

Erfahrungsbericht Auslandspraktikum

ALLGEMEINE DATEN ZUM AUSLANDSPRAKTIKUM

Wie war es?

Ich bin mit der Veröffentlichung des Berichts sowie der beigefügten Fotos (es bestehen keine Rechte Dritter an den Fotos) einverstanden

Ja

Studierende fragen manchmal nach einer Kontaktmöglichkeit zu ehemaligen Praktikant*innen. Dürfen wir Ihre Kontaktdaten bei Anfragen weitergeben?

Ja

Akademisches Jahr 2025/2026

Semester Frühjahr/Spring 2026

Dauer in Monaten 1

Studiengang an der EUF M.A. Transformationsstudien

Fach 1 (nur Lehramt-Studierende)

Fach 2 (nur Lehramt-Studierende)

Fach 3 (nur Lehramt-Studierende)

Zielland Frankreich

Praktikumsinstitution ESS Cargo et Cie

Webseite der Praktikumsinstitution <https://www.esscargo.fr/>

IHRE PERSÖNLICHEN ERFAHRUNGEN

Wie haben Sie sich auf das Auslandspraktikum vorbereitet?
Was sollte bereits im Voraus organisiert werden?

Ich konnte bereits Französisch, aber falls das nicht der Fall sein sollte, wäre ein Sprachkurs im Vorfeld sicherlich sinnvoll. Ansonsten habe ich die DAAD-Versicherung abgeschlossen, die Hin- und Rückreise gebucht und mir ein Zimmer gesucht.

Welche Tipps haben Sie zur umweltfreundlichen An-/Abreise (falls zutreffend)?

Es ist kein Problem, mit dem Zug nach Rennes zu kommen. Ohne Zwischenstopp ist es von Flensburg aus allerdings nicht machbar. Ich hatte privat eine Unterkunft, aber Erasmus übernimmt auch Kosten für einen Zwischenstopp.

Wie haben Sie gewohnt und wie sind Sie an Ihre Unterkunft gekommen (selbst gesucht/von Praktikumsinstitution organisiert, WG/andere Unterkunft etc.)?

Ich habe in einer WG gewohnt, die ich selbst auf Le bon Coin gefunden habe. Eine andere Seite zur WG- und Wohnungsvermittlung wäre sonst Appartager. Meine Praktikumsmentorin hatte im Vorfeld angeboten, das Crous (Studierendenwerk) wegen Wohnheims-Zimmern zu fragen, die hatten sich in der Kürze der Zeit allerdings nicht zurückgemeldet. In Frankreich ist es ungewöhnlich, wenn die WG selbst nach neuen Mitbewohnenden sucht, in der Regel kontaktiert die suchende Person die Vermietenden. Dementsprechend handelt es sich häufig eher um Zweck-WGs.

Wie haben Sie sich sozial vernetzt?

Da ich nur einen Monat da war, habe ich außerhalb der Arbeit und der WG keine sozialen Kontakte gesucht. Da aber meine Mitbewohnerin und auch das Team auf der Arbeit nett waren und mich sehr willkommen geheißen haben, war das kein Problem.

Waren Sie zufrieden mit der Praktikumsinstitution (Räumlichkeiten, Ansprechpartner*innen, etc.) und Ihrer Tätigkeit (Art der Tätigkeiten, Workload, Betreuung etc.)?

Ja, ich war sehr mit meinem Praktikum insofern, dass meine Kolleg*innen sehr nett waren und mich herzlich aufgenommen haben. Auch die Betreuung war gut, so hatte ich in der kurzen Zeit von einem Monat nicht nur ein Gespräch am Anfang und Ende des Praktikums, sondern auch ein eines zum Zwischenstand. Mit meinen Tätigkeiten war ich insofern zufrieden, dass ich in die verschiedenen Bereiche und Projekte hineingucken konnte, nicht nur in den Bereich nachhaltige Ernährung, auf den sich mein Praktikum fokussieren sollte. Bei allen Veranstaltungen durfte ich teilnehmen, wenn ich das wollte. Allerdings würde ich künftigen Praktikant*innen eher nicht empfehlen, ein Praktikum zum Ende des Universitätsjahres (April bis August) zu machen, weil sich ESS Cargo auf dem Campus der Uni Rennes 2 befindet und auch viel mit Studierenden zusammen macht, die zu dieser Zeit kaum oder nicht mehr an der Uni sind. So hatte die Veranstaltungsdichte während meines Praktikums bereits deutlich abgenommen und ich hatte außer den Veranstaltungen selbst auch häufig nichts zu tun oder nur sehr simple Aufgaben, was mich etwas frustriert hat.

Haben Sie die Landessprache gelernt bzw. wie wichtig war diese Ihrer Ansicht nach für Ihren Aufenthalt?

Da keine meiner Kolleg*innen Deutsch und kaum Englisch gesprochen haben und alles im Verein auf Französisch abläuft, ist es wichtig, ein gutes Niveau auf Französisch zu haben. Ich hatte vorher bereits etwa C1-Niveau und das würde ich auch als notwendig einschätzen, um etwas von den Prozessen und Projekten mitzubekommen. Auch in meiner WG waren nur Französisch*innen, auch wenn zum Zusammenleben sicherlich geringere Französisch-Kenntnisse ausgereicht hätten.

Welche interkulturellen Begegnungen/Kompetenzen haben Ihren Aufenthalt geprägt?

Dadurch, dass ich keinen Kontakt zu anderen Deutschen hatte, war mein gesamter Aufenthalt von interkulturellen Begegnungen geprägt. Ich denke, es hat geholfen, offen und neugierig mit Unterschieden umzugehen, anstatt Verhaltensweisen oder Aussagen in gut und schlecht einzuteilen. Ich habe mich immer gefreut, wenn Interesse an Deutschland geäußert wurde. Dies war zwar auch häufig mit Stereotypen verbunden, aber dann habe versucht, diese Stereotypen aufzulösen. Ich habe im Gegenzug viele neue Wendungen und bretonische Besonderheiten kennengelernt, die nicht unbedingt auf ganz Frankreich zu verallgemeinern sind.

Welche Perspektiven auf Ihr Gastland/Herkunftsland haben sich verändert - und warum?

Ich habe die Arbeitskultur in Frankreich bisher immer sehr hierarchisch und unpersönlich wahrgenommen und das ist definitiv etwas das sich durch den Einblick in ESS Cargo und damit ins französische Start-Up-/Vereinswesen sehr verändert hat. Das Team setzt sehr auf gegenseitigen Respekt, Mitsprache und Gleichberechtigung, was sich auch im Arbeitsklima spiegelt.

Wie sah Ihr Alltag vor Ort aus? (Freizeit, Einkaufen, Fortbewegung, Inklusion, ...)

Da ich in der Nähe des Praktikumsortes (15 Minuten zu Fuß) gewohnt habe, bin ich in meinem Alltag viel zu Fuß gelaufen. Die Innenstadt war etwa eine Dreiviertelstunde zu Fuß entfernt, aber es gab in 3 Minuten Entfernung auch eine Metrostation, einen Supermarkt und weitere Geschäfte. Die Anbindung war also gut. Zwar habe ich im eher benachteiligten Viertel Villejean gewohnt, aber es war auch nicht weit zu den begrünten Ufern der Vilaine, der Fluss, der bis zur Innenstadt führt und an dem ich gerne Laufen gegangen bin. Da mein Praktikum immer bis mindestens 17 Uhr ging und es oft auch Abendveranstaltungen gab, habe ich in der Woche nicht viel unternommen. Dafür habe ich an den Wochenenden immer Ausflüge gemacht, entweder zum Wandern auf dem Weitwanderweg GR 34 oder um Städte in der Region zu besuchen.

Welche Tipps haben Sie für einen umweltfreundlichen/nachhaltigen Aufenthalt (Projekte, Initiativen, Alltagsleben)?

Da sich mein Praktikum bereits um Nachhaltigkeit dreht, kann ich ESS Cargo selbst empfehlen, da sich dort auch Externe kostenlos zu verschiedenen vegetarischen oder veganen Koch-Abenden oder zu Diskussionsrunden rund um Feminismus, Diskriminierung oder anderen Veranstaltungen anmelden können. Außerdem organisiert ESS Cargo die Groupe d'Entraide, bei der Menschen sich gegenseitig Zeit und Unterstützung anbieten. Ebenfalls am Campus der Université Rennes 2 befindet sich die Epicerie Gratuite, die kostenlos (abgelaufene) Lebensmittel ausgibt. Ein weiterer Tipp ist die Ferme de Quincé, ein solidarisch und kooperativ geführter Hof etwas außerhalb von Rennes, der von Donnerstag bis Sonntag auch Konzerte und ähnliche Veranstaltungen anbietet. Zur Fortbewegung kann ich nur empfehlen, dass vieles sehr gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln angebunden ist, nicht nur innerhalb von Rennes (Bus, Metro, Leih-Fahrräder), sondern auch für Ausflüge in die Bretagne.

Wie sind Sie finanziell ausgekommen? Wie hoch waren Ihre Ausgaben für Visum (falls zutreffend), Reise, Unterkunft (pro Monat), Lebenshaltung, Freizeit, weitere Kosten (z.B. Bücher)?

Reise: 320 € Miete: 450 € Lebenshaltung: 130 € Freizeit: 250 € = 1150 €

Sie waren als Studierende*r der Europa-Universität Flensburg im Ausland und haben eine Erasmus+ Förderung der Europäischen Union erhalten. Inwiefern hat sich durch den Auslandsaufenthalt Ihre Sicht auf Europa verändert? Welche neuen Erkenntnisse über europäische Werte haben Sie während Ihres Auslandspraktikums gewonnen? Falls Sie ein Schulpraktikum gemacht haben: Wie hat sich Ihre Sicht auf das Unterrichten an einer Schule geändert? Welche neuen Erkenntnisse haben Sie über den Umgang mit kultureller, sprachlicher und anderen Aspekten der Heterogenität in Schulklassen gewonnen?

Mir ist wieder einmal deutlich geworden, wie groß und wertvoll die Diversität innerhalb der Europäischen Union ist, nicht nur zwischen Ländern, sondern auch zwischen verschiedenen Regionen innerhalb eines Landes. Verständnis für kulturelle Unterschiede ist nur möglich, wenn man sich auch wirklich begegnet, miteinander lacht und sich erklärt.

Was war Ihre beste, was Ihre schlechteste Erfahrung? Gibt es sonst noch etwas, das Sie gern mitteilen möchten?

Es ist schwierig, eine Erfahrung im Praktikum als die beste zu bezeichnen, aber mir ein Tag sehr gut gefallen, an dem wir einen Ausflug an den Rand von Rennes gemacht haben, um das vergangene Jahr zu reflektieren und Teambuilding zu betreiben. Zum einen habe ich das Team so noch besser kennengelernt und zum anderen habe ich mehr Einblick in Höhen (Arbeitsklima, gegenseitige Wertschätzung, Sinnhaftigkeit der Arbeit) und Tiefen (abnehmende finanzielle Förderung und Überarbeitung) des Vereins bekommen. Als schlechteste Erfahrung würde ich vielleicht die Frustration beschreiben, wenn ich wieder einmal keine Aufgabe hatte, weil das Team sehr beschäftigt war und keine Zeit hatte, mir eine längere Aufgabe zu erklären.

Fazit: Würden Sie ein Praktikum an Ihrer Praktikumsinstitution empfehlen? Aus welchen Gründen?

Wie bereits erwähnt, würde ich ein Praktikum bei ESS Cargo sehr empfehlen, wenn man sich für die Arbeit in zivilgesellschaftlichen Organisationen und die sozial-ökologische Transformation interessiert. Allerdings würde ich ein Praktikum eher zwischen September und März empfehlen, weil dann mehr Projekte laufen. Schließlich würde ich, wenn machbar, eine Dauer von mehr als einem Monat empfehlen, damit tiefere Einblicke und mehr Verantwortungsübernahme möglich sind.

IHRE FOTOS

Abschließend können Sie an dieser Stelle Fotos hochladen, die Ihren Auslandsaufenthalt gut repräsentieren. Berücksichtigen Sie bei der Fotoauswahl, dass die Bilder im Internet einsehbar sind, wenn Sie uns die Erlaubnis zur Veröffentlichung des Erfahrungsberichts gegeben haben.

Bitte beachten Sie, dass auf den Fotos neben Landschafts- und Gebäudeaufnahmen keine Personen außer Ihnen selbst zu sehen sind! Sollten Sie Fotos mit anderen Personen hochladen, kann der Bericht leider nicht veröffentlicht werden.

Foto (1) file_6a047fe722942-img_3903.jpg

Foto (2) file_6a04808bc3eb0-atelier_cuisine_goter-1.jpg

Foto (3) file_6a0480bf710fd-img_4014.jpg

Foto (4) file_6a0481122c7bb-dsc06963.jpg

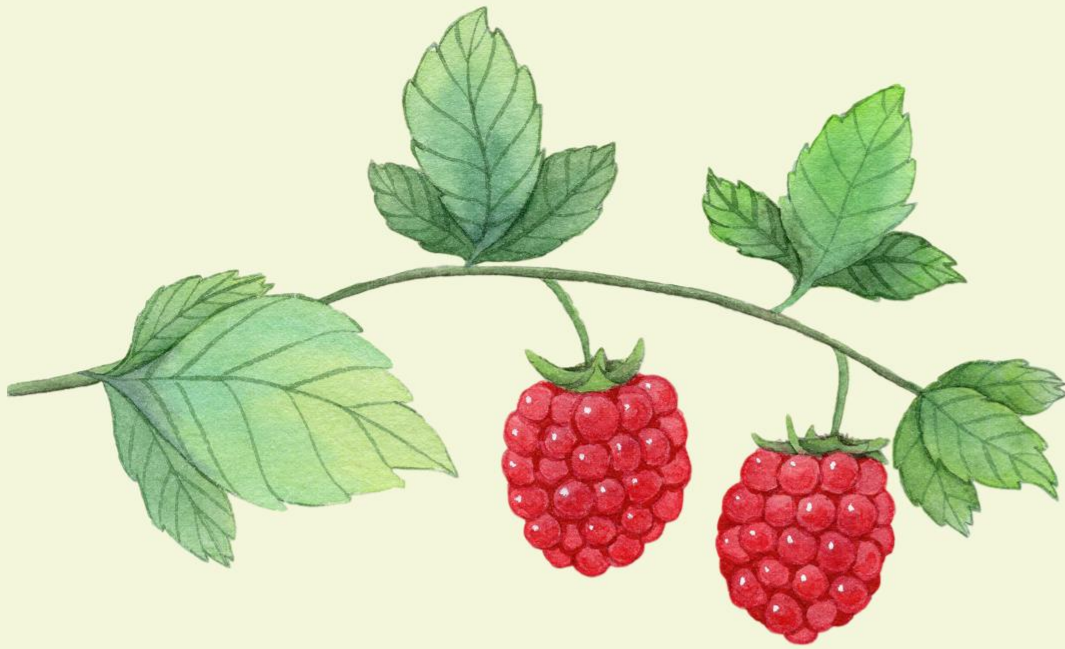
Foto (5)

Foto (6)

**Hier haben Sie die Möglichkeit,
Beschreibungen/Erklärungen für die Fotos einzugeben**

(1): Bulgur-Kochen bei syrischem Kochabend mit Studierenden und
Bewohner*innen des Viertels (2): Plakat des von mir organisierten veganen
Back-Nachmittags (3): Ausflug in die Bretagne (4): Teambuilding-Ausflug





Atelier cuisine g

**Viens préparer et
un goûter vég
vivre un moment de c**



Jeudi 30 avril de 1



**Salle Icorne de l'E
Bat Ereve Campus**



Gratuit et sur ins



ESS Cargo & Cie



UNIVERSITÉ
RENNES 2

 Ville de
RENNES





