet in der Arbeitsgruppe in Bratislava auch sehr interessiert hat, habe ich ihn gebeten, dort mal nachzufragen. Er hat dann auch recht schnell eine positive Rückmeldung bekommen. Eine Bewerbung musste ich nicht schreiben, ich habe jedoch eine E-Mail an meine externe Betreuerin geschrieben, um mich kurz vorzustellen und den genauen Zeitraum des Praktikums abzuklären.

Nachdem dies geklärt war, habe ich begonnen, mich um die Bewerbung bei ERASMUS zu kümmern. Es hat ca. 1,5 Monate gedauert, bis ich alle Unterlagen vollständig hatte. Manchmal musste ich meine externe Betreuerin daran erinnern, dass sie noch ein Formular ausfüllen muss. Deshalb ist es empfehlenswert, sich rechtzeitig um die Unterlagen zu kümmern und nach hinten einen Zeitpuffer einzuplanen.

Die Anreise nach Bratislava ist mit Fernbus, Zug oder Flugzeug möglich. Ich habe mich für Flugzeug entschieden, da die anderen beiden Möglichkeiten sehr lange dauern. Flüge nach Bratislava direkt sind jedoch sehr teuer, deshalb ist besser nach Wien zu fliegen. Von Wien kann mit verschiedenen Busunternehmen für ca. 5 € Euro nach Bratislava fahren, was 1 Stunde dauert. Die Busfahrkarte habe ich eine Woche vorher online gekauft, man kann sie jedoch bei den meisten Busunternehmen auch direkt beim Busfahrer kaufen.

Von der Bushaltestelle in Bratislava wurde ich von einer Kollegin abgeholt und wir sind mit dem Bus zum Wohnheim auf dem Akademiegelände gefahren. Busfahrkarten in Bratislava werden nach Fahrzeit verkauft, also z.B. 15 Minuten kosten 70 Cent und 30 Minuten 90 Cent. Da die Managerin des Wohnheims nur sehr begrenzt Englisch spricht, hat meine Kollegin dann alles wichtige, was erklärt wurde, übersetzt. Danach ist sie noch mit mir einkaufen gegangen. 10 Minuten Fußweg gab es einen Kaufland.

Unterkunft

Bei der Suche nach der Unterkunft hatte ich sehr viel Glück. Als ich meine externe Betreuerin nach der genauen Adresse des Instituts gefragt habe, damit ich mit der Suche nach einer Unterkunft anfangen kann, hat sie mir vorgeschlagen in dem Wohnheim für ausländische Studenten auf dem Akademiegelände nachzufragen. In dem Zeitraum, wo ich das Praktikum machen wollte, war auch noch ein Zimmer für mich frei. Bis zum Institut waren es keine 10 Minuten zu Fuß. Das Zimmer hatte ein eigenes Bad. Bettwäsche und Handtücher musste ich nicht mitbringen und man konnte diese auch wechseln lassen, musste sie also nicht waschen. Die Miete war mit 80 € auch ziemlich günstig. Dafür wurde eine Küche von ca. 8 Leuten benutzt, also musste man manchmal auch warten, bis man sich sein Essen machen konnte, hat dafür aber auch ab und zu neue Leute getroffen. Eine Waschmaschine war auch für alle gemeinsam da, die man für 1,33 € pro Wäsche benutzen konnte.

Praktikum

Die wöchentliche Arbeitszeit bei meinem Institut betrug 40 Stunden. Theoretisch konnte ich mit selber aussuchen, wie früh ich anfangen wollte, jedoch hatte ich für das Büro, in dem ich mit mehreren Kollegen zusammen saß, keinen Schlüssel und das Institut wurde auch um 18 Uhr abgeschlossen und mit einer Alarmanlage gesichert. Deshalb bin ich meistens um 7:45 Uhr da gewesen, da dann auch schon eine Kollegin im Büro war. In den Mittagspausen bin ich meist mit meinen Kolleginnen in eine der Kantinen gegangen oder es wurde Essen, z.B. Pizza, ins Institut bestellt.

Ich hatte zwei Betreuerinnen, wobei die eine die ersten zwei Wochen noch im Urlaub war. In der ersten Woche war es noch nicht so spannend, ich habe viele Artikel gelesen. In der zweiten Woche habe ich fertig gefärbte und fixierte Zellproben bekommen um das Fluoreszenzmikroskop kennen zu lernen. Dabei hat sich meine Betreuerin viel Zeit genommen, um mir alles zu erklären, was ich machen soll und als ich sicher darin war durfte ich alleine weitermachen. Generell war es oft so, dass ich bei der ersten Durchführung einer neuen Methode mit jemandem zusammen gearbeitet habe und beim zweiten Mal alleine.

Meine Betreuerinnen haben darauf geachtet, dass ich möglichst viele verschiedene Methoden anwende. Dazu gehörten unter anderem das Arbeiten an der Hypoxie-Station, Endosomen-Isolation mittels Gradienten-Zentrifugation, Western Blot, Transientes Silencing, Durchflusszytometrie und Live-Cell Imaging. Natürlich gab es auch Tage, wo ich mehr am Schreibtisch saß, aber das ist ja normal. Im großen und ganzen konnte ich viel machen und habe auch genug Ergebnisse bekommen, um das Protokoll zu schreiben.

Alltag und Freizeit

Am Anfang meines Praktikums waren noch nicht so viele andere Leute in dem Wohnheim. Ich hatte jedoch Glück, dass auf der anderen Etage ein Student aus Bremen gewohnt hat,

den ich bei meiner Ankunft auch schon getroffen habe. Dieser hat mich dann eingeladen, Donnerstags mit zum Volleyballspielen zu gehen, wo ich noch andere Leute kennengelernt habe. Später habe ich auch in der Unterkunft andere Leute kennengelernt, mit denen ich auch etwas zusammen unternommen habe, z.B. die Altstadt und das Schloss von Bratislava angeschaut. Die Lage von Bratislava ist auch sehr praktisch für Tages- oder Wochenendausflüge nach Wien, Budapest und Prag. Das würde ich auch jedem empfehlen, der dort ist, da dies sehr schöne Städte sind.

Ansonsten war der Alltag im Wohnheim recht ruhig. An manchen Tagen war ich nach dem Praktikum lieber mal ein paar Stunden alleine, an anderen Tagen hat man sich mit wem getroffen und sich unterhalten oder manchmal auch zusammen gegessen.

Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Zu den weniger positiven Erfahrungen vom Praktikum gehört, dass es manchmal ziemlich chaotisch war, wenn es darum ging, was genau ich bei den Experimenten machen soll. Oft war es nämlich so, dass ich quasi jeden Morgen meine jeweilige Betreuerin fragen musste, was der nächste Schritt ist und ich das dann aufmitschreiben musste. Den einen Morgen war diese dann jedoch spontan nicht da und keiner wusste was ich mit meinen Proben machen sollte. Das war etwas schwierig, da meine zweite Betreuerin dann spontan entscheiden musste, was ich machen soll, obwohl sie sich eigentlich um ihr eigenes Experiment kümmern musste.

Zu den besten Erfahrungen gehört, dass ich so viele tolle Kolleginnen hatte, bei denen ich mich auch sehr willkommen gefühlt habe. Allgemein ist war es so, dass man manchmal auch nach der Arbeit noch was zusammen unternommen hat.

Außerhalb vom Praktikum waren die Ausflüge nach Prag, Budapest und Wien mit die besten Erfahrungen.