

## **Ein Erasmus-Jahr an der Unversitetet i Oslo, Norwegen**

### **Vorbereitung**

Gegen Ende April bewarb ich mich um einen der Erasmus-Plätze in Oslo an meinem Institut für Psychologie und wurde anschließend zu einem Bewerbungsgespräch gebeten. Über meine Aufnahme habe ich schnell bescheid bekommen und habe alle erforderlichen Unterlagen bzw. Links zu diesen von der Erasmus-Koordinatorin bzw. dem International Office in Münster erhalten. Zusätzlich besuchte ich eine Veranstaltung, die von der Erasmus-Koordinatorin meines Instituts angeboten wurde und speziell auf die Erasmus-Outgoings im Wintersemester 11/12 ausgerichtet war. Hier wurden noch einmal alle einzuhaltenden Fristen oder Fragen um Bewerbungsformulare geklärt und man konnte Kontakt zu den Studenten mit dem selben Zielland herstellen. Auch die Bewerbung um einen Platz im Studentenwohnheim in Oslo war sehr strukturiert und leicht: das komplette Verfahren ließ sich problemlos über das Internet abwickeln. Ich erhielt bei der Info-Veranstaltung auch direkt die Email-Adresse meines Erasmus-Koordinatoren im Ausland, sodass ich diesen zu Fragen der Kurswahl oder ähnlichem direkt anschreiben konnte.

### **Ankunft**

Mit meinen zwei Mit-Erasmus-Studenten aus meinem Institut in Münster buchte ich zusammen den Flug nach Oslo und konnte so die ersten Schritte mit ihnen zusammen unternehmen. Die Schlüssel für das Wohnheim mussten so zum Beispiel an der Universität Oslo abgeholt werden, einige andere Formalien wie Student-Keycard, Karte zum Wäsche waschen etc. wurden dort auch geklärt und ich habe es in den ersten Tagen als hilfreich empfunden, bei solchen organisatorischen Fragen direkt meine Mitstudenten aus Münster als Ansprechpartner zu haben, falls es Unsicherheiten bei den Formalien gab. Mit dem „Flytoget“ kommt man leicht vom Flughafen zum Osloer Hauptbahnhof, an dem man sich bei „Ruter“ am besten direkt ein Studenten-Monatsticket kauft, mit dem man Straßenbahnen, U-Bahnen, Busse (und auch Fähren) in der Stadt nutzen kann. Die erste Woche verbrachte ich so zum einen mit Formalien (u.a. dem Beantragen einer Aufenthaltserlaubnis ) und Veranstaltungen an der Universität (es gab auch „Buddy“-Gruppen mit etwa 15-20 ausländischen Studierenden und jeweils 3-4 Norwegern zum Eingewöhnen und Kennenlernen, von denen ich jedoch eher weniger Gebrauch gemacht habe), zum anderen nutzte ich aber die ersten zwei Wochen dazu, die Stadt als „Tourist“ kennenzulernen, bekannte Sehenswürdigkeiten zu besuchen und einen ersten Eindruck von der Stadt und dem Land zu bekommen.

### **Sprache**

Als Deutsche bzw. fließend deutsch Sprechende ist es nicht schwer, den groben Inhalt in norwegischen Texten zu verstehen, auch mit Englisch kommt man in Norwegen mehr als sehr gut zurecht. Lediglich einige ältere Norweger sind der englischen Sprache manchmal weniger kundig, ansonsten ist das Englisch-Niveau im allgemeinen sehr hoch.. Auch die Psychologie-Kurse, die ich in Oslo besuchte, waren auf Englisch gehalten, sodass die Sprache keine große Hürde für mich war. Trotzdem wollte ich die Kultur und das Land bestmöglich kennenlernen, sodass ich im ersten und zweiten Semester die „Intensivkurse“ Norwegisch im Umfang von 6 Stunden pro Woche besuchte. Im zweiten Semester besuchte ich zusätzlich einen Phonetik-Kurs und hoffte, dass

dieser mir mit der Aussprache etwas helfen würde. Hier ging es jedoch vor allem um theoretische Übungen, sodass ich diesen Kurs nicht unbedingt empfehlen kann. Die Norwegisch-Kurse hingegen haben mir viel gebracht, zum Ende meines Aufenthalts konnte ich problemlos Nachrichten oder z.B. auch die Reden zum Gedenktag des 22. Juli 2011 verstehen. Auch meine meisten norwegischen Freunde konnte ich gut verstehen, wenn es auch bei einigen aufgrund des Dialekts (z.B. Trøndersk... ) schwieriger war, da hier viele Worte und auch die Grammatik etwas vom „Osloer“ Bokmål, das ich an der Uni lernte, abwichen. Auch viel es mir schwer, auf norwegisch zu antworten, auch, da es einem in Norwegen etwas zu leicht gemacht wird, ins Englische zu wechseln. Ansonsten kann ich für das Erlernen der Sprache absolut empfehlen, sich norwegische Filme und Serien mit norwegischen Untertiteln anzusehen (diese versteht man eigentlich spätestens nach etwa der Hälfte der Zeit ganz gut). Ein besonderer Favorit hierbei war bei mir zum Beispiel die Fernsehserie „DAG“, bei der ich auch einmal als Statist mitwirken durfte. Ansonsten werden von der Universität i Oslo auch jeden Montag während der Vorlesungszeit kostenlos norwegische Filme mit englischen Untertiteln im „Helga Engs Hus“ vorgespielt. Bei diesen kann man nicht nur ein erstes Gefühl für den Klang der norwegischen Sprache lernen, sondern lernt auch direkt etwas von norwegischer Lebens- und Popkultur. Vor allem gilt für das Erlernen dieser jedoch, dass ein norwegischer Freundeskreis einem da wohl am meisten lehrt, dass man frühstmöglich versuchen sollte, Konversationen auf norwegisch zu verstehen und auch selber zu führen und sich nicht zu leicht dazu bringt, auf das Englische auszuweichen.

## **Studium**

Neben den Norwegisch-Kursen besuchte in meinem ersten Semester die Psychologiekurse „Identity, Culture and Critical Psychology“ und „Health and Society“. Der erste Kurs behandelte mit dem Hintergrund der Kritischen Psychologie die Themen (Multi)Kultur und Identität, interkulturelle, multikulturelle und kritische Ansätze in der Psychologie, Theorien zu Diversität in den Themen wie Alter, Sexualität und Invalidität. Ein weiteres Thema war zum Beispiel das kritische Denken im Zusammenhang mit „Whiteness“, Indigenität und Rassismus auf Forschungsebene im Feld der Psychologie. Dieses Seminar war für mich das spannendste in meinem Auslandsstudium. Hier konnten die Studierenden aktiv und vor allem kritisch untereinander, aber auch mit der Lehrenden, diskutieren und eigene Meinungen entwickeln. Eine solche Vorgehensweise war mir aus Seminaren in Deutschland weitestgehend unbekannt, auch für viele norwegische Studenten war dies eine völlig neue Lehrmethode. Auch die Themen, die angesprochen wurden, haben mir die Augen für viele neue Themenbereiche eröffnet und mein Denken bezüglich Psychologie und psychologischer Forschung um einige Perspektiven bereichert. Der Kurs „Health and Society“ behandelte Themen wie allgemeines Gesundheitswesen, individuelle Gesundheit und Unterschiede in diesen in einem multikulturellen und globalen Kontext. Die Teilnehmer sollten hierzu auch einüben, Beobachtung als Mittel psychologischer Forschung einzusetzen. Ich habe diese Aufgabe als sehr spannend empfunden, da etwas Vergleichbares an meiner Heimatuniversität wohl nie gemacht werden würde. Im zweiten Semester besuchte ich daher einen Kurs der sich mit Qualitativen Forschungsmethoden auseinandersetzte, um diesen Einblick in mir unbekannte und an meiner Universität in Deutschland nicht gelehrt Methoden zu intensivieren. Insgesamt war ich mit dem Studienangebot also sehr zufrieden, was die Qualität und Gestaltung der Seminare anging. Gerne hätte ich jedoch mehr Auswahl gehabt, da sich die meisten englischsprachigen Psychologiekurse an Bachelor-Studenten richteten und es relativ wenig Auswahl für Studenten im Masterstudium gab. Von der

Infrastruktur und den sonstigen Örtlichkeiten her ist die Universität i Oslo sehr gut ausgestattet, es gibt eine sehr gute Bibliothek sowie stets genug Arbeitsplätze an Rechnern, Druckmöglichkeiten etc. Über das „Studentweb“ sind Materialien wie Handouts, Referate oder andere Powerpoint-Präsentationen leicht zugänglich, auch die Anmeldung zu Prüfungsleistungen ist sehr unkompliziert.

### **Wohnsituation**

Da die Mieten für ein WG-Zimmer mit etwa 500-600€ sehr hoch sind, bietet es sich für die meisten ausländischen Studierenden an, in eines der zahlreichen Studentenwohnheime zu ziehen. Die beliebtesten hierunter sind „Sogn“ und „Kringsjå“. Letzteres ist etwas älter und befindet sich weiter außerhalb der Stadt, dieses empfand ich auch als etwas „heruntergekommen“ und „trostloser“ als Sogn. In Sogn wurde jedoch zu Beginn meines Auslandsstudiums ein großes Bauprojekt gestartet (inklusive stundenlangem Bohren und Explosionen), auch am Samstag und Sonntag waren hier Bauarbeiten, die direkt vor meinem Fenster stattfanden, die Regel. Davon ausgenommen war ich jedoch sehr zufrieden mit meinem Zimmer. Für etwa 360€ pro Monat hatte ich hier ein etwa 15m<sup>2</sup> Zimmer und teilte mir 1 Dusche und 2 Toiletten sowie Küche mit 5 weiteren Zimmern. Als einzigen negativen Punkt neben dem Baulärm kann ich hier nur die etwas abgeschiedene Lage nennen, die es oft schwer machte z.B. abends nach Sogn aus dem Stadtzentrum zurückzukehren. Zum Ende meines Aufenthalts hin konnte ich jedoch in das alte WG-Zimmer eines Bekannten ziehen, das sich in einem schönen Altbau im sehr zentralen und beliebten Stadtteil Grünerløkka befunden hat und nicht teurer war als mein Zimmer im Studentenwohnheim. Daher ist mein Tipp auf jeden Fall auch, sich viel nach Wohnmöglichkeiten bei „einheimischen“ Freunden vor Ort umzuschauen. So kommt man auch leichter mit norwegischen Menschen und der Kultur in Berührung, da man nicht in den sehr Erasmus-geprägten Studentenwohnheimen am Rande der Stadt feststeckt. Die Zimmer im Studentenwohnheim dürfen an andere Studenten untervermietet werden, sodass auch der laufende Mietvertrag da kein Problem darstellt.

### **Freizeitgestaltung und Fazit**

Oslo ist als Hauptstadt Norwegens für viele Konzerte, Museen und Gallerien zu haben, so kommen hier oft internationale Künstler aller Art hin, es gibt aber oft auch sehr intime und kleine Konzerte von eher unbekanntem Bands, die ich sehr gerne besucht habe. In Oslo finden das ganze Jahr über auch viele Festivals statt, so habe ich in meinem Auslandsjahr zum Beispiel mehrere mehrtägigen Musikfestivals besucht und bei einigen auch als Freiwillige mitgearbeitet, wie auch bei einem Mittelalter-Festival. Auch beim Festival „Skeive Dager“, der größten norwegischen Kulturveranstaltung zum Thema LGBTIQ, habe ich zum Beispiel als Freiwilliger mitgearbeitet und sehr viele interessante Beiträge und Workshops verfolgen können. Des Weiteren ist Norwegen perfekt für Menschen die ein Interesse für Sport und/oder Natur hegen: Neben Wandern und Skitrips an der familieneigenen „Hytte“ von Freunden habe ich zum Beispiel auch einem Ausflug nach Jotunheimen teilnehmen können, bei dem ich unter anderem Gletscherklettern, –wandern und Flusskayak fahren konnte. Insgesamt als Fazit muss ich sagen: Es war mein bisher aufregendstes, spannendes und schönstes Lebensjahr und meine Erfahrungen hier in Worte zu fassen, fällt mir mehr als schwer. Ich kann daher einen Auslandsaufenthalt allgemein und im speziellen an der Universität i Oslo in Norwegen uneingeschränkt empfehlen.