

Erfahrungsbericht von Julia Saggau

Mein PROMOS Stipendium wurde für meine Bachelorarbeit und das damit verbundene Praktikum im Instituto Gulbenkian de Ciência (Oeiras, Portugal) beantragt und bewilligt. Dafür habe ich drei Monate (07.03. – 10.06.2016) in Portugal verbracht.

Vorbereitung

Ich habe mich im September 2015 bei der Arbeitsgruppe von Herrn Prof. Dr. Howard an der Universität zu Köln für ein vierwöchiges Laborpraktikum und die Bachelorarbeit beworben. Da mich dort niemand betreuen konnte, bot mir Herr Howard an, beides in seiner Arbeitsgruppe in Oeiras (Portugal) zu machen. Diese Arbeitsgruppe beschäftigt sich ebenfalls mit der Immunreaktion auf den Parasiten *Toxoplasma gondii* und kooperiert mit der Arbeitsgruppe in Köln. Seinem Angebot habe ich schnell zugestimmt, da ich schon lange ins Ausland wollte und dies als große Chance für mich sah.

In den Wochen bis zu meinem Flug nach Portugal habe ich mich mithilfe eines Reiseführers mit Land und Leuten beschäftigt. Zudem habe ich mir eine portugiesische Lern-CD gekauft, mit deren Hilfe ich bereits vor meiner Anreise wenigstens etwas Portugiesisch lernen konnte. Außerdem habe ich kurz vor Beginn meines Praktikums bereits an einem Lab Meeting teilgenommen. Dabei waren sowohl die Leute der deutschen Arbeitsgruppe wie auch die aus der portugiesischen über Skype anwesend. Dies war nicht nur inhaltlich eine gute Vorbereitung auf meine Arbeit in Portugal, sondern auch sehr gut zum ersten Kennenlernen meiner Arbeitsgruppe geeignet.

Des Weiteren habe ich mich auf meine Arbeit in Portugal vorbereitet, indem ich viele Paper zu dem entsprechenden Forschungsthema gelesen habe.

Außerdem habe ich mich natürlich für das PROMOS Stipendium beworben. Dafür war ich zweimal bei Herrn Matthias Kirste, um mich bezüglich des Auslandsaufenthaltes und der Stipendiumsbewerbung beraten lassen.

Unterkunft

Die Mitglieder der Arbeitsgruppe in Portugal haben mich sehr bei der Suche nach einer Unterkunft unterstützt. Es wurde auf portugiesischen sowie deutschen Internetseiten gesucht und unter anderem auch bei einem lokalen Gästehaus angefragt. Letztendlich habe ich dann ein Appartement in Oeiras auf der Internetseite Airbnb gefunden. Der Fußweg zum Institut betrug nur 10 Minuten. Leider war diese Wohnung dreckig (Ungeziefer), weshalb ich bereits zwei Tage nach meiner Anreise eine Wohnungsbesichtigung hatte und einen weiteren Tag danach umgezogen bin. Dieses zweite Appartement habe ich auf „FeWo-direkt“ gefunden. Es lag in Abóboda, einer kleinen Gemeinde in São Domingos de Rana. Von dort aus musste ich einen Bus zur Arbeit nehmen, aber da der Bus nur eine

Minute von meinem Haus entfernt war und bis zum Institut nur 14 Minuten brauchte, war das kein Problem. Ich persönlich fand es außerdem sehr schön in einem nicht touristischen Ort zu leben. Lissabon ist voll mit touristischen Läden, Restaurants und Leuten. Es war toll am Wochenende dort zu sein, aber im Alltag war es angenehm am richtigen portugiesischen Leben teilzuhaben. Ich hatte einen Supermarkt direkt um die Ecke und jede Menge kleiner Obst- und Gemüseläden. Zudem waren andere Orte wie zum Beispiel Sintra, Cascais, Estoril, Parede, Oeiras, Carcavelos und Lissabon sehr gut mit Bus und Zug erreichbar. Die Anbindung und Vernetzung der öffentlichen Verkehrsmittel in Portugal ist einwandfrei. Zum Strand musste ich ebenfalls nur 10 Minuten mit dem Bus fahren.

Man muss bei den Wohnungen in Portugal anmerken, dass es in ihnen keine Zentralheizungen gibt. Somit ist es in den kühleren Monaten in den Wohnungen recht kalt. In den meisten Appartements gibt es zwar kleine, mobile Heizkörper, doch diese wärmen nur bedingt.

Praktikums- und Studienverlauf

Während meines Praktikums habe ich die Techniken, die ich während der Bachelorarbeit anwenden wollte, beigebracht bekommen. Da man mit *Toxoplasma gondii* nur im Biosicherheitslevel 2 arbeiten darf, musste ich in meiner ersten Woche einen Test ablegen. Zudem wurde ich in einer Vorlesung über Sicherheitsregeln aufgeklärt. Jeden Tag um 12:00 Uhr fanden Seminare statt, in denen jemand über seine wissenschaftliche Forschung gesprochen hat. Jeder vom Institut konnte dorthin gehen und sich den Vortrag anhören.

Die Arbeitszeiten während meines Praktikums richteten sich nach der Person, die mir zu dieser Zeit etwas beigebracht hat. So blieb ich durchschnittlich von 8 bis 18 Uhr. Nach 4 Wochen fing meine Bachelorarbeit an. Von da an habe ich selbstständiger gearbeitet und konnte mir meine Zeit und Experimente selber einteilen. Ich war meistens ab 6:00 Uhr im Labor. Wie lange ich blieb, richtete sich nach den Experimenten und variierte meist zwischen 18 und 20 Uhr. Zudem habe ich während meiner Bachelorarbeit auch an vielen Wochenenden gearbeitet. Die von der Universität vorgegebene Zeit an einem wissenschaftlichen Thema zu forschen, Ergebnisse zu erlangen und darüber zu schreiben, ist meines Erachtens nach mit drei Monaten sehr knapp bemessen.

Die Arbeitsatmosphäre im Instituto Gulbenkian de Ciência ist super. Alle Menschen dort sind sehr hilfsbereit und freundlich und haben mich in allen Bereichen unterstützt.

Alltag und Freizeit

In meinem Alltag habe ich, wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, viel gearbeitet. Ich habe meistens abends für die nächsten zwei Mittage im Institut gekocht, sodass ich mittags warm gegessen habe. Falls ich das einmal nicht geschafft habe, habe ich in der Kantine des Instituts gegessen.

Wenn ich frei hatte, habe ich Portugal erkundet. Ich habe eine Stadtrundführung in Lissabon gemacht und mir auch alleine noch viele Orte von Lissabon angesehen. Zudem habe ich einige

Sehenswürdigkeiten in Sintra und Queluz besucht. Vor allem im März war es recht kalt und es ist noch bis Anfang Mai immer wieder zu starkem Regen gekommen. Daher war ich leider nicht oft am Strand, aber ich konnte dennoch die Schönheit Portugals genießen.

Lebenshaltungskosten

Die Lebenshaltungskosten beliefen sich bei mir insgesamt auf circa 260 € pro Monat. Darunter fallen 38 € für das Busmonatsticket, mit dem ich von der Haltestelle meiner Wohnung aus bis zum Institut hin und zurück fahren konnte. Für sonstige Bus-, Bahn- und Zugfahrten fielen zusätzlich etwa 20 € pro Monat an. Für den Haushalt habe ich etwa 200 € monatlich ausgegeben.

Zusätzlich habe ich 460 € pro Monat für meine Wohnung inklusive Internet gezahlt.

Tipps für zukünftige Studierende

Für die Vorbereitung kann ich einen Reiseführer und eine Sprach-CD empfehlen. Es ist gut, wenn man sich bereits vor der Anreise mit dem Land beschäftigt. Außerdem sollte man seinen Auslandsaufenthalt bereits einige Wochen vorher planen. Nicht nur die Flüge sind dann billiger, sondern man kann sich auch besser auf seine Arbeit sowie sein Leben dort vorbereiten.

Bei der Wohnungssuche kann man sehr gut bei FeWo-direkt gucken. Diese Internetseite hat schöne, preislich adäquate Wohnungen zur Kurzmiete. Ich empfehle es, sich eine Wohnung nicht direkt im Touristenzentrum zu nehmen, da es sich außerhalb viel entspannter lebt und die Verkehrsanbindung in Portugal super ist. Bei einem längerfristigen Aufenthalt sollte man rechtzeitig darüber nachdenken, sich eventuell Post wie zum Beispiel Zeitschriften-Abonnements umleiten zu lassen.

Außerdem sollte man nicht auf portugiesische Pünktlichkeit setzen. Ich habe öfters auf Portugiesen warten müssen, aber man gewöhnt sich daran.

Zudem sollte man sich im Vorfeld über die durchschnittliche Temperatur während seines geplanten Aufenthaltes erkundigen. Dies ist vor allem wichtig aufgrund des angesprochenen Fehlens von Zentralheizungen in den Wohnungen. Auch wenn das jeweilige Appartement kleine, mobile Heizkörper besitzt, sollte man sich auf jeden Fall warme Hauskleidung mitnehmen.

Der wichtigste Tipp für Studierende, die ins Ausland möchten und sich auch eventuell für ein Stipendium bewerben, ist: Lasst euch diesbezüglich von jemandem beraten. Mir hat die Beratung mehr Sicherheit gegeben und mich bei der Stipendiumsbewerbung sehr unterstützt.