# Erfahrungsbericht für den 3-monatigen Erasmus+ Aufenthalt in Kopenhagen

### Vorbereitung: Praktikumssuche und Wohnungssuche

Im Rahmen meines Masterstudiengangs Biochemie habe ich ein 3-monatiges Laborpraktikum in Kopenhagen, Dänemark vom 01.04.2023 bis zum 30.06.2023 absolviert. Bei einem vorherigen Modulpraktikum hatte ich mich mit meiner Betreuerin unterhalten und generelles Interesse an einem Auslandsaufenthalt geäußert und daraufhin ist der Professor auf mich zugekommen und hat mir das Praktikum angeboten, sodass ich mich "nur" um die Erasmus+Bewerbung und Wohnungssuche kümmern musste. Bei der Wohnungssuche bin ich auf Probleme gestoßen, weil mir viele Leute Facebook-Gruppen empfohlen hatten, in diesen aber leider viele Betrüger unterwegs sind. Ich persönlich rate von der Wohnungssuche über Facebook ab und empfehle Airbnb weil es zwar etwas teurer, aber dafür auch sicherer ist.

Ich habe ca. 680 € pro Monat für ein kleines Zimmer und geteiltes Bad und Küche gezahlt.

#### Durchführung: Aufgaben und Betreuung, Konflikte und Lösungswege, Alltag und Freizeit

Im Rahmen meines Laborpraktikums habe ich mein eigenes Projekt gehabt. In den ersten zwei Wochen bin ich größtenteils mit meiner Betreuerin mitgegangen, um mit der Umgebung vertraut zu werden und die Methoden zu lernen, die ich für mein Projekt benötigte. In den folgenden Wochen hatte meine Betreuerin leider selbst viele Kurse und nicht persönlich im Labor, aber immer erreichbar. Dadurch war ich gezwungen sehr schnell sehr selbständig zu werden, was ich im Nachhinein als großen Vorteil verstehe, weil ich gemerkt habe, dass ich mich gut in neuen Umgebungen zurechtfinde und sehr schnell und sicher mit neuen Methoden umgehen kann. Auch habe ich mein Projekt vor der sehr internationalen Arbeitsgruppe vorgestellt und mögliche Probleme oder Punkte, bei denen ich Hilfe von bestimmten Personen brauche, diskutiert, wodurch ich meine Selbstreflexion weiter ausbauen konnte und auch das Präsentieren in der englischen Sprache in einem internationalen Umfeld gelernt habe.

Zu Konflikten kam es in meinem Fall nicht im Labor, sondern des Öfteren in meiner Unterkunft. Meine Mitbewohnerin, die auch die Tochter der Vermieterin war, hatte leider eine deutlich andere Auffassung von Sauberkeit als ich und dadurch war die Küche immer sehr dreckig. Ich konnte zum Glück immer mit meiner Vermieterin sprechen, die sehr nett und

verständnisvoll war. Mein Tipp an dieser Stelle ist einfach über Probleme zu sprechen, egal wie unangenehm es einem im ersten Moment sein mag.

Mein Alltag sah so aus, dass ich morgens meist erstmal ein Meeting oder eine Vorlesung hatte, dann meinem Laboralltag nachgehen konnte, der neben den Experimenten natürlich auch das Verfassen von step-by-step Protokollen und die Auswertung der Experimente umfasst, und meist hatte ich ab dem späten Nachmittag dann Zeit für mich. Freitags war ich oft mit meinen Kollegen aus dem Labor unterwegs und am Wochenende war ich entweder spazieren, oder hatte Besuch, mit dem ich ein wenig Sightseeing machen konnte. Gerade im Sommer ist Kopenhagen eine sehr lebhafte Stadt, die viel zu bieten hat. Neben zahlreichen royalen Unterkünften und Museen, kann man auch viel Zeit damit verbringen am Wasser spazieren zu gehen, Kaffee zu trinken, schwimmen zu gehen oder ein leckeres traditionelles Smørrebrød zu essen. Ich selbst habe Rosenborg castle, Frederiksborg castle und Christiansborg castle besucht und mir auch die Wachablösung bei Amalienborg castle angeschaut. Einige weitere Museen besucht und auch dem Planetarium, dem Tivoli Freizeitpark und dem Zoo einen Besuch abgestattet. Sehr empfehlen kann ich aber auch sich einfach ein Buch zu nehmen, und in einem der vielen und schönen Parks zu entspannen.

#### Evaluation: beste und schlechteste Erfahrung

Für mich war die beste Erfahrung, als ich mit meinen Kollegen auf dem KU-Festival bei der Karaoke Bühne war und wir die Lieder lauthals mitgesungen haben. Ich finde es einfach unglaublich schön, wie schnell man sich anfreunden kann und mit eben noch fremden Menschen eine unvergessliche Erinnerung teilt.

Die schlechteste Erfahrung war definitiv meine Mitbewohnerin und die Wohnungssuche im Vorfeld, da beides sehr anstrengend war und viel Zeit und Energie gekostet hat.

Alles in allem bin ich sehr froh, diese Erfahrung gemacht zu haben und kann es durchaus weiterempfehlen. Aber gerade bei Kopenhagen sollte man sich darüber im Klaren sein, dass es finanziell eng werden könnte, da die Lebenshaltungskosten im Vergleich zu Deutschland wirklich sehr hoch sind!

## Bilder:



Amager Strand



typical danish brunch



Glyptoteket

