

ERASMUS+ Praxisaufenthalt – Biologie Abschlussbericht (Juli 2015- August 2016) King's College London

Das zweite Jahr meines PhD habe ich durch ERASMUS gefördert in London in einem Partner-Labor verbringen können. Zu Beginn meiner Doktorarbeit stand fest, dass ich gerne mindestens ein Jahr in dem Labor von einer Forschungsk Kooperation am King's College London verbringen möchte, um zwei Projekte sinnvoll zu vereinen und um die Zusammenarbeit beider Arbeitsgruppen zu vertiefen.

Bereits während meinem Master habe ich mit Hilfe von ERASMUS 3 Monate in dieser Einrichtung (Wolfson Center for age-related diseases) mein externes Praktikum absolvieren dürfen und habe nun noch einmal die Chance zur Förderung bekommen.

Das Ziel des Praktikums war unter anderem neue Labortechniken zu erlernen und mein Projekt, welches ich in Erlangen begonnen hatte, zu erweitern und gleichzeitig mein Wissen zu vertiefen. Zu meinen Tätigkeiten gehörten Calcium-Imaging Messungen an Zellen diabetischer Mausstämmen, photometrische Messungen an humanen spezifisch transfizierten Zellen welche der pharmakologischen Testung neuer Substanzen dienten und zu guter Letzt habe ich Gewebeschnitte von diabetischen Mäusen angefertigt und immunhistologisch gefärbt, um mikroskopisch die durch die Haut verlaufenden Nervenfasern identifizieren und zählen zu können. Nebenbei habe ich zusätzlich Tätigkeiten wie Genotypisierung verschiedener Mausstämmen die im Institut für die Arbeitsgruppe gezüchtet werden übernommen. Die Organisation von Laborbedarf sowie die Datenanalyse meiner Laborergebnisse und regelmäßige Besprechungen mit meinem Betreuer und der Arbeitsgruppe waren ebenfalls in meinem regelmäßigen Wochenrhythmus enthalten. Da ich durch meinen Aufenthalt während dem Masterstudium bereits etwas mit dem Labor und den Regeln vertraut war, fiel es mir leichter mich einzuarbeiten und relativ selbstständig im Labor zu arbeiten. Da ich einige Laborgeräte auch mit meinen Arbeitskollegen geteilt habe, war es notwendig meinen Tagesablauf gut zu strukturieren und mich abzusprechen. Die Arbeitszeiten waren nicht scharf begrenzt, da man bei Experimenten im Labor nicht immer abschätzen kann wie lange es dauert; ein gewöhnlicher Tag dauerte ungefähr von 9:30 bis 18 Uhr und da das Klima in der Arbeitsgruppe sehr gut ist, wurde auch meist gemeinsam Mittagspause gemacht oder auch mal länger im Labor geblieben um sich gegenseitig zu helfen. So positiv wie meine Arbeitskollegen waren ebenfalls meine beiden Betreuer, welche mir immer zur Seite standen um mich bei meiner Versuchsplanung zu beraten, mir Ideen weitergaben und auch während meinen Experimenten immerzu ein Ansprechpartner waren und alle meine Fragen geduldig beantwortet haben. Alles in allem hat mir einen unheimlichen Lerneffekt vermacht und mein Wissen durch die offenen Diskussionen vertieft. Außerdem wurde ich von Anfang an auf meinen Wunsch hin in meiner Aussprache und meiner Grammatik korrigiert, was der Entwicklung meiner Sprachkenntnis wahnsinnig viel geholfen hat.

Zusätzlich zu dem Erfahrungsgewinn rund um mein Forschungsgebiet habe ich das multikulturelle Umfeld im ganzen Institut und auch in der Stadt zu schätzen gelernt und dadurch auch ganz neue Zugewinne in Sichtweisen bekommen. Mein Team bestand aus Leuten mit 9 verschiedenen Nationalitäten und jeder war an den jeweils anderen kulturellen Aspekten interessiert und neugierig sowie offen für Alltagsgespräche über Religion, traditionelle Gerichte aus den unterschiedlichen Ländern, Kulturveranstaltungen und noch viel mehr. Um die Weihnachtszeit fand im Institut ein gemeinsames Essen statt, bei dem jeder eine Spezialität aus seinem eigenen Herkunftsland mitbrachte und man sich darüber ausgetauscht hat.

London ist allgemein eine sehr multikulturelle Stadt und jeder findet hier seine eigene Nische und die Stadt bietet einfach so unheimlich viel. Wenn man hier frisch ankommt und man Städte wie Erlangen gewöhnt ist, ist die Eingewöhnung zwar anfangs nicht so einfach, aber man lernt die Stadt sehr schnell zu lieben und zu schätzen. In den ersten zwei Monaten war ich allein durch den Feierabendverkehr im Underground und auf den Straßen sehr erschöpft. Man ist ungeduldig weil alles weniger schnell vorangeht wie man es aus Deutschland gewöhnt ist und die Organisation im Allgemeinen ist auch ganz anders. Aber sobald man sich eingelebt hat und gewisse Dinge einfach akzeptiert die man anders kennt, kann man sich voll und ganz auf diese großartige Stadt einlassen

und einfach mit dem flow mitgehen. Ich hatte mir anfangs vor lauter Eifer in der Arbeit nicht die Ruhe und die Zeit genommen mit offenen Augen durch die Stadt zu gehen und erst nach längerer Zeit die vielen wunderschönen Ecken entdeckt und die Gemütlichkeit nach der Arbeit in den Pubs oder entlang der Themse genossen.

Hilfreiche Informationen rund um das Jahr in London:

Man spart einiges an Geld, wenn man den Studententarif der OysterCard nutzen kann. dafür benötigt man nur ein unterschriebenes Dokument der Uni Erlangen bzw. des Amtes für internationale Angelegenheiten (ERASMUS-Büro) dass man als Student in Deutschland eingeschrieben ist und man ein Praktikum in der Einrichtung x macht und schick dieses vor Ort dem Transport for London zu und bekomme daraufhin eine Studenten-OysterCard an die englische Adresse zugesandt und kann diese als Wochenkarte oder Monatskarte um einiges günstiger aufladen.

Außerdem ist es relativ sinnvoll ein englisches Bankkonto zu eröffnen, sofern man mit seiner deutschen Girokarte oder Kreditkarte nicht kostenfrei bezahlen oder Geld abgeben kann. Ich habe damals kostenlos mit Studentenstatus ein Konto bei der DKB eröffnet und eine Giro-sowie eine Kreditkarte erhalten, mit welcher ich weltweit kostenlos an Geldautomaten Geld abheben kann. Leider ist aber bargeldloses Zahlen damit nicht kostenfrei möglich und somit musste ich immer erst Geld abheben bevor ich etwas kaufen wollte. Auf Dauer ist das relativ anstrengend, da hier jeder alles mit Karte bezahlt und es sogar in Bars und Restaurants gängig ist mit Karte zu bezahlen.

Für die Eröffnung eines Bankkontos hier in London benötigt man einen Ausweis, einen Nachweis seines Wohnsitzes und ggf. Arbeitsplatzes in London, das bedeutet zum Beispiel ein unkompliziertes Schreiben welches vom englischen Arbeitgeber aufgesetzt wird und bestätigt dass man bei Adresse x wohnt und bei Einrichtung x arbeitet.

Rund um das Leben in London und die Eigenheiten im Alltag kann man noch erwähnen, dass man in den Supermärkten meist ausschließlich Self-Checkout Kassen hat (wie bei IKEA), an denen man die Artikel einspannt und auch zusätzlich mit Bargeld zahlen kann; man wird außerdem fast immer gefragt ob man eine „Nektar-Card“ hat, mit der man Punkte sammelt. Ich hab die ersten Wochen nie verstanden was das für ein Card ist und manchmal nuscheln die Verkäufer noch.

In einigen Essens-Ketten wird man beim Zahlen gefragt ob man „to take away“ oder so „sit in“ möchte. Wenn man sein Sandwich dort essen will kostet es nämlich mehr wie wenn man es to take away kauft.

Da essen in London recht teuer ist, bieten viele Supermärkte mittags „Meal deals“ an, d.h. man hat diverse Sandwiches zur Auswahl, sowie Säfte, Chips, Früchte und mehr und kann dies kombinieren und sparen.

In den Pubs ist es geläufig dass man direkt am Tresen sein Bier und auch sein Essen bestellt, es gibt kaum Bedienungen die an die Tische kommen.

Ich hatte eine unheimlich tolle Zeit in London, voll mit wertvollen Erfahrungen die mich ungemein bereichert haben in dem Jahr, habe neue Freundschaften geknüpft und ich will diese Zeit auf keinen Fall missen. Die Zeit hat mich definitiv in positivem Sinne verändert.