

Erfahrungsbericht Cardiff (August bis November 2017)

Praktikum

Das 3-monatige (Anfang August bis Anfang November) Praktikum, welches Teil meines Masterstudiums in Biomedizin ist, habe ich an der Cardiff University, genauer gesagt in der Division of Infection and Immunity im University Hospital of Wales gemacht. Den Kontakt zu meinem Arbeitsgruppenleiter in Cardiff konnte ich durch einen Professor an meiner Heimatuni in Hannover herstellen. Dass mein Chef in Cardiff aus Deutschland kommt, hat die ganze Sache nochmal deutlich erleichtert.

In den 3 Monaten habe ich an CD4⁺ T-Zellen und $\gamma\delta$ T-Zellen geforscht, genauer gesagt habe ich die Wechselwirkung von CD30 und CD30L auf diesen Zellen untersucht. Außerdem konnte ich an einer Konferenz über Chemokine und Zellmigration teilnehmen, die von einem anderen Arbeitsgruppenleiter organisiert wurde. Die Zusammenarbeit mit den anderen Kollegen war immer sehr angenehm und an dem einen oder anderen Freitag wurde das Mittagessen auch mal in einen Pub verlegt. Alles in allem habe ich also eine tolle Arbeitsgruppe erwischt.

Vorbereitung

Als die Formalitäten für den Aufenthalt geklärt waren (Praktikumsplatz sicher, Anerkennung des Praktikums, Erasmus+ Förderung etc.), habe ich mit der Vorbereitung angefangen.

Am wichtigsten war hierbei vermutlich die Unterkunft, zu der ich später kommen werde. Ebenfalls nicht unwichtig war eine Kreditkarte, da in Cardiff die meisten Leute selten mit Bargeld bezahlen. Dafür habe ich ein kostenloses Konto bei der Comdirect eröffnet, bei dem eine zusätzliche Visa-Prepaid-Karte enthalten war. Mit dieser kann man bei vielen Automaten gratis Geld abheben und auch online Mietwagen oder Busreisen buchen, allerdings wird bei den meisten Abrechnungen eine kleine Gebühr fällig. Wer für eine längere Zeit in Cardiff bleibt, sollte sich vielleicht um ein Konto bei einer britischen Bank

bemühen, da Auslandsüberweisungen (z.B. für eine Mietzahlung) in der Regel mit relativ hohen Gebühren verbunden sind.

Da hier eigentlich auch alle Leute WhatsApp nutzen und seit 2017 die mobile Datennutzung im EU-Ausland kostenlos ist, habe ich mir keine britische SIM-Karte gekauft.

Weitere wichtige Informationen zu Themen wie Unterkunft, Anreise, Lebenskosten usw. sind außerdem auf der Homepage der Cardiff University zu finden und können auch beim Erasmus-Büro per Mail angefragt werden. Ich habe von dort z.B. einen „Guide for Incoming Erasmus+ Students“ als pdf bekommen, in dem viele hilfreiche Informationen enthalten sind.

Anreise

Für die Anreise würde ich euch den Weg über London oder dem näher gelegenen Bristol empfehlen, da der Flughafen in Cardiff relativ klein ist und es glaube ich nur wenige Flüge von deutschen Flughäfen aus gibt (z.B. Düsseldorf).

Auf dem Hinweg bin ich für circa 70 € aus Hannover nach London Stansted geflogen, es gibt allerdings auch günstigere Möglichkeiten (z.B. aus Bremen mit Ryanair). Von London Stansted fahren alle 20 Minuten Busse zur Victoria Station in London und von dort wiederum Busse nach Cardiff. Wer diese schon früh im Voraus bei NationalExpress oder Megabus bucht, kann auch für unter 10 € reisen. Hier sollte man jedoch den Londoner Verkehr beachten und besser mehr Zeit einplanen. Ich habe diese Zeit genutzt, um mich in London ein wenig umzuschauen und mich mit dem Wetter vertraut zu machen.

Für Studenten, die an bestimmten Tagen zu Beginn des Semesters anreisen, gibt es meines Wissens sogar einen kostenlosen Shuttle von London nach Cardiff.

Unterkunft

Da das neue Semester in Cardiff Mitte September bzw. Anfang Oktober beginnt, hatte ich die Möglichkeit, in den ersten Wochen in einem der Studentenwohnheime unterzukommen (<http://www.cardiff.ac.uk/study/accommodation/student-summer-residences>). Diese sind

zwar nicht so günstig wie manche in Deutschland (über 14 Pfund pro Nacht) und vermutlich auf Dauer nicht die beste Lösung, aber so war es möglich vor Ort ohne großen Druck nach einer Wohnung oder einem Zimmer zu suchen. Wer ein ganzes Auslandsjahr in Cardiff verbringt, hat außerdem Anspruch auf ein Zimmer in einem Studentenwohnheim. Außerdem lernt man hier auch schnell Leute vor Ort kennen, die ebenfalls neu sind.

Für die Zimmersuche vor Ort kann ich www.spareroom.co.uk und www.easyroommate.co.uk empfehlen. Dabei sollte man sich bewusst sein, dass die Mieten und das Leben in UK generell etwas teurer sind als in Deutschland bei gleichzeitig eher niedrigeren Wohnstandards. Ich hatte bei der Wohnungssuche wohl viel Glück und habe direkt bei meiner ersten Besichtigung eine Zusage für ein Zimmer in einem Haus in Cathays, dem Studentenviertel, bekommen. In diesem Haus habe ich zusammen mit 5 anderen Studenten, zwei Erasmus-Studenten und 3 Engländern, gewohnt, die alle super drauf waren und das Zusammenleben echt angenehm gemacht haben.

Bei weiteren Fragen zur Wohnungssuche bzw. eigentlich jeglicher Art kann man sich auch immer an die Students' Union (<https://www.cardiffstudents.com/>) wenden. Hier gibt es neben zahlreichen Freizeitangeboten und Societies auch Hilfsangebote. So wird dort z.B. angeboten, Mietverträge auf versteckte Kosten und ähnlichem zu prüfen.

Leben in Cardiff und Freizeit

Vor Ort habe ich mir direkt ein Fahrrad zugelegt, was ich jedem raten kann, da man innerhalb weniger als einer halben Stunde alles in Cardiff erreichen kann. Hier empfiehlt sich ein ordentliches Schloss, weil in manchen Regionen wohl gerne Fahrräder geklaut werden. Außerdem sind eine wasserdichte Jacke und Hose von Vorteil → britisches Wetter ;)

In Cardiff und der Umgebung gibt es zahlreiche Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. In Cardiff ist hier bei gutem Wetter vor allem die Cardiff Bay zu empfehlen. Wer Lust auf Sport hat, sollte sich auf der Homepage Students' Union umschauchen, dort gibt es eigentlich so ziemlich alles, was man sich vorstellen kann. Die Students' Union veranstaltet auch die Freshers' Week, also die Einführungswoche für neue Studenten, bei der sich neben einer Menge Partys auch die Societies vorstellen.

Ich persönlich habe in meinen drei Monaten in Cardiff bei einer Fußballmannschaft aus der Sunday League mittrainiert, die eine Anzeige im Internet aufgegeben hatten. Zum Laufen bieten sich zum Beispiel der Roath Park, Bute Park oder Heath Park an.

Wer gerne etwas Natur und Küste sehen möchte, kommt in Wales auf jeden Fall auf seine Kosten. Ich habe dafür zum Beispiel mit Freunden ein Auto gemietet, damit man möglichst mehrere Orte anfahren konnte und so ist man einfach mobiler als mit dem Bus oder Zug. Nach wenigen Tagen mit dem Fahrrad hatte ich mich außerdem an den Linksverkehr gewöhnt, weshalb das Autofahren dann auch kein großes Problem war.

Als Tagestrip kann ich unter anderem die Gower Halbinsel westlich von Swansea empfehlen und dort insbesondere Three Cliffs Bay und Rhossili Bay. Dort gibt es schöne Sandstrände mit wirklich beeindruckenden Klippen.

Auch der Pembrokeshire National Coast Park ist einen Besuch wert. Mit dem Auto braucht man etwas mehr als zwei Stunden von Cardiff aus. Auf dem Trip dorthin haben wir, mehr zufällig als geplant, einen kurzen Halt in Newgale gemacht, einem kleinen Ort mit Kiesstrand und einem Wanderweg an der Küste. Danach ging es weiter nach St. Davids, wo wir zunächst die Kathedrale besichtigt haben und dann ein Stück den National Coast Path gewandert sind. Der National Coast Path ist ein Wanderweg, der fast komplett entlang der walisischen Küste führt. Neben dem überragenden Ausblick aufs Meer und auf die Klippen gab es dort auch Robben zu sehen.

Zum Wandern / Klettern / Caving ist außerdem der Brecon Beacons Nationalpark nördlich von Cardiff geeignet. Hier kommt man sogar mit einem kostenlosen Bus hin.

Fazit

Auch wenn ich kurz vor Reisebeginn noch einige Zweifel hatte, kann ich zurückblickend nur sagen, dass ich mit der Entscheidung nach Cardiff zu gehen absolut richtig lag und die drei Monate in Cardiff eine super Zeit waren. Beginnend mit dem Praktikum in einer tollen Arbeitsgruppe, über die ganzen Leute aus Europa und aller Welt, die man bei Aktivitäten und auf Partys kennenlernt, bis hin zu den Ausflügen an den Wochenenden. Eigentlich kann ich

bis auf das im Herbst sehr wechselhafte Wetter nur Positives berichten. Neben oder auch durch all diese Erfahrungen wurde natürlich auch mein Englisch besser.

Falls ihr also überlegt oder unschlüssig seid, ob ihr nach Cardiff gehen sollt oder generell eine Zeit im Ausland verbringen sollt, kann ich euch nur dazu raten es zu tun. Mit ein bisschen Offenheit lernt man gerade als Erasmus-Student schnell neue Leute kennen, die zum Teil genauso neu in der Stadt und in dem Land sind wie ihr.

Cheers



Cardiff Bay



Rhossili Bay



National Coast Path bei St David's