

ERASMUS- Praktikum in London

Wer: Lena Hofmann

Was: Forschungspraktikum

Wo: King's College London, Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience,
Maurice Wohl Clinical Neuroscience Institute

Wann: 04.04.2016 – 25.06.2016

Fachrichtung: Biologie, Neurobiologie

Studienfach: Zell- und Molekularbiologie MSc, 4. Semester

Vorbereitung und Planung

Da ich nicht nur praktische Laborerfahrung sammeln, sondern auch meine Sprachkenntnisse in Englisch verbessern wollte, stand für mich von vornherein Großbritannien als Zielland fest. London als Hauptstadt und Sitz vieler angesehener Colleges war als Zielstadt zudem sehr attraktiv für mich, aber kein Muss. Als ich von einem Vortrag am Universitätsklinikum Erlangen, der von einem Dozenten des King's College London gehalten wurde, erfuhr, nutzte ich die wohl einmalige Gelegenheit und **fragte** den Referenten **direkt** nach seinem Vortrag, ob ich bei ihm ein Praktikum machen könnte. Dieser Referent wurde später mein Betreuer, Dr Anthony Vernon. Zahlreiche E-Mails, ein Skype-Gespräch, einige Wochen und ein paar Missverständnisse später, hatte ich auch endlich eine Zusage! Diese Zeit war sehr nervenaufreibend und der nachfolgende Papierkram sehr aufwendig, aber im Nachhinein war es jede Mühe absolut wert! Nach der Zusage, die ich erst wenige Wochen vor Praktikumsbeginn erhielt, bewarb ich mich sofort um eine Förderung im Rahmen des **Erasmus + -Programms**. Zum Glück lief hierbei alles sehr schnell und reibungslos ab!

Einen Platz im Wohnheim des King's College London bekam ich so kurzfristig leider nicht mehr, deswegen musste ich mir selbst ein Zimmer organisieren. Um die täglichen Fahrtkosten zu sparen und um die extrem hohen Mieten im Zentrum von London zu umgehen, suchte ich ausschließlich in der direkten und zu Fuß erreichbaren Umgebung des Instituts am King's College Hospital, an dem das Praktikum stattfinden sollte. Auf **www.student.spareroom.co.uk** fand ich viele passende Angebote und ich entschied mich für ein Zimmer in einer Wohnung mit einer jungen Familie aus Georgien. Wichtig war mir vor allem auch das Vorhandensein einer Waschmaschine und Wlan. Eine Besichtigung vor dem Aufenthalt war aus Zeitgründen meinerseits leider nicht mehr möglich, also musste ich ihnen blind vertrauen und einfach hoffen!

Über www.visitbritainshop.com bestellte ich mir eine **Oystercard**, damit ich innerhalb Londons flexibel und einfach mit den öffentlichen Verkehrsmitteln fahren konnte. Eine Drei-Monats-

Karte war zwar auch von Transport of London, dem Verkehrsnetz von London, erhältlich, aber im Nachhinein hat sich die Oystercard dennoch als günstiger für mich herausgestellt, obwohl ich immerhin 250 £ verfahren habe!

Für meinen Auslandsaufenthalt buchte ich bei meinem **Handyvertrag** eine **Auslandsoption** hinzu, sodass ich meine Handynummer behalten konnte und sehr einfach und bequem alles wie gewohnt, inklusive Internet, für einen geringen monatlichen Aufpreis weiter nutzen konnte.

In Großbritannien ist die Nutzung einer **Kreditkarte** sehr weit verbreitet, deshalb besorgte ich mir eine direkt bei meiner Bank. Da ich ihnen dort erklärte, dass ich sie für ein Auslandspraktikum benötige und ich mit meiner Mutter vor Ort war, war es überhaupt kein Problem, eine Kreditkarte mit einem hohen monatlichen Kreditrahmen als Student ohne regelmäßiges Einkommen zu bekommen.

Außerdem erkundigte ich mich bei meiner Krankenkasse, wie ich im **Ausland krankenversichert** bin, sollte ich in London krank werden. Wie sich später herausstellte, musste ich diese Leistung leider in Anspruch nehmen...

Erste Eindrücke in London

Am Flughafen Stansted kam ich an und fuhr mit dem Stansted Express weiter ins Zentrum (Liverpool Street Station). Da ich mich noch überhaupt nicht auskannte und schweres Gepäck dabei hatte, ließ ich mich von dort aus mit dem Taxi zu meiner Unterkunft fahren. Dort wurde ich freundlich empfangen, allerdings kühlte das Verhältnis zwischen meinen Vermietern und mir im Laufe des Aufenthaltes ab und es wurde leider nur noch eine Zweck-WG. Das störte mich allerdings nicht weiter, da es in London so viele Sachen gibt, die man auch gut alleine unternehmen oder anschauen kann. In der Wohnung gab es leider nur einen Gasherd und – ofen, vor dem ich anfangs etwas Respekt hatte, da ich mit dieser Art noch keinerlei Erfahrungen hatte. Nach anfänglichem Mikrowellen-Essen traute ich mich doch mal an den Ofen. Eine gute Entscheidung! Anscheinend sind Gasherde und-öfen in London Standard, das fiel mir schon bei der Wohnungssuche auf.

Um von A nach B zu kommen, musste ich mich auch am Ende meines dreimonatigen Aufenthalts noch auf **Google Maps** verlassen. Das öffentliche Verkehrsnetz in London ist einfach riesig und vor allem die Busfahrpläne auch als Langzeit-Tourist kaum überschaubar. Die App half mir durchweg sehr, mich in London zurecht zu finden und sorgte dafür, dass ich mich kein einziges Mal verfahren habe!

Über Google Maps fand ich auch einen Supermarkt bei mir direkt um die Ecke und einen etwas größeren ein paar Minuten von mir entfernt. Anfangs brauchte ich sehr lange, um mich in den Supermärkten zurecht zu finden und zu schauen, was es alles gab, aber mit der Zeit wurde das Einkaufen wie zuhause.

Mein erster Tag im Institut war sehr angenehm. Ich wurde von meinem Betreuer, Dr Anthony Vernon, der auch den Vortrag im Universitätsklinikum Erlangen hielt, abgeholt. Zuerst

unterhielten wir uns über mein Projekt, danach stellte er mir seine Arbeitsgruppe vor, die aus drei anderen Mitarbeitern bestand. Am Nachmittag holte ich noch meinen Studentenausweis, der gleichzeitig als Schlüsselkarte diente, in einem Verwaltungsgebäude im Zentrum Londons ab. Den restlichen Tag hatte ich frei.

Praktikumsalltag

Dass es in diesem Institut sehr locker zugeht, merkte ich recht schnell. Um 9 Uhr war kaum jemand da, die meisten (mich eingeschlossen) fingen um circa 10 Uhr an zu arbeiten. Mein Projekt befasste sich mit neuropathologischen Analysen in Mäusegehirnen, die helfen sollen, den zellulären Mechanismen von Autismus näherzukommen. Hierfür bereitete ich 1 mm-dicke Gehirnschnitte mit dem CLARITY-Verfahren auf, behandelte sie mit Antikörpern, untersuchte sie mit dem Mikroskop und wertete sie schließlich mit einer Software aus. Das CLARITY-Verfahren diente dazu, die Gehirne erst mit einer Mischung aus Acrylamid, Bisacrylamid und Paraformaldehyd zu stabilisieren und danach nahezu durchsichtig zu machen, um das Hintergrundrauschen beim Mikroskopieren zu minimieren. Dieses Procedere erforderte viel Geduld und Zeit, sodass ich währenddessen viel freie Zeit hatte. Entweder half ich in dieser Zeit den anderen Arbeitsgruppenmitgliedern und lernte von ihnen oder aber ich erkundete London.

Da die Arbeitsgruppe von Dr Anthony Vernon nur vier Mitglieder umfasst (er selbst, ein Post-Doc, ein Doktorand und vorübergehend eine Masterstudentin, die ihre Masterarbeit dort verfasst hat), waren mit mir nun endgültig die Kapazitäten für Schreibtische ausgeschöpft, deswegen musste ich an einem allgemeinen Besprechungstisch mit meinem eigenen Laptop arbeiten, ohne Steckdose weit und breit. Es war zwar alles andere als optimal, aber ich konnte mich damit anfreunden.

Meine Betreuung war sehr zufriedenstellend. Bei den praktischen Tätigkeiten im Labor wies mich der Doktorand ein, half mir beim ersten Probedurchlauf meines Experiments und bei Fragen zur Umsetzung. Für den theoretischen Hintergrund stand mir mein Betreuer Dr Anthony Vernon zur Verfügung. Alle zwei Wochen hielt die komplette Arbeitsgruppe ein Lab Meeting ab, in dem jeder seine Ergebnisse vorstellte und wir besprachen, wo es Probleme gab und was die nächsten Schritte waren. Außerdem unterhielten wir uns auch über andere Dinge, zum Beispiel berichtete uns Dr Vernon von seiner Geschäftsreise zu einer Konferenz in Florenz oder wir sprachen über wissenschaftliche Filme, die kürzlich im Fernsehen ausgestrahlt wurden. Diese lockere Atmosphäre und das gegenseitige Informieren über die eigenen Projekte innerhalb der Arbeitsgruppe fand ich besonders toll und hilfreich!

Freizeitgestaltung

Meine freie Zeit nutzte ich ausgiebig, um London zu erkunden. Gleich am ersten Wochenende gönnte ich mir ein Musicalticket. Sogar zwei Tage im Voraus reichten, um sehr günstige aber dennoch recht gute Plätze zu ergattern. Die **Musicals** *Charlie and the Chocolate Factory* und *The Phantom of the Opera* sind sehr zu empfehlen! Auch die **Museen** sind toll und interessant (und

viele **kostenlos**), vor allem auch die Architektur, zum Beispiel die des Natural History Museums oder des British Museums. Außerdem besichtigte ich ein paar Kunstgalerien, auch wenn ich kein großer Kunst-Fan bin. Die berühmten Sonnenblumen von Vincent van Gogh in der National Gallery am Trafalgar Square oder Marilyn Monroe von Andy Warhol im Tate Modern waren aber auf jeden Fall einen Besuch wert! Auch die unzähligen **Märkte** wie Borough Market, Portobello Road Market, Camden Market, Old Spitalfields Market oder der Leadenhall Market waren sehr charmant. Sehr empfehlenswert sind auch die botanischen royalen Gärten in **Kew Gardens**! Zwar etwas außerhalb Londons, aber im Frühjahr gibt es dort tausende blühende und seltene exotische Pflanzen zu bewundern. Bei schönem Wetter (ja, das gibt es tatsächlich auch in London!) lohnt sich ein Spaziergang in verschiedenen **Parks**, wie dem Hyde Park oder dem Regent's Park. Bei einem längeren Aufenthalt in London ist auch ein Besuch des Nullmeridians im Royal Observatory Museum in **Greenwich** ein absoluter Muss. Wohingegen ich den London Zoo nicht genauso loben kann. Für den teuren Eintrittspreis gab es verhältnismäßig wenige und wenig exotische Tiere zu sehen. Für Zoo-Fans allerdings trotzdem toll!

Eines meiner absoluten Highlights war ein Besuch in einem 160m- hohen Hochhaus inmitten von London, **20 Fenchurch Street** oder inoffiziell wegen seiner Form auch „Walkie-Talkie“ genannt. Man muss rechtzeitig Tickets über das Internet reservieren, allerdings kostenlos. Direkt unter dem Dach des Hochhauses, im 37. Stockwerk, ist ein Sky Garden und man kann eine wirklich unglaubliche Aussicht über London genießen! Absolut empfehlenswert!

Einige Besuche in den typisch **englischen Pubs** waren natürlich auch Teil meines London-Aufenthaltes. Da ich kein Bier-Fan bin, habe ich meistens Cider getrunken, den es in jedem Pub in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen gab. Durchprobieren lohnt sich definitiv, ich fand meinen Favoriten in Erdbeer- und Birnen-Cider.

Negative Erfahrungen

Glücklicherweise habe ich nicht viele negative Erfahrungen machen müssen. Was ich vorher schon wusste, hat sich bestätigt: London ist teuer! Schon bei der Wohnungssuche habe ich dies merken müssen. Dagegen sind die Mieten in Erlangen noch günstig! Mein Zimmer (ca. 16 qm², in Denmark Hill, Southwark) kostete 150 £ pro Woche und war in dieser Gegend Durchschnitt bis günstig. Auch Lebensmittel im Supermarkt waren etwas teurer als in Deutschland, aber vor allem merkt man den preislichen Unterschied bei Snacks im Zentrum von London. Die Ketten *Costa* und *Pret a manger* waren an jeder Ecke zu finden und hielten einiges an Auswahl bereit.

Eine Erfahrung musste ich machen, die ich nicht unbedingt hätte machen müssen. Ich wurde krank. Erst versuchte ich mein Glück in einer Apotheke. Richtige Apotheken („Pharmacy“) haben eine tolle Beratung. In Supermärkten oder „**Apotheken-Drogerien**“ wie *Superdrugs* oder *Boots* haben massig an Medikamenten, an die man ohne Beratung und ohne Rezept vom Arzt rankommt. Das Positive war, dass ich so meinen Wortschatz in diesem Gebiet erweitert habe. Allerdings halfen meine empfohlenen Medikamente aus der Apotheke nicht wie erwünscht, sodass ich zum Arzt musste. Anscheinend ist es üblich, einen 15 min-Zeitslot bei einem Arzt zu buchen. Auf der einen Seite ist es praktisch, da so lange Wartezeiten umgangen werden,

allerdings steht man dann doch etwas unter Zeitdruck. Die Ärztin untersuchte mich sehr gründlich und verschrieb mir Medizin, mit der ich letztendlich wieder gesund wurde. Leider fiel dadurch eine meiner zwölf Wochen in London mehr oder weniger aus. Bei einem Arztbesuch ist es nötig, eine Verkaufsrechnung („sales invoice“) zu verlangen, um die hohen Behandlungskosten von der Krankenkasse übernehmen zu lassen.

Fazit und gesammelte positive Erfahrungen

Nach 12 Wochen in London kann ich nur sagen, dass es eine absolut tolle und bereichernde Erfahrung war, die mich in meinem Leben weiterbringen wird, da sich mein Englisch nach einigen Startschwierigkeiten (vor allem beim Verstehen und das spontane und flüssige Sprechen) doch deutlich verbesserte und ich auch positive Persönlichkeitsänderungen wahrnehmen konnte. Ich wurde sehr viel selbstständiger und auch selbstbewusster, da ich nun weiß, dass ich eine lange Zeit alleine in einer Weltstadt überleben kann. Mir wurde oft Respekt ausgesprochen, weil ich den Auslandsaufenthalt durchziehe, aber es machte einfach Spaß! Das stärkt einen natürlich in seinem Vorhaben. Praktische Tätigkeiten in einem Bereich, den man gerne macht, verbunden mit Sightseeing am Wochenende – einfach großartig! Ich kann einen Auslandsaufenthalt wirklich jedem empfehlen, auch wenn man anfangs etwas Bedenken hat. Es lohnt sich in jedem Fall!