

# **ERASMUS Auslandssemester an der Universität Oslo**

Wintersemester 2017/2018 (Herbstsemester 2017)

Fach: Psychologie (B.Sc.)

## **1. Die Unsicherheiten**

Unsicherheiten begleiten dich immer durch den Alltag, schließlich wünscht man sich die beste Ausgangssituation. So ist es auch bei einem Auslandssemester. Man denkt darüber nach, ob ein Auslandsaufenthalt im Rahmen des Studiums sinnvoll ist. Es müssen sehr viele Dinge bedacht, organisiert und koordiniert werden und es ist ein Aufwand, der zusätzlich zum Privatleben, zum Studium, vielleicht auch zum Nebenjob freiwillig auferlegt wird. Irgendein Gedanke hält dich immer zurück. Zu meinen Unsicherheiten zählten mögliche Auswirkungen auf mein Privatleben, Wahlkurse, die ich in Deutschland verpassen würde, die Stadt und das Land, da ich nie zuvor in Norwegen war – die nicht besonders positiven Berichte bezüglich des Wetters und tatsächlich auch die Berichte bezüglich der Leute waren dabei nicht hilfreich. Auch die Tatsache, dass Oslo auf Platz zwei meiner Wunschliste stand, führte ebenfalls dazu, dass ich mich nicht besonders wohl fühlte. Rückblickend kann ich nur sagen, dass es sich lohnt, alle Unsicherheiten auszuräumen und sich letztendlich für das Auslandssemester zu entscheiden.

## **2. Die Entscheidung**

Ich entschied mich kurzfristig ins Ausland zu gehen, vor allem auch aufgrund von Umbrüchen im Studiengang. Der Bewerbungsprozess verlief relativ schnell und problemfrei. Ich musste das Angebot zügig annehmen. Dank der Unterstützung der ehemaligen ERASMUS-Koordinierenden Frau Mathes, dem International Office und auch dem damaligen Verantwortlichen für die Anerkennung von Prüfungsleistungen Herrn Prof. Dr. Heubrock, konnte ich die Bewerbung rechtzeitig einreichen und mein Learning Agreement anfertigen. Es gab zahlreiche Informationsveranstaltungen, die ebenfalls sehr hilfreich waren. Sobald alles eingereicht war, wartete ich ca. einen Monat, bis die offizielle Zusage der Universität Oslo per E-mail ankam. Dort fand ich auch die wichtigsten Informationen zum weiteren Verfahren. An der Universität Oslo wird vieles digital organisiert, die meisten Informationen findet man auf der Website ([uio.no/english/](http://uio.no/english/))

## **3. Zu Beachten**

Es ist sehr hilfreich, gleich am Anfang eine Liste mit Dingen zu schreiben, die zu erledigen sind. Bei mir war sie auch ziemlich lang. Die Finanzierung sollte ganz oben stehen, denn Oslo gilt als

eine der teuersten Städte der Welt. Ich kümmerte mich rechtzeitig um Auslandsförderung und bezog fast den Höchstsatz, das reichte mir vollkommen. Es ist zu beachten, dass die Mietkosten in Oslo – je nach Wohnheim – höher sind, ich zahlte ca. 370 Euro pro Monat.

Die UiO (Universitetet i Oslo) bzw. Universität Oslo weist meist darauf hin, dass man sich zum „Herbstsemester“ beim Studierendenwerk für ein Zimmer in einem Wohnheim bewerben soll (Fristen findet man auf der Website). Wird alles fristgerecht erledigt, wird jedem\*jeder Gaststudierenden ein Zimmer garantiert. Man sollte sich früh bewerben, doch es sollte auch darauf geachtet werden, dass sobald die Zusage für ein Zimmer kommt, man den Mietvertrag ausdrucken, unterschrieben einscannen und schnellstmöglich eine Kautions von 6000 Kronen entrichten muss. Aufgrund des Wechselkurses überwies ich ca. 670 Euro. Ich entschied mich für Kringsjå Studentby, da es sehr nah an der Natur liegt und teilweise auch die niedrigsten Mietkosten hat. Im ersten Monat war die zweifache Mietsumme für den dann aktuellen- und Folgemonat zu entrichten. Dabei sollte man sich nicht auf die ERASMUS-Förderung verlassen, da diese - in meinem Fall zumindest, erst gegen Ende August eintraf, dabei begann das Semester Anfang August. Die Semesterzeiten sollten immer im Hinterkopf behalten werden, denn das „Herbstsemester“ beginnt offiziell im August und endet im Dezember. Dabei genau auf die Fristen der Prüfungen achten, die in Deutschland noch zu absolvieren sind.

Weitere Dinge wären: eine\*n Zwischenmieter\*in zu suchen, sich um eine Kreditkarte zu kümmern (Ich konnte immer alles problemlos mit meiner VISA-Karte bezahlen), den Flug zu buchen, ob ihr gleich Hin- und Rückflug bucht oder nur den Hinflug ist euch überlassen, beides sind gute Möglichkeiten. Zwei Gepäckstücke können sich lohnen, meist kommt man außerdem mit mehr Gepäck zurück, was auch eingeplant werden kann, falls man gleich den Rückflug bucht. Dinge für den Haushalt, Bettwäsche usw. können mitgenommen werden, ich kann jedoch empfehlen ohne Geschirr, Kochtöpfe und Bettwäsche, Decke und Kissen anzureisen, da einiges bereits von Vormieter\*innen zurück bleibt und alles andere einfach in Oslo bei IKEA oder Clas Ohlson erworben werden kann (man sollte selbst einschätzen, was am besten passt). Wanderschuhe und passende Kleidung sollten hingegen mitgenommen werden. Nicht vergessen, dass Wanderschuhe eingelaufen werden sollten, sonst werden die Wanderausflüge nicht besonders schön ;D.

#### **4. Die Ankunft**

Ich legte meinen Flug so, dass ich am Freitag vor dem offiziellen Beginn der Orientierungswoche in Oslo ankam, es war der Tag an dem man von Studierenden empfangen wird . Am Flughafen in Hamburg traf ich bereits meinen Kommilitonen und am Flughafen Gardermoen lernten wir die ersten ERASMUS-Studierenden kennen, dort empfingen uns auch die Studierenden der Universität Oslo und der Hochschule Oslo, sie wiesen uns den Weg zum Zug Richtung Innenstadt. Am

Hauptbahnhof empfangen uns weitere Studierende, die beim Kauf des Monatstickets halfen (man kann auch die Nahverkehrs-App benutzen), die Kosten liegen zwischen 40 und 50 Euro pro Monat. Vom Hauptbahnhof ging es in Begleitung Richtung „Blindern“, dort befinden sich der Hauptkampus, die meisten Fakultäten, die Bibliothek und die Verwaltung. Zuerst holten wir uns beim Studierendenwerk die Schlüssel für das Wohnheim und bekamen vor Ort auch gleich den Studierendenausweis, der gleichzeitig als Eingangsschlüssel für Räume und Gebäude der Universität, als Karte für Drucker (eine bestimmte Anzahl an Druckvorgängen und Kopien sind kostenlos) und als Bibliotheksausweis dient. Danach ging es zu dem Studierendenwohnheim, in meinem Fall nach Kringsjå. Bei Kringsjå gibt es nur den geringen Nachteil, dass nur die Linie 5 „Sognsvann“ dorthin fährt. Verwirrenderweise gibt es auch die Linie 5 „Ringnes“ und 4 „Vestli“, die vom Campus in dieselbe Richtung fahren. Die Linie 5 „Sognsvann“ fährt alle 15 Minuten.

Die Gebäude in Kringsjå sind verwirrend nummeriert, doch dank der Karte, die das Studierendenwerk mitgab, gelingt die Navigation. In Kringsjå gibt es frisch renovierte-, neu gebaute- und ältere Gebäude und ein Lebensmittelgeschäft. Ich befand mich in einem der älteren Gebäude, in einer 7er WG und teilte mir das Bad mit einer Person. Das Zimmer war ca. 12qm groß und war mit einem Tisch, Stuhl, einem 90x200cm Bett, einem Nachttisch, einem Regal und einer kleinen Kommode ausgestattet. Vom Flur aus kam man in einen Zwischenflur, in dem sich vor den Zimmern ein großer Wandschrank befand. Je nachdem, für welche Option man sich entscheidet (privates Badezimmer – ja/nein?) landet man auch in einem anderen Gebäude, die unterschiedlich ausgestattet sind. Das wirkt sich auch auf die Mietkosten aus. In Oslo angekommen, sollte man sich auch um die Registrierung bei der Polizei kümmern. Das geht online, dazu bietet „Knutepunktet“, der Verwaltungsservice für Studierende, Informationen.

Die Orientierungswoche war mit vielen Veranstaltungen und Aktivitäten verbunden. Ich lernte dort Menschen aus der ganzen Welt kennen, auch Freunde zu denen ich jetzt noch Kontakt habe. Es begann in einer „buddygroup“. Von den zu Anfang ca. 40 blieb ein Kern von ca. zehn Leuten mit denen ich im Laufe des Semesters viel unternahm. Auch durch die Teilnahme an verschiedenen Aktivitäten lernt man tolle Menschen kennen. Eines meiner Highlights war unter anderem, ein Semester bei „Kling Kokos“ mitzusingen, einem tollen Chor mit unglaublich netten und aufgeschlossenen Menschen, der Chor ist am „Department of Psychology“ angesiedelt. Ich kann nur empfehlen in der O-Woche die Veranstaltungen zu besuchen, die einem Spaß machen könnten oder einen einfach interessieren. Ich erkundete vieles in einer Gruppe aber auch auf eigene Faust. Das schöne an einem Auslandssemester ist, dass man die Gelegenheit hat, Dinge zu tun, die man zu Hause vielleicht nie gemacht hätte oder zu denen man nie die Möglichkeit gehabt hätte.

## **5. Die Kurse**

Die wählbaren Kurse sind bei „Studentweb“ zu finden, darüber läuft auch die Anmeldung. Ich durfte von der UiO keine Masterkurse wählen! Ich belegte drei Kurse mit jeweils 10 CP, denn es müssen mindestens 30 ECTS während eines ERASMUS Aufenthaltes erbracht werden. Ich belegte einen 60h Norwegischkurs für ausländische Studierende, „Personnel Psychology“ (HRM) und „Society-, Culture- and Minority Psychology“ (SCM). Ich empfand den Norwegischkurs als eine schöne Ergänzung, vor allem, weil ich es spannend finde, die Landessprache des Aufenthaltslandes zu lernen und zu sprechen. Auch wenn ich jetzt nicht gerade fließend Norwegisch spreche, war es schön die Sprache kennen zu lernen. Human Resource Management war ein gut strukturierter Kurs mit interessanten Inhalten, der Kurs unterschied sich enorm von dem, was ich in Bremen in Arbeits- und Organisationspsychologie kennengelernt hatte. In SCM war das Gegenteil der Fall. Der Stoff ähnelte den Themen die in Sozialpsychologie vermittelt wurden, trotzdem gab es auch mehrere neue Bereiche mit Gästen aus spezifischen Forschungsbereichen, die Thema waren. Obwohl der Kurs anfangs auf Englisch unterrichtet werden sollte, saß ich letztendlich als einziger Student, der kein Norwegisch sprach/verstand, in einer auf Norwegisch gehaltenen Vorlesung. Es war dennoch eine schöne Erfahrung, da ich letztendlich mit etwas Mühe 60% verstehen konnte, bei dem Rest halfen mir Kommiliton\*innen. Dennoch sollte man sich vorher genauer informieren und notfalls den Kurs wechseln.

Weitere wichtige Information zu den Kursen wären noch, dass in den meisten Fällen die Bücher für die Veranstaltungen erworben werden müssen. Die Exemplarzahl ist in der Bibliothek meist nicht besonders hoch und man braucht etwas Glück, um gebrachte Bücher zu finden, dementsprechend sollte man die Buchkosten ebenfalls im Hinterkopf behalten. Es ist zu beachten, dass die Kurse zu unterschiedlichen Zeiten im Semester beginnen, man sollte auch darauf achten, dass sich die Kurse manchmal überschneiden. Es lohnt sich, die genauen Termine und Zeiten der Veranstaltungen auf der Website der Uni nachzugucken. Bei jeglichen Fragen zu den Kursen oder bei Problemen oder bei dem Wunsch einen Kurs zu wechseln, sollte man sich an „SV-Info“ wenden. Das Büro befindet sich im Hauptgebäude der „Gesellschaftswissenschaftlichen Fakultät“ (Eilert Sundt Hus). Zusätzlich zu den Kursen habe ich mir auch verschiedene AGs angeguckt und davon gibt es eine Menge. Ich habe z.B. im Tandem Norwegisch gelernt, meinen Tandempartner lernte ich über das „Tyskspråklige Forening“ kennen. Es gibt sehr viele andere Angebote, dazu gibt es am Anfang jedes Semesters eine kleine Messe (Foreningsdagen).

## **6. Organisation und Prüfungen**

Die Kurse werden über „Fronter“ - einer ähnlichen Plattform wie „Studip“- organisiert, dort findet man die Vorlesungsinhalte und Informationen und Nachrichten von den Dozierenden. Die

Prüfungen werden meist über „Inspira“ - einer Plattform zum Schreiben und Hochladen von Hausarbeiten - organisiert. Die Prüfungsleistungen in HRM und SCM waren jeweils eine Hausarbeit, die innerhalb von zwei Wochen geschrieben und im PDF-Format hochgeladen werden sollte. Es gibt vorab immer genug Informationen zum Umgang mit Inspira. Bei HRM bestand außerdem die Voraussetzung, einige Gruppenarbeiten einzureichen und eine Präsentation zu halten. Es klingt jedoch komplizierter als es letztendlich war, meine Gruppe war motiviert und dementsprechend waren die Aufgaben kein Problem. In Norwegisch musste ein Kurzreferat auf Norwegisch gehalten werden und wir schrieben eine E-Klausur im Testcenter, welches in einem anderen Stadtteil liegt. Die Lehrenden bereiten einen gut auf das Prüfungsverfahren vor und es gab immer genug Informationen zu den Prüfungen. Die Ergebnisse der Prüfungen werden nach der Korrektur bei „Studentweb“ angezeigt, dort kann man auch das Transcript of Records anfordern..

## **7. Alltag/Unialltag**

Es gibt eine Anwesenheitspflicht an der Universität Oslo, man kann dennoch meist eine bestimmte Anzahl an Stunden fehlen, besonders wenn man Reisen plant, kann das sehr hilfreich sein. Außerdem kommt es meist auf die Veranstaltung und auf die Lehrenden an, welche Kurse unbedingt besucht werden müssen und bei welchen Kursen die Anwesenheit nicht unbedingt verpflichtend ist. Wenn man seinen Stundenplan gut legt, hat man außerdem einige Tage frei.

Mein Alltag sah so aus, dass ich nach den Veranstaltungen, die oft morgens stattfanden, meist irgendetwas mit Freunden in der Stadt unternahm oder mich in die Bibliothek oder in eines der Studierendencafes setzte, um an Aufgaben zu arbeiten. Fast jedes Fakultätsgebäude hat ein Cafe, welches abends meist zur Bar oder zu einem Klub wird. Dort arbeiten Studierende freiwillig, auch ERASMUS-Studierende sind willkommen dort mitzumachen. Besonders während der Klausur- bzw. Hausarbeitenphase befand ich mich oft in der zentralen Unibibliothek, die relativ neu und gut ausgestattet ist. Es gibt auch dezentrale Bibliotheken an den Fakultäten. Bei Hunger gibt es auf dem Kampus mehrere Kantinen, die vom Studierendenwerk betrieben werden, außerdem ein Lebensmittelgeschäft und die große Mensa, die bis Abends geöffnet ist. Es gibt auch eine kleine Bäckerei und ein japanisches Restaurant auf dem Kampus. Manchmal lohnt es sich auch in die Innenstadt zu fahren und sich in ein gemütliches Cafe zu setzen. Eine Empfehlung wäre außerdem auch der Stadtteil „Grünerløkka“. In der Stadt gibt es viel zu erkunden, von Sehenswürdigkeiten bis zu gemütlichen Plätzen, bis zu tollen Veranstaltungen, von denen man zufällig über Facebook erfährt. Im Sommer lohnt es sich auch, mit der Fähre auf eine der Inseln vor Oslo zu fahren oder einen Ausflug zu den Stränden zu unternehmen, die etwas außerhalb liegen. Ansonsten bietet sich sicherlich auch der „Sognsvann“ bei Kringsjå an.

Das Thema Einkaufen spielt ebenfalls eine große Rolle. Da die Lebensmittel in den

gängigen Supermarktketten relativ teuer sind, wäre ein Tipp in dem Stadtteil „Grønland“ nach Lebensmittelgeschäften zu suchen. Dort findet man Läden, die Lebensmittel importieren und diese günstiger verkaufen.

## **8. Reisen und Ausflüge**

Bevor ich nach Oslo kam, dachte ich nicht daran, durch das Land zu reisen. Das hat sich vor Ort geändert. Mein Highlight war die Reise nach Bergen und die daran anschließende Reise und dann das Hiken zur „Trolltunga“. Norwegen bietet so viele Möglichkeiten. Sowohl Städtetouren als auch Hikingausflüge sind sehr zu empfehlen! Man findet immer enthusiastische Menschen, die Lust darauf haben, mehr vom Land zu sehen. Falls man klein anfangen möchte, sind kleine Wanderausflüge auf Routen durch den Wald und die Hügel um Oslo herum zu empfehlen. Wenn man in einer gut organisierten AG ist, so ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass man auf eine „Hyttetur“ geht. Wochenendausflüge zu gut ausgestatteten Hütten mitten im Wald und das Wandern an sich gehört irgendwie zur norwegischen Kultur. Mit dem Chor habe ich beispielsweise ein Probenwochenende in einer Hütte (ein einhalb Stunden von der nächsten Bahn oder Busstation entfernt) verbracht. Es war eine der tollsten Erfahrungen, wir kochten gemeinsam, es wurden Spiele wurden, es wurde viel gesungen und es gab auch eine Sauna.

## **9. Schlusswort**

Ich hatte eine wirklich unglaubliche Zeit in Oslo. Es ist eine schöne Stadt mit vielen Möglichkeiten. Ich fühlte mich dort sehr wohl und freue mich darauf, alle Freunde in Europa zu besuchen und zu empfangen. Ein Auslandssemester ist nicht nur eine Zeit, in der man ein anderes Hochschulsystem kennenlernt, sondern sich auch durch die neuen Erfahrungen weiterentwickelt und viele neue Freunde findet. Sobald man die Möglichkeit dazu bekommt, sollte man sie auf jeden Fall nutzen. Oslo war für mich eine sehr gute Wahl, man sollte es einfach ausprobieren!