

Für meinen Erasmus+ Aufenthalt war ich für zwei Monate in Madrid in Spanien. Die Vorbereitung verlief etwas unkonventionell, aber dafür überraschend unkompliziert. Für zwei Freundinnen und mich stand fest, dass wir gerne zu dritt ins Ausland und bestenfalls auch ins gleiche Institut wollen. Meine Freundin hatte bei einem Postdoc in der MHH ein Forschungspraktikum gemacht und dabei erfahren, dass er für zwei Jahre in einem großen Institut in Madrid (CNIC) gearbeitet hat. Auf ihre Bitte hin hat er an einen Kollegen und Freund dort eine Mail geschrieben und gefragt, ob wir vielleicht von drei Arbeitsgruppen aufgenommen werden könnten. Wir sendeten auf Anfrage unsere Lebensläufe ins Institut und wenige Tage später hatten wir alle eine Einladung zu je einem Online-Vorstellungsgespräch, die sehr erfolgreich gelaufen sind. Daraufhin startete die Organisation in engem Kontakt mit dem CNIC und der MHH, wobei uns ständige Hilfe zuteil wurde und gemeinsam die entsprechenden Dokumente ausgefüllt wurden. Die Reise, in meinem Fall eine Busfahrt hin und einen Flug zurück, haben wir selbstständig geplant. Die Unterkunft haben wir gemeinsam gesucht und sind auf der Plattform AirBNB fündig geworden. Das ist sicher nicht der günstigste Weg eine Wohnung zu finden, aber so konnten wir zusammen wohnen und in unserem Fall lief die Kommunikation mit dem freundlichen Vermieter sehr gut, obwohl wir zwischendurch Probleme mit dem Badezimmer hatten.

Für mich war das Praktikum in meinem Arbeitskreis eine großartige Erfahrung, die ich auf keinen Fall mehr missen möchte. Ich wurde von meinen Kolleg_innen sehr freundlich empfangen und ganz selbstverständlich aufgenommen. Da der Arbeitskreis international sehr bemüht ist, wurde miteinander und mit mir Englisch gesprochen, nicht nur im Labor, sondern auch in den Pausen. Ich wurde sehr gut in die Thematik und die Methoden eingearbeitet, sodass ich auch bald eigenständig arbeiten durfte, wobei ich jederzeit mit Fragen und Problemen auf meine Betreuerin zugehen konnte. So konnte ich neue Herangehensweisen an bekannte Methoden und selbstverständlich auch neue Methoden und Geräte kennenlernen. Außerdem gab es im CNIC fast täglich kostenlose Seminare zu den verschiedensten Themen, sodass ich mich dort auch noch außerhalb meines Arbeitskreises fortbilden konnte. Die Arbeitszeiten begannen für meinen Geschmack angenehm spät, meist zwischen halb und um zehn. Dank der großzügigen Mittagspause von einer Stunde war es kein Problem, bis sechs Uhr abends oder länger zu arbeiten, was ich in deutschen Laboren persönlich nicht so erlebt habe. Im Gegensatz zu Deutschland, sicherlich auch durch die kurze Zeitspanne bedingt, sind wir nach der Arbeit häufig noch in die Stadt gefahren, um unterschiedlichstes zu erleben. Der öffentliche Nahverkehr bietet dafür viele Möglichkeiten, sodass man mit der Metro, dem Bus oder dem *Tren* (Cercanias Renfe - vergleichbar mit S-Bahnen) in die Stadt fahren kann. Zu unserem Glück wurden gerade Tickets für junge Erwachsene unter 27 sanktioniert, sodass wir den gesamten öffentlichen Nahverkehr für nur 10 € monatlich nutzen konnten. Je nach Stimmung kann man einen der vielen Parks besuchen, durch die wunderschöne Stadt bummeln oder eines der vielen Museen besuchen, die für Studierende unter 26 oft kostenfrei sind. Dafür empfehle ich einen internationalen Studierendenausweis (ISIC) zu beantragen. Natürlich bietet Madrid auch kulinarisch sehr viel, obwohl es definitiv kostengünstiger ist, sich ein Café oder ein Restaurant außerhalb des touristischen Zentrums zu suchen. Empfehlen kann ich definitiv wenigstens einmal *Churros con Chocolate* zu probieren. Was ich eher nicht empfehlen kann, ist so naiv wie ich in die Stadt zu reisen und zu denken, dass man auch gut ohne Spanisch in Madrid zurechtkommt. Ich hatte zwar einen A1 Kurs an der Uni belegt, der hat aber bei weitem nicht gereicht, um alles reibungslos mit Englisch und ein paar Brocken Spanisch zu regeln. Zu meinem Glück sind die Spanier_innen im Allgemeinen sehr freundlich zu mir gewesen und haben mir meinen sprachlichen Mangel immer verziehen -

zumindest gehe ich davon aus. Außerdem sprechen meine Freundinnen deutlich besser Spanisch und konnten mir oft den entsprechenden Hinweis geben. Zum Ende hin war ich dann aber selbst in der Lage, einfache Gespräche zu führen und wenigstens halbwegs souverän meine Bestellungen oder Einkäufe zu erledigen. Mit dem *Tren* oder Bus konnten wir am Wochenende auch tolle Ausflüge in Madrids größerer Umgebung unternehmen. So haben wir einen Mittelaltermarkt und die ehemalige Hauptstadt Toledo besucht und waren in wunderschöner Umgebung wandern. Zudem kann ich nur empfehlen, wenigstens einmal den Volkssport *Padel* auszuprobieren. Die entsprechenden Hallen oder Plätze können bequem online gebucht und auch das nötige Equipment ausgeliehen werden. Auch wenn Tennis-Erfahrung definitiv nicht schadet, kommt man auch als Unerfahrene relativ schnell in den Sport rein. Das Nachtleben von Madrid habe ich nicht unbedingt umfangreich genutzt, da ich nicht der Typ für sowas bin, aber es soll wohl viele tolle Bars und Clubs geben. In dem einen, den ich besucht habe, hatte ich wirklich Spaß, da die Musik und die Art zu tanzen ganz anders als in Deutschland ist.

Obwohl ich mein Spanisch vorher definitiv besser hätte trainieren sollen, bin ich im Allgemeinen sehr gut in Madrid zurechtgekommen. Die Stadt ist wunderschön und hat noch viel mehr zu bieten, als ich in den zwei Monaten erleben konnte. Die viele Sonne, die auch in den Wintermonaten noch hell und hoch am Himmel steht, trägt sehr positiv zur Laune und Unternehmungslust bei. Trotzdem hat meine akademische Entwicklung darunter nicht gelitten - im Gegenteil! Ich hatte wundervolle Kolleg_innen, die mir mit Rat und Tat immer zur Seite standen und mit denen ich auch nach der Arbeit und am Wochenende gerne noch einiges unternommen habe. Jeden Tag bin ich sehrgerne ins Institut gefahren. Die Arbeit im Labor hat mir sehr viel Spaß gemacht. Ich durfte dort so viel lernen und nebenbei mein Englisch verbessern. Meinen Geist für neue Erfahrungen und Herangehensweisen zu öffnen, wird mich auch in Zukunft motivieren, aus meiner Komfortzone auszubrechen, Neues zu wagen und mehr zu erleben. Das einzige, was ich bereue und definitiv empfehlen würde, ist nicht nur zwei sondern mindestens drei Monate im Ausland zu verbringen