Allgemeine Informationen

Zeitraum des Aufenthaltes: 07.09.2025 bis 21.09.2025 (2 Wochen)

Aufenthaltsland: Polen (Breslau)

Art des Aufenthaltes: Student exchange programme (SEP)

Praktikumsgeber: Wroclaw Medical University, Department of Biophysics and Physical Chemistry

Vorbereitung

Für mich war seit Anfang meines Studiums klar, dass ich unbedingt Auslandserfahrungen sammeln wollte. Allerdings wollte ich mein Studium möglichst in Regelstudienzeit abschließen, somit informierte ich mich, im Rahmen welcher Programme dieses Vorhaben verwirklicht werden konnte. An einem von meiner Fachschaft organisierten Auslandsabend erfuhr ich dabei zum ersten Mal vom Student Exchange Programme (SEP). Dies schien für mich die beste Gelegenheit, meinen Wunsch, ins Ausland zu gehen, in die Tat umzusetzen. Zunächst engagierte ich mich jedoch auf der anderen Seite des Projekts als Local Exchange Officer (LEO), jedoch mit dem festen Ziel, einmal selbst am SEP teilzunehmen. In den Semesterferien von meinem vierten auf das fünfte Semester verwirklichte ich nun dieses Ziel. Bereits im Dezember 2024 begann ich mit meiner Bewerbung, erstellte mir einen Account auf der IPSF-Website und füllte den Bewerbungsbogen aus, wobei ich insbesondere Polen als mein Wunschland angab, da laut IPSF-Website viele Incomings aufgenommen werden und so eine ideale Möglichkeit zum Vernetzen mit möglichst vielen Studierenden aus anderen Ländern gegeben ist. Im Januar bekam ich dann von der deutschen SEO die Zusage, dass meine Bewerbung für das Programm ausgewählt wurde. Allerdings musste ich noch bis April warten, bis mir das tatsächliche Praktikumsangebot an der Medizinischen Universität in Breslau gemacht wurde. Da Polen in der EU ist, musste ich mich nicht um ein Visum kümmern. Auch besondere Krankenversicherungen oder Sprachnachweise waren nicht gefordert, und die Unterkunft wurde von den polnischen LEOs organisiert. Alles in allem also eine sehr entspannte Vorbereitung, wobei ich mich einzig und allein um An- und Abreise kümmern musste.

Unterkunft und Kosten

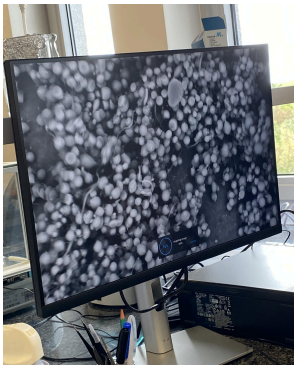


Für die Dauer meines Praktikums habe ich zusammen mit vier anderen Incomings in einem Studentenwohnheim gewohnt. Dabei habe ich mir mit einem Mädchen aus Malaysia, die am gleichen Institut ihr SEP gemacht hat, ein Zimmer geteilt. Wir haben uns von Anfang an super verstanden, und ich hätte mir wirklich keinen bessere Roommate wünschen können. Das Wohnheim an sich war zwar nicht wirklich luxuriös, aber vor allem für den günstigen Preis mehr als zufriedenstellend. Für zwei Wochen musste ich umgerechnet nur etwa 140 Euro bezahlen, und generell sind die Lebenshaltungskosten in Polen niedriger als in Deutschland (ein Kaffee beim Bäcker kostet zum Beispiel weniger als einen Euro).

Praktikumsstelle



Das Praktikum war so organisiert, dass ich es gemeinsam mit einem anderen Incoming, einem Jungen aus Ägypten, durchgeführt habe. Aufgrund der kurzen Dauer meines Praktikums hatten wir kein eigenes Projekt, das ich in der Forschungsgruppe durchgeführt habe. Vielmehr war es so, dass wir jeden Tag einem anderen Mitarbeiter in der Forschungsgruppe zugeteilt waren, der uns seine Forschung vorgestellt hat und uns einige Methoden und Experimente zeigte, die wir auch selbst durchführen durften. Dabei kam man mit einer ganzen Bandbreite an Themen in Kontakt: über die Herstellung von Hydrogelen, Drug-Release-Experimente oder Polymeren, die mittels Elektronenmikroskopie untersucht wurden (sah echt cool aus, siehe Bild), man konnte wirklich viele Einblicke gewinnen. Jeden Tag begann das Praktikum um 10 Uhr und ging dann nur etwa drei bis vier Stunden, sodass am Tag noch viel Zeit für Freizeit blieb. Allerdings haben andere Incomings, die in anderen Forschungsgruppen an der Uni waren, wesentlich zeitintensivere Aufgaben bekommen. Generell waren alle in der Forschungsgruppe sehr aufgeschlossen und haben gerne etwas über ihre Arbeit erzählt. Einige ältere Personen in der Forschungsgruppe sprachen jedoch nur gebrochen Englisch, sodass es teilweise Verständigungsprobleme gab. Die meisten konnten jedoch gut Englisch.



Freizeit, Land und Leute



Während meines Austauschs habe ich wirklich sehr viele Leute kennengelernt und auch Freundschaften geschlossen. Wie bereits erwähnt, waren zur selben Zeit wie ich vier andere Incomings dort (zwei Mädchen aus der Türkei, ein Junge aus Ägypten und ein Mädchen aus Malaysia), die im gleichen Wohnheim gewohnt haben. Mit diesen Menschen habe ich wirklich die meiste Zeit meines Aufenthalts verbracht und auch sehr viel unternommen. Einerseits haben wir natürlich viel die Stadt erkundet und viele Sehenswürdigkeiten besichtigt. Ein Highlight für mich war auf jeden Fall, dass wir zusammen für ein Wochenende nach Krakau gefahren sind, wo zufälligerweise genau an diesem Wochenende ein Festival stattgefunden hat. Darüber hinaus wurden auch von den örtlichen LEOs ein paar kleine Events geplant – es gab zum Beispiel einen polnischen Abend, bei dem die LEOs extra für uns polnische Spezialitäten vorbereitet hatten. Auch die Leute im Labor waren, wie gesagt, sehr aufgeschlossen. Eine, die in meinem Labor gearbeitet hat, hat uns sogar an einem Nachmittag eine kleine Stadtführung in Breslau gegeben. :)



Fazit

Generell kann ich eigentlich fast nur Positives über meinen Austausch berichten. Einziger Kritikpunkt ist die kurze Dauer meines Aufenthalts. Gerne wäre ich noch zwei Wochen länger geblieben, sodass es vielleicht auch möglich gewesen wäre, ein eigenes kleines Projekt in der Forschungsgruppe durchzuführen. Trotzdem fand ich mein Praktikum sehr interessant und spannend, jedoch glaube ich, dass man durch selbstständiges Arbeiten noch wesentlich tiefer in eine Materie hätte einsteigen können, anstatt viele Themen nur recht oberflächlich an einem einzigen Tag zu behandeln. Generell kann ich das SEP aber wirklich jedem ans Herz legen, da man viele neue Menschen aus anderen Kulturen kennenlernen kann, was für mich wirklich horizonterweiternd war. Während meines Austauschs habe ich sehr viele interessante Gespräche über Politik, Religion und vieles mehr geführt. Vor allem durch die anderen Incomings habe ich tolle Freundschaften geschlossen, und es war eine sehr aufregende und prägende Zeit für mich.