

Praktikum an der Deutsch-Norwegischen Schule Oslo, Sommersemester 2023

Vorbereitung, Organisation und Kommunikation mit der Schule vor Praktikumsbeginn

Ich habe mich im Herbst 2021 dafür entschieden mein Praxissemester zu absolvieren und habe auch zeitnah ein Beratungsgespräch bei Frau Hackel in Anspruch genommen. Zu diesem Zeitpunkt wusste ich noch nicht genau, an welche Schule ich gehen möchte und habe mich zunächst informiert, in welchen Ländern es denn möglich wäre. Dabei habe ich dann eine Auswahl getroffen, mein Erstwunsch war die Schule in Oslo, da ich noch nie in Norwegen war und die Zeit direkt mit der Erkundung eines neuen Landes verbinden wollte. Es ist denke ich ratsam immer so früh wie möglich nach den **Bewerbungszeiträumen** zu schauen, in Norwegen musste ich mich bereits bis Februar 2022 bewerben, eine Antwort habe ich dann schon im März erhalten. An anderen Schulen lag die Bewerbungsfrist viel später im Jahr. Die Kommunikation mit der Schule war sehr einfach, ich habe immer schnell Antwort erhalten.



Finanziert habe ich mir den Aufenthalt durch Ersparnisse, die Unterstützung meiner Familie und das **Stipendium vom DAAD**. Für Norwegen lag die Summe dabei bei 1300 €. Bei dem Stipendium ist auch ein Versicherungspakte inklusive. Für das Stipendium wird ein Dokument gefordert, auf dem sowohl die Schule als auch die Uni unterschreiben sollen, es ist also wichtig, nicht erst kurz vor knapp alle Bewerbungsunterlagen zusammen zu suchen. Im Gegensatz zum Erasmus-Stipendium fordert der DAAD kein Empfehlungsschreiben, es kann jedoch dennoch eins unter „weitere Dokumente“ eingereicht werden, genauso wie Zertifikate oder ähnliches. Wichtig ist es aber vor allem die Vorgaben einzuhalten.

Besonderheiten des Praktikums

An der Schule in Oslo ist das Kollegium sehr freundlich und hilfsbereit. Bei Fragen war immer jemand zu Stelle. Alle Klassenräume sind mit einem Beamer ausgestattet, zusätzlich gibt es Whiteboards. Die Schule nutzt die Plattform Teams, die Lehrkräfte besitzen alle einen Laptop, auf dem sie auch mit einem Stift schreiben können, sodass das Tafelbild häufig darüber erstellt wurde. Es ist also sinnvoll, falls man keinen Laptop mit solch einer Funktion aber ein Tablet besitzt, sich einen HDMI-Adapter für das Tablet zu kaufen. Ich hatte zwei Mal die Möglichkeit bei Exkursionen zu unterstützen, ansonsten habe ich nicht an außerunterrichtlichen Angeboten teilgenommen. Auch an Fachkonferenzen konnte ich nicht teilnehmen.

Momentan befinden sich der Kindergarten und die Grundschule an einem anderen Standort als die Oberstufe, das soll sich aber im Schuljahr 2024/2025 ändern. Ich war jetzt an der Oberstufe die einzige Praktikantin, an der Grundschule und im Kindergarten waren mehr, mit denen ich aber nicht in Kontakt gekommen bin, da keine Praktikantentreffen stattgefunden haben in der Zeit, in der ich da war. Ich denke, wenn man hier noch diese weitere Möglichkeit des Austauschs hat, fühlt man sich etwas wohler an der Schule.

Aufenthalt im Gastland

Die Schule bietet keine **Wohnungen** an für Praktikant*innen und unterstützt auch nicht bei der Wohnungssuche, ich habe ab Dezember 2022 nach WG-Zimmern gesucht, letztendlich bin ich dann im Februar 2023 fündig geworden. Ich hatte den Eindruck, dass vor allem Norweger*innen bei den Bewerbungen berücksichtigt wurden. Später wurde mir dies auch von verschiedenen Lehrkräften an der Schule bestätigt genauso wie die Tatsache, dass Norweger*innen etwas entspannter an die Wohnungssuche herangehen als Deutsche, es ist also wichtig sich in so einem Fall nicht stressen zu lassen – was natürlich leichter gesagt als getan ist. Die Mieten gingen ab 650 € los, der Durchschnittspreis lag bei 750 €. Bei der Wohnungssuche habe ich die folgenden zwei norwegische Seiten genutzt; die Schwierigkeit war hier, dass diese Seiten auch nur auf norwegischer Sprache verfügbar waren:

<https://hybel.no> -> über diese Seite bin ich fündig geworden

<https://www.finn.no> -> das norwegische „Kleinanzeigen“

Die gängigsten **Supermarktketten** sind in Oslo Kiwi, REMA, Bunpris, Extra und Coop. Kiwi und REMA sind davon am günstigsten und überall zu finden. Die Auswahl in den Supermärkten ist jedoch nicht mit deutschen Supermärkten zu vergleichen, auch, wenn in den Supermärkten die Tex-Mex-Abteilung sehr groß ist, da Norweger*innen eine Vorliebe für Tacos haben.



Restaurants findet man in verschiedenen Preiskategorien, bei günstigeren Restaurants zahlt man 15-20 € für ein Gericht. In Norwegen ist eine vegetarische oder vegane Ernährung noch nicht weit verbreitet, in Restaurants ist es deshalb oft schwierig fleisch- oder fischfreie Alternativen zu finden. Cafés sind weit verbreitet, eine der häufigsten Ketten ist die Kaffeebrenneriet, hier zahlt man für einen Cappuccino mit Hafermilch und eine Zimtschnecke (ein Muss für den Norwegen-Aufenthalt) ca. 8,50 €. Neben Zimtschnecken sollten unbedingt Waffeln mit Rømme (saurer Sahne), Marmelade und Brunost (einer Art Karamell-Käse) probiert werden. Was in Norwegen schön ist, in jedem Restaurant oder Café gibt es Wasserstationen, an denen man sich kostenlos Wasser holen kann. Dadurch spart man etwas, da man so auf ein Getränk verzichten kann beim Essen.



Oslo ist eine sehr lebhafteste Stadt, die man gut zu Fuß erkunden kann. Anders als beispielsweise in Berlin vermischen sich die Stadtteile sehr stark, man hat schönere und weniger schöne Gegenden sehr dicht beieinander. Besonders ab Mai wird es sehr schön in Oslo, wenn alles anfängt zu blühen und grün zu werden. Mit dem Frühling ändert sich die Energie der Stadt. Generell findet das Leben sehr viel mehr draußen statt als ich es aus Deutschland gewohnt bin, am Wochenende treffen sich alle entweder für einen Stadtbummel oder einen Ausflug in die Natur. In Oslo gibt es einige Museen, die wenigstens einen reduzierten Eintritt für Studierende haben und an bestimmten Abenden an der Woche auch länger oder kostenlos öffnen. Im Fjord gibt es verschiedene Sauna-Inseln mit der Möglichkeit sich danach im kalten Wasser abzukühlen. Ansonsten kann man sich auch gut in der Stadt treiben lassen, in Oslo gibt es eine große Einkaufsstraße, die zum Schloss führt und meistens mit Touristen überfüllt ist und viele kleine ruhigere Straßen mit kleinen Geschäften. Zum Bummeln bietet sich vor allem das Viertel Grünerløkka an. In Grünerløkka befinden sich viele Läden, Cafés, Parks und am Sonntag ein kleiner Markt, auf dem Kunst und Schmuck verkauft werden. Auch, wenn man in Oslo fast alles mit

der Kreditkarte bezahlen kann – etwas Bargeld ist für den Markt beispielsweise nicht schlecht, da hier nur bar oder mit VIPS bezahlt werden kann, dem norwegischen PayPal. VIPS kann man sich jedoch nur mit einer norwegischen Telefonnummer installieren.

Um Oslo herum gibt es sehr viel Natur, beispielsweise kann man zu dem See Sognsvann fahren und entweder diesen umrunden oder von dort ausgehend verschiedene Wanderungen machen. Außerdem gibt es einige Strände am Fjord, entweder auf den Fjord-inseln, die mit der Fähre zu erreichen sind, oder auf der Halbinsel Bygdøy, die mit dem Bus erreicht werden kann. Beim Baden sollte man aber darauf achten vorsichtig ins Wasser zu gehen, da sich oftmals Muscheln im Wasser befinden. Durch Oslo hindurch fließt die Akerselva – an dem Fluss kann man sehr schön spazieren gehen und fast komplett von der Quelle zur Mündung laufen.



In Oslo gibt es die Möglichkeit Bus, Straßenbahn oder die T-Bane zu nutzen, für alles kann über die Ruter-App ein Ticket gekauft werden. Über diese App erhält man auch Tickets vom Flughafen in die Stadt oder zu den Fjord-Inseln. Vom Flughafen aus kann man auch mit dem flytoget in die Stadt fahren, die Tickets dafür sind jedoch teurer und müssen in einer eigenen App gekauft werden und der Zug fährt auch nicht viel schneller als die günstigeren Alternativen.



Ich hatte fast immer sonniges **Wetter**. Wenn es geregnet hat, dann meistens sehr stark und/oder für einige Tage. Im März war es noch sehr kalt (nachts bis zu -17°C), es hat auch einige Male noch sehr stark geschneit bis in den April hinein. Ab Mai waren oftmals $18 - 22^{\circ}\text{C}$, gefühlt jedoch über 25°C , sodass man durchaus Sommer-Kleidung benötigt hat. Um Oslo herum ist der Schnee erst richtig im Mai getaut, davor war er teilweise kniehoch, das sollte man beachten, wenn man im Frühling wandern gehen möchte.



Für weitere **Reisen** hatte ich nur in den Osterferien Zeit, hier war ich im Rondane-Nationalpark und habe dann im Dovrefjell-Nationalpark eine Moschusochsensafari gemacht. Das war wirklich toll, aber sehr kalt, da zu dieser Zeit in der Gegend noch sehr viel Schnee lag, sodass man eigentlich noch hätte Ski-Fahren gehen können. Schnee-Schuhe waren auf jeden Fall praktisch. Im Sommer war ich nach meinem Praktikum nochmal am Eidfjord und im Jotunheimen-Gebirge, beides ist absolut zu empfehlen. Die Natur ist wirklich atemberaubend schön. Am Eidfjord waren wir viel wandern, es gab in der Umgebung sehr viele Wasserfälle. Außerdem konnte man auf dem Fjord paddeln gehen. Im Jotunheimen-Gebirge steht der Galdhøppigen, der höchste Berg Nordeuropas, den man entweder geführt über einen Gletscher oder über eine andere Route selbstständig besteigen kann. In dieser Gegend kann man auch Glück haben und Elche beobachten.



Fazit

Das Praxissemester in Oslo war eine schöne Zeit für mich, ich weiß nicht, ob die Schule für die Fächer Biologie und Chemie gut geeignet ist, für andere Fächer gibt es zum Beispiel mehr Erfahrung in der

Betreuung von Praktikant*innen. Meine Mentorinnen waren aber sehr nett und hilfsbereit und haben mich unterstützt, wo sie konnten.