

Erasmus Erfahrungsbericht: Auslandspraktikum am Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III in Madrid

Die Entscheidung, mich für ein Praktikum am Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) zu bewerben, war für mich eine bewusste Entscheidung. Ich hatte bereits während meines Studiums einen Spanischkurs an der Leibniz Universität belegt und war von der Idee überzeugt, meine Sprachkenntnisse in Spanien weiter zu vertiefen. Gleichzeitig wollte ich aber auch meine Englischkenntnisse verbessern, weshalb ich mich für eine internationale Arbeitsgruppe entschieden habe, die nicht nur aus Spaniern, sondern sehr international aufgestellt war.

Mein Interesse an der kardiovaskulären Forschung war ein weiterer entscheidender Faktor für meine Bewerbung. Ich wollte die Chance nutzen, einen tieferen Einblick in dieses Forschungsfeld zu bekommen und von den neuesten Entwicklungen zu lernen. Außerdem wollte ich in einem anderen Land und einer neuen Kultur auf mich allein gestellt sein. Diese Erfahrung versprach mir, mich nicht nur beruflich weiterzuentwickeln, sondern auch persönlich zu reifen. Ich war interessiert an dem spanischen Leben, den Menschen und den Traditionen, die mich umgeben würden. Das CNIC war für mich die ideale Wahl, um meine akademischen und persönlichen Ziele zu verwirklichen.

Vorbereitung:

Die Planung, Organisation und Bewerbung am Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares Carlos III (CNIC) gestaltete sich weitgehend unkompliziert. Aufmerksam wurde ich auf das CNIC durch eine Kommilitonin aus dem Biomedizinstudium, die dort ihr Auslandspraktikum in einer anderen Arbeitsgruppe absolvierte und einen Kontakt zu meinem zukünftigen Arbeitsgruppenleiter knüpfen konnte.

Im Mai 2024 nahm ich das erste Mal per E-Mail Kontakt zu meinem Arbeitsgruppenleiter auf. Kurz darauf fand ein erstes Videointerview statt, in dem wir über die anstehenden Projekte sprachen. Zu diesem Zeitpunkt bestand die Arbeitsgruppe nur aus zwei Personen, was bedeutete, dass mein konkretes Thema noch nicht zu 100 Prozent festgelegt werden konnte, da sich die Gruppe noch im Aufbau befand. Dennoch erhielt ich direkt nach unserem Gespräch die Zusage für meinen Praktikumsbeginn im September 2024. Auch die Vorbereitung der notwendigen Erasmus-Anträge gestaltete sich einfacher als erwartet, da die zuständige Person im CNIC sehr hilfsbereit war und alles verständlich erklärte.

Unterkunft:

Die Wohnungssuche gestaltete sich etwas komplizierter als erwartet. Ich habe mich bewusst für eine WG entschieden, um direkten Kontakt zu anderen Leuten zu haben und auch, weil die Mietpreise in Madrid generell sehr hoch sind. Ich habe auf den Plattformen Idealista und Badi nach passenden Wohnungen gesucht. Außerdem suchte ich auf Facebook in Gruppen wie

„Deutsche in Madrid“, wo häufig Wohnungsangebote gepostet werden und wichtige Informationen ausgetauscht werden können.

Tipps für die Wohnungssuche sind, mehrmals täglich die Apps auf neue Anzeigen zu überprüfen und E-Mail-Erinnerungen einzurichten. Es hat sich auch als hilfreich erwiesen, die Anzeigen direkt auf Spanisch zu schreiben, da dies die Wahrscheinlichkeit erhöht, eine Antwort zu erhalten. Außerdem habe ich darauf geachtet, gefälschte Anzeigen zu vermeiden und oft um Videobesichtigungen gebeten, um einen ersten Eindruck von den Wohnungen zu bekommen.

Ich hatte den Wunsch, entweder in der Nähe des Stadtzentrums zu wohnen und dafür eine 45-minütige Fahrt zum CNIC in Kauf zu nehmen oder näher am Labor zu wohnen und dafür eine längere Fahrt in die Stadt in Kauf zu nehmen. Leider stellte sich schnell heraus, dass die Unterkünfte sowohl preislich als auch in der Verfügbarkeit begrenzt waren. Viele Anfragen blieben unbeantwortet oder wurden abgelehnt. Schließlich blieb mir nicht mehr viel Auswahl und ich entschied mich für eine Zweier-WG im Norden Madrids. Die Wohnung war nur 15 Minuten zu Fuß vom Institut, aber 45 Minuten vom Stadtzentrum entfernt. Meine Vermieterin sprach nur spanisch, was am Anfang eine kleine Herausforderung war, aber dank Online-Übersetzern konnte ich mich problemlos verständigen. Eine Zweier-WG ist in Madrid eher untypisch, da die meisten WGs aus mindestens fünf Personen bestehen.

Letztendlich war ich mit meiner Wahl sehr zufrieden. Der Weg zur Arbeit war kurz und auch wenn ich abends öfter ein Uber nehmen musste, da die Metro nach 2 Uhr nachts nicht mehr fuhr, habe ich mich in meiner neuen Umgebung schnell wohl gefühlt.

Praktikum am CNIC:

Die Arbeitsatmosphäre im Labor war angenehm entspannt und frei, mit Englisch als Hauptlaborsprache. Mein Betreuer ließ mir viel Freiheit bei der zeitlichen Gestaltung meines Projekts. In den ersten Wochen erklärten mir die Doktoranden meiner Arbeitsgruppe die verschiedenen Abläufe und standen auch später immer für Fragen zur Verfügung. Auch mein Arbeitsgruppenleiter hatte immer ein offenes Ohr und war sehr hilfsbereit. Gleichzeitig gab es noch eine weitere Praktikantin in unserer Gruppe, mit der ich viel zusammenarbeiten konnte. Außerdem durfte ich anderen Mitgliedern der Arbeitsgruppe über die Schulter schauen, um neue Methoden kennenzulernen. Diese Möglichkeit hat sehr dazu beigetragen, mein Wissen im Bereich der kardiovaskulären Forschung zu erweitern. Im Institut wurden täglich Seminare angeboten, an denen ich teilnehmen konnte, wenn ich Zeit hatte. Dadurch habe ich spannende Einblicke in die Arbeit anderer Gruppen bekommen.

Auch der Zusammenhalt innerhalb unserer Arbeitsgruppe wurde sehr gefördert. Wöchentliche Gruppentreffen, auch online mit der Partnergruppe aus Hamburg und Teambuilding-Events, wie ein gemeinsamer Lab Trip zum Wandern in die Berge, förderten das Gemeinschaftsgefühl. Durch die spanischen Kollegen hatte ich auch die Möglichkeit, die spanische Kultur direkt im Labor kennenzulernen. Ein auffälliger Unterschied zu Deutschland waren die Arbeitszeiten, da die Spanier erst gegen 10 Uhr mit der Arbeit begannen und oft bis spät in den Abend arbeiteten.

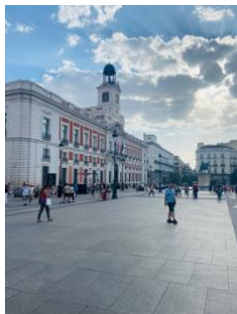
Alltag und Freizeit:

Mein Alltag in Madrid bestand aus Laborarbeit und Stadterkundung. Nach einem Tag im Labor traf ich mich oft mit Freunden, um die Stadt zu erkunden, neue Tapas-Bars auszuprobieren und neue Leute kennenzulernen. Die Veranstaltungen von Erasmus, Smartinsiders und Citylife waren eine gute Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen.

An den Wochenenden nutzte ich die Gelegenheit, Madrid und Umgebung zu erkunden. Die zentrale Lage ermöglichte Ausflüge nach Valencia, Barcelona und Sevilla, die alle in maximal 3 Stunden mit dem Zug zu erreichen waren.

Ich unternahm Tagesausflüge nach Toledo, El Escorial und Segovia und wanderte im Norden und Westen von Madrid. So waren meine Wochenenden oft wie ein Kurzurlaub. Ich besuchte Museen wie das Reina Sofia und den Prado und schlenderte über verschiedene Märkte, die mit ihrem Essen und der Musik ein besonderes Flair hatten. Ein beeindruckendes Erlebnis war der Tag der Hispanidad, der mit Konzerten, einer Militärparade und einem Feuerwerk gefeiert wurde.

Madrid ist auch für sein Nachtleben bekannt. Wenn ich nachts um 2 Uhr durch die Stadt gelaufen bin, war oft mehr los als in Hannover am Samstagnachmittag. Hier spielt sich das Leben vor allem zu später Stunde ab und ich habe es genossen, Teil dieser Atmosphäre zu sein.



Fazit:

Rückblickend kann ich einen Auslandsaufenthalt in Madrid nur empfehlen. Die Offenheit und Entspanntheit der Menschen hat mich positiv überrascht und die angenehme Arbeitsatmosphäre im Labor hat meine Produktivität sehr gefördert. Mein Aufenthalt hat nicht nur meine akademischen Fähigkeiten erweitert, sondern auch meine persönliche Entwicklung vorangetrieben. Ich kann nur jedem empfehlen, eine Zeit im Ausland zu verbringen. Ich habe in dieser Zeit auch wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Hätte ich vorher mehr Spanisch gelernt, wäre ich noch besser zurechtgekommen und ein Spanischkurs in Madrid wäre eine sinnvolle Ergänzung zum Laboralltag gewesen. Außerdem hätte ich Barcelona mit seinem Strand als weitere Option in Betracht ziehen können, da es in Madrid nur wenige Bademöglichkeiten gibt und die Freibäder bereits im September schließen. Madrid selbst ist eine sehr schöne und lebendige Stadt, in der es viel zu entdecken gibt. Allerdings ist mir aufgefallen, dass die Spanier oft nicht so gerne Englisch sprechen, was eine Herausforderung war. Auch die Arbeitszeiten und die Esskultur sind anders, da später und oft auch fettiger gegessen wird. Alles in allem war mein Aufenthalt in Madrid eine bereichernde Erfahrung, die ich nicht missen möchte.