

## **IAESTE Praktikumsbericht (Moskau 2018)**

Im folgenden führe ich meine Erfahrungen bezüglich meines Aufenthaltes in Russland (Moskau) mit IAESTE auf. Insgesamt war ich 5,5 Wochen dort und durfte viele schöne Eindrücke sammeln.

### **Vorbereitungen**

Für den Aufenthalt in Russland benötigt man ein Visum, welches rechtzeitig beantragt werden sollte, da es einen Monat in Anspruch nimmt. Dafür wird eine Einladung von russischer Seite benötigt. Geplant waren, laut Information, dass die Einladung 2 Wochen vor Beginn des Praktikums zugestellt wird. Es war jedoch kein Problem dies auf Nachfrage früher zu erhalten. Ich habe es so gemacht und war zufrieden, denn ich konnte in Ruhe auf das Visum warten und kam nicht in Bredouille. Ansonsten kann ich raten vorher ein wenig Geld in Rubel abzuheben, denn vor Ort war ich ersteinmal froh, dass ich keine Bank suchen musste, sondern direkt etwas parat hatte. Das Vorbestellen von Rubel benötigt auch seine Zeit, bei der Ospa waren es zu meiner Zeit ca. zwei Wochen.

Im Allgemeinen fühlte ich mich gut vorbereitet. Einige Tage vor der Reise haben die Zuständigen von IAESTE mit mir Kontakt aufgenommen und mir beschrieben wo ich hin muss. Zudem wurde ich einer Gruppe mit allen Praktikanten auf what's app hinzugefügt, in der Unternehmungen geplant wurden. Das gab mir das sichere Gefühl, in Russland nicht alleine und gut aufgehoben zu sein.

### **Reise und Ankunft**

Meine Reise war stressig, aber reibungslos. Dass ich die Tage vorher informiert wurde, wie ich am besten vom Flughafen zum Wohnheim komme hat mir sehr geholfen und die Tatsache, dass ich mich jederzeit bei dem Zuständigen Russen, Dmitry, per What's App oder Telefon melden konnte, ebenfalls. Hier stieß ich allerdings auf das erste Problem: Um am Flughafen in das WLAN zu kommen braucht man meistens eine Russische Nummer, daher lohnt es sich direkt vor Ort am Flughafen in einen Tele2 Shop zu gehen und sich für 400 rub eine Monatskarte zu holen. Genauere Infos dazu bekommt man vorher von IAESTE Russland. Wichtig dabei ist darauf zu achten, dass der Reisepass kontrolliert wird und man nicht mehr zahlt. Zwei der Praktikanten mit denen ich dort waren, wurden über das Ohr gehauen und hatten anscheinend eine Nummer die bereits vergeben war. Zudem muss man sich darauf einstellen, dass eine Vielzahl der Menschen in Russland kein Englisch sprechen.

Als ich bei der angegebenen Adresse ankam wartete jemand auf mich um mir die Schlüssel zu geben und mich zu meiner Unterkunft zu führen. Dort wurde ich dann sehr nett von meinen Mitbewohnern begrüßt, die mir alles weitere zeigten.

### **Unterkunft**

Die Unterkunft war etwas Außerhalb, war aber gut mit der Metro zu erreichen. Ich war in einem Studentenwohnheim der Mendeleev Universität untergebracht. Selbstversverständlich darf man keine Luxuswohnung erwarten. Die Unterkunft wird kostenlos zur Verfügung gestellt und war dafür in Ordnung. Man lebt dort, wo viele anderen Studenten auch wohnen und ich fand es gut, neben dem ganzen Prunk und Glanz im Stadtinneren, auch mal eine andere Seite von Russland zu sehen.

Man teilt sich meist zu zweit ein Zimmer und zu viert eine Wohnung. Es gibt keine Küche (nur ein kaputter Herd in einem anderen Stockwerk), keine Mikrowelle, keinen Wasserkocher und keinen Kühlschrank. Daran musste man sich erst einmal gewöhnen, doch wenn es kalt draußen ist kann man die Kühlwaren mit einer Plastiktüte auf die Fensterbank hängen. Müslischale, Besteck, Tasse sowie ein kleiner Wasserkocher haben sich als sehr nützlich erwiesen und wurden von allen Anwesenden Praktikanten entweder mitgebracht, oder vor Ort nachgekauft.

In dem Wohnheim sollte man keine Angst vor kleinen Schaben haben, solange man aufpasst, dass man sein Essen gut verstaut und keine Essensreste und Krümel verteilt, bleiben sie im Badezimmer oder auf der Toilette.

Ebenso sollten Haus-/Badelatschen eingepackt werden. Der Boden war sehr dreckig. Bettwäsche war vorhanden, der Rest muss mitgebracht werden. Eine Waschmaschine gibt es leider keine, aber wir haben sehr gute Erfahrungen mit 'Launderette Chistoff' gemacht.



Kurzer Blick in das Bad, was die Meisten Mädels anfangs sehr erschreckt hat. Aber man gewöhnt sich schnell dran und war alles halb so wild, wenn man sich erst einmal eingelebt hat.

## Praktikum

Ich studiere Biowissenschaften und hatte zu der Zeit meines Praktikums 4 Semester Bachelor hinter mir. Leider habe ich bis zu dem Beginn meines Praktikums nicht gewusst in welcher Richtung ich arbeite, sodass ich nicht wusste was mich erwartet. (Ungefähres Thema wurde trotz Anfrage nicht rausgegeben, bei den anderen Praktikanten war es leider ebenso).

Meine Praktikumsstelle, die lag etwas entfernt vom Wohnheim, etwa 1,5 Stunden. In einer großen Stadt wie Moskau muss man aber damit rechnen. Im Labor herrschte ein lockeres Arbeitsklima. Ich hatte eine nette Betreuung und flexible Arbeitszeiten. Es hat mich jedoch am Anfang sehr überrascht, dass sogar die Mitarbeiter des Institutes, an dem moderne Forschung betrieben wird, teilweise sehr schlechtes bis kein Englisch sprechen. Das heißt nicht, dass man russisch können muss, ich selbst kann keines, man muss sich nur darauf einstellen und sich bewusst sein, dass man sein Englisch mit diesem Auslandsaufenthalt nicht unbedingt verbessert. Insgesamt habe ich weniger als 8 Stunden am Tag gearbeitet, was mich nicht sonderlich gestört hat, da ich noch keine bis wenig Laborerfahrung hatte, habe ich dennoch eine Menge lernen können. Der Bereich in dem ich gearbeitet habe hat mir super gefallen und hat meiner Studienrichtung entsprochen.

Alles in allem war das Praktikum für mich zufriedenstellend. Da der Großteil meiner Reisende weniger



Glück hatte ist mir an dieser Stelle wichtig zu sagen, dass es sich nicht als Pflichtpraktikum eignet. Viele hatten deutlich weniger Arbeitszeit und viele Tage frei.

Bild: Kurzer Einblick in das kleine Labor in dem ich gearbeitet habe

## Tipps

Fast alle der 12 Praktikanten die mit mir dort waren hatten Probleme mit der Verdauung. Laut einer russischen Arbeitskollegin einer Praktikantin liegt das wohl an der Qualität des Essens. Im Laufe der Zeit haben wir uns ein paar Sachen angewöhnt, wie z.B. Gemüse und Obst aus dem Supermarkt mit Seife waschen und Kantinenessen in die Mikrowelle stellen und es wurde besser. Es ist sinnvoll, für Notsituationen Aktivkohletabletten mitzunehmen (gibt es auch sehr günstig vor Ort) und Probiotika einzunehmen, das hatte uns ebenfalls die Russin geraten und wir sind gut damit gefahren.

Ich persönlich fand es sehr hilfreich das Alphabet zu können, dann konnte man sich einige Artikel im Supermarkt erschließen.

Es lohnt sich zudem einen Wochenendtrip nach St.Petersburg zu machen. Die Hostels und der Nachtzug sind günstig und die Stadt ist es definitiv wert.

Zum Schluss möchte ich noch wärmstens das Café 'Tsifferblatt' (Tverskaya Str.) empfehlen. Es ist ein Anticafé das bedeutet, man zahlt für die Zeit die man dort verbringt. Es hat eine herrlich gemütlich-familiäre Atmosphäre und man zahlt höchstens 4 Stunden, kann aber solange bleiben wie man möchte und Kaffee, Tee, Müsli und Gebäck gibt es umsonst so viel das Herz begehrt. Da wir im Wohnheim keinen Stuhl oder Tisch hatten, war es ein sehr schöner Ort, um z.B. ein paar Recherchen für das Praktikum zu machen.

Zusammenfassend kann ich sagen dass es sich für mich sehr gelohnt hat nach Russland zu fahren. Neben den Erfahrungen im Labor hatte ich sehr viel Zeit die Stadt zu erkunden und ich würde es jedem empfehlen. Moskau ist eine sehr schöne, beeindruckende Stadt mit imposanten Bauwerken und schönen Parks. Ich muss jedoch hinzufügen, dass der Aufenthalt ohne die netten Leute die ich kennengelernt habe nur halb so schön gewesen wäre.