

ERASMUS+ Abschlussbericht

Institut Pasteur, Paris

01.10.15 – 31.03.16

Ich studiere Molekulare Medizin im Bachelor an der FAU in Erlangen und hatte schon lange vor, einige Monate in Frankreich zu verbringen um Land, Sprache und Leute besser kennen zu lernen. Da ich nach dem Bachelor gerne eine Studienpause einlegen wollte, habe ich mich entschlossen quasi im siebten Bachelorsemester ein sechsmonatiges Praktikum in Frankreich zu absolvieren. Über einen Kontakt aus höheren Semestern bin ich auf das Labor von Uwe Maskos am Institut Pasteur in Paris gekommen. Kontakte sind in jedem Fall natürlich nicht schlecht aber ich denke auch wenn man Labore einfach anschreibt, hat man ganz gute Chancen auf einen Platz – Praktikanten sind eben immer noch sehr beliebte Arbeitskräfte, zumindest in diesem Gebiet. Ich hoffe nun, dass ich mir das Praktikum (zumindest einige Wochen) im Master anrechnen lassen kann.

Die Chance an einem so bekannten Forschungsinstitut ein Praktikum zu absolvieren und sechs Monate in Paris zu verbringen hat mir sofort gefallen. Durch das Erasmus+ Geld und zusätzlich einem monatlichen Zuschuss vom Institut Pasteur (ab zwei Monaten Praktikum sind das 545€, was ziemlich genau die Miete abdeckte) war ich auch finanziell für diese Monate ganz gut aufgestellt (das ist definitiv ein Vorteil vom Praktikum gegenüber des Studierens). Über das Labor bekam ich auch den Tipp an der Cité internationale universitaire de Paris (CIUP) im Süden von Paris zu wohnen. Hier wohnen über 40.000 aus der ganzen Welt auf einem Campus-ähnlichen, riesigem Grundstück in noch einigermaßen bezahlbaren und wirklich schönen Häusern. Das Institut Pasteur hat dort einige Wohnungen für Praktikanten, PhDler und Studenten reserviert, weshalb es für mich überhaupt kein Problem war, dort einen Platz zu bekommen. Aber auch sonst ist es sinnvoll da einfach mal anzufragen, die haben bestimmt irgendwo ein Zimmer frei. Als Deutscher sollte man erstmal am deutschen Haus anfragen (Heinrich Heine), die leiten einen dann weiter an andere Häuser, wenn die nichts mehr frei haben. Die CIUP es ist wirklich ein einmaliger Ort an dem einem (fast) alles geboten wird: Sportkurse, Konzerte, Sprachkurse, Partys, Bars, die unterschiedlichsten Kulturen und natürlich Leute kennen lernen und Freundschaften schließen! Ich selbst habe in der Fondation Deutsch de la Meurthe gewohnt, wo ich ein Zimmer (ca. 15qm) mit winzigem Bad hatte und mir die große Küche mit 20 anderen Mitbewohnern geteilt habe. Diese Mitbewohner kamen wirklich von überall her: Nepal, Brasilien, Mexico, China, Iran, Ukraine, Italien, Spanien, Deutschland und auch Frankreich. Und wir haben wirklich sehr viel zusammen gemacht. Von den etwas schwierigeren Montagmorgenden und freudigen Feierabendbierchen über Küchenpartys, soirée du vin et fromage, kleinen Ausflügen, Paris erkunden und vieles, vieles mehr....kurz: ich habe dort richtig gute Freunde gefunden! ☺ Auch in unserm Haus (der Fondation Deutsch de la Meurthe) hatte unser Komitée immer einiges angeboten. Ein monatliches, gemeinsames Frühstück im Grand Salon, Partys oder „Apéros“ (kleine Partys in der Bar unten im Haus), internationalen Abenden zu einem Thema, Bier Verkostung, Halloweenparty und sogar Ostereier suchen – es war alles dabei. Langweilig wird einem hier definitiv nicht!

Auch am Institut Pasteur in meinem Labor habe ich mich sehr wohl gefühlt. Zusammen mit einem Masterstudenten habe ich an einem Projekt über Alzheimer gearbeitet und den Einfluss von nikotinischen Acetylcholin Rezeptoren in der Frühphase von Alzheimer untersucht. Meine Betreuerin Fani Koukouli hat mich hervorragend an die Arbeit mit Mäusen herangeführt und mich durch die Monate geleitet. Zweimal in den sechs Monaten habe ich

auch meine Ergebnisse bzw. meine Literatur im Labmeeting des Labors präsentiert. Normalerweise habe ich von 10 Uhr bis ca. 18 Uhr (mit Mittagspause und mehreren Kaffeepausen) gearbeitet, was total human ist. Neben viel Zeit, die ich in der Animalerie verbracht habe, habe ich viel Immunohistochemische und Immunofluoreszierende Färbungen der Gehirnschnitte angefertigt und diese dann am Mikroskop untersucht. Einmal die Woche war eben Labmeeting und mindestens einmal die Woche ein Seminar meines Departments Neuroscience wo auch öfter mal externe Speaker da waren. Das Institut Pasteur hat natürlich als renommiertes, großes Forschungsinstitut schon einiges, auch außerhalb des eigenen Labors zu bieten: zum Teil modernste Technik, tolle Räumlichkeiten, Ausbildungen aller Art (auch die Tierversuchsausbildung für mich war kein Problem) und viele Vorträge von bekannten und internationalen Speakern. Es ist schon etwas Besonderes wenn man an einem Freitagnachmittag, gerade einmal 20m vom Arbeitsplatz entfernt, einem Vortrag der Nobelpreisträgerin Françoise Barré-Sinoussi lauscht. Außerdem gibt es ein Pasteur Museum, wo man das Appartement und das Grab von Louis Pasteur anschauen kann und die Beer-Hour jeden Freitag, wo ich ebenfalls viele internationale, junge Leute kennen gelernt habe. Auch mit den Leuten aus meinem Labor haben wir zumindest zum Ende hin dann relativ viel unternommen. Mal auf ein Dinner oder einen Kaffee getroffen oder auch einfach mal ein Bier zusammen nach Feierabend getrunken.

Im Labor haben wir immer französisch gesprochen, was mir auch ganz Recht war, da ich mein französisch gerne verbessern wollte. Durch die Schule und ein paar Französisch Kurse an der Uni hatte ich schon ein relativ hohes Niveau (B2), wollte aber gerne noch flüssiger und intuitiver sprechen können. Dadurch dass wir im Labor auch eine Griechin und zwei Italienerinnen hatten, die aber auch sehr gut französisch gesprochen haben, war das Thema oft die französische Sprache und Witze über die Ausdrucksweise der Franzosen oder die Übersetzung von einigen englischen Wörtern waren an der Tagesordnung (z. B. perche à selfie für Selfie-Stick, oder Robin du bois für Robin Hood). Im Wohnheim und an der Cité haben wir allerdings hauptsächlich Englisch gesprochen (mit einigen wenigen Leuten auch französisch), da viele erst angefangen haben französisch zu lernen und eigentlich jeder gut Englisch kann. Das fand ich ein bisschen schade, aber letztendlich habe ich mein Französisch UND Englisch verbessert, was auch nicht schlecht ist. Zwar empfinde ich die Verbesserung als nicht allzu groß, aber gerade die Alltagssprache und die Füllwörter und wie man etwas sagt und ausdrückt, habe ich schon sehr gut mitbekommen und übernommen und solche Sachen lernt man einfach nicht in der Schule oder Sprachkursen, da muss man schon einige Zeit in dem Land verbracht haben.

Einige Tipps die ich anderen Erasmus Gängern in Paris/Frankreich noch empfehlen kann: In Paris sind wirklich fast alle Museen und Touri-Sachen für EU-Bürger unter 26 kostenlos. Deshalb war ich auch bestimmt 6 Mal im Louvre und über 10 Mal auf dem Arc de Triomphe oben. Und auch in den ganzen andern Museen (v. a. Musée Rodin und Musée d'Orsay) lohnt sich ein Besuch. Einfach mal ein bisschen rumschlendern und die Unterschiede in den verschiedenen Arrondissements zu erkennen macht ebenfalls super viel Spaß und ist echt interessant. Während sich um den Gare du Nord ein Friseursalon für die vielen aufwändigen Frisuren von Dunkelhäutigen an den andern reiht, bekommt man in der 16 nur schicke Frauen und Männer mit Hut zu sehen und in der 10 treffen sich die Hipster.

Ausserdem solltet ihr unbedingt in die Normandie, in den Norden von Frankreich gehen! Dort ist es richtig schön, auch im Winter. Mont Saint Michel, Rouen, Honfleur, Deauville oder Etretat: von kulturell bis landschaftlich wunderschön (weite Strände, Felsküste, Häfen ect.) wirklich lohnenswert. Wir sind öfter mal für ein Wochenende oder einen Tagesausflug mit

Erasmus Organisationen (EIAP, YEP, kriegt man über Facebook eigentlich ganz gut mit) dahin gefahren, die komplette Touren für relativ wenig Geld anbieten. Auch Versailles und das Château Fontainebleau oder ein Trip zu den Châteaux de la Loire lohnen sich definitiv!

Für das Metroticket lohnt sich je nach Zeitraum entweder ein Monatsticket für 70€ (da kommt man aber auch echt weit damit (bis Zone 5) und am Wochenende kann man mit diesem Navigo komplett kostenlos in der kompletten Ile-de-France fahren) oder das Studententicket für rund 330€ pro Jahr (dafür muss man aber an einer Pariser Uni eingeschrieben sein). Ansonsten kostet ein Einzelticket 1,80€ (bzw. 1,40€ im Zehnerpack) und man kann damit fast über 2 Stunden herumfahren. Am Wochenende gibt es auch das „Ticket Jeune“ für ca. 3,80€ pro Tag was ein Tagesticket für unter 26-jährige ist. Auch das Vélib (Stadtfahrräder) fahren mit einer 30€ Jahreskarte lohnt sich auf jeden Fall!

Fazit: Paris ist eine super tolle, wunderschöne, facettenreiche internationale und kulturelle Stadt, die wirklich (aber wirklich) für jeden was zu bieten hat!

Meldet euch gerne, wenn Ihr noch Fragen habt oder euch noch etwas unter den Nägeln brennt (christiane.bils93@gmail.com).

Viel Spaß bei Eurem Aufenthalt und bisous!

Chrissi