

## Erfahrungsbericht

### Forschungspraktikum an der University of Sydney

Studiengang: Psychologie, M.Sc.

Zeitraum: 02.10.2018 – 25.02.2019

Ort: The University of Sydney, Faculty of Science, School of Psychology

#### 1. Vorbereitungen und Finanzierung

Ich bin im Februar 2018 durch eine Ausschreibung über den Mailverteiler der Psychologiestudenten auf das Forschungspraktikum an der University of Sydney aufmerksam geworden und habe mich recht spontan (7 Monate vor Praktikumsbeginn) für eine Bewerbung entschlossen. Der Bewerbungsprozess lief recht unkompliziert, von Vorteil war, dass ich bereits über Vorerfahrungen im betreffenden Forschungsbereich verfügte und zeitnah auf die Ausschreibung reagiert hatte. Nach der Bestätigung erfolgte die Bewerbung für die Stipendien der HHU und die Beantragung des Visums. Ich habe mich für das *Working Holiday Visa* (417) entschieden, die Beantragung verlief problemlos online (Internetseite des Australian Departments of Home Affairs) und ich hatte schon wenige Stunden später die Bestätigung und somit das Visum erhalten.

Das Praktikum an der Universität war unentgeltlich, allerdings konnte ich das komplette Weiterbildungsangebot der Universität durch den Mitarbeiterstatus kostenlos nutzen und somit die hohen Studiengebühren der Universität umgehen. Neben der Unterstützung durch das Stipendium habe ich Ersparnisse für die Finanzierung verwendet.

#### 2. Unterkunft

Der Wohnungsmarkt in Sydney ist sehr ausgereizt und deutlich teurer als in Deutschland. Die erste Woche bin ich in einem AirBnB untergekommen und habe mich dann vor Ort auf die Suche nach einer längerfristigen Unterkunft gemacht. Da sehr viele internationale Studenten in Sydney studieren, ist es auf jeden Fall ratsam, sich die Zimmer immer vorher anzuschauen. Es gibt leider viele Personen, die die ausgereizte Lage ausnutzen und sehr dreckige und auch viel zu teure Zimmer vermieten. Ein gängiges Konzept – gerade für Studenten – ist, dass man sich ein Zimmer mit mehreren Personen teilt. Das habe ich die erste Woche ausprobiert, mir wurde dann aber schnell bewusst, dass ich nach einem eigenen Zimmer suchen werde. Über bestimmte Facebookgruppen (z.B. Sydney Inner West) und die Online Portale flatmates.com.au und gumtree.com.au habe ich mich dann auf Wohnungssuche begeben. In Sydney ist es normal, dass die Mieten pro Woche bezahlt werden, für ein Einzelzimmer muss man um 250 \$ (~170 €) pro Woche rechnen. Der Wohnungsmarkt ist sehr kurzlebig und die meisten inserierten Zimmer werden ab sofort vermietet, es war also kein Problem ein Zimmer in der kurzen Zeit zu finden. Jedoch war in diesem Preisbereich oft ein anderer Standard (Sauberkeit, Lautstärke) vorhanden, wie ich es gewohnt bin bzw. es mir erhofft hätte. Nachdem ich dann in einer

WG zur Zwischenmiete untergekommen war, habe ich dann ein Zimmer bei einer Familie gemietet und fühle mich dort sehr wohl.

### 3. Praktikum

Das Praktikum habe ich in der School of Psychology in einem Forschungsprojekt zu Placeboeffekten bei Insomnie (Schlafstörungen) absolviert. Gerade bei Pharmakologischen Studien gehört der Vergleich eines Medikaments gegen eine Placebo-Gruppe zur Standard-Technik im Prozess der Erforschung der Wirksamkeit eines Medikamentes. Placebos sind Tabletten, die genau wie das richtige Medikament aussehen, aber keine pharmakologische Wirksamkeit aufweisen. Die Forschung zeigt, dass diese durch Erwartungshaltungen und Kontexteffekte bei vielen Krankheiten zu ähnlichen Effekten wie das Medikament führen.

In einem Teil des Projekts geht es um die Erforschung eines neuen aktiven Placebos, welches Nebenwirkungen auslöst. Am Ende einer pharmakologischen Studie können viele Teilnehmer sagen, ob sie in der Placebo- oder der Medikamenten-Gruppe waren, da sie die angekündigten Nebenwirkungen gezeigt haben. Die Hypothese ist, dass die Wahrnehmung der angekündigten Nebenwirkung eine größere Wirksamkeit des Placebos zur Folge hat, weil die Teilnehmer folglich eine zusätzliche physiologische Reaktion auf das Placebo wahrnehmen. In dem vorliegenden Projekt war im aktiven Placebo Rotebeete-Extrakt enthalten, was zu einer leicht rötlichen Verfärbung des Urins führen soll und keinerlei andere Auswirkungen auf den Körper hat. Den Studienteilnehmern wurde dabei gesagt, dass es sich um ein neues Medikament zur Behandlung von Schlafstörungen handelt. Über einen Zeitraum von 2 Wochen wurden dann die objektiven Schlaf-Parameter mithilfe eines Aktigraphen und der subjektive Eindruck mit verschiedenen Fragebögen erfasst. In der ersten Woche wurde die Baseline erhoben, die dann mit der zweiten Woche verglichen wurde, in der die Probanden dann entweder das neue aktive Placebo, das herkömmliche Placebo oder kein Medikament (no-treatment Gruppe) genommen haben. Im Rahmen dieses Projekts habe ich die Rolle des Versuchsleiters eingenommen und folglich die Probanden während der drei Sitzungen begleitet. Außerdem habe ich verschiedene Aufgaben im Prozess rund um die Studie erledigt, von Vorbereitungen zur Datenauswertung bis zur Poster-Erstellung.

Ein weiterer Teil des Projekts ist die Durchführung einer Metaanalyse zu Nocebo-Effekten (also eine Verschlechterung durch ein Fake-Medikament) bei pharmakologischen Studien zu Schlafmedikamenten mit Placebo-Gruppen. In diesem Projekt habe ich die Rolle als Zweitgutachter übernommen und so zuerst geratet, welche Studien wir einschließen können, Grey-literature gesucht und dann auch die Daten aus allen Studien für die Analysen extrahiert. Unter anderem soll bei der Analyse untersucht werden, wie viele Nebenwirkungen in den Placebogruppen generell gezeigt werden und ob diese mit den Nebenwirkungen des richtigen Medikamentes zusammenhängen.

Neben der Mitarbeit an diesen beiden Projekten habe ich auch an Konferenzen und Symposien in Sydney teilnehmen können, die mir einen guten Einblick in die verschiedenen psychologischen Forschungsbereiche der vielen verschiedenen Universitäten in Sydney gegeben haben. Außerdem habe ich regelmäßig am psychologischen Forschungskolloquium teilgenommen und den anschließenden Austausch bei Freibier von der Uni sehr genossen. Des Weiteren habe

ich auch Kurse des Weiterbildungszentrums (z.B. zum wissenschaftlichen Schreiben auf Englisch) besucht.

#### **4. Leben und Freizeit**

Sydney wird nicht ohne Grund als eine der schönsten Städte der Welt beschrieben. Die Lage direkt an der Bucht und somit fast überall am Wasser taucht die Stadt in eine tolle Atmosphäre. Ich war auch immer wieder von der Vielseitigkeit beeindruckt. Man befindet sich gerade noch in den Rocks, umgeben von Hochhäusern, schicken Cafés und vielen Menschen in Anzügen und 30 Minuten später verlässt man die Fähre in Manly und ist im Urlaub angekommen, Palmen in der Mitte der Fußgängerzone, Menschen mit Surfbrettern unter dem Arm und viele bunte Bars und Cafés. Ich habe die Zeit neben dem Praktikum gerade für Strandbesuche und Wanderungen genutzt. Es gibt so wunderschöne Wanderwege, die direkt an der Küste entlangführen und viele kleine Buchten und große Strände miteinander verbinden. Besonders gut hat mir auch die Atmosphäre an den Stränden gefallen, es war nicht mit den Mittelmeer-Stränden vergleichbar, wo überall kleine Verkaufsstände sind und man oft von Verkäufern angesprochen wird (so wie ich es bisher erfahren habe). Die Atmosphäre ist viel entspannter, es gibt keine Menschen, die dir irgendwas aufschwätzen wollen und man kann beruhigt seine Wertsachen im Rucksack lassen, wenn man schwimmen geht.

Zum Leben in Sydney muss man auch die hohen Lebenshaltungskosten erwähnen – es ist doch alles etwas teurer als in Deutschland. Lebensmittel, Kino, Restaurantbesuche und vor allem Alkohol ist hier deutlich teurer – es ist normal, dass man in einer Bar 10 \$ für ein 0,3l Bier bezahlt.

Highlights meiner Freizeitaktivitäten war ein Helikopterflug über Sydney, das Feuerwerk an Silvester, ein Besuch in der weltberühmten Sydney-Opera, Whalewatching und die Wanderungen entlang der Küste und in den Nationalparks. Außerdem genieße ich hier sehr den Sommer und das tolle Wetter. Ich bin pünktlich zu Beginn des Frühlings angekommen und erlebe den vollen Sommer hier – seit Anfang November habe ich keine lange Hose mehr getragen.

Außerdem habe ich sehr von dem Zusammenleben mit der Familie profitiert. Ich habe so viele Geheimtipps für Bars, Restaurants, Strände, Orte, wo man das Feuerwerk gut sehen kann und lohnenswerte Freizeitaktivitäten bekommen. Zudem wurde ich auch eingeladen zusammen mit der Familie Weihnachten zu feiern und wurde mit zu Geburtstagspartys und anderen Events genommen. Das hat mir noch Mal einen ganz anderen Einblick in die australische Kultur und ein typisches Leben hier verschafft.

#### **5. Anerkennung der Leistungen**

Die Anerkennung des Praktikums für den Masterstudiengang stellt (voraussichtlich) kein Problem dar. Wichtig ist, dass man das Praktikum vorher anmeldet und dass die Betreuung durch einen Psychologen erfolgt.

## **6. Fazit**

Als Fazit kann ich festhalten, dass sich das Praktikum im Hinblick auf viele verschiedene Bereiche sehr für mich gelohnt hat. Gerade der Einblick in die akademische Arbeit, das andere akademische System und die verschiedenen Herangehensweisen an Probleme im Rahmen des Forschungsprozesses sind wertvolle Erfahrungen, die mir auch in Bezug auf den späteren Beruf sehr viel gebracht haben. Außerdem habe ich im Praktikum neue Methoden und Fähigkeiten gelernt und weiter ausgebaut.

Zudem ist das Leben in einer anderen Kultur, weit weg von allem Bekannten, eine wertvolle Erfahrung, die meinen Blickwinkel auf viele Bereiche verändert hat und auch zu einer persönlichen Entwicklung geführt hat. Es ist ein wirkliches Privileg die Möglichkeit zu haben, die Welt durch das Leben in einer anderen Kultur und eine andere Sprache zu entdecken und ich kann nur jedem dazu raten die Gelegenheit eines Auslandsaufenthaltes im Rahmen des Studiums zu nutzen, wenn sie sich ergibt. Sydney als Ort kann ich zudem nur empfehlen.