

1. Vorbereitung

Die Praktikumssuche beschränkte sich vorerst auf das Internet. Da ich ein Forschungspraktikum absolvieren wollte guckte ich mir zuallererst die Homepages der Universitäten in Australien an und suchte nach der Kategorie 'Forschung' um einen Überblick zu bekommen. Dabei achtete ich auf (in meinen Augen) interessante Forschungsfelder, in denen die jeweiligen Universitäten forschten. Dabei ist zu erwähnen, dass in Australien der Lebenslauf viel wichtiger bei der Bewerbung ist als das Anschreiben. Der CV soll vor allem die Aufmerksamkeit auf die vorhandenen Fähigkeiten legen. Schlussendlich verlief die eigentliche Bewerbung aber auf einem anderen Wege. Da eine meiner Professorinnen ihren PhD in Perth abgeschlossen hat, habe ich mich an sie gewendet und nach Tipps/Empfehlungen sowie Kontakten gefragt, die sie noch hat. Dabei verwies sie sofort auf ihren Supervisor in Perth, dem ich im Anschluss meine Bewerbung zukommen ließ. Darin fasste ich alles zusammen was ich bis jetzt im Rahmen von Forschung an meiner Universität gelernt sowie durchgeführt habe und erklärte in welchen Forschungsfeldern ich mich praktisch weiterbilden möchte und warum ich mich ausgerechnet für seine Themen interessiere. Daraufhin gab der Professor seine Zusage.

2. Formalitäten im Gastland

Ungefähr einen Monat vor der Einreise habe ich ein Working-Holiday-Visum beantragt, welches mir kurz darauf bestätigt wurde und ich ausgedruckt mitgenommen habe. Ansonsten ist der Reisepass das wichtigste Dokument, das gebraucht wird. Der Professor bzw. die University of Western Australia hat nichts an spezifischen Unterlagen erwartet (außer einen Nachweis eines absolvierten Erste-Hilfe-Kurses). An meinem ersten Praktikumsstag wurde mir eine Visitor-Student-ID-Karte ausgefertigt, damit ich einen Schlüssel für das Labor habe, in dem getestet wird.

Ein paar Monate vor Abflug habe ich bei der HanseMerkur eine Auslandskrankenversicherung für meinen Aufenthaltszeitraum abgeschlossen. Auf deren Website findet man Angebote für Studenten, die ins Ausland gehen. Damit ich nicht dem ständigen Wechselkurs ausgeliefert bin, habe ich hier ein Bankkonto bei der ANZ eröffnet und einen größeren Betrag mit „Transferwise“ von meinem deutschen auf mein australisches Konto überwiesen. Das Nutzen dieses Kontos ist bis zum 25. Lebensalter kostenlos. Bezüglich sonstiger finanzieller Fördermöglichkeiten habe ich außerdem Unterstützung vom Bremer Studien-Fonds erhalten sowie einen Bildungskredit beim KfW aufgenommen.

3. Allgemeine Informationen zum Praktikum

Da Psychologie ein interdisziplinäres Fach ist und ich schon ein Praktikum in einer Klinik und bei einem rechtspsychologischen Gutachter abgeschlossen habe wollte ich meine praktische Erfahrung auf ein weiteres Feld – die Forschung – erweitern. Ich erhoffte mir eine Antwort auf die Frage, ob dieses Berufsfeld eine Option für meine universitäre sowie berufliche Laufbahn darstellt. Mein Betreuer des Praktikums war Prof. Mathew Martin-Iverson (Head of Pharmacology and School of Biomedical Sciences at the Faculty of Health and Medical Sciences, UWA), der die letzten Jahre schon viel zu den Inhalten Schizophrenie sowie dem Zusammenhang dessen und der Wirkung von Nabilone geforscht hat. Die Studie, in der ich mitgewirkt habe, befasste sich mit genau diesen Thematiken und versuchte die Veränderung der Wahrnehmung und des Gedächtnisses mit Nabilone zu messen. Meine Aufgabenbereiche während der Datenerhebung bestanden aus dem Durchführen von Gedächtnistests an den Teilnehmern der Studie, sowie Blutdruckmessung, Temperaturmessung und das Auswerten von unterschiedlichen

psychologischen Skalen. Außerdem führte ich Interviews mit den Teilnehmern über ihre psychische und physische Gesundheit und trug bei der Bewertung und Einstufung dieser Antworten eine große Verantwortung. Da ich die Gedächtnistests, die Auswertungen der psychologischen Skalen als auch das Interview die meiste Zeit mit einer Mitstudentin durchführte, konnte man sich bei Unklarheiten oder Unstimmigkeiten immer absprechen, sodass die Eigenverantwortung nie zu groß war. Nach der Datenerhebung übernahm ich Teile des Dateneintrags in Excel und arbeitete schließlich mit den anderen Studenten an der Auswertung und Analyse unserer gesammelten Daten in der Statistik R. Unter anderem war ich dafür zuständig einen auditiven Wahrnehmungstest zu evaluieren, in dem ich bestimmten Worten, die von Probanden gehört wurden, einen standardisierten Wert bezüglich der emotionalen Erregung zugeordnet habe. Jeden zweiten Freitag fand außerdem ein Journal Club statt, indem aktuelle Paper diskutiert und methodisch hinterfragt wurden. Dies erfolgte mit meinem Supervisor, einem Statistikprofessor und ein paar weiteren Studenten aus ähnlichen Fachbereichen. Ich wurde ohne weiteres ins Forschungsteam (das sich aus einer deutschen Mitstudentin aus Bremen, zwei Pharmakologie Studenten der UWA und dem Professor zusammensetzte) integriert und in alle relevanten Forschungsprozesse miteinbezogen, sodass ich mich als vollwertiges Mitglied gefühlt habe.

4. Unterkunft

Bei der Ankunft in Australien hatte ich das Glück, dass der Supervisor meines Praktikums mir angeboten hat die ersten Tage meines Aufenthalts so lange bei ihm zu bleiben bis ich eine Wohnung gefunden habe in der ich mich wohl fühle. Da man Vorort viel effektiver nach Wohnungen suchen kann, habe ich mich vorher in Deutschland nicht damit befasst. Das war auch die richtige Entscheidung, da sich schlussendlich sehr viele Möglichkeiten bei der Wohnungssuche ergeben haben. Vor allem habe ich auf den Internetseiten www.gumtree.com.au, www.flatmates.com.au und www.flatmatefinders.com.au gesucht. Bei Interesse schrieb ich den Personen, die die Anzeige gestellt haben und erzählte ihnen etwas über mich. Während der Internetsuche schlage ich vor immer zu berücksichtigen, ob die Nebenkosten im Mietpreis inklusive oder extra aufgelistet sind. Schließlich guckte ich mir an einem Tag sechs Wohnungen an und entschied mich im Anschluss auch gleich. Meine Empfehlung bezüglich der Wohnungssuche ist primär darauf zu achten, dass das zukünftige Zuhause in der Nähe vom Praktikumsort ist und in einem Viertel ist, dass Cafés und Supermärkte zu bieten hat. Weiterhin sollte das neue Zimmer möbliert und die Wohnung für den alltäglichen Gebrauch gut ausgestattet sein (insbesondere die Küche). Dies war meistens auch der Fall. Außerdem habe ich Wert darauf gelegt mit Leuten zusammen zu wohnen, bei denen die Chemie gut stimmt. Viertel, die in Perth zu empfehlen sind und sich nicht weit weg von der University of Western Australia befinden sind z.B.: Subiaco, Nedlands, Crawley und Claremont. Mein Wohnort befand sich in Claremont. Die Miete wird in Australien meistens pro Woche ausgezahlt, sodass ich jede Woche 200 Australische Dollar (inklusive Nebenkosten) zahlen musste, die sich bei der Wohnungssuche ebenfalls als Durchschnitt herausgestellt haben.

5. Sonstiges

Perth hat als Stadt einiges zu bieten (z.B. das City Business District, Fremantle das Hafenviertel, den Kings Park), noch beeindruckender ist jedoch die Natur außerhalb Perth. Meine besonderen Erlebnisse bestehen vor allem aus den Tagestrips, die mit den Studenten aus dem Praktikum am Wochenende stattgefunden haben. Dabei schauten wir uns den National Park Serpentine oder

John-Forrest an und gingen dort wandern. Andere Highlights waren die schöne Insel Rottnest Island oder ein Ausflug nach Margaret River, der ebenfalls zu empfehlen ist. Worauf man sich generell einstellen sollte sind die weiten Distanzen, die typisch für Australien sind. Es hat auch eine Weile gedauert, bis ich mich an die Distanzen gewöhnt habe. Man sollte somit immer etwas mehr Zeit einplanen, wenn man unterwegs ist. Ein hieran anknüpfendes Problem in Perth stellen die öffentlichen Verkehrsmittel da. Die Nutzung ist nicht nur teuer, die Infrastruktur der Busse und Bahnen ist sehr begrenzt und die Verbindungen oft nicht optimal. Das ganze System wird leider nicht richtig unterstützt, da fast jeder ein eigenes Auto hat und immer damit fährt. Auch nach meiner Erfahrung als Fahrradfahrer in Perth muss ich sagen, dass man sehr vorsichtig unterwegs sein sollte, da die Autofahrer kaum auf Radfahrer Rücksicht nehmen. Dies liegt ebenfalls daran, dass kaum jemand ein Rad benutzt. Zu beachten ist außerdem, dass in Australien Fahrradhelmpflicht herrscht. Insgesamt sollte man darauf achten genug Geld mitzunehmen, da das Leben in der isoliertesten Großstadt der Welt kostspielig sein kann. Verpflegung sowie Miete sind teure Angelegenheiten, dabei ist es dann jedoch ein umso besonders Ereignis, wenn man abends mal etwas essen oder trinken geht.

6. Was ist tunlichst zu vermeiden?

Wovon ich sehr abraten würde ist erst kurz vor Beginn des Auslandsaufenthaltes in das Land zu reisen. Am besten ist es wenn man etwas früher anreist (ca. 1-2 Wochen), sodass man sich schon mal orientieren, in aller Ruhe nach einer Wohnung suchen und sich an die neuen äußeren Bedingungen anpassen kann. Der Jetlag sollte auch nicht vergessen werden, falls das Land etwas weiter weg ist.

7. Fazit

Unter dem Strich kann ich sagen, dass der Auslandsaufenthalt eine große Bereicherung in vielerlei Hinsicht war. All die vielen neuen Erfahrungen und Eindrücke haben stark zu meiner persönlichen sowie fachlichen und beruflichen Entwicklung beigetragen. Dadurch dass das Einleben in ein neues Land und eine fremde Kultur etliche Aufgaben mit sich bringt, werden viele Fähigkeiten – wie z.B. die Anpassungsfähigkeit, Toleranz oder Selbstständigkeit - positiv beeinflusst. Durch die fachlichen Herausforderungen im Praktikum und die enge Zusammenarbeit mit anderen Studenten als auch dem Supervisor/Professor wurde ich stetig gefordert und gefördert und konnte viel im Bereich der universitären Forschung dazulernen, sodass ich das Land mit neu gewonnenen Qualifikationen verlasse. Ich war in einem Team integriert, in dem ich mich sehr wohl gefühlt habe. Zwischen den vielen Leute, die ich kennengelernt habe, sind neue Freundschaften entstanden, die meine Zeit in Perth sehr bereichert und besonders gemacht haben. Ein ausschlaggebender Grund für die Praktikumswahl in Australien gründete ursprünglich auf den hohen Ratings, die viele der Universitäten - bezüglich der guten Qualität psychologischer Forschung - die letzten Jahre erreicht haben. Außerdem bestand meine Motivation darin herauszufinden, ob dieser Berufszweig zu mir passt und eine realistische Alternative für mich darstellt. Mein Wunsch praktische Erfahrungen in einem umfangreichen Forschungsumfeld zu sammeln wurde letztendlich erfüllt und einige meiner Erwartungen sogar übertroffen. Nichtsdestotrotz lernte man auch die Schattenseiten kennen, die z.B. darin bestehen, dass ein gewisser Druck auf Forschern ausgeübt wird, da man an ständige Publikationen gebunden ist und eine Art Abhängigkeit gegenüber den hoffentlich "guten" Ergebnissen besteht. Ganz abgeschreckt hat mich dieser Faktor jedoch nicht, sondern eher ein Bewusstsein für die möglichen negativen Folgen ausbilden lassen. Auch da muss man sagen, dass jeder Beruf seine Vor- und Nachteile hat

und man über die Zeit lernen muss wie man damit besser umgeht. Letztendlich kann ich mir eine Karriere in der Forschung gut vorstellen, sodass meine Schwerpunkte im Master Psychologie sich voraussichtlich aus methodischen Modulen zusammensetzen werden. Abschließend kann ich ein Auslandspraktikum an alle Studenten da draußen nur wärmstens empfehlen!