

## Persönlicher ERASMUS-Erfahrungsbericht

Name	
Vorname	
Studienfach	Sportmanagement
Gastuniversität	Norwegian School of Sport Sciences
Gastland	Norwegen
Aufenthaltsdauer (Monat/Jahr – Monat/Jahr)	08 / 14 – 12 / 14
Einverständniserklärung	<p>Ich bin damit einverstanden, dass mein Erfahrungsbericht an interessierte Studierende weitergeleitet wird. ja <del>nein</del></p> <p>Ich bin damit einverstanden, dass mein Erfahrungsbericht auf den Internetseiten des Akademischen Auslandsamtes veröffentlicht wird. ja <del>nein</del></p>
Soll der Bericht anonym veröffentlicht werden?	ja <del>nein</del>

### 1) Vorbereitung des Auslandsaufenthalts

Ein Auslandsaufenthalt während meines Studiums war für mich schon von Studienbeginn an klar, dass ich das gerne machen würde. An dem ausländischen Amt der Universität habe ich mir Informationen besorgt und gleichzeitig auch im Internet auf der Homepage der Universität recherchiert. Während meiner Recherche bin ich auf das Erasmus-Programm gestoßen und war direkt davon begeistert, da uns Studenten ermöglicht wird, dass die Kurse anerkannt werden, die wir im Ausland absolvieren und wir außerdem finanziell unterstützt werden.

Das ausländische Amt der Uni Potsdam ist auch sehr hilfsbereit und die Bewerbung für ein Auslandsaufenthalt mit Erasmus ist wesentlich unkomplizierter als eine individuelle Bewerbung.

Man bekommt jegliche Informationen von der Uni und bei jeglichen Fragen wird einem weitergeholfen.

Da ich mein Englisch verbessern wollte und Sport studiere war für mich klar, dass ich sehr gerne nach Norwegen an die Norwegian School of Sport Sciences gehen möchte, da diese Schule optimal zu meinem Studiengang in Potsdam passt.

Ich habe daraufhin mich ebenfalls auf der Homepage der Universität in Norwegen informiert welche Unterlagen benötigt werden und welche Kurse angeboten werden. (<http://www.nih.no/en/exchange/application-procedure/>)

Nach der Recherche habe ich dann begonnen die nötigen Unterlagen fertig zu stellen und habe sie dann an der Uni Potsdam eingereicht. Die Uni hat die Unterlagen weitergeleitet an die Gastuni (Norwegian School of Sport Sciences). Der Ablauf hat sehr gut geklappt.

## **2) Studium an der Gastuniversität**

Die Organisation der Universität in Oslo lief einbahnfrei ab. Unser Ansprechpartner hat sich große Mühe gegeben alle Angelegenheiten so schnell wie möglich zu erledigen und war immer erreichbar für uns.

In der ersten Woche gab es eine „Einführungswoche“ in der wir Studenten in einzelne Gruppen eingeteilt wurden und von unseren „Buddys“ die ganze Woche begleitet wurden und bei denen wir auch alles erfragen konnten. Es fand eine Führung durch die Uni/ Schule statt, damit wir erst mal einen Überblick hatten wo wir die einzelnen Räume finden.

Das Bildungssystem in Norwegen ist sehr gut und auch in der Einführungswoche wurde uns erklärt, dass eine Note A überdurchschnittlich gut sei und selbst ein C noch eine gute Leistung ist und eine häufige Note wäre. Die technische Ausstattung der Schule war auch sehr gut und verfügte über jegliches was man an einer Universität benötigt. In einem Kurs hatten wir auch Skype- Konferenzen, da der Dozent des Kurses aus Kanada kommt und nicht die komplette Vorlesungszeit vor Ort war.

Das Studienklima ist an der Norwegian School of Sport Sciences auch sehr angenehm. Man befindet sich nur unter Sportstudenten, was alles auch etwas auflockert und sehr familiär wirkt. Man kann sich an der Schule also sehr wohl fühlen. Auch die Angestellten am Service sind sehr hilfsbereit und sprechen alle ein sehr gutes Englisch, dass man keine Verständigungsprobleme hat. Die Öffnungszeiten der Bibliotheken sind ähnlich wie in Deutschland. Die Bibliothek öffnet täglich um 8.00 Uhr und schließt im Regelfall gegen 22.00 Uhr. Bei Ausnahmen wird direkt an den Eingangstüren darauf hingewiesen. Es ist also alles sehr gut organisiert und verständlich für einen.

Die Betreuung durch dortige Studenten ist auch sehr gut, da man direkt als Austauschschüler integriert wird und man jeden Ansprechen kann und eine nette Antwort bekommt. Durch die Einführungswoche wie eben schon erwähnt hat man auch schon erste Bekanntschaften geschlossen.

Die Dozenten der Universität sind ebenfalls sehr aufgeschlossen und hilfsbereit.

## **3) Kontakte zu einheimischen und ausländischen Studierenden**

Wie bereits erwähnt fand in der ersten Woche eine „Einführungswoche“ statt in der wir Austauschschüler die Möglichkeit hatten Kontakt mit anderen Studierenden aufzunehmen und erste Kontakte mit Einheimischen zu knüpfen.

Unsere „Buddys“, also Ansprechpartner, waren sehr hilfsbereit und haben einem dabei geholfen Bekanntschaften zu machen. Da in der Einführungswoche viele einzelne Events veranstaltet wurden, hat man schnell Kontakt zu anderen Studierenden gefunden.

Die Norweger sind offen und es ist nicht schwer mit ihnen Kontakt aufzunehmen. Alle Austauschschüler haben sich regelmäßig bei Aktionen z.B. Wanderungen gesehen und somit auch schnell neue Freunde gefunden. Man kann also ohne Sorgen nach Norwegen gehen und viele nette Leute kennenlernen. Auch für eher schüchterne Leute ist es kein Problem, da man wie gesagt durch die einzelnen Aktivitäten automatisch mit neuen Leuten in Kontakt kommt. (Voraussetzung ist natürlich, dass man an diesen Aktivitäten teilnimmt und das kann ich auch nur wirklich raten, denn in der ersten Woche bilden sich die ersten Freundeskreise)

## **4) Sprachkompetenz vor und nach dem Auslandsaufenthalt**

Mein Englisch war vor dem Auslandsaufenthalt in Ordnung. Ich konnte mich immer auf Englisch verständigen, aber fließend war es nicht, da ich immer noch nach paar Wörtern gesucht habe und es mir nicht so ganz einfach viel. Mein Ziel war es also in Norwegen mein Englisch so zu verbessern, dass ich mich problemlos auf Englisch unterhalten kann.

Leider musste ich dann aber feststellen, dass in meinem Austauschprogramm sehr viele deutsche Studenten dabei waren. Wir waren knapp 15 Deutsche, und davon auch ca. 10 in meinem Studiengang.

In den Kursen wurde natürlich nur Englisch gesprochen und ich hab mich auf jeden fall auch verbessert, da die Klausuren, Essays und auch Vorträge auf Englisch sind. Außerdem liest man sehr viele englische Texte, die die Sprachkompetenz ebenfalls erweitern. Allerdings wenn man hauptsächlich sein Englisch verbessern möchte, sollte man vielleicht doch eher nach Amerika oder Australien gehen, da da die Chance sein Englisch zu verbessern besser ist.

Aber allgemein ist das englische Niveau in Norwegen sehr hoch und selbst die kleinen Kinder sprechen einbahnfrei Englisch.

### **5) Wohn- und Lebenssituation**

Die Suche für eine Unterkunft war gar kein Problem, da von dem Unternehmen Sio ([www.sio.no](http://www.sio.no)) Zimmer in Studentenwohnheimen vermieten werden. Die Homepage ist sehr übersichtlich und dort kann man auswählen in was für einer Wohnung bzw. was für ein Zimmer man haben möchte und ebenfalls den Campus auswählen kann. Wenn ihr an der Norwegian School of Sport Sciences studieren wollt, rate ich euch den Campus „Kringsjå“ zu wählen, da ihr euch da direkt an der Schule befindet und in wenigen Minuten da seid. Außerdem wohnen dort auch hauptsächlich die Sportstudenten, und man so sich mal abends einfach auf ein Getränk oder so treffen kann.

Nachdem ich die Zusage für Norwegen bekommen habe, habe ich mich auch direkt schon um die Unterkunft gekümmert, damit ich mein Wunschzimmer auch bekomme. Ich rate euch also möglichst früh nach einer Unterkunft zu schauen, damit ihr möglichst nah am Campus sein könnt und dort wohnen könnt wo ihr wollt.

Bei den Wohnung handelt es sich meistens um eine große Wohnung. Es ist ein langer Flur von dem dann die einzelnen Zimmer abgehen sowie die gemeinsame Küche. Die Bedingungen der Küche sind Ordnung. Die Unterkünfte wurden aber bereits in meiner Zeit dort renoviert, also wird es sicherlich besser sein, wenn ihr dort seid. Aber über mein Zimmer kann ich mich nicht beklagen. Ich hatte mich für ein eigenes Zimmer mit eigenem Bad entschieden. Decke, Kissen und Bettbezug müsst ihr allerdings mitbringen oder dann dort (wie gefühlt jeder Student) bei Ikea besorgen.

Zu Ikea kommt man einfach mit einem kostenfreien Shuttle der von der Stadt aus fährt.

Generell sind die öffentlichen Verkehrsmittel auch gut. Von dem Campus „Kringsjå“ fährt eine Bahn regelmäßig alle 15 Minuten in die Stadt. Man benötigt bis zur Oslo S Station (Stadtmitte) ca. 15-20 Minuten. ([www.ruter.no](http://www.ruter.no))

Die Lebenshaltungskosten in Oslo sind leider sehr hoch. Man wird natürlich durch das Erasmus - Programm schon unterstützt, aber dennoch sind die Lebensmittel sehr teuer. Die alkoholischen Getränke sind gerade für uns Deutschen sehr teuer. Eine Dose Bier 0,5 l kostet dort im Supermarkt ca. 32 Kronen das sind dann ungefähr 4€.

Es gibt aber auch Supermärkte die nicht ganz so teuer sind (z.B. Kiwi, welcher sich auch direkt auf dem Campus in Kringsjå befindet) und in dem Stadtteil Grünerløkka gibt es einen Gemüse und Obstmarkt, wo man sehr preiswert einkaufen kann.

Das Freizeitangebot in Oslo ist gut. Es gibt viele Parks in den man seine Zeit verbringen kann und der See Sognsvann, welcher auch direkt hinter der Universität liegt, bietet ein schönes Plätzchen um mal ein Picknick oder Lagerfeuer zu machen. In der Stadt an sich sind auch immer wieder kleine Events an denen man teilnehmen kann. Beispielsweise war im Sommer öfters ein „Longboarding - Treff“ oder ein kleines Konzert. Allerdings ist man immer etwas eingeschränkt, da die Preise schon enorm hoch sind.

### **6) Rückblick**

Rückblickend auf meine Zeit in Norwegen bin ich mehr als glücklich, dass ich ein Auslandssemester gemacht habe. Oslo ist eine super schöne Stadt und die Norwegian School of Sport Sciences hat mir auch sehr gut gefallen. Mit den kleinen negativen Aspekten, dass Norwegen sehr teuer ist und dass leider sehr viele Deutsche mit in meinem Austauschprogramm hab ich mich schnell mit abgefunden und dann die Zeit einfach genossen.

Ein Auslandssemester ist eine tolle Erfahrung für einen selber. Man entwickelt sich selber nochmal weiter und wird viel selbstständiger. Man ist täglich mit kleinen Sachen konfrontiert, die man selbstständig bewältigen muss. Man lernt viele neue Leute kennen und findet auch neue Freundschaften.

Seine Sprachkenntnisse verbessert man auch etwas und lernt zu dem noch eine neue Kultur kennen. Die Norweger sind ein unheimlich freundliches und sportliches Volk, dass sehr aufgeschlossen ist. Man muss sich keine Sorgen machen, dass man sich nicht integrieren kann. Das Sportangebot ist an der Universität auch sehr facettenreich und gerade der See „Sognsvann“ lädt zu Joggingrunden ein.

Wer gerne wandert, ist in Norwegen an der richtigen Stelle.

Ich kann euch wirklich nur raten, macht ein Auslandssemester. Überlegt euch früh genug wo ihr gerne hinmöchtet und plant alles sehr genau. Kümmert euch rechtzeitig um alle Unterlagen und Erledigungen und dann kann man das Auslandssemester in vollen Zügen genießen und ich werdet es meiner Meinung nicht bereuen, denn man lernt noch einiges dazu und bekommt auch einfach mal ein Eindruck wie der Studiengang in anderen Ländern ist!

Ich hoffe ich konnte euch einen kleinen Eindruck geben und den ein oder anderen auch etwas mehr überzeugen, warum man ein Auslandssemester machen sollte, wenn es möglich ist.