

Erfahrungsbericht meines Erasmusaufenthaltes in Oslo 2022/2023 an der Norwegischen Sporthochschule (Norges idrettshøgskole, NIH)

Vorbereitungen

Bereits während meiner Schulzeit konnte ich mich sehr für andere Kulturen begeistern. Durch verschiedene Auslandsaufenthalte während und nach meiner Schulzeit hat sich das Interesse und meine Neugier an anderen Ländern und deren Kultur bestätigt. Zu Beginn meines Sportstudiums (B.A.) habe ich verschiedene Informationsveranstaltungen der JGU besucht, welche alle Möglichkeiten über das Studieren im Ausland aufzeigen. Von Auslandspraktika, über Kooperation der JGU sowie selbstorganisierte Auslandssemester und Finanzierungsmöglichkeiten. Der Bewerbungsprozess ist sehr unkompliziert und man wird bei allem sehr gut unterstützt. Zuerst sollte der/die Fachkoordinator*in für das jeweilige Land kontaktiert werden.

Für mich war recht schnell klar, dass ich an eine englischsprachige Hochschule gehen möchte. Da Norwegen und vor allem Skandinavien im Allgemeinen mir noch unbekannt war, entschied ich mich für die Sporthochschule in Oslo. Ich konnte zwei Prioritäten bei der Wahl der Bachelorkurse angeben. Auf der Homepage sind alle englischsprachigen Kurse und deren Inhalte aufgelistet. Einen Sprachnachweis musste ich nicht vorlegen.

Falls ihr einige Kurse aus dem Auslandssemester an der JGU anrechnen lassen wollt, ist es sinnvoll, sich im Vorhinein beim Studienbüro zu informieren, welche Module angerechnet werden können. Letztendlich habe ich das Paket „Exercise, health and performance“ mit 30 ECTS belegt.

Nach der Zusage musste ich mich Online an der NIH registrieren. Auch von norwegischer Seite wurde man sehr gut unterstützt. Hier gibt es ebenfalls einen Koordinator, der die gesamten Bewerbungsprozesse für ausländische Studierende regelt und bei allen Angelegenheiten zur Seite stand. Einige Wochen vor Semesterbeginn gab es ein Online-Meeting für alle Erasmus-Studierenden, sodass man schon einmal Kontakte knüpfen konnte.

Nun musste ich ein Learning Agreement ausfüllen, in welchem ich meine gewählten Kurse angab und für welche Kurse in Mainz ich mir diese anrechnen lassen konnte. Dieses musste ich schließlich durch meinen Fachkoordinator unterzeichnen lassen. Im August 2022 kam schließlich das Grant Agreement, das wichtigste Erasmudokument. Hier war alles aufgelistet über meinen Zeitraum im Ausland, den Studiengang bis hin zum Fördergeld, welches mir zustand. Dieses musste ich unterzeichnen und im Original an das Erasmusbüro zusenden, um meinen Anspruch auf Erasmusförderung zu gewährleisten. Alle wichtigen Informationen zu Formularen und Fristen wurden per Informationsdokument vom Erasmusbüro zugesandt.

Finanzierung

Vor einem Auslandsaufenthalt sollte man sich definitiv Gedanken über die Kosten machen. Norwegen ist, besonders was die Lebenshaltungskosten angeht, sehr teuer. Deshalb würde ich empfehlen, vorab einmal zu schauen, welche Anschaffungen man für das Auslandssemester noch tätigen muss, wie viel die Hin- und Rückreise oder aber z.B. Auslandsversicherungen etc. kosten. Je nachdem wie ihr vor Ort wohnen wollt, betragen die Mieten in der Innenstadt ca. 700€ aufwärts. Deshalb würde ich euch die Studierendenwohnheime empfehlen. Je nachdem welches Wohnheim und welche Zimmerart man auswählt, bekommt man eine Unterkunft bereits ab 380€ im Monat. Für Norwegen liegt der Erasmus-Satz bei 600€. Hier gibt es außerdem Zuschüsse für umweltfreundliches Reise sowie Sonderzuschüsse bei verschiedenen Beeinträchtigungen, weshalb es sich lohnt, sich frühzeitig damit zu beschäftigen.

Zudem solltet ihr euch unbedingt informieren, ob ihr Anspruch auf Auslands-BAföG habt, denn in vielen Fällen wird dies genehmigt, obwohl man kein BAföG im Inland erhält. Zu Bedenken ist, dass das Erasmus-Stipendium in zwei Raten ausgezahlt wird. Die ersten 70% habe ich ca. 2 Monate nach meiner Ankunft erhalten und den restlichen Betrag ca. vier Wochen nach meiner Rückkehr.

In Norwegen wird außerdem so gut wie alles mit Karte gezahlt, deshalb macht es Sinn ich eine Kreditkarte anzuschaffen, mit der man unbegrenzt und kostenlos im Ausland zahlen kann. Hier kann ich die Barclays oder die DKB empfehlen (beide kostenlos).

Einführungswoche

Zu Beginn jedes Wintersemesters gibt es eine Einführungswoche („Fadderuke“) für alle Erstis (Bachelor/Master) und Erasmus-Studierenden. Hier werden alle in Kleingruppen eingeteilt und von Studierenden der höheren Semester bei verschiedensten Aktivitäten begleitet. Neben jeder Menge Partys gab es Volleyballturniere, die Bier-Meile und diverse Spiele wie ihr es noch aus eurer Ersti-Woche kennt. Das war eine wertvolle Möglichkeit, um mit den Norweger*innen in Kontakt zu kommen.

Außerdem gab es nochmal speziell für alle Austausch-Studierenden verschiedene Veranstaltungen, bei denen Studierende aus dem höheren Semester auf alle wichtigen studienbezogenen-Inhalte vorbereitet haben und durch verschiedene Aktivitäten das Kontakteknüpfen erleichtert haben. Neben Stadt- und Campusführungen kamen sportliche Aktivitäten nie zu kurz.

Insgesamt braucht man sich also besonders am Anfang keine Gedanken um das Kennenlernen neuer Leute zu machen. Was die Sprache angeht, war ich beeindruckt, wie gut alle Norweger*innen Englisch sprechen können.

Die Stadt Oslo bietet zudem verschiedene kostenlose Aktivitäten für alle Studierenden zu Semesterbeginn an, wie Kajak-fahren, Klettern, Stadtführungen oder Bootstouren.

Unterkunft

Ich habe in einer 2er WG im Studierendenwohnheim Kringsjå direkt an der Uni gewohnt. Hierfür macht es Sinn die Gebühr von 50 Euro an die Hochschule zu bezahlen, um auf die Prioritätenliste des Studierendenwohnheims gesetzt zu werden. So muss man sich keine Sorgen um eine Unterkunft machen, denn das ist auch in Oslo eine finanzielle und organisatorische Herausforderung zu Semesterbeginn. Für die Studierendenwohnheime kann man dann drei Prioritäten angeben und zwischen der Größe der WG oder Einzimmerwohnungen wählen.

Studium

Inhaltlich waren die gewählten Module sehr spannend, aber gleichzeitig auch herausfordernd. Es brauchte ein wenig Zeit, um die Fachtermini in englischer Sprache zu beherrschen, dennoch funktionierte das alles schneller und besser als erwartet. Zudem hatte es das Modul „Sports Biomechanics and Performance Analysis“ in sich, da hier mathematische Kenntnisse sowie Programmieren gefordert waren. Das war für mich durchaus herausfordernd, da mir hier einige Grundkenntnisse fehlten. Dennoch schafft man es am Ende gut abzuschneiden, wenn man sich etwas in die Thematik einarbeitet. Die Dozierenden und norwegischen Studierenden sind außerdem super hilfsbereit und durch die kleinen Kursgrößen, wird das Lernen erleichtert. Dadurch kann mehr auf individuelle Verständnisprobleme eingegangen werden. Das einige der Dozierenden deutsch gesprochen haben, hat das Lernen ebenso erleichtert. Insgesamt war das Verhältnis zu den Dozierenden sehr offen und freundschaftlich.

Besonders das Modul „Exercise in practice“ hat mein Wissen im Bereich der Trainings- und Bewegungswissenschaft erweitert und gefestigt. Hier hatten wir die Chance eigene Klient*innen über mehrere Wochen beim Fitnessstraining zu begleiten und ihnen einen auf ihre Ziele zugeschnittenen Trainingsplan zu erstellen.

Alltag/Freizeit

In meiner Freizeit habe ich viele Ausflüge gemacht und das wunderschöne Norwegen erkundet. In direkter Umgebung gibt es zahlreiche Wandermöglichkeiten. Ein besonderes Highlight war die Wanderung zur Trolltunga, der berühmten Felszunge, die über den Fjord ragt (einige Stunden von Oslo entfernt). Hier haben wir gezeltet und einen traumhaften Sonnenuntergang erlebt. In einer kleinen Gruppe haben wir uns außerdem öfter ein Auto gemietet, um das Land zu entdecken. Besonders in den Sommermonaten kann man so gut wie überall kostenlos Zelten und so die Übernachtungskosten sparen. Campingutensilien kann man z.B. an der Uni kostenlos leihen. Außerdem gibt es viele kleine Hüttchen im Wald, in denen man günstig übernachten kann. Allein durch das Autofahren kann man so viele schöne Orte sehen und die atemberaubende Natur mit zahlreichen Wasserfällen und Fjorden genießen. Am Ende des Semesters sind wir hoch in den Norden nach Tromsø gereist, wo es keinen Sonnenaufgang im Winter gibt und es somit tagsüber fast komplett dunkel ist. Dort haben wir Rentiere gefüttert, das Langlaufen ausprobiert, waren Eisbaden und haben jede Menge guter Zimtschnecken gegessen.

Ein Kurztrip nach Schweden oder Dänemark bietet sich von Oslo aus ebenso gut an.

Über die Uni gibt es zudem organisierte Trips wie Wanderungen, Lagerfeuer oder Surfen. Auch am regelmäßigen Frühschwimmen/Eisbaden im See konnte man teilnehmen. Ansonsten ist es natürlich immer hilfreich die einheimischen Studierenden nach Tipps zu fragen.

Fazit

Oslo hat besonders für Studierende eine Menge zu bieten und ist deshalb für ein Auslandssemester definitiv zu empfehlen. Die NIH bietet für Sportstudierende sehr viele Möglichkeiten und man kann besonders im Bereich der Forschung einen guten Einblick erhalten.

Weiterhin möchte ich allen Studis das Projekt „Back to School“ des DAAD sehr ans Herz legen. Hier besucht man seine ehemalige oder eine ausgewählte Schule und bringt den Schüler*innen mittels eines interaktiven Projektes ein anderes Land sowie dessen Kultur näher.

Das Semester in Norwegen hat meine fachliches Wissen im Studium sehr erweitern können und das bereits erlernte nochmal gefestigt. Ich durfte viele tolle Erfahrungen und Erinnerungen sammeln und möchte allen Studierenden ein Auslandssemester ans Herz legen. Auch wenn der Berg an Organisation zu Beginn sehr groß scheint, ist alles doch gar nicht so schwer wie erwartet und man wird von der Uni in Norwegen sowie dem Erasmus-Team der JGU super gut unterstützt.