

Vorbereitung und Planung

Auf das Institut, an dem ich mein Auslandspraktikum absolviert habe, wurde ich durch einen Professor der MHH aufmerksam, der in einer Vorlesung erwähnt hatte, dass er fünf Jahre als Post-Doc in Madrid gearbeitet hatte. Anfang Juli schrieb ich dem Professor eine E-Mail, in der ich mein Interesse an einem Auslandspraktikum äußerte und nach einem Kontakt zum Institut in Madrid fragte. Zwei Wochen später erhielt ich eine Nachricht von der Programmkoordinatorin des Centro Nacional de Investigaciones Cardiovasculares (CNIC), die mich fragte, welche Arbeitsgruppen des Instituts mich besonders interessierten. Kurz darauf schrieb mich ein Post-Doc einer Arbeitsgruppe des CNIC an, und nach einem kurzen Interview erhielt ich die Zusage für das dreimonatige Forschungspraktikum.

Nachdem ich die Zusage erhalten hatte, nahm ich sofort Kontakt zu Frau Steinhuisen auf, da mein Praktikum in drei Monaten beginnen sollte und ich mit der Planung recht spät dran war. In ihrer Sprechstunde erklärte sie mir ausführlich, welche Dokumente für die Erasmus+Förderung benötigt werden und bis wann diese einzureichen sind (z. B. Learning Agreement, Auslandskrankenversicherung, Arbeitsunfähigkeitsversicherung usw.). Eine Woche vor meiner Anreise nach Madrid unterschrieb ich dann das Erasmus+ Stipendium, das letzte notwendige Dokument.

Unterkunft

Mit der Suche nach einer Unterkunft begann ich etwa zwei Monate vor meiner Anreise, was sich als schwieriger herausstellte als erwartet. Ich durchforstete viele bekannte Internetseiten wie Idealista.com, Airbnb, Spotahome.com usw., bis ich etwa fünf Wochen vor Praktikumsbeginn auf theblueground.com fündig wurde. Die Wohnung war modern und sehr gut gelegen (direkt am Plaza de España), weshalb sie auch etwas teurer war. Ich kann jedoch nur empfehlen, eine Unterkunft in Zentrumsnähe zu wählen, da man dort zahlreiche gute Restaurants, Clubs und Bars vor der Haustür sowie die bekanntesten Sehenswürdigkeiten und schöne Parks in fußläufiger Nähe hat. Besonders zu empfehlen sind die Viertel La Latina, Malasaña, Argüelles, Salamanca, Lavapiés und Chamberí.

Aufgaben während des Praktikums

Von meiner Wohnung aus benötigte ich etwa 40 Minuten bis zum Institut, da es sich im Businessdistrikt im Norden von Madrid befindet. In Spanien beginnt die Arbeit im Vergleich zu Deutschland etwas später, sodass ich meistens zwischen 9 und 10 Uhr mit der Arbeit anfang. Eine Ausnahme waren die Lab Meetings, die 1–2 Mal pro Monat bereits um 8 Uhr morgens stattfanden. Meine Arbeitsgruppe untersuchte die durch Krebstherapien induzierte Kardiotoxizität, wodurch ich im Laboralltag viel mit Mäuse- und Schweineherzen arbeitete. Zu meinen Hauptaufgaben gehörten die Herstellung von Herzgewebsschnitten sowie deren anschließende Analyse und Auswertung mithilfe eines Multiphoton-Mikroskops. Darüber hinaus führte ich einige Experimente mit HeLa-Zellen durch, bei denen wir die Toxizität des Krebsmedikaments Doxorubicin testeten, um eine geeignete Konzentration für humane Plasmaproben von Krebspatienten zu identifizieren. Meistens machte ich zwischen 16 und

18 Uhr Feierabend. Insgesamt war die Stimmung in meiner Arbeitsgruppe sehr gut, und das Arbeitsklima war noch etwas entspannter als in Deutschland.

Alltag und Freizeit

Das Leben in Madrid ist so vielfältig, wie man es von einer Millionenmetropole erwarten würde. Es gibt zahlreiche schöne Viertel und Parks, in denen man seine Abende und Wochenenden verbringen kann. Madrid bietet neben klassischen Fitnessstudios auch ein sehr breites Sportangebot. Von Running-Clubs über (Paddel-)Tennis bis hin zu Schwimmanlagen und Outdoor-Workouts ist alles dabei. Über eine App der Stadt Madrid kann man sich ganz einfach für die Sportprogramme anmelden. Diese Angebote eignen sich hervorragend, um andere Studierende oder Einheimische kennenzulernen und Freundschaften zu schließen.

Auch abseits des Sports gibt es in Madrid viel zu erleben. Besonders gefallen haben mir Stadionbesuche bei Real Madrid im Santiago Bernabéu, Shoppingtouren in Salamanca, Spaziergänge im Retiro-Park, Besuche in Tapas-Bars, Weintastings und Museumsbesuche. Zudem organisiert das Erasmus Student Network (ESN) regelmäßig günstige Kurztrips in Städte innerhalb und außerhalb Spaniens, wie z. B. Valencia, Sevilla, Porto, Lissabon oder Marrakesch, die ich zeitlich leider nicht wahrnehmen konnte aber dennoch sehr zu empfehlen sind.

Fazit

Ich kann ein Auslandspraktikum in Madrid nur wärmstens empfehlen und ich bereue es, dass ich kein sechsmonatiges Praktikum gemacht habe. Während meines Aufenthalts habe ich viele spannende Menschen aus der ganzen Welt kennengelernt, mit denen ich die Stadt, die Kultur und das Nachtleben erkunden konnte. Die offene und lebendige Atmosphäre Madrids erleichtert es ungemein, neue Freundschaften zu schließen, sei es beim Sport, bei der Arbeit oder in einer der unzähligen Bars. Zudem habe ich durch das Praktikum nicht nur fachlich, sondern auch persönlich viel dazugelernt.