

ERASMUS + Erfahrungsbericht



ZUR PERSON

Fachbereich:	Biochemie
Studienfach:	Biochemie
Heimathochschule:	Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg
Nationalität:	Deutsch
Praktikumsdauer (von ... bis ...):	01.01.23 - 30.06.23

PRAKTIKUMSEINRICHTUNG

Land:	Frankreich
Name der Praktikumsrichtung:	Institut Pasteur
Homepage:	https://www.pasteur.fr
Adresse:	25-28 Rue du Docteur Roux

1) Praktikumseinrichtung

Bitte beschreiben Sie kurz Ihre Praktikumseinrichtung.

Das Institut Pasteur ist eine der renomiertesten Forschungseinrichtungen für Biomedizin. Es besteht aus mehreren Campi in ganz Paris. Ich war in den beiden Campi im 15. Arrondissement. Es ist ein großer Komplex und die Labore sind alle sehr gut miteinander vernetzt. Es gibt ein eigenes IT-Kompartiment, eine Enzym-Boutique und eine großes Lager für chemische Produkte. Materialien können sehr schnell innerhalb weniger Minuten besorgt werden und muss nicht aufwendig über mehrere Tage bestellt werden. Dies ermöglicht eine flüssige Laborarbeit. Mein Labor in der "Zellularen Biologie der mikrobiellen Infektion" war in einem etwas älteren Gebäude, welches wahrscheinlich noch nächstes Jahr abgerissen wird. Obwohl die Räumlichkeiten renovierungsbedürftig waren, hat es an nichts gefehlt, was für die Laborforschung notwendig war. Das Institut besitzt eine eigene Mensa, in der man eine Vielzahl von typisch französischen Speisen für sehr wenig Geld 3-5€ erhält. Das Mittagessen war immer das Highlight des Tages und von der Qualität her vergleichbar mit einem sehr gutem Restaurant. Zusätzlich gab es alle 2 Tage wissenschaftliche Vorträge von international geladenen Gästen, bei dem man sich weiterbilden konnte. Ab und zu gab es auch Institutsinterne Feiern bei den man mit gratis Getränken und Speisen versorgt wurde und nur zum Networking genutzt wurde. Für Studierende gibt es am Anfang des Praktikums eine Welcome Veranstaltung bei dem es eine Campusführung gab und Vorträge bezüglich des Instituts. Zusätzlich gab es jeden Freitag eine Beer-hour in der sich größtenteils Studenten untereinander austauschen konnten.

2) Praktikumsplatzsuche

Auf welchem Weg haben Sie Ihren Praktikumsplatz gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich habe mein Praktikumsplatz selbstständig online herausgesucht. In der ersten Instanz habe ich einfach bei Google die Keywords "Erasmus-Praktikum", "Medizinische Forschung" und "Paris" eingegeben. Dabei bin ich auf das ERASMUS Programm des Pasteur Instituts gestoßen. Sie veröffentlichen jedes Jahr über 20 ERASMUS Plätze in verschiedenen Laboren.

Ich habe mich online beworben und hatte ein online Interview mit der Arbeitsgruppenleiterin. Diese hat dann nochmal bei meinen angegebenen Referenzen angerufen und sich eine Meinung über meine wissenschaftliche Arbeit eingeholt.

<https://www.pasteur.fr/fr/enseignement/programmes-cours/stages-programmes-pre-doctoraux/programme-erasmus>

3) Vorbereitung

Wie haben Sie sich auf das Praktikum vorbereitet (sprachlich, interkulturell, fachlich, organisatorisch etc.)? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Sprachlich: Ich habe mich ein Semester davor in einen kostenlosen B1 Französischkurs meiner Universität eingeschrieben. Leider fiel dieser aufgrund von Krankheit sehr oft aus und ich habe mir noch alternativ einen A2 Französischkurs an der Volkshochschule gesucht. Diese Kurse haben mir geholfen mein Schulfranzösisch (7 Jahre) etwas aufzufrischen, aber etwas neues dazu gelernt habe ich nicht. Stattdessen hat die Sprach-App Babbel mir sehr geholfen mein Vokabular aufzubauen und zu festigen.

Fachlich: Ich habe von meinem Supervisor ein Katalog von Papern und Progress Reports erhalten, in die ich mich vorab des Praktikums hineingelesen habe.

Organisatorisch: Ich musste vorab in Deutschland mir einen wissenschaftlichen Betreuer suchen, welcher mir meine Modulleistung für das Praktikum später bewertet und bestätigt. Ansonsten hatte das Institut Pasteur eine Sekräterin, die sich um alles organisatorische bezüglich des Praktikums gekümmert hat. Ich musste ihr lediglich nur einige Unterlagen zur Verfügung stellen, wie z.B. Versicherungen, Learning Agreement.

4) Unterkunft

Wie haben Sie Ihre Unterkunft gefunden? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich habe meine Unterkunft über Paris Attitude (<https://www.parisattitude.com>) gefunden. Dies ist eine Website, die möblierte Wohnungen für mittelzeitliche Aufenthalte (6 Monate bis 1.5 Jahre) vermietet. Der Nachteil dieser Agentur ist, dass man um überhaupt ein Angebot für eine Wohnung zu erhalten, ungefähr das 3.5-fache der Warmmiete verdienen muss oder die gesamte Miete für den Gesamtaufenthalt auf einmal überweisen muss. Wohnen in Paris ist sehr teuer. Man bezahlt durchschnittlich 1000-1500€ für eine 25-45 m² Wohnung im privaten Sektor. Zusätzlich muss man eine Agenturgebühr von einer Monatsmiete bezahlen. Ich hätte lieber eine Studentenunterkunft im Pasteur Housing (500€) gehabt. Leider ist Januar ein ungünstiger Zeitpunkt um freie Plätze im Studentenwohnheim zu finden. Ein weiterer Nachteil an Pariser Wohnungen ist die Mäuseplage. Man muss seine Lebensmittel sehr gut verstauen, sonst hat man in kürzester Zeit Mäuse in der Wohnung.

5) Praktikum

Bitte beschreiben Sie die während Ihres Praktikums bearbeiteten Aufgaben und/oder Projekte. Wie erfolgte die Betreuung und Integration? Wie waren die Arbeitsbedingungen? Gab es besonders positive oder auch negative Erfahrungen?

Ich hatte im Labor mein eigenes Projekt an dem ich selbstständig gearbeitet habe. Meine Hauptaufgabe war die Klonierung und Mutation von ATG16L1, welches mit einem Chlamydia Effektorprotein CT622 interagiert und durch die Interaktion beider Proteine kommt es zur Begünstigung der Chlamydia Infektion in humanen Zellen. Durch Punktmutationen in der vermutlichen Interaktionsdomäne von ATG16L1 mit CT622 sollte die Bindung beider Proteine verhindert werden. Dafür benutzte ich ein Restriktionsenzym-freien Mutationsansatz und konnte mit nahezu 100% Effizienz eine Nucleotid-genaue Mutation im Plasmid-gen vornehmen. Dieses Plasmid wurde in HeLa Zellen integriert und unterm Fluoreszenzmikroskop untersucht, da die Proteine GFP und mCherry getagged waren. Zusätzlich habe ich quantitative Interaktionsverluste mithilfe von Co-Immunoprecipitations-Experimente und Western-blot nachgewiesen. Das Projekt war eine Kooperation mit einer Arbeitsgruppe in Israel im Weizmann Institut. Die Gruppe hat alle Computeranalysen durchgeführt und wahrscheinliche Aminosäuren bestimmt, die für die Interaktion beider Proteine zuständig sind und ich im nachhinein verändern sollte.

Die Betreuung fand sehr regelmäßig statt. Ich habe mich wöchentlich mit meiner Betreuerin zusammengesetzt und über die Projektfortschritte diskutiert. In manchen Wochen sogar täglich. Meiner Meinung nach war die Betreuung zu viel, sodass man sich ständig beobachtet und kontrolliert gefühlt hat. Zusätzlich wurde jeder Schritt des Projektes von der Betreuerin vorgegeben. Dadurch war das eigene Nachdenken nicht wirklich notwendig. Da hätte ich mir ein etwas lockeren Umgang gewünscht. Nichtsdestotrotz war es eine sehr gute Betreuung. Ich habe mich nie alleine gelassen gefühlt und überfordert.

Das Labor war voll ausgestattet und es hat an nichts gefehlt. Man konnte alle Geräte von anderen benachbarten Arbeitsgruppen nutzen und ich hatte meinen eigenen Mac mit allen notwendigen Programmen drauf. Ein großer Nachteil an einem Praktikum in Frankreich ist die Sprachbarriere. Ich habe mich damals in Englisch auf die Stelle beworben und hatte mein Interview auch auf Englisch. Aber ein Großteil des Personals im Institut sprechen kaum oder sehr schlechtes Englisch. Wodurch die Zusammenarbeit sehr stark gestört wurde. Die technischen Assistentinnen in meinem Labor sprachen kaum Englisch und sollten mir trotz der Sprachbarriere einige neue Methoden und Techniken erklären, was sich anfänglich sehr schwierig gestaltet hat. Leider ist mein Französisch nicht gut genug um mich im Laboralltag zurecht zu finden.

6) Erworbene Qualifikationen

Welche Qualifikationen und Fähigkeiten haben Sie während des Praktikums erworben bzw. verbessert?

Ich musste regelmäßig Progress Reports vor dem ganzen Laborpersonal halten und meine wissenschaftliche Arbeit vor Fragen erklären und verteidigen. Diese Vorträge haben meine Präsentationstil und mein kritisches Denken um einiges verbessert. Ich habe neue Labormethoden und Labor-Hacks gelernt.

Zusätzlich habe ich ein Empfehlungsschreiben von dem PI meines Labors erhalten, welches mir bei der weiteren Bewerbung für PhD Stellen sehr geholfen hat. Vorallem ein Praktikum im Institut Pasteur im CV sthen zu haben, ist gerne gesehen.

7) Green Travel

Falls Sie nachhaltig gereist sind: Welche Verkehrsmittel haben Sie benutzt? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ich bin mit der deutschen Bahn und 5 Koffern vereist. Es war auch das günstigste Transportmittel zu der Zeit. Es ist sehr anstrengend die Koffer in der Bahn zu verstauen und damit in Frankfurt umzusteigen, aber es ist möglich. Man muss sich nur spätestens am Bahnhof in Paris ein taxi besorgen um zu seiner Wohnung zu gelangen, weil mit Koffer Metro fahren ist unmöglich. Das Pariser Metrosystem ist alles andere als Barrierefrei.

8) Landesspezifische Besonderheiten

Gibt es im Zielland besondere Bestimmungen für Praktika, die für Sie relevant waren (z.B. Wohngeld, Convention de Stage)? Wenn ja, welche? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

Ein Hauptargument warum ich in Frankreich ein Praktikum gemacht habe, ist dass die Unternehmen gesetzlich verpflichtet sind, ihren Studierenden eine Bezahlung von 550-650€ pro Monat auszuzahlen. Dadurch hat man zusätzlich zu der ERASMUS-Förderung noch ein bisschen Taschengeld. Zusätzlich müssen Sie auch noch die Hälfte meines Metrotickets übernehmen. Nehmen den gesetzlichen Bestimmungen für Praktika, konnte man noch vom Staat zusätzlich Wohngeld (150-200 €) beantragen. Dies bekommt man nur, wenn man nachweisen kann, dass man an der Armutsgrenze lebt.

Ein weiterer Vorteil an Paris sind die Rabatte für Kultur, Sport und Freizeit für unter 26 Jährige oder arbeitslose. Wenn man unter 26 ist, kommt man in allen staatlichen Museen gratis rein und bekommt auch bis zu 80% Rabatt auf Oper oder Theatertickets.

9) Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis (nur für internationale Studierende)

Welche Vorbereitungen mussten Sie in Bezug auf Visum, Arbeits- und Aufenthaltserlaubnis treffen? Gibt es empfehlenswerte Links oder andere Tipps?

10) Sonstiges

Gibt es noch etwas, das Sie anderen Studierenden mitteilen möchten?

Obwohl Paris eine sehr internationale Stadt ist, sprechen die meisten Franzosen kaum Englisch. Dies kann potentiell die Zusammenarbeit im Praktikum und/oder das Leben in der Stadt stören. Ich würde empfehlen, dass ihr mindestens ein B1 Level Französisch schon mitbringt und noch ein bisschen an Laborvokabular aufzustocken.

11) Fazit

Wie lautet das Fazit zu Ihrem Erasmus-Praktikum?

Es war eine positive Erfahrung in einem fremden Land zu leben und zu arbeiten. Ich würde es jeden empfehlen. Es hat mir geholfen mich persönlich und professionel weiterzuentwickeln.

Einverständniserklärung:

Ich bin mit der Veröffentlichung dieses Erfahrungsberichts auf der Webseite des Leonardo-Büros Sachsen-Anhalt einverstanden.

Ich versichere, dass die verwendeten Fotos Rechte anderer Personen oder Unternehmen nicht verletzen (Persönlichkeitsrechte, Urheberrechte etc.).
