

Sieben Wochen Praktikum in Moskau – ein Erfahrungsbericht

Dieser Erfahrungsbericht beschreibt vor allem das, was nicht in jedem Reiseführer steht und welche Schwierigkeiten der Alltag in Moskau mit sich bringt. Dass es in Moskau unglaublich viel zu sehen gibt, brauche ich wohl nicht sagen...

Visum und Reisevorbereitungen

Die Organisation des Visums verlief bei mir völlig unproblematisch. Etwa 6 Wochen vor meinem Praktikumsbeginn habe ich die Einladung erhalten zusammen mit einem Brief, in dem auf Russisch stand, dass das Visum möglichst schnell und kostenfrei ausgestellt werden soll. Die Entscheidung liegt letztendlich beim Beamten im Konsulat, aber ich konnte mein Visum eine Woche nach der Beantragung abholen, ohne etwas dafür zu zahlen. Was den Visumsantrag betrifft, muss man darauf achten, dass man das Formular vom richtigen Konsulat ausfüllt. Was man genau in das Formular einträgt, war bei mir ziemlich egal, im Visum standen dann die Daten aus der Einladung und so hat mein Visum schon einen Monat vor Praktikumsbeginn gegolten. Den Flug hatte ich ehrlich gesagt schon sofort gebucht, als ich die „Acceptance Note“ von IAESTE erhalten habe. Über meine Praktikumsstelle wusste ich am Tag der Abreise leider immer noch nicht mehr als an dem Tag, an dem ich den Platz von IAESTE bekommen habe und ich habe nie eine Emailadresse meines Arbeitgebers erhalten. So habe ich mich mit sehr gemischten Gefühlen ans Kofferpacken gemacht...

Was unbedingt in den Koffer muss

Man sollte sicherheitshalber Kopien von Einladung, Visum, Pass usw. mitnehmen. Ich hatte meinen Pass eigentlich fast immer im Zimmer und meinen Personalausweis und eine Passkopie bei mir, weil ich den Pass auf keinen Fall verlieren wollte. (Nachdem ich nie kontrolliert wurde, weiß ich nicht, ob das so in Ordnung ist.)

Wer Ende September oder Anfang in Oktober in Moskau ist, sollte ganz viele warme Sachen mitnehmen, weil die Heizung erst zentral Anfang bis Mitte Oktober angeschaltet wird und es sowohl im Zimmer als auch in der Arbeit sehr kalt ist. Die ersten Wochen hatte ich immer zwei Pullover übereinander und eine Baumwollstrumpfhose oder Skiunterhose unter der Hose an. Auch eine Wärmflasche ist sehr zu empfehlen! Falls diese wie bei mir keinen Platz mehr im Koffer hat (ich wusste auch nicht, dass es sooo kalt sein würde, sonst hätte sich schon noch Platz gefunden), kann man mit etwas Glück in einer großen Apotheke eine kaufen.

Wir haben keine Bettwäsche oder Handtücher gebraucht, aber auf jeden Fall vorher noch mal bei IAESTE Russia nachfragen. Vielleicht habt ihr mehr Glück als ich und eure Email wird beantwortet.

Auch sehr wichtig sind wasserfeste Schuhe! Das ist kein Witz, wenn es in Moskau regnet, bilden sich schnell überall riesige Pfützen, weil das Wasser nicht schnell genug abfließt. Ich war sehr froh darüber, dass ich meine Stiefel dabei hatte.

Wenn noch Platz ist, ist es auch sinnvoll eine Tasse, vielleicht einen Teller und Besteck mitzunehmen, weil das in den Wohnheimküchen eher Mangelware ist. Ansonsten kann man das natürlich auch in Moskau kaufen, in großen Supermärkten oder bei IKEA (Metrohaltestelle АНННО, dann den kostenlosen Shuttlebus zum „Mega“-Shoppingcenter).

Ankunft

Es gibt in Moskau mindestens drei Flughäfen. Ich bin in Domodedovo angekommen und bin erst mal erschrocken, als ich zuerst einen total heruntergekommenen Teil des Flughafens vom Rollfeld aus gesehen habe. Eigentlich ist der Flughafen aber ziemlich modern und es gibt einen Expresszug, der ohne Halt in die Stadt fährt. Leider wurde ich nicht abgeholt, aber nachdem ich zusammen mit einer anderen Praktikantin, die ich beim Outgoing-Seminar kennengelernt habe, geflogen bin, war das nicht so schlimm. Wir haben unser Wohnheim problemlos gefunden. Ihr solltet aber vielleicht nicht zu spät ankommen, weil das Ganze im Dunkeln etwas schwieriger ist.

Betreuung durch IAESTE Russia

Anders als in München, besteht IAESTE Russia nur aus einer einzigen Person, deshalb kann auch nicht jeder am Flughafen abgeholt werden. An meinem eigentlich ersten Arbeitstag kam die Betreuerin aber im Hostel vorbei und erklärte mir, dass ich erst am nächsten Tag in der Arbeit anfangen und am Nachmittag musste ich in ihrem Büro meinen Pass für die Registrierung abgeben. In meinen ersten beiden Wochen organisierte sie jeweils einmal abends einen Ausflug, bei dem wir die anderen Praktikanten kennen lernen konnten. Alles weitere ergab sich von selbst, wir Praktikanten zeigten den neu angekommenen den Weg zur Arbeit, zum Büro von IAESTE usw. Auch wenn wir unsere IAESTE-Betreuerin nicht sehr oft gesehen haben, muss ich sagen, dass sie alles wirklich wichtige wie Visum, Unterkunft usw. super organisiert hat und alles andere haben wir auch so hingekriegt. Telefonisch war sie auch immer zu erreichen.

Praktikum

Ich habe mein Praktikum am Institute of Biochemical Physics der Russian Academy of Sciences gemacht. An unserem ersten Arbeitstag wurden wir am Eingang abgeholt und erst mal sehr freundlich mit Tee, Keksen usw. von unserer Betreuerin in Empfang genommen. (Ob diese Betreuerin mir wirklich ursprünglich zugeteilt war, weiß ich nicht. Erst nach mehreren Wochen haben wir erfahren, dass Ludmilla Nedospasova, Head of Department of

Young Scientists, eigentlich für die Betreuung der IAESTE-Praktikanten zuständig ist und eine Liste hat, auf der steht, wer in welcher Arbeitsgruppe arbeiten soll.)

Zur Arbeit selbst: In den ersten Wochen hatte ich sehr wenig zu tun und verbrachte die meiste Zeit mit Tee trinken um nicht zu frieren. Ich arbeitete zusammen mit einer anderen IAESTE-Praktikantin und zwei russischen Studentinnen an einem Projekt, das auch einer alleine hätte machen können. Nachdem ich mich eingearbeitet hatte, habe ich aber zeitweise die Messungen auch ganz alleine durchgeführt. Die Kolleginnen waren sehr nett, so dass es immer zu sehr netten Unterhaltungen kam, wir Musik austauschten, uns gegenseitig Fotos zeigten usw. Meist habe ich um 11 Uhr angefangen zu arbeiten, weil auch die russischen Kollegen nicht früher in der Arbeit waren. Zwischen 16 und 19 Uhr konnte ich dann nach Hause gehen. Im Institut gab es auch eine ganz gute Cafeteria, in der wir immer zum Mittagessen waren.

Die ganze Arbeitsweise hat sich schon sehr von der unterschieden, die ich aus deutschen Labors kenne. Es war auf jeden Fall eine interessante Erfahrung zu sehen, dass vieles was bei uns selbstverständlich ist, Schwierigkeiten bereiten kann.

Verkehrsmittel

Ich selbst habe nur die Metro genutzt, auf die kann man sich auch verlassen, weil sie unabhängig vom Verkehrschaos auf den Straßen ist. Nachdem eine Metro nach der anderen fährt, muss man eigentlich auch nie länger als zwei Minuten warten. Man sollte sich am besten gleich ein Ticket mit 60 Fahrten kaufen. Das braucht man auf jeden Fall, auch wenn man nur 4 Wochen in Moskau ist, weil die Distanzen so groß sind, dass man fast nichts zu Fuß machen kann.

Handy und Internet

Man sollte sich unbedingt eine russische SIM-Karte besorgen, weil man damit sehr günstig mit den anderen Praktikanten, Kollegen usw. telefonieren und SMS schreiben kann. Außerdem kann man sich aus dem deutschen Festnetz mit Vorwahlnummern sehr günstig anrufen lassen. Ich bin also in einen russischen Handyladen gegangen, in denen keiner Englisch sprechen konnte und habe versucht so eine Karte zu kaufen. Das einzige, was ich ihnen mitteilen konnte, war, dass ich die Karte nur in Moskau nutzen möchte. Sie hätten mir alles verkaufen können, aber ich war eigentlich sehr zufrieden mit dem Tarif, den ich bekommen habe (МТС КЛАССНЫЙ). Ich zahlte etwa 6 Euro, wovon 3 Euro Guthaben waren. Neues Guthaben kann man einfach mit Bargeld an Automaten aufladen. Wer seine deutsche SIM-Karte trotzdem immer nutzen will, sollte einfach ein zweites Handy ohne SIM-Lock von zu Hause mitbringen.

Nachdem man relativ leicht ins Internet kommt, lohnt es sich eigentlich schon, sein Notebook mitzunehmen. Es gibt theoretisch in ganz Moskau ein WLAN-Netz, das heißt eigentlich

funktioniert es nur, wenn ein Sender in der Nähe ist. Also einfach ausprobieren, das Netz heißt GOLDEN WIFI oder BEELINE WIFI. Wenn man sich mit dem (ungesicherten) Netzwerk verbindet, öffnet sich eine Seite, auf der auch auf Englisch alles weitere erklärt ist. Für ca. 15 Euro kann man einen ganzen Monat unbegrenzt surfen.

Verständigung

Leider sprechen viele Russen sehr schlecht Englisch, mit etwas Geduld findet man aber auf der Straße immer jemanden, der den Weg auch auf Englisch erklären kann. Ich der Arbeit hatte ich eigentlich keine Probleme, mich auf Englisch zu verständigen, das war aber nicht bei allen Praktikanten der Fall. Man kann aber auch die Arbeitsgruppe wechseln, wenn man gar nicht zurecht kommt.

Ich habe ein halbes Jahr bevor ich nach Moskau gefahren bin, angefangen Russisch zu lernen. Sehr viel habe ich zwar nicht gelernt, aber ich war froh über das wenige, was ich gelernt hatte. Sehr wichtig sind zum Beispiel die Wörter für „groß“ und „klein“, die kann man auf fast alles anwenden ;-). Ein paar Zahlen, zumindest die Ziffern 0 bis 9 sind auch sehr nützlich. Und auf jeden Fall sollte man die Schrift lernen, da man sonst die Metro-Stationen nicht lesen kann (es ist gar nicht so schwer wie man am Anfang denkt).

Unbedingt sollte man immer ein Taschenwörterbuch bei sich haben. Ich habe zwar die Erfahrung gemacht, dass man Wörter, die man nachschaut, immer so falsch ausspricht, dass es keiner versteht, aber wenn man ein Wort liest, kann man es zumindest nachschlagen.

Unterbringung

Die Unterbringung findet normal in Studentenwohnheimen statt. Wie bei den Russen üblich, wohnen 2-3 Praktikanten in einem Zimmer, zwei solche Zimmer teilen sich ein Bad. Ich persönlich hatte damit kein Problem, im Gegenteil, ich habe es genossen wie in einer großen WG mit den anderen Praktikanten zusammen zu leben und es hat sich eine wunderbare Gemeinschaft entwickelt.

Waschen

Wenn man im Studentenwohnheim wohnt, kann man seine Wäsche zum waschen abgeben. Sollte diese Möglichkeit nicht bestehen, ist es gut Moskaus einzigen (?) Waschsalon zu kennen. Dieser befindet sich in der „Vavilova Street“ 11 in der Nähe der Metro-Station „Leninski Prospekt“. Für überbezahlte 360 RUR kann man dort eine Maschine waschen und trocknen.

Einkaufen

Zunächst ganz wichtig: alle Geschäfte haben auch Sonntags geöffnet. Wer also wie ich am Sonntag ankommt, muss nicht verhungern! Am Wochenende ist es aber in den Supermärkten auch besonders voll. Deshalb empfehle ich als Alternative die kleinen „Produkt“-Läden. Davon gibt es sehr viele, folglich muss man nicht sehr weit laufen bis zum nächsten „Produkt“. Das ist vor allem wichtig beim Kauf der 5l Wasserflaschen (das Leitungswasser sollte man besser nicht trinken und so haben wir zu dritt fast eine solche Flasche pro Tag gebraucht). In den ganz kleinen „Produktis“ muss man einer Verkäuferin sagen, was man möchte. Es gibt aber auch etwas größere mit Selbstbedienung, man muss also nicht wissen, wie alles auf Russisch heißt... Vor allem in den Supermärkten findet man eigentlich die gleiche Auswahl wie bei uns in Deutschland und auch einige (dann recht teure) Produkte, die man von zu Hause kennt.

Lebenshaltungskosten und Geld

Inklusive Sightseeing und Parties habe ich durchschnittlich etwa 130-150 Euro pro Woche gebraucht. Da man nur am Ende des Praktikums einen Lohn von 27 Euro pro Monat bekommt, muss man das alles selbst finanzieren.

An Geld kommt man entweder mit einer Kreditkarte am Automaten (ich musste allerdings immer ein bisschen suchen, bis ich einen Automaten gefunden habe, der meine Karte akzeptiert) oder man nimmt Euro mit und wechselt sie dann in Moskau.

Literatur

Kauft euch unbedingt das Buch „Kulturschock Russland“ (ISBN 978-3-8317-1031-7). Das erklärt sehr viele russische Verhaltensweisen und andere Dinge, die man etwas merkwürdig finden kann. Als Reiseführer kann ich besonders den Moskau-Führer vom Reise Know How Verlag empfehlen.

Abschließend kann ich nur sagen, dass ich es keinen Tag bereut habe, dass ich nach Moskau gefahren bin. Es war eine spannende und interessante Erfahrung und ich habe sehr viele nette Leute kennen gelernt. Wenn man weiß worauf man sich einlässt, wird es auf jeden Fall eine tolle Zeit. Man lernt eine andere Kultur kennen, die sich in vielem doch gar nicht so sehr von unserer unterscheidet. Dinge wie Essen oder saubere Wäsche, die zu Hause nebenbei laufen, bekommen eine viel wichtigere Bedeutung und man lernt, dass Not erfinderisch macht (z.B. wenn die Toilettenspülung nicht aufhört zu laufen oder kein Platz zum Wäsche aufhängen ist...)