

## **Erfahrungsbericht 2022**

### **Erasmus+ Auslandspraktikum für die Bachelorarbeit in Dänemark**

#### Praktikumsplatz

Von Anfang Mai bis Anfang Juli 2022 habe ich 10 Wochen an der University of Copenhagen verbracht. Dort habe ich den Laborteil meiner Bachelorarbeit im Fach Biochemie absolviert.

#### Bewerbung

Der Auslandsaufenthalt kam im Rahmen meiner Bachelorarbeit zustande und wurde mir direkt von meinem betreuenden Professor angeboten. Die einzige Schwierigkeit hier hat sich daraus ergeben, dass in Dänemark die Universitäten Anfang Juli in die Sommerpause gehen. Somit war der möglichen Aufenthaltszeitraum sehr stark begrenzt.

#### Vorbereitung

Nachdem der Zeitrahmen meines Aufenthalts feststand, habe ich mich direkt um eine Unterkunft und einen Flug gekümmert. Meine Unterkunft habe ich über *airbnb* gefunden, jedoch würde ich eher dazu raten über Facebook-Gruppen eine Unterkunft zu finden. Diese sind meist günstiger. Für eine Unterkunft zahlt man mindestens 500 €, eher 600-1000 € im Monat.

#### Unterkunft, Transportmittel und Lebenshaltungskosten

Ich bin bei einem Host untergekommen mit zwei weiteren Mietern. Dort hatte ich mein eigenes Zimmer mit Tür zum Garten. Die Küche und das Bad waren gemeinschaftlich. Der Host war sehr gewöhnungsbedürftig, jedoch als ich krank war sehr hilfsbereit. Ab und zu habe ich mit ihm über Gott und die Welt unterhalten, ansonsten hatte ich kaum Kontakt zu ihm oder den anderen Mitbewohnern.

Kopenhagen ist eine Fahrradstadt, jedoch hatte ich keine Möglichkeit ein Fahrrad mitzubringen und habe zudem für meinen Geschmack zu weit außerhalb gewohnt. Stattdessen habe ich auf den ÖPNV zurückgegriffen. Die Bahnen sind sehr pünktlich und die Metro kommt alle 2 Minuten. Das ganze ÖPNV-System in Dänemark ist in Zonen aufgeteilt, weshalb sich die App DOT empfiehlt. Über sie kann man die Zonen einsehen und Tickets buchen. Da ich von Zone

2 zu Zone 1 musste, hat sich für mich die „Commuter Card“ angeboten, welche bis zu 90 Tage gelten kann. Für 30 Tage mit Metro kostet dies umgerechnet 63 €.

Die Lebenshaltungskosten sind in Dänemark allgemein höher als hier in Deutschland. Hinzukam noch durch den Krieg und die Pandemie ausgelöste Inflation. Den Preisunterschied hat der Geldbeutel deutlich gespürt. Im Schnitt habe ich 100 € pro Woche für Lebensmittel, Unterhaltung und Transport ausgegeben. Die App „Too Good To Go“ ist in Kopenhagen mehr als empfehlenswert, da dort fast jedes zweites Geschäft mitmacht und auch wirklich gute Magic Bags hat. Ich habe immer selbst gekocht und nur in Ausnahmen Mittagessen in der Mensa gekauft.

### Universität

Die Universität ist über die Stadt verteilt, sodass man sich auf jeden Fall im Vorfeld darüber informieren sollte, welchen Teil der Universität man besucht. Ich war im *Department of Plant and Environmental Science*. Die Mitarbeiter sind dort alle super freundlich und hilfsbereit. Das Uni-Gebäude bestand aus einem neuen und alten Teil. Die Laborausstattung der Uni war nicht die schlechteste, jedoch gab teilweise sehr veraltete Geräte.

### Freizeit, Land und Leute

Da die Bachelorarbeit sehr zeitintensiv ist und ich im Schnitt 60 Stunden die Woche gearbeitet habe, hatte ich nicht all zu viel Freizeit. Jedoch habe ich in den 10 Wochen, die ich da war, mir einige Sachen angeschaut. Ich bin in den Norden zur Kronborg Castle gefahren oder auch nach Roskilde, um mir dort das Wikinger Museum anzuschauen. In Kopenhagen selbst sind viele Touristen-Attraktionen nicht weit voneinander entfernt, sodass ich auch hier mir z.B. Rosenborg und Amalienborg angeschaut habe. Das Nationalmuseum kann ich wärmstens weiterempfehlen, jedoch sollte man sich dort mindestens 4 Stunden Zeit nehmen, wenn man ansatzweise alles sehen möchte. Der Amager Strand ist nicht weit entfernt vom Stadtzentrum und auf jeden Fall einen Besuch wert.

Meine sozialen Kontakte bestanden aus der Arbeitsgruppe. Meine Betreuerin, sowie eine Masterstudentin kamen auch beide von der RUB, sodass ich dort sofort Anschluss gefunden habe. Da die Arbeitsgruppe sehr international ist, konnte ich mich schnell dort einfinden ohne mich als Außenseiter zu fühlen. Wir waren oft am Freitag- und Samstagabend zusammen unterwegs. So sind wir z.B. mit einem Boot den Kanal entlanggefahren. Viele touristische Unternehmungen habe ich allerdings alleine unternommen, da die anderen teilweise nicht so

daran interessiert waren oder auch mal einen Tag für sich brauchten. Am Anfang fand ich es etwas einsam und langweilig alleine mir die Stadt anzuschauen, am Ende hat es mir aber richtig Spaß gemacht. Mein Zeitplan für alle meine Touren ist perfekt aufgegangen und ich konnte genau die Sachen mir anschauen auf die ich Lust hatte ohne Kompromisse einzugehen. An der Stelle würde ich auch empfehlen an Führungen teilzunehmen, da man dort einfacher in Kontakt mit anderen Leuten kommt, falls man dies wünscht. Denn den ganzen Tag vor sich hinzuschweigen kann wirklich langweilig sein.

### Fazit

Ich würde diesen Auslandsaufenthalt auf jeden Fall noch mal machen bzw. weiterempfehlen. Natürlich muss man sich darauf gefasst machen, dass es viele neue Eindrücke sind. Zum einem ist man in einem anderen Land in einer fremden Unterkunft, arbeitet an der Uni mit neuen Leuten zusammen und hat sein soziales Umfeld nicht da. Bei mir kam es noch hinzu, dass ich mit meiner Bachelorarbeit angefangen habe und auch dort ins kalte Wasser gesprungen bin.

Zur Uni kann ich nur sagen, dass die Ausrüstung nicht immer die neuste ist, jedoch die Mitarbeiter immer freundlich und hilfsbereit waren. Wie es ist dort zu studieren kann ich nicht beurteilen. Ich habe nur an einer Ringvorlesung teilgenommen, welche über Zoom stattgefunden hat. Kopenhagen an sich kann ich empfehlen, es gibt viel zu sehen und zu erleben und Schweden ist auch nicht weit weg.

Persönlich hat mich diese Erfahrung definitiv weitergebracht und ich bin an den vielen Herausforderungen gewachsen. Ich bin zwar kein neuer Mensch, aber ich habe mich selber noch mal besser kennengelernt und definitiv mehr Selbstvertrauen gewonnen. Das Wissen alleine etwas unternehmen zu können, gibt einem ein unglaubliches Freiheits- bzw. Unabhängigkeitsgefühl. Zudem war es auch großartig so viele neue und verschiedene Menschen zu treffen.



