

Mein Auslandspraktikum an der UNESP in Bauru 2023

Vom 07.08.-29.09.2023 habe ich ein achtwöchiges Forschungspraktikum im Human Movement Research Laboratory (MOVI-LAB) an der Universidade Estadual Paulista „Júlio Mesquita de Filho“ in Bauru im Bundesstaat São Paulo in Brasilien absolviert. Dieser Aufenthalt war definitiv die intensivste Erfahrung, die ich bisher in meinem Leben gemacht habe.

Nach meiner Zusage zum Praktikum durch IAESTE (die Organisation vermittelt bezahlte Praktika weltweit) Ende Mai hieß es einige Vorbereitungen zu treffen, da das Praktikum schon in wenigen Monaten stattfinden sollte. Zum einen stand die reisemedizinische Beratung an mit der zu empfehlenden Gelbfieberimpfung, außerdem musste ich auch alle anderen gängigen Reiseimpfungen auffrischen. Meine Flüge konnte ich dementsprechend auch nur kurzfristig buchen, weshalb diese schon recht teuer waren. Es gibt allerdings die Möglichkeit, einen Reisekostenzuschuss durch den DAAD zu beantragen. Wichtig war es auch, die CPF-Steuer Nummer rechtzeitig zu beantragen, diese ist notwendig für die Ausstellung des Lohns des Praktikums. Bis zu meiner Abreise war ich mir mit meiner Visumssituation auch nicht hundertprozentig sicher, da ich widersprüchliche Informationen hatte, doch es hat alles reibungslos funktioniert (90 Tage Touristenvisum bekommt man praktisch bei der Einreise als Stempel in den Pass). Jeder Aufenthalt über 90 Tagen erfordert ein Visum. Durch das relativ kleine Zeitfenster war es mir leider nicht möglich, einen Portugiesisch-Sprachkurs an meiner Universität zu absolvieren, der jedoch jedem zu empfehlen ist, der plant nach Brasilien zu reisen. Die meisten Menschen dort sprechen nur wenig oder gar kein Englisch, wodurch die Kommunikation zum Problem werden kann. Ich hatte extremes Glück, dass sowohl mein zuständiger Praktikumsleiter, viele meiner Arbeitskollegen, sowohl auch einige meiner Mitbewohnerinnen ein gutes Englisch-Niveau hatten. Im Voraus habe ich den Kontakt zu dem Professor meiner Arbeitsgruppe hergestellt, er war sehr hilfsbereit in allen Fragen, die ich zu meinen ersten Tagen des Praktikums und der Anreise zur Universität hatte. Über IAESTE-Brazil wurde mir außerdem eine Unterkunft in einer República vermittelt, sowie der Kontakt einer meiner zukünftigen Mitbewohnerinnen. Mit ihr konnte ich dann schon im Voraus etwas schreiben.

Ich bin dann mit einer Mischung aus Neugier und positiver Aufregung, aber auch mit etwas Angst und Angespanntheit nach Brasilien geflogen (vor allem wenn man die Reisehinweise auf der Seite des Auswärtigen Amtes liest, bekommt man einige Bedenken bezüglich der Sicherheit). Die Anreise nach Bauru ist etwas kompliziert als Auswärtige und nicht-portugiesisch sprechende Person, da man nicht direkt nach Bauru reisen kann per Flugzeug. Gelandet bin ich am 03.09. abends am internationalen Flughafen in Guarulhos, einem Stadtteil am Rande von São Paulo. Dort empfing mich glücklicherweise ein Freiwilliger (Murilho), dessen Kontakt ich bereits im Voraus durch IAESTE-Brazil erhalten hatte. Mein eigentlicher Plan war es nach meiner Anreise am Flughafen zum Bus-Terminal nach Barra Funda zu gelangen, um dann nach etwa vierstündiger Busreise in Bauru anzukommen. Murilho hatte mir freundlicherweise organisiert, dass mich seine Mutter mit dem Auto zum Busterminal bringen sollte. Daraufhin lernte ich direkt den Stau des Berufsverkehrs in São Paulo kennen, der es unmöglich machte rechtzeitig in Barra Funda anzukommen, um den geplanten Bus zu nehmen. Da es inzwischen schon spät abends war, hatten Murilho und seine Mutter Bedenken mich nachts allein mit dem Reisebus reisen zu lassen und haben mir kurzerhand angeboten, dass ich die Nacht bei ihnen zuhause verbringen könne und dann am nächsten Morgen nach Bauru aufzubrechen. Gesagt getan habe ich meine Mitbewohnerinnen in Bauru informiert, dass ich erst am nächsten Tag anreisen würde und direkt die immense Gastfreundlichkeit der Brasilianer kennenlernen dürfen. Ausgeschlafen und nach einem kleinen Frühstück (natürlich hat die Familie mir direkt die typischen Pão de Queijo gezeigt) brach ich mit der Metro zum Bus-Terminal auf und kam dann nachmittags am 04.09. in Bauru an, wo mich meine Mitbewohnerinnen empfingen. Dort angekommen hatte ich dann ein Wochenende, um mich einzugewöhnen, bevor mein Praktikum startete. Bauru liegt mit 380.000 Einwohnern im Südosten

Brasiliens im Bundesstaat São Paulo. Die meisten Studenten leben hier aus Kostengründen zusammen in Repúblicas, die vergleichbar mit amerikanischen Studentenverbindungen sind. Meistens teilen sich etwa 10-20 Leute ein Haus und ein eigenes Zimmer zu haben, ist eher selten. Plötzlich 10 neue Mitbewohnerinnen und einen gemeinsamen Hund zu haben, war für mich erstmal eine Umstellung, auch wenn mich alle herzlich aufgenommen haben.



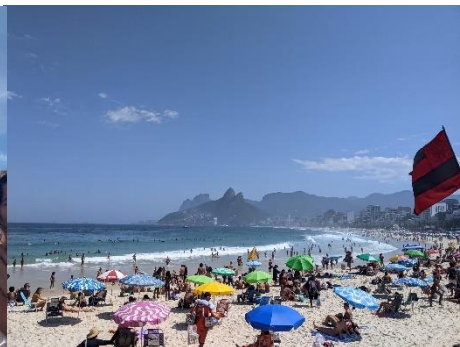
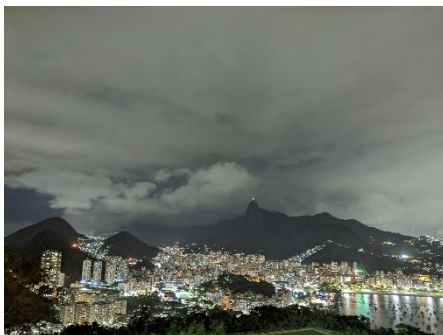
Mein Praktikum fand in der Arbeitsgruppe von Prof. Fabio Augusto Barbieri statt und das Labor war im Department of Physical Education an der Universidade Estadual Paulista (UNESP) – Bauru, angesiedelt. Die PhD und Master-Studierenden der Arbeitsgruppe waren alle sehr freundlich und interessiert, jedoch mussten die meisten sich erstmal überwinden, um mit mir Englisch zu sprechen, da die Kenntnisse teils nicht vorhanden waren. Generell untersucht die Gruppe, wie die menschliche Bewegung geplant und kontrolliert wird, insbesondere im Zusammenhang mit dem Altern, Bewegungsstörungen und sportlichen Leistungen. Der Forschungsansatz besteht aus einer Kombination von experimentellen, interventionellen und klinischen Studien, die darauf abzielen, das Zusammenspiel zwischen neuronalen, perzeptiven und motorischen Systemen zu entschlüsseln und die organismischen, aufgabenbezogenen und umweltbedingten Einschränkungen zu berücksichtigen. Diese Ansätze werden entwickelt, um Präventions-, Diagnose-, Interventions- und Rehabilitationsprogramme zur Verbesserung der Alltagsfunktionen von Menschen mit Bewegungsstörungen und zur Verbesserung der Leistung beim Sport zu fördern. Im Laufe des Praktikums haben mir dann alle Arbeitsgruppenmitglieder ihre Projekte vorgestellt, in die ich ebenfalls integriert wurde. Ich habe viele neue Methoden kennenlernen dürfen, z.B. neuromechanische (Motion-Capture-Tools, EEG und EMG) und perzeptive (z. B. Eye-Tracking) Methoden, mit denen ich in meinem Studium noch nicht in Kontakt getreten bin. Außerdem konnte ich mich zweimal wöchentlich im ATIVA PARKINSON Projekt, organisiert von der Arbeitsgruppe, engagieren. Das Community-Projekt ist ein multidisziplinäres und systematisiertes Bewegungsprogramm für Menschen mit der Parkinson'schen Krankheit, wobei das Ziel die Förderung der Verbesserung der Lebensqualität in verschiedenen Bereichen darstellt. Es war sehr interessant einen Einblick in die Arbeit im Labor in einem anderen Land gewinnen zu können, da es doch schon deutliche Unterschiede gibt. Mein Praktikumsleiter vermittelte mir zudem den Kontakt zu assoziierten Professoren seiner Arbeitsgruppe, so konnte ich auch für die Zeit meines Aufenthaltes an einem Statistik-Kurs teilnehmen, um die Auswertung der gesammelten Daten besser nachvollziehen zu können. Insgesamt haben das sehr gute Arbeitsklima und der rege Austausch untereinander (gerade auch durch die anderen wissenschaftlichen Hintergründe) dafür gesorgt, dass ich mein Praktikum als unglaublich lehrreich empfinde und es, allein schon wegen der Erfahrung mal in einem Land gearbeitet zu haben, nur weiterempfehlen kann. Die Universität in Bauru hat mir auch durch ihre tolle Flora und Fauna sehr gut

gefallen. Direkt neben der Uni liegt ein Nationalpark, daher ist es nicht unüblich, wenn man auf dem Campus mal Weißbüschelaffen oder Tukane sieht.



Von meinem Lohn (1000 R\$ pro Monat) blieben nach Zahlung der Miete nicht mehr so viel Geld für Essen, Trinken und Freizeitaktivitäten am Wochenende übrig. Glücklicherweise sind die Lebensmittel etwas günstiger als bei uns in Deutschland, doch ohne eigene Ersparnisse wäre ich nicht ausgekommen.

Glücklicherweise fielen zwei lange Wochenenden in die Zeit, sodass ich gemeinsam mit anderen IAESTE-PraktikantInnen einmal ans Meer auf die Insel Ilha Bela und einmal nach Rio de Janeiro fahren konnte. Mit den anderen PraktikantInnen buchten wir uns ein Haus auf der Ilha Bela für 3 Nächte. Ein Tag ist komplett für eine Wanderung zu einem super schönen Strand draufgegangen, den man nur zu Fuß oder mit dem Boot erreichen kann. Am nächsten Tag haben wir die Seele an einem der vielen Strände der Insel baumeln lassen. Ilha Bela ist allerdings auch für ihre vielen Stechmücken bekannt, es ist also zu empfehlen genügend Insektenschutz dabei zu haben. Rio ist die spektakulärste Stadt, die ich je besuchen durfte. Mit dem Mix aus Hügeln, Meer und Hochhäusern ist die Stadt wirklich etwas Besonderes. Ich habe natürlich alle typischen touristischen Sehenswürdigkeiten mitgenommen: Cristo Redentor, Pão de Açúcar, verschiedene Strände (Copacabana, Ipanema, Praia Vermelha), Escadaria Selarón, Kunstmuseum, Parque Lage, botanischer Garten und vieles mehr. Trotz den Warnungen meiner Freunde vor Diebstählen ist mir nie etwas passiert, man sollte sich aber an die gängigen Sicherheitshinweise halten, also z.B. als Frau nicht nachts allein durch die Stadt laufen und seine Wertsachen möglichst nicht mit zum Strand nehmen. An den Wochenenden finden eigentlich immer Partys in den Repúblicas in Bauru statt. In meiner Freizeit habe ich Bauru weiter kennengelernt, ich war z.B. im botanischen Garten, im Zoo oder bin mit Freunden in Bars/Restaurants oder ins Kino gegangen. Die 8 Wochen in Bauru haben mir einen guten Eindruck vom studentischen Leben dort vermittelt und waren auch schneller vorbei als erwartet.





Im Anschluss hatte ich dann noch 3 Wochen zum Reisen eingeplant, wobei ich im Voraus keine genauen Pläne machen wollte, um flexibel zu sein. Das Fernbusnetz ist ziemlich gut ausgebaut und es lohnt sich Nachtbusse zu nehmen, um größere Strecken zu überwinden, weil es deutlich günstiger als Fliegen ist und man auch, je nach Preisklasse, sogar relativ gut und erholsam schlafen kann. Ich reiste mit Freunden in die Unistadt São Carlos für ein Konzert, verbrachte dort ein paar Tage und besuchte dann Brotas, das vor allem für seine vielen Wasserfälle bekannt ist. Ich bin spontan auf das Festival InterUNESP gegangen, welches in Araraquara stattfand. Meine Mitbewohnerinnen in Bauru haben dann noch meinen Abschied mit mir gefeiert, was sehr emotional war, da ich alle in der kurzen Zeit sehr ins Herz geschlossen hatte. Da mein Abflug wieder vom Flughafen in São Paulo abging, verbrachte ich dort noch ein langes Wochenende, um mir einen Eindruck von der Stadt zu machen. Neben der berühmten Avenida Paulista habe ich mir den Ibirapuera Park angeschaut, war in einem Museum für Kolonialgeschichte und habe eine befreundete IAESTE Praktikantin besucht.



Brasilien ist ein unglaubliches Land mit so vielen netten und herzlichen Menschen, und es hat landschaftlich wie kulturell einiges zu bieten. Ich werde auf jeden Fall wiederkommen müssen, um noch mehr vom Land zu bereisen, denn es gibt noch so viel mehr zu erleben.