

Angaben zum Aufenthalt

Studienfach bzw. -fächer	(Bio)chemie
Vorhaben (z. B. Studium, Praktikum, Sprach- o. Fachkurs)	Praktikum
Zielland, Stadt	Polen, Breslau
Gastinstitution	Katedra Chemii ŹywnoŹci i Biokatalizy Uniwersytet Przyrodniczy we WrocBaw
Aufenthaltszeitraum (mm/jjjj bis mm/jjjj)	22.08-21.10.2022

Bitte antworten Sie auf die Fragen jeweils im Fließtext. Pro Feld sollen mind. 750 Zeichen geschrieben werden.

Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?

Bereits als ich mit dem Studium begonnen habe, wusste ich, dass ich zumindest einmal die Angebote von Erasmus nutzen wollte. Nach dem Studium, wenn das Arbeitsleben beginnt oder man eine Familie gründen möchte etc. hat man einerseits nicht mehr die Zeit, für ein paar Monate ins Ausland zu reisen und andererseits nimmt die Anzahl an Möglichkeiten, mit denen man dies so einfach wie mit Erasmus machen kann, stark ab. Obwohl die Idee von Anfang an in meinem Kopf war, hatte ich immer eine Begründung warum jedes einzelne Semester nicht der richtige Moment war. Auch wenn die Rechtfertigungen immer variierten, war die grundlegende Ausrede immer dieselbe, im muss schnellst möglich mit meinem Studium fertig werden, weil nur dann habe ich es gut gemacht.

Dann kam die Pandemie und als Folge dieser wurde die Regelstudienzeit für den Biochemie Master verlängert. Diese kleine Veränderung machte mir damals bewusst, dass es nicht wichtig ist, wie lange man für seinen Master braucht und dass die Studienzeit schneller vorbei sein wird, als man will. Daher habe ich mir dann endlich die Zeit genommen, mich zu informieren, welche Optionen Erasmus anbietet.

Ein Praktikum in einem Labor schien mir die passendste Option. Da mir ein ganzes Semester zu lange war, aber 2 Monate mir als perfekt Länge erschienen.

Ein Teil meiner Familie stammt aus Polen, sodass ich bereits als Kind mit der Sprache in Berührung kam. Lange Zeit empfand ich sie allerdings als weniger wichtig zu lernen im Vergleich zu Weltsprachen wie Englisch oder Spanisch. Inzwischen bin ich mir bewusst, dass jede Sprache, die man beherrscht, ein Geschenk ist. Daher wollte ich die Möglichkeit mit Erasmus nutzen, um Polnisch zu lernen.

Wie haben sich Ihre Vorbereitungen gestaltet? Worauf ist besonders zu achten? (Bewerbung an der Hochschule/Institution, Organisation des Visums, Flugs sowie der Unterkunft, Krankenversicherung, Kosten)

Ich wusste, dass ich ins Ausland wollte, hatte aber keine Kontakte, zu für mich infrage kommenden Praktikumsstellen in Polen. Daher habe ich vielen Leuten von meinen Plänen erzählt und gefragt, ob irgendjemand jemanden kennt der jemand kennt... Schlussendlich habe ich Kontakt zum Ehemann einer ehemaligen Schulfreundin meines Onkels aufgenommen, da er im Bereich Chemie an der Uni in Breslau tätig ist. Und es hat geklappt. Ich musste keine umfangreiche Bewerbung einreichen. Ein höfliche Email in der ich erklärte, wer ich bin und was ich gerne machen würde, genügte.

Polen ist kein besonders teures Land, weder die Anreise (FlixBus) noch die Unterkunft (Airbnb) waren übermäßig teuer. Zu beachten ist, dass man in Polen nicht mit Euro bezahlen kann. Daher lohnt es sich, obwohl man an den meisten Orten in Breslau auch mit Karte zahlen kann, ein paar Euro in Zloty zu wechseln. Ich bin dafür mit dem Regio von HGW nach Swinemünde gefahren, wo man überall für ein guter Kurs und ohne zusätzliche Kosten Geld wechseln kann.

Es empfiehlt sich auch, bei seiner Haftpflichtversicherung und Krankenversicherung nachzufragen, wie welche Bedingungen bei ihnen während eines Auslandsaufenthaltes gelten.

Ich würde auch empfehlen bei der Gastinstitution nachzufragen, ob sie Unterkünfte für Erasmus Studenten anbieten.

Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrem Auslandsaufenthalt gemacht?

(Bedingungen der Hochschule/Institution, belegte Kurse und Prüfungen, Tagungen, Workshops)

Mein Haupttätigkeit bestand in Laborarbeit. Die Labore waren gut ausgestattet und sauber. Ich konnte ein paar mir bereits bekannte Methoden üben (GC, DC) und neue kennenlernen (NMR, Vitamin-D Derivat Synthese).

Ich hatte einen sehr netten Betreuer, der sich viel Zeit für mich genommen hat. Besonders die Auswertung von NMR Messungen hat er sehr geduldig und ausführlich mit mir geübt.

Für mich persönlich, die nicht gerne kocht, war die vielen leckeren Cafés und Kantinen in der Umgebung der Uni von großem Vorteil. Dort gab es alle typischen polnischen Gerichte und auch immer etwas für Vegetarier und Veganer zu finden.

Ein paarmal habe ich auch an Vorlesungen teilgenommen, die in schönen hellen Hörsälen gehalten wurden. Obwohl sich die Hörsäle und Labore in einem älteren Gebäude befanden, waren sie mit allem nötigen (Beamer, Mikro, Whiteboard, Tafel, Kamera etc.) ausgestattet.

Während des Zeitraums, den ich in Breslau verbracht, fanden auch die Feierlichkeiten zum 70sten Jubiläum des Chemie Institute statt. Ich wurde herzlich eingeladen, daran teilzunehmen und konnte dabei etwas über die Geschichte der Uni kennenlernen.

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

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

Da ich bereits etwas Polnisch sprechen konnte, konnte ich die alltägliche Kommunikation gut meistern. An der Uni, wenn dann doch Wörter nötig waren, die ich nicht kannte, konnte problemlos ins Englisch gewechselt werden. Nach einem Sprachkurs habe ich mich nicht informiert, da ich meine Sprachkenntnisse durch Unterhaltungen im Labor verbessern wollte.

Ein Umstand, der meine Kommunikation etwas erschwerte war, dass an „internationalen“ Orten wie z.B. dem Bahnhof wichtige Informationen eher auf Polnisch, Ukrainisch oder Russisch zu lesen waren und weniger auf Englisch. Dies ist auf Grund der aktuellen Situation (Krieg in der Ukraine) und der geographischen Lage Polens verständlich.

Hierbei ist aber zu berücksichtigen, dass sich polnische Systeme nicht völlig von Deutschen unterscheiden und wenn man etwas sucht, kann man sich auch überlegen kann, wo würde ich das in Deutschland finden oder wie würde ich das in Deutschland machen und die Wahrscheinlichkeit, dass es in Polen am selben Ort ist, ist ziemlich hoch. Außerdem sind die Leute sehr hilfsbereit und man findet immer jemanden der einem hilft.

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt und wie bewerten Sie diesen? (Alltag vor Ort; Mentalität, prägende Erlebnisse, Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Ich hatte eine sehr schöne Zeit in Polen. Das Land hat viel zu bieten, von Küste über Berge bis zu schönen Städten. Breslau ist eine bemerkenswerte Stadt. Besonders haben mir die vielen Parks gefallen. Nah an meiner Unterkunft floss auch die Oder vorbei und daran grenzte ein großer Park. Die Öffentlichen Verkehrsmittel sind gut ausgebaut, so dass man jeden Ort einfach erreichen kann. Aber auch viele alternativen wie Citybikes oder Scooter können genutzt werden. Als eine lebendige Studentenstadt gibt es nichts was es nicht gibt. Restaurants, Kultur, Schwimmbäder, verschiedene Läden etc. Mich hat die Stadt sehr positiv von sich überzeugt. Auch hatte ich keine schlechte Erfahrung mit den Einwohnern, alle waren sehr hilfsbereit und nett aber nie aufdringlich. Die Bus- und Zugverbindungen von Breslau aus ermöglichen mir auch übers Wochenende in andere Städte wie z.B. Warschau Aód| oder Krakau zu fahren.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für ihren Auslandsaufenthalt geben? (z. B. zu Zeitpunkt, Finanzierung, sprachliche Vorbereitung, ...)

Tipp 1: Ich weiß nicht, ob es den einen richtigen Moment gibt für Erasmus. Macht es einfach! Es ist eine Erfahrung, die euch so viel Positives bringen wird. Ihr könnt eine Sprache lernen, ihr lernt die Kultur in einem anderen Land kennen, ihr lernt euch in einem anderen Licht kennen und vielleicht lernt ihr sogar Freunde fürs Leben kennen.

Lasst Zweifel, Angst und Sorgen (die völlig normal sind) euch nicht davon abhalten! Ihr schafft das schon!

Tipp 2: Für das Auslandspraktikum, fangt früher als 2 Monate vorher an, euch darum zu kümmern. Manchmal sind die Leute, von denen ihr eine Unterschrift braucht oder eine dringende Antwort auf eine Email etwas „überarbeitet“ und es dauert 2-3 Wochen bis sie euch antworten oder ihr müsst sie mehrmals daran erinnern. Damit solche Situationen euch nicht in Zeitnot bringen, fangt schon 4-5 Monate vorher an, alles zu planen.

Tipp 3: Macht euch bereit, dass auch wenn die Erfahrung super ist, ihr manchmal traurig sein werdet. Weil ihr FOMO habt, nicht so schnell Freunde findet, wie ihr dachtet und euch alleine fühlt oder weil etwas nicht wie geplant verläuft. Das ist ein normaler Teil einer Auslandserfahrung. Ich würde empfehlen, dass ihr euch ein Back-up Plan für solche Momente überlegt, solange ihr noch in Deutschland seid. Damit meine ich: berücksichtig beim Packen auch Sachen, die euch „guttun“ (Essen, Kuscheltiere, Bilder etc.) und sprecht euch mit jemandem ab, den ihr immer in solchen Momenten anrufen könnt und die dann auch wissen wie sie euch helfen können. Allgemein habt nie Angst, um Hilfe zu fragen, sei es beim Erasmus Team in HGW, euren Freunden und Familie oder jemand vor Ort.

Tipp 4: Macht euch keinen Druck! Wir machen uns in DE schon immer genug Stress, alles perfekt zu machen, wenn man jetzt mal die Chance hat mit Erasmus wegzufahren, genießt es! Es soll eure Erasmus Erfahrung sein. Ihr müsst niemandem etwas beweisen. Gestaltet den Aufenthalt so, wie er für euch am angenehmsten ist.

Tipp5: Wunder euch nicht, wenn ihr das meiste Geld, das ihr von Erasmus erhaltet bereits für die Unterkunft und die Reise ausgeben müsst.