Erfahrungsbericht über mein Praktikum am Laboratoire Mémoire, Cerveau & Cognition der Université Paris

Vorbereitung

Mein Praktikum absolvierte ich für zwei Monate am Laboratoire Mémoire, Cerveau & Cognition der Université Paris. Den Praktikumsplatz erhielt ich über einen Professor meiner Fakultät, der mir Kontakt zu der Arbeitsgruppe vermitteln konnte. Nachdem ich drei bis vier E-Mails an die Forschungseinrichtung geschickt hatte, bekam ich die Zusage. Der Platz war bereits ein Jahr vor Praktikumsbeginn sicher, was mir viel Planungsspielraum verschaffte.
Die Wohnungssuche gestaltete sich kurzfristiger und schwieriger. Ich hatte bereits ein recht teures Zimmer über Airbnb reserviert. Etwa einen Monat vor dem Praktikum wurde mir über das International Office der RUB ein Zimmer im Wohnheim der Université Paris Internationale vermittelt. Das Wohnheim war zentral gelegen und bot eine lebendige Atmosphäre mit vielen internationalen Studierenden und regelmäßigen Veranstaltungen. Das Zimmer wurde einmal die Woche durch ein Putzteam gereinigt und war im Monat für Paris recht erschwinglich (650€ pro Monat)

Durchführung

Im Labor wurde hauptsächlich auf Englisch kommuniziert, da mein Französisch zu Beginn doch nicht so sicher war, wie ich gehofft hatte. Das stellte jedoch kein Problem dar, da das gesamte Team sehr offen und hilfsbereit war. Ich wurde schnell integriert, sowohl im beruflichen als auch im privaten Umfeld. Ich wurde zu Geburtstagen eingeladen, wir organisierten Spieleabende, gingen ins Kino, essen oder etwas trinken. Zwei meiner Arbeitskollegen besuchen mich diesen Sommer sogar in Deutschland.
Inhaltlich war das Praktikum sehr abwechslungsreich und spannend. Ich war an einer EEG-Gedächtnisstudie beteiligt, bei der ich an der Durchführung der Versuche mitwirkte und dabei viel über kognitive Neurowissenschaften lernte. Zusätzlich half ich bei einer systematischen Metaanalyse mit, was mir Einblicke in wissenschaftliches Arbeiten auf Publikationsebene ermöglichte.
Die Betreuung im Labor war sehr gut organisiert. Ich hatte eine feste Ansprechpartnerin und konnte jederzeit Fragen stellen. Die Arbeitsatmosphäre war professionell und gleichzeitig kollegial. Konflikte traten kaum auf, und kleinere Missverständnisse, zum Beispiel wegen sprachlicher Unterschiede, ließen sich schnell klären.
Der Arbeitsalltag begann meist gegen 10 Uhr und ging bis etwa 17:30 Uhr. Dieser Tagesrhythmus war zunächst ungewohnt. Ich passte mich aber schnell dem Pariser Lebensstil an, ging spät ins Bett und stand noch später auf. Und irgendwie merkte ich, wie es etwas

entschleunigend hatte. Uhrzeiten und Pünktlichkeit sind in Frankreich nicht so wichtig und das löste eine wahnsinnige Entspannung in mir aus. Am Ende meiner Zeit, war ich diejenige die als letztes zu Treffen erschien. Die Stadt selbst war während meines Aufenthalts sehr lebendig. Es gab zahlreiche kostenlose Veranstaltungen, das Wetter war gut, manchmal jedoch auch zu heiß. Besonders unter 26 Jahren, kann man in fast jedes Museum kostenlos gehen. Ich habe daher einige Museen besucht, aber hatte keine Zeit alle Museen zu erkunden. Paris ist ein super Ausgangspunkt für weitere Ausflüge in Frankreich. Man kann innerhalb von vier Stunden in den Süden nach Frankreich nach Marseille. Ich hatte viele Pläne, Ausflüge habe ich am Ende jedoch nicht geschafft. Jedes Wochenende hatte ich schon andere Pläne oder Besuch aus Deutschland. Aber das macht nichts! Paris fühlt sich an wie ein weiteres Zuhause und ich bin mir sicher, dass ich noch viele weitere Male nach Paris komme und unzählige Ausflüge nach Frankreich machen werde. Wie die Franzosen/Französinnen sagen würden: Tu me manques, Paris. <3

La Bourse de Commerce (Museum)

Geburtstagsfeier meines Arbeitskollegen

Evaluation

Rückblickend war das Praktikum in Paris eine sehr bereichernde Erfahrung. Ich konnte praktische Einblicke in die Forschung gewinnen, internationale Arbeitserfahrungen sammeln und neue Freundschaften knüpfen. Besonders war für mich die persönliche Verbindung zu meinen Kolleg*innen und die Freizeitgestaltung in einer so vielseitigen Stadt wie Paris. Zu meinen schönsten Erlebnissen zählen unter anderem die Bootstouren auf der Seine und eine unvergesslicher Abend auf dem Laufsteg der Université Paris (aber das ist eine andere lustige Geschichte).

Die größte Herausforderung waren die öffentlichen Verkehrsmittel. Obwohl das Netz sehr gut ausgebaut ist, kam es häufig zu Verspätungen, überfüllten Zügen und Streiks. Die Temperaturen teilweise um die 37 Grad waren da nicht förderlich. Geduld war hier oft gefragt. Auch wenn Paris eine unglaubliche und unvergessliche Zeit war, möchte ich euch nicht vorenthalten, dass ich in der Zeit auch super gestresst war. Neben dem Praktikum hatte ich mir auch noch vorgenommen meine Masterarbeit zu beginnen. Das war einfach viel, teilweise zu viel. Ich habe mich immer wie zwischen zwei Stühlen gefühlt, zwischen produktiv sein und das Pariser-Leben genießen. Am Ende habe ich mich oft für das Pariser-Leben entschieden und das nie bereut ☺

Insgesamt würde ich ein Auslandspraktikum unbedingt weiterempfehlen. Ein Praktikum bietet einem die Möglichkeiten auch kürzere (ab 2 Monate) oder längere Zeiträume im Ausland zu verbringen. Es lohnt sich, aktiv nach Kontakten zu suchen, Professorinnen und Professoren anzusprechen und E-Mails an ausländische Institute zu schreiben. Oft ergeben sich daraus spannende Möglichkeiten, die man zunächst gar nicht auf dem Schirm hatte.

Mein 25. Geburtstag in PARIS

Modeln für Nachwuchs-Designer