

Erasmus+ Erfahrungsbericht

achtmonatiges neurowissenschaftliches Laborpraktikum

im Institute of Molecular Biology and Biotechnology/ FORTH,

Heraklion, Crete (Greece)

Juli 2018 – Februar 2019

Motivation

Im Rahmen meines Masterstudiums (klinische und experimentelle Neurowissenschaften) war ich bereits letztes Jahr für drei Monate in dem Labor. Da mir die Arbeit, das Arbeitsklima und die Insel so gut gefallen haben, war klar, dass ich zurück kommen möchte, um den praktischen Teil meiner Masterarbeit im Rahmen eines Praktikums dort zu absolvieren. Außerdem wollte ich generell für eine längere Zeit in Heraklion um mich intensiver mit der Kultur, den Leuten und der Lebensweise auseinander zu setzen und nebenbei auch noch meine Englischkenntnisse zu verbessern.

Vorbereitungen

Kontakt

Durch das vorausgegangene Praktikum bestand der Kontakt bereits und alle organisatorischen Fragen konnten schnell und einfach geklärt werden.

Finanzierung

Für mich war die Finanzierung ein entscheidender Punkt für die Planung des Auslandsaufenthalts. Darum habe ich mich zuerst beim International Office der Uni Köln über diverse Möglichkeiten informiert. Dort wurde mir auch direkt eine Broschüre zum Erasmus+ mit gegeben und eine Auflistung an Stiftungen die Auslandspraktika fördern. Da ich zuvor bereits 3 Monate via Erasmus+ im Ausland war, standen mir nur noch 9 Monate zu, was vollkommen ausreichte. Somit war die Bewerbung schnell ausgefüllt. Allerdings reichte dies nicht aus, da ich das Minimum an monatlichen Gesamtausgaben inkl. Miete auf 600€ schätze. Daher musste ich eine zusätzliche Finanzierung finden.

An-/Abreise

Direktflüge von Deutschland nach Kreta gibt es nur während der Urlaubssaison (Mitte April bis Ende Oktober). Allerdings sind in diesem Zeitraum die Flüge auch recht teurer. In der Zeit von Oktober bis

April muss man mindestens einen Zwischenstopp in Athen oder Thessaloniki einplanen. Ich habe sehr gute Erfahrungen mit Aegean Airline gemacht. Diese griechische Airline fliegt nahezu alle europäische Großstädte an. Sie haben mir auch sehr bei einer kurzfristigen Umbuchung meines Fluges geholfen und sind sehr kulant beispielsweise was Übergewicht bei Gepäck anbelangt.

Eine alternative Anreiseroute wäre ein Flug nach Athen und von dort aus die Fähren nach Heraklion. Es gibt täglich mehrere Fähren, die über Nacht (Abfahrt 21Uhr, Ankunft 6.30Uhr) nach Kreta fahren und wenn man als Student eine Überfahrt im recht komfortablen VIP-Schlafplatz bucht, kostet eine Überfahrt ca. 30€ (Minoan Line).

Die Fähre bietet sich generell sehr gut an, wenn man Wochenendausflüge auf das Festland plant (Heraklion-Pireus). Auch hier kann man Frühbucherrabatte finden, wodurch eine Überfahrt in einer Kabine erschwinglich wird.

Unterkunft

Die Wohnungssuche von Deutschland aus hat sich als nicht gerade einfach heraus gestellt – zumindest wenn man kein Griechisch kann. Große Internetplattformen auf der Wohnungen angeboten werden, vergleichbar mit WG-gesucht, gibt es in Griechenland nicht. Es existieren mehrere kleine, eher lokale Webseiten, auf denen Wohnungen angeboten werden, allerdings auf griechisch. Häufig findet man Real Estate Firmen, die zu horrenden Preisen plus Provision Wohnungen anbieten. Generell sind WGs eher unüblich in Griechenland, die meisten Leute wohnen alleine in einem Apartment. Durch die Wirtschaftskrise hat sich die Situation etwas geändert, dies sind dann eher oft Zweck- WGs. Die Mietpreise sind in Heraklion, wie überall, gerade am steigen, aber verglichen mit den Mieten in Köln relativ günstig. Je nach Lage, Größe und Ausstattung beträgt die Miete 250 – 350€/ Monat. Ich hatte bei meiner Wohnungssuche Hilfe von meiner Betreuerin angeboten bekommen, habe aber letztendlich durch Zufall über Freunde eine schöne Wohnung für 250€/ Monat gefunden.

Später habe ich erfahren, dass man sich bei der Wohnungssuche auch an das International Office der University of Crete wenden kann. Ebenso gibt es auf Facebook eine Erasmusgruppe, die einem gerne bei diesem und anderen Problemen helfend zur Seite steht.

Sprache

Vor meiner Abreise habe ich beim Berlitz Institut einen Englischkurs besucht, um meine Sprachkenntnisse etwas aufzufrischen. Da die allgemeine Laborsprache Englisch ist, habe ich mir nicht all zu viele Sorgen gemacht, dass ich kein Griechisch spreche. Vor Ort hat sich heraus gestellt, dass es auch völlig unnötig ist. Da Kreta eine sehr touristische Insel ist und vor allem bei den Briten seit Jahren sehr beliebt ist, spricht fast jeder, selbst im kleinen Kiosk um die Ecke, etwas Englisch. Und wenn das mal nicht der Fall war, dann wurde schnell eine englisch sprechende Person aus einem benachbarten Laden gerufen, die dann gedolmetscht hat. In den seltenen Situationen (eher in den ländlichen Regionen), in denen kein Dolmetscher gefunden werden konnte, ging es auch immer mit Händen und Füßen. Die meisten Griechen waren da sehr geduldig, offen und immer hilfsbereit.

Wer einen längeren Aufenthalt plant, kann sich rechtzeitig beim International Office/ Erasmus Office der University of Crete melden und sich für einen Griechischkurs anmelden (Kursbeginn: immer zu Semesteranfang, Dauer: ein Semester).

Vor Ort

Tätigkeitsbeschreibung

Ich habe mein Praktikum in dem Labor von V. Nikoletopoulou gemacht. Die Arbeitsgruppe fokussiert sich auf die Erforschung des autophagozytotischen Abbauprozesses in Säugetierneuronen. Unter Autophagie (oder Autophagozytose) versteht man einen über viele Spezies hinweg konservierten Prozess, bei dem alte oder überflüssige Zellbestandteile (Zellorganellen, Proteinen, Lipiden) abgebaut und recycelt werden. Dieser Mechanismus spielt sowohl für das Gleichgewicht als auch für Umbauprozesse (z.B. synaptische Plastizität) innerhalb der Nervenzelle eine entscheidende Rolle und wird mit verschiedenen neurodegenerativen Krankheiten wie M. Parkinson, ALS oder M. Alzheimer in Zusammenhang gebracht.

Im Vorfeld haben meine Betreuerin und ich über meine Vorkenntnisse, Erwartung und Wünsche gesprochen. In meinem Projekt gehe ich der Frage nach ob bestimmte Proteine unter Zellstressbedingungen von Nervenzellen durch eine unkonventionelle Form von Autophagie sezerniert werden. Dieses Thema ist noch relativ neu und nur wenige Details sind bisher bekannt. Dafür war es erforderlich mit anderen Abteilungen des Instituts zu kollaborieren, wodurch ich in kürzester Zeit viele Leute und Abteilungen kennen lernte. Die Arbeitsatmosphäre war dabei sehr angenehm, man hat sich gegenseitig bei der Arbeit unterstützt, ausgetauscht und Ergebnisse besprochen. Ein Mal pro Woche gab es ein Lab Meeting, bei dem nach dem Rotationsprinzip eine Person ihr jeweiliges Projekt und aktuelle Ergebnisse präsentierte, die dann in der gesamten Laborgruppe diskutiert wurden.

Obwohl das Institut sich international durch verschiedene Publikationen einen Namen gemacht hat, war ich überrascht, das doch relativ wenige Internationale Mitarbeiter in der Abteilung gearbeitet haben. Nichtsdestotrotz, gab es auch hier keinerlei sprachliche Barrieren, selbst in der Institutsmensa kam ich mit Englisch wunderbar durch.

Insgesamt habe ich mich in dem Institut sehr willkommen gefühlt. Es war auch spannend zu sehen, dass die Wirtschaftskrise zwar auch in der Forschung ihre Spuren hinterlassen hat und man mit allen Materialien sehr sparsam umgehen musste, dafür aber für viele Situationen sehr kreative Lösungen gefunden wurden. Dadurch habe ich das Gefühl, dass viel mehr Hintergrundwissen angeeignet habe, als in vielen renommierten deutschen Instituten.

Öffentliche Verkehrsmittel

Das FORTH (griechisch: I.T.E.), die Uni und das Krankenhaus liegen nah bei einander, aber eher am Rand von Heraklion. Jedoch sind alle drei Institutionen sehr gut mit dem Bus zu erreichen. Die Linie 11 pendelt zwischen Stadt und Krankenhaus/ Uni tagsüber im 10 - 15 Minuten Takt hin und her, und von 20 Uhr – 23.30Uhr alle 30 Minuten. Von der Uni sind es dann noch mal 5 Gehminuten zum FORTH. Alternativ kann man auch Linie 8 nehmen. Der Bus fährt noch eine Haltestelle weiter, direkt zum FORTH, allerdings nur alle 90 Minuten. Die Fahrzeit für eine Strecke beträgt ca. 15 Minuten.

Generell gibt es auf Kreta nur Busverkehr. In Heraklion ist das Streckennetz ganz gut ausgebaut und man kann alle wichtigen Punkte (Uni, Technische Uni, Krankenhaus, Strand, Flughafen, Stadtzentrum uvm.) gut mit dem Bus erreichen. Allerdings ist der Autoverkehr auf ganz Kreta enorm und es kommt häufig während den Stoßzeiten zu Staus wodurch die Fahrt schnell mal doppelt so lange dauern kann. Genaue Informationen zu den Haltestellen und Abfahrtszeiten findet man in der Broschüre der

Verkehrsbetriebe, erhältlich an der Ticketbude vor dem Flughafen oder auf der Iraklio Urban Bus Seite (<http://astiko-irakleiou.gr/en>).

Die Preise für eine Busfahrt sind dafür sehr günstig. Ein einfaches Kurzstrecken Ticket (4 Haltestellen) kostet 1,20€, für Studenten 0,60€. Für weitere Strecken, wie z.B. zur Uni/ Krankenhaus, braucht man ein B- Zone Ticket, das gilt für 1 Fahrt innerhalb des Streckennetzes und kostet 1,70€ (Studenten 0,80€). Es gibt für Studenten wohl auch Monatskarten, diese lohnen sich aber nur, wenn man mehr als 2 mal täglich den Bus benutzt. Was man beim Ticketkauf generell beachten sollte: man kann zwar eine Fahrkarte direkt im Bus kaufen, die kostet aber 1,5 mal so viel!!! Darum immer gleich ein paar Tickets auf Vorrat im Kiosk an der Bushaltestelle oder am Automaten kaufen.

Wenn man andere Städte besuchen möchte, gibt es auch Überlandbusse. Die fahren alle in der Regel vom Busbahnhof am Hafen ab. Dort bekommt man auch Fahrplan, Fahrkarte und Preisauskunft.

Alltag auf Kreta

Mein Eindruck war, dass der ganze Tagesrhythmus auf Kreta um 2-3 Stunden nach hinten verschoben ist. Man startet eher gemütlicher in den Tag. Im Labor kamen beispielsweise alle Mitarbeiter meist erst ab 9 Uhr zur Arbeit. Die Mittagszeit ist gegen 14/ 15 Uhr und Feierabend gegen 19/ 20 Uhr. Außerdem ist es recht üblich, dass man sich nach 21 Uhr noch mit Freunden in einer Bar oder einem Café trifft und den Abend gemütlich ausklingen lässt.

Das studentische Leben ist in Heraklion stark ausgeprägt, da die University of Crete zu einer der größten und bekanntesten Universitäten Griechenlands zählt und somit viele Studenten anzieht. Dies hat natürlich auch Einfluss auf die kulturelle Entwicklung der Stadt. Es wird ein sehr abwechslungsreiches Sportprogramm von der Uni angeboten und das Nachtleben ist ebenfalls sehr spannend und vielseitig.

An den Wochenenden ist es recht üblich sich zum Spaziergang oder Schwimmen zu verabreden, um danach gemütlich in eine Taverne einzukehren und den Tag bei griechischem Essen, Weißwein, Raki und Bouzouki ausklingen zu lassen.

Land und Leute

Die meisten, die schon mal auf Kreta waren, haben eher die touristischen, von Hotelbunkern durchzogenen Städte kennen gelernt. Aber Kreta hat viel mehr zu bieten. Das Landesinnere wird von Gebirgsketten durchzogen, die für Wanderausflüge perfekt geeignet sind. Dort ist die Landschaft eher karg und trocken. Dazwischen findet man jedoch immer wieder sehr fruchtbare Hochebenen, in denen man auf kleine, einsame Bergdörfer stößt. Je weiter man Richtung Küste kommt, verändert sich die Landschaft und das Land ist deutlich stärker besiedelt. Im Süden der Insel wird viel Landwirtschaft betrieben und die Landschaft ist geprägt von riesigen Gewächshäusern die sich aneinander reihen. Egal in welcher Ecke man sich auf der Insel befindet, man findet auch immer einsame Badebuchten, die nicht von Touristen überrannt werden. Baden kann man meist bis Mitte November (Wassertemperatur beträgt da noch ca. 24°C).

Am besten erkunden kann man die Insel mit dem Auto. Dazu findet man in Heraklion genügend Möglichkeiten eins auszuleihen. Allerdings sollte man es sich vorher überlegen, ob man es sich zutraut,

bei der wilderen Fahrweise der Griechen, Auto zu fahren.

Ich habe mir dieses Mal von einer Freundin ein Fahrrad ausgeliehen und war damit viel in der Stadt unterwegs und außerhalb der heißen Sommermonate bin ich auch zum FORTH geradelt. Dabei sollte man auf jeden Fall im Kopf behalten, dass Fahrrad kein verbreitetes Fortbewegungsmittel auf Kreta ist und daher nicht viele Autofahrer Rücksicht auf einen nehmen. Also vorsichtig fahren ist angesagt!

Wenn man offen und freundlich auf die Leute zu geht, wird man in überall sehr herzlich begrüßt, auch wenn nicht jeder gut auf die Deutschen zu sprechen ist. Dies wurde eventuell am Anfang kurz erwähnt, wenn man aber höflich und freundlich bleibt, schwenkt die anfängliche Skepsis doch in Freundlichkeit um. Man sollte es sich auf jeden Fall nicht entgehen lassen, ein Dorffest zu besuchen. Dort lernt man die kretische Kultur mit den vielen Tänzen, dem guten Essen und der tollen Geselligkeit am besten kennen.

Mein Eindruck war, dass die Bewohner sehr herzlich sind und gerne geben, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Ich habe mich in jeder Situation willkommen gefühlt.

Auch kulturell und geschichtlich hat Kreta sehr viel zu bieten. Egal ob Knossos, Kunsthistorisches Museum oder Theater, als Student hat man immer freien Eintritt und alle Beschreibungen oder Erklärungen findet man mindestens auf Englisch. Diese Angebote sollte man auf jeden Fall nutzen.

Für alle Segel-begeisterten ist es ebenfalls lohnenswert, mal die örtliche Segelschule zu besuchen und ggf. einen Segelkurs zu absolvieren (2x/Woche Theorie, Sa oder So ganztags Praxis, Kosten: 360€). Dabei lernt man Land/See und Leute nochmals auf eine ganz andere Art und Weise kennen.

Fazit

Ich habe mich während der gesamten Dauer meines Aufenthaltes sehr wohl gefühlt und viele sehr nette Leute kennengelernt, aus denen auch die ein oder andere engere Freundschaft geworden ist. Das Lebensgefühl hat mir sehr zugesagt und der Abschied ist mir sehr schwer gefallen. Dazu habe ich viele Interessante Gespräche geführt und sehr viel, vor allem über die jüngere Geschichte Griechenlands gelernt. Diese wertvollen Erfahrungen werden mir immer in Erinnerung bleiben und Kreta wird auch weiterhin auf der Liste der nächsten Urlaubsziele ganz weit oben stehen, da ich selbst nach einem Jahr noch nicht alle Ecken Kretas kennen gelernt habe.

Für weitere Infos gerne eine Mail an: Chalder@smail.uni-koeln.de