

## **ERFAHRUNGSBERICHT**

### **Vorbereitung und Unterkunft**

Ich habe mich entschieden eines der beiden obligatorischen Laborpraktika im Ausland zu absolvieren, um weitere Erfahrungen im Bereich internationaler Forschung zu sammeln und neue Kontakte zu knüpfen. Da ich bereits wusste, dass es nach Norwegen gehen soll, habe ich etwa 8 Monate vor Beginn des Praktikums Bewerbungen an verschiedene, für mich interessante Labore in ganz Norwegen geschickt. Leider ist das Konzept studienintegrierter Forschungsaufenthalte in Norwegen nicht sehr bekannt, weshalb ich auch nur sehr wenige Rückmeldungen bekommen habe. Letztlich habe ich von Dr. Christian Lentz, einem Gruppenleiter an der Universität i Tromsø (UiT) eine Zusage bekommen. Nachdem wir bei einem Zoom-Meeting den Ablauf und die Inhalte des Praktikums besprochen hatten, habe ich mich an Frau Steinhuisen gewendet, um die Förderung durch ERASMUS+ zu beantragen, was auch problemlos funktioniert hat.

Da ein Visum für Norwegen nicht nötig ist, musste ich mich zunächst nur um eine Unterkunft kümmern. Leider konnte ich nicht in einem Wohnheim der Uni unterkommen, da ich als Praktikantin keinen norwegischen Studierendenstatus erhalten würde. Über die Website [hybel.no](http://hybel.no) habe ich allerdings trotzdem schnell ein WG-Zimmer zur Zwischenmiete gefunden.

### **Arbeit im Labor**

Die UiT ist ein großes Gelände mit allen Fakultäten an einem Ort, trotzdem findet man sich schnell zurecht. Das MH-Gebäude, in dem ich arbeitete, ist mit modernen und gut eingerichteten Laboren ausgestattet. Besonders gut fand ich auch die sehr moderne Core Facility mit vielen Geräten und Mikroskopen, sodass nicht jede AG ihre eigenen Instrumente kaufen muss.

Alle Mitarbeiter waren sehr nett. Es herrschte ein äußerst angenehmes Arbeitsklima und Gruppengefühl, in das ich schnell integriert wurde. Da meine beiden Betreuer selbst viel zu tun hatten und auch oft zu Konferenzen gefahren sind, musste ich schon von Beginn an recht selbständig arbeiten. Das machte mir allerdings nichts aus, da ich zum einen gut eingearbeitet wurde und zum anderen immer alle im Labor um Hilfe fragen konnte.

Besonders positiv ist mir auch aufgefallen, wie viel Zeit und Geld in gute Teamarbeit, Soft Skills und Infrastruktur investiert wird. Beispielsweise gab es einen Laborausflug über zwei Tage, bei dem es hauptsächlich um die thematische Aufstellung der Gruppe und die Integration neu hinzugekommener ging. Auch regelmäßige und kurze Meetings, sowie informelle Treffen trugen zu der guten Arbeitsatmosphäre bei.

## **Alltag und Freizeit**

Die Arbeitszeiten in Tromsø waren deutlich entspannter, als ich es aus Deutschland kannte. Dadurch hatte ich genügend Zeit für Freizeitaktivitäten. Auch wenn in der kleinen Stadt sehr regelmäßig riesige Kreuzfahrtschiffe anlegen, ist sie nicht so touristisch im klassischen Sinne. Für Sightseeing braucht man nicht mehr als einen Tag einzuplanen. Hier lebt man vor allem, um die fantastische Natur zu genießen und Sport zu machen. Ich war beispielsweise regelmäßig morgens schwimmen, da es von 6-8 Uhr vergünstigten Eintritt gibt. Zum Klettern und Bouldern gibt es auch gute Möglichkeiten. An den Wochenenden verbrachte ich die Zeit hauptsächlich mit Wandern in den Bergen rund um die Insel oder besuchte die wenigen Museen in der Stadt. Besonders Tromsømuseum (kostenloser Eintritt für Studierende) fand ich wegen seiner Ausstellungen zu Geschichte, Geographie und Kultur sehr gut.

Soziale Kontakte habe ich durch meine Mitbewohnerinnen und auch die Kolleg\*innen im Labor sehr leicht knüpfen können. Ich empfand die Norweger\*innen allgemein als sehr nett, aber auch zurückhaltend. Nach einer Weile verschwanden aber jegliche Vorbehalte und Hemmungen. Hier hilft es auf jeden Fall auch ein wenig Norwegisch zu können. Für das alltägliche Leben reichen gute Englischkenntnisse allerdings aus.

## **Fazit**

Ich bin sehr dankbar für die tolle Zeit, die ich in Tromsø haben durfte. Neben inhaltlichen und praktischen Dingen rund um Grundlagenforschung im Bereich der Mikrobiologie, habe ich viel über gute Arbeitsweisen und Teamwork im Labor gelernt. Gerade die Herangehensweisen für die Stärkung der Zusammenarbeit und Gruppenidentität empfinde ich als wertvolle und wichtige Erfahrung für mein späteres (Berufs-) Leben.

Tromsø ist eine wirklich schöne Stadt, in der es neben wunderschöner arktischer Natur, spannender Kultur der skandinavischen Indigenen und beeindruckenden Polarlichtern auch sehr liebe Menschen kennenzulernen gibt.