

Vorbereitung: Praktikums- und Wohnungssuche

Da ich nach meinem Studium promovieren möchte und bereits den Forschungsalltag an meiner Universität gut kenne, war für mich klar, dass ich internationale Forschungserfahrung sammeln möchte. Daher habe ich explizit nach Universitäten außerhalb von Deutschland gesucht, die sich mit meinen Interessen im Bereich soziale Neurowissenschaften decken. Die Arbeitsgruppe von Professor Andreas Olsson (Clinical Neuroscience; Emotion Lab) am Karolinska Institut in Stockholm landete auf meiner Liste ganz oben. Ich habe mich initiativ per Mail beworben, aber zunächst keine Antwort erhalten. Auch eine zweite Mail blieb leider unbeantwortet. Da ich selbst ein sehr volles Mail-Postfach habe und gelegentlich E-Mails übersehe, wollte ich aber noch nicht aufgeben und habe schließlich einen PhD-Student aus der Gruppe angeschrieben und nach 10 min bereits eine positive Antwort erhalten. Nach einem Zoom-Meeting mit ihm und der Vorbereitung aller Dokumente ging es dann an die Wohnungssuche. Mein Supervisor vor Ort hat mir empfohlen mich bei „KI Housing“ für ein Apartment, bzw. eine WG zu bewerben, da hier die Preise etwas günstiger waren. Dort habe ich kurz vor Reiseantritt eine Zusage erhalten – jedoch erst drei Wochen nach Praktikumsbeginn. Für diese Zeit habe ich mir dann ein günstiges Hotelzimmer über booking.com gebucht, da über alle anderen Portale keine passenden Unterkünfte für diesen Zeitraum verfügbar waren.

Durchführung:

Aufgaben und Betreuung

Mein Supervisor hatte für sein Projekt bereits im Vorjahr Daten erhoben, sodass sich meine Aufgaben hauptsächlich mit der Datenanalyse befassten. Zum Einstieg habe ich mich in die entsprechende Literatur (Prosoziales Verhalten bei Substanzkonsum, Eye-Tracking) eingelesen und systematisch zusammengefasst. Gemeinsam haben wir dann entschieden, welche Analysen wir rechnen wollen. Anschließend ging es um die Präprozessierung der bereits erhobenen Eye-Tracking Daten. Parallel dazu wurde ich in ein weiteres Projekt integriert. Dort war es meine Aufgabe, das Studiendesign, inkl. eines Paradigmas und zahlreichen Fragebögen, in ein online Umfragetool (SosciSurvey) einzupflegen und somit die Datenerhebung des Projekts vorzubereiten. Bei all meinen Aufgaben wurde mir viel Vertrauen entgegengebracht: Ich hatte die Möglichkeit selbst

Lösungswege zu erarbeiten, anschließend zu präsentieren und Feedback zu erhalten. Dadurch habe ich sehr viel gelernt – vermutlich sogar mehr, als wenn mein Supervisor mir alles „vorgekaut“ hätte. Dadurch war die Zusammenarbeit insgesamt sehr angenehm, wertschätzend und auf Augenhöhe. Neben den offiziellen Aufgaben meines Praktikums habe ich mich nach der Arbeit einige Male mit einer anderen Praktikantin getroffen, um ihr mit einem kleinen Tutorial den Einstieg in die Statistik Software R und R-Studio zu erleichtern.

Ich habe zusätzlich jede Woche an dem Lab-Meeting, bzw. Journal-Club der Gruppe teilgenommen, in dem thematisch interessante und neu veröffentlichte Paper vorgestellt und diskutiert wurden. Alle zwei Wochen fand außerdem ein Lunch-Seminar statt, in dem ein Researcher während des gemeinsamen Mittagessens seine aktuelle Forschung vorgestellt hat.

Konflikte und Lösungswege

Mein Supervisor war leider nur 1–2-mal pro Woche im Büro, sodass wir nicht jede Woche ein persönliches Meeting in Person haben konnten. Allerdings war er für mich immer sehr gut per E-Mail zu erreichen, hat Zoom-Meetings angeboten und sich regelmäßig über den aktuellen Stand meiner Arbeit informiert. Das war besonders dann hilfreich, wenn ich Feedback brauchte, um zum Beispiel den nächsten Schritt in der Datenanalyse durchzuführen. Auch der Professor der Arbeitsgruppe hat sich regelmäßig erkundigt, woran ich gerade arbeite und ob ich mich gut betreut fühle.

Alltag und Freizeit

Unter der Woche bin ich jeden Tag zwischen 08:00 und 09:00 Uhr ins Büro gegangen. Um 12 Uhr habe ich dann gemeinsam mit anderen Praktikant:innen, internationalen Studierenden und PhD Students Mittag gegessen. Zwischen 16:00 und 17:00 Uhr bin ich dann im Dunkeln nachhause gelaufen und habe abends mit meinem Freund oder anderen Freunden in Deutschland telefoniert. An den Wochenenden habe ich dann für die nächste Woche eingekauft, geputzt und vorgekocht (es gab dort keine „richtige“ Mensa, dafür einen Lunch-Raum mit acht Mikrowellen).

Neben den alltäglichen Erledigungen habe ich am Wochenende Zeit mit einer neuen Freundin verbracht. Wie waren beispielsweise in der Mall of Scandinavia, Skansen (ein

sehr empfehlenswertes Freilichtmuseum), auf verschiedenen Weihnachtsmärkten, im Kino und in Uppsala. Ein besonderes Highlight waren die Nordlichter, die man hinter dem Wohnheim sehen konnte.

Evaluation: Beste und schlechteste Erfahrung

Die beste Erfahrung, die ich gemacht habe, lässt sich nicht auf ein einziges Ereignis, sondern vielmehr auf die gesamte Zeit zurückführen. Das Auslandspraktikum hat mir gezeigt, dass ich mich gut in ein neues Team, in einem anderen Land und auf einer anderen Sprache einfinden und dort ebenso wie zuhause neue Freund:innen finden kann. Diese Erfahrung ist für mich besonders wertvoll, wenn es bald in die Bewerbungsphase für eine Promotionsstelle geht. Dank des Praktikums blicke ich nun mit weniger Angst und dafür mehr Selbstsicherheit auf meine berufliche Zukunft.

Ebenso global ist auch meine schlechteste Erfahrung. In Stockholm ist alles ziemlich teuer, sodass kleine finanzielle Sorgen immer im Hinterkopf präsent waren. Damit war ich jedoch nicht allein und der Austausch mit anderen Studierenden hat sehr gutgetan.





