

Angaben zum Aufenthalt

Studienfach- bzw. Fächer	Humanmedizin
Aufenthaltsart (z. B. Studium, Praktikum, Sprach-/Fachkurs)	Praktikum
Zielland, Stadt	Sri Lanka, Galle
Gastinstitution	University of Ruhuna, Galle National Hospital
Aufenthaltszeitraum (von mm/jjjj bis mm/jjjj)	12.01.2026 - 08.03.2026

*Bitte antworten Sie auf die Fragen jeweils im Fließtext. Pro Feld müssen **mindestens 750 Zeichen** geschrieben werden.*

<p>Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?</p> <p>Sri Lanka hat mich aus einer Mischung aus fachlichem Interesse und persönlicher Neugier gereizt. Im Verlauf meines Studiums hatte ich bereits erste Auslandserfahrungen gesammelt und dabei gemerkt, wie bereichernd es ist, Medizin in unterschiedlichen kulturellen und strukturellen Kontexten kennenzulernen. Nachdem ich den ersten Teil meines chirurgischen PJ-Tertials in einer Privatklinik in Nepal verbracht hatte, wollte ich bewusst auch ein anderes Gesundheitssystem erleben, diesmal ein öffentliches Krankenhaus in Sri Lanka. Besonders spannend war für mich die Möglichkeit, den klinischen Alltag unter anderen organisatorischen Bedingungen kennenzulernen und zu sehen, wie medizinische Versorgung in einem stark frequentierten staatlichen Gesundheitssystem funktioniert.</p> <p>Gleichzeitig haben mich das Land selbst und die Lebensweise vor Ort sehr angesprochen. Die Küste, das Meer und die buddhistisch geprägte Kultur haben eine besondere Atmosphäre geschaffen, die sich gut mit dem klinischen Aufenthalt verbinden ließ. Für mich war Sri Lanka damit die ideale Möglichkeit, meine medizinischen Auslandserfahrungen weiter zu vertiefen und gleichzeitig ein neues Land, eine andere Kultur und viele neue Eindrücke kennenzulernen.</p>

Wie haben Sie sich auf den Aufenthalt vorbereitet? Worauf ist besonders zu achten?

(Bewerbung an der Gasthochschule/-institution, Organisation von Visum, Flug, Unterkunft, Krankenversicherung, Finanzierung etc.)

Die Organisation für Sri Lanka war insgesamt unkompliziert. Die Bewerbung lief über ein Online-Formular auf der Website der Universität und war einfach gestaltet. Ich habe mich etwa ein Jahr im Voraus beworben und schnell eine Bestätigung erhalten, nach meinem Eindruck wäre eine Bewerbung aber auch deutlich kurzfristiger noch möglich gewesen.

Das Visum konnte problemlos online beantragt werden. Ich bin zunächst mit einem 30-Tage-Visum eingereist und habe dieses vor Ort verlängert, was gut funktioniert hat, allerdings mit zusätzlichen Kosten verbunden war. Insgesamt lagen die Visagebühren bei etwa 150 USD.

Bei der Unterkunft habe ich mich bewusst dafür entschieden, erst spontan vor Ort zu organisieren, was gut funktioniert hat. Viele andere haben zumindest die ersten Wochen bereits im Voraus gebucht, ich habe mich aber flexibel vor Ort orientiert und mich schließlich für ein kleines Hostel entschieden, das eher von Backpackern und Reisenden geprägt war. Diese entspannte Atmosphäre hat mir gut gefallen und war ein schöner Kontrast zur klassischen PJ-Bubble. Gleichzeitig gab es vor Ort eine große PJ-Community, sodass man schnell Kontakte knüpfen und gemeinsame Aktivitäten unternehmen konnte. Ich fand die Mischung aus eigenständigem Alltag und Anschluss an andere Studierende sehr angenehm.

Wichtig ist außerdem, sich rechtzeitig um Flüge, Impfungen und Auslandskrankenversicherung zu kümmern.

Welche Erfahrungen haben Sie während Ihres Auslandsaufenthalts an Ihrer Gastinstitution gemacht? (Bedingungen der Gasthochschule/-institution, belegte Kurse und Prüfungen, Teilnahme an Tagungen oder Workshops)

Ich war in der Chirurgie im Galle National Hospital eingesetzt, einem der größeren öffentlichen Krankenhäuser in Sri Lanka. Besonders positiv waren die strukturierten Teaching-Angebote der Universität, die regelmäßig stattfanden und einen guten Überblick über das Gesundheitssystem gaben. Inhaltlich waren vor allem pharmakologische Einheiten, insbesondere Toxikologie mit Fokus auf giftige Schlangen sowie tropische Erkrankungen, sehr spannend, da sie im deutschen Studium kaum eine Rolle spielen. Ergänzend gab es eine Community Week, in der unter anderem ein ayurvedisches Krankenhaus besucht wurde. Besonders interessant war dabei, dass Ayurveda in Sri Lanka staatlich finanziert ist und parallel zur Schulmedizin einen festen Platz im Gesundheitssystem einnimmt.

Der klinische Alltag war zum Teil recht herausfordernd. Aufgrund der hohen Anzahl an Studierenden war die praktische Einbindung meist begrenzt, sodass man überwiegend beobachtend tätig war und nur selten aktiv mitarbeiten konnte. Gleichzeitig hat genau diese Rolle den Blick für Abläufe, Strukturen und klinische Entscheidungsprozesse geschärft. Besonders eindrücklich waren die sehr unterschiedlichen Versorgungsbedingungen innerhalb des Krankenhauses: Während die neue Frauenklinik am German Friendship Hospital ziemlich modern ausgestattet war, waren andere Bereiche deutlich einfacher strukturiert. Die hohe Patientenzahl führte insgesamt zu einer starken Auslastung, teilweise mit Patienten auf den Gängen und offenen Stationen ohne klassische Zimmer oder Privatsphäre.

Inwieweit sind Sie mit den sprachlichen Voraussetzungen vor Ort zu Recht gekommen?

(z. B. Angebote von Sprachkursen, Arbeitssprache vor Ort, Kommunikation vor Ort)

Die Kommunikation mit den Ärzt:innen war im klinischen Alltag grundsätzlich gut auf Englisch möglich, da dies die offizielle Arbeitssprache ist. Je nach Abteilung und zuständiger Person wurde jedoch unterschiedlich viel Englisch verwendet. Teilweise fanden Visiten ausschließlich in der Landessprache statt, in anderen Bereichen wurden Studierende aktiv auf Englisch eingebunden. Durch den hohen Anteil internationaler Studierender war Englisch aber im Team insgesamt gut etabliert.

Der direkte Patientenkontakt war insgesamt eher gering, da die Kommunikation mit Patient:innen meist nicht auf Englisch erfolgte und man dadurch häufig auf Beobachtung oder Übersetzung angewiesen war.

Außerhalb des klinischen Kontexts war die Verständigung in Sri Lanka sehr unkompliziert. Mit einem insgesamt guten Englischniveau konnte man sich im Alltag problemlos verständigen, und auch bei sprachlichen Hürden fand sich immer eine Lösung.

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt, und wie bewerten Sie diesen insgesamt? (Alltag vor Ort, kulturelle Unterschiede, prägende Erlebnisse, wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Sri Lanka war für mich eine sehr intensive und zugleich bereichernde Zeit. Besonders die Kombination aus Klinikalltag und Lebensqualität war etwas Besonderes. Der tägliche Weg zur Klinik mit dem Scooter zwischen Palmen und Reisfeldern, nach der Arbeit direkt ans Meer, Kokosnüsse trinken, surfen lernen und Zeit mit anderen Studierenden verbringen, genau diese Mischung hat den Alltag dort so einzigartig gemacht.

Nach meiner Zeit in Nepal war es zunächst eine Umstellung, mich auf ein deutlich touristischeres Umfeld einzulassen. Die Südküste ist stark auf internationale Reisende ausgerichtet und auch viele PJ-Studierende waren vor Ort. Im Verlauf habe ich die lebendige Atmosphäre aber zunehmend schätzen gelernt.

Durch die große internationale PJ-Community vor Ort war es leicht, Anschluss zu finden, gleichzeitig habe ich mir bewusst auch Raum genommen, unabhängig davon unterwegs zu sein und Kontakte zu anderen Reisenden zu knüpfen. An den Wochenenden konnte ich viel reisen, sowohl entlang der Küste als auch ins Landesinnere. Besonders eindrücklich war für mich ein Aufenthalt in einem buddhistischen Meditationszentrum, der einen ruhigen Gegenpol zum sonst eher lebendigen Alltag geboten hat.

Kulinarisch, kulturell und landschaftlich hat Sri Lanka unglaublich viel zu bieten: von Küstenlandschaften über Teeplantagen und Berge bis hin zu Safaris sowie historischen Städten und Königreichen, was das Land sehr vielfältig macht. Besonders im Landesinneren, das deutlich weniger touristisch geprägt ist, habe ich die Menschen als besonders offen und herzlich erlebt. Einmal bin ich dort nach einer Wanderung im Regenwald eher zufällig in eine große buddhistische Parade geraten - mit Elefanten, traditionellen Kostümen, Tänzen und Feuershows - ein sehr unerwarteter und eindrücklicher Moment.

Auch wenn der praktische Lerneffekt im Krankenhaus teilweise begrenzt war, habe ich viel über unterschiedliche Lebensweisen, das Gesundheitssystem und auch über mich selbst mitgenommen. Insgesamt war es eine Erfahrung, die meinen Blick auf Medizin im Ausland noch einmal erweitert und gut an meine vorherigen Aufenthalte angeknüpft hat. Ich bin sehr dankbar für die neuen Erfahrungen und Erlebnisse, die ich in Sri Lanka sammeln konnte.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für ihren Auslandsaufenthalt mitgeben? (z. B. Zeitpunkt im Studium, Reisezeit, Finanzierungsmöglichkeiten, sprachliche Vorbereitung etc.)

Für zukünftige Studierende würde ich empfehlen, sich ausreichend Zeit für Reisen und Erlebnisse einzuplanen, da genau dieser Teil den Aufenthalt in Sri Lanka stark prägt. Die Kombination aus Küste, Inland und kulturellen Eindrücken macht das Land sehr vielfältig und lässt sich gut mit dem klinischen Alltag verbinden. Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Finanzierung. Die Klinikkosten lagen bei 75 USD pro Woche und sind damit vergleichsweise hoch, weshalb es sinnvoll ist, sich frühzeitig um Finanzierungsmöglichkeiten wie zum Beispiel das PROMOS-Stipendium zu kümmern.

Auch der Reisezeitpunkt spielt eine große Rolle. Ich war im Januar und Februar dort. Das Wetter war an der Südküste durchgehend sehr gut mit etwa 30-35 Grad und kaum Regen, während es im Inland in den Bergen deutlich kühler war. Diese Zeit fällt in die Hochsaison, was sich deutlich bemerkbar macht: Wettertechnisch ideal, aber auch sehr voll.

Im Krankenhaus sollte man sich darauf einstellen, dass es häufig sehr voll ist und Abläufe teilweise unstrukturiert wirken können. Eigeninitiative und Flexibilität sind deshalb wichtig, da die praktische Einbindung stark vom jeweiligen Bereich und der Situation abhängt. Die organisierten Teaching-Angebote der Universität sind dabei eine gute Ergänzung und lohnen sich auf jeden Fall.

Insgesamt eignet sich der Aufenthalt sowohl für das PJ als auch für eine Famulatur und ist besonders für Studierende geeignet, die neben der fachlichen Erfahrung auch Interesse an kulturellen Eindrücken und eigenständigem Reisen haben.