

Erfahrungsbericht Sogndal WiSe 2023

Vorbereitung

Begonnen hat mein Auslandssemester mit einem Besuch im International Office, um mich rund ums Thema Auslandssemester und meine Möglichkeiten als Sport-/Mathe-Studentin beraten zu lassen. Tatsächlich habe ich hier keine neuen Informationen bekommen, als die auf der Website der Uni Oldenburg zum Thema „Wege ins Ausland“, trotzdem war es für mich hilfreich mit jemandem persönlich zu sprechen. Im Anschluss habe ich ein Motivationsschreiben verfasst, was ich bis Mitte Januar 2023 zum zuständigen Departmental Coordinator (hier Björn Staas) schicken musste. Bereits Ende Januar habe ich die Zusage erhalten. Dann musste ich mich im Laufe der Monate um einige Formulare kümmern. Dafür erhält man regelmäßig E-Mails mit den jeweiligen Vorgaben und Fristen, sodass insgesamt alles reibungslos funktioniert hat. Dabei würde ich empfehlen sich mit den anderen Studierenden abzusprechen, die ebenfalls nach Sogndal gehen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Das hat bei uns gut funktioniert.

Anreise

Um nach Sogndal zu kommen, gibt es mehrere Möglichkeiten. Eine Option ist die Anreise per PKW über Dänemark mit einer Fähre oder mit einer langen Fähre (20 Stunden) von Kiel nach Oslo, die zwar sehr teuer ist, wobei an reiner Autostrecke gespart wird. PKWs sind mit dem Gepäck und der Flexibilität bei der Anreise am komfortabelsten und ein Auto in Sogndal zu haben hat sich als sehr praktisch herausgestellt, da die Busverbindungen vor Ort sehr unregelmäßig sind und man an einige Orte nicht mit dem ÖPNV kommt. Andere Optionen sind die Anreise per Bus, da gibt es einen Flixbus von Hamburg nach Oslo und von Oslo nach Sogndal oder man wählt das Flugzeug, wo es ebenfalls eine Verbindung von Hamburg nach Oslo gibt. Entscheidet man sich für eine umweltfreundliche Anreise (wie die Anreise per Bus oder eine Fahrgemeinschaft per PKWs), hat man die Möglichkeit von Erasmus+ 100€ Mobilitäts-Zuschuss zu bekommen.

Unterkunft

Als Erasmusstudierende hat man in Sogndal die Möglichkeit in einem Studierendenwohnheim zu wohnen, was über „Samen“ organisiert wird und man sich unkompliziert online bewerben kann. Dabei kann man Wünsche angeben, ob man ein „single“- oder „shared“- Room haben möchte was bedeutet, dass man sein eigenes Zimmer hat oder dieses sich mit jemandem teilt, bei letzterem kann man eine Wunschperson angeben. Hier empfehle ich nach den eigenen Bedürfnissen zu entscheiden, ich hatte überhaupt kein Problem damit vier Monate mein eigenes (schon kleineres) Zimmer zu teilen, während andere mehr Zeit für sich brauchten und die Entscheidung bereut hatten, sich nicht auf ein

Einzelzimmer beworben zu haben. Generell gibt es in Sogndal drei unterschiedliche Studierendenwohnheime: Studentenheimen, Stedjeasen und Elvatunet. Jedes Wohnheim hat unterschiedliche Vor- und Nachteile, preislich unterscheiden sie sich nicht wirklich und letztendlich hatte unsere Priorisierung auch keinen Einfluss darauf, in welches Wohnheim wir gekommen sind. Überall wohnt man mindestens zu fünft in einem Apartment gemischt mit Norweger:innen und Erasmus-Studierenden und hat eine gute Grundausstattung was Küche, Badezimmer und Co angeht. Ich habe im Studentenheimen gewohnt in einer Sektion mit 16 Leuten, was ich mir vorher niemals hätte vorstellen können, doch es hat super funktioniert und ich war sehr glücklich über diese Zuteilung.

Studium

Über Sportwissenschaften hat man die Wahl die Module „Outdoor Education“ und „Nordic Friluftsliv“ zu belegen oder das Programm „From Mountain to Fjord“ zu wählen. Wir fünf Sportwissenschaftler:innen haben uns alle für „Outdoor Education“ und „Nordic Friluftsliv“ entschieden, während alle Umweltwissenschaftler:innen unserer Universität „From Mountain to Fjord“ studiert haben. Inhaltlich haben wir in unseren zwei 15 KP-Modulen viele Exkursionen in der Umgebung Sogndals gemacht, eine Einstiegsexkursion, eine Wander- oder Kanuexkursion, eine Waldexkursion, eine Gletscherexkursion, zwei selbstgeplante Exkursionen und zum Abschluss eine Winterexkursion. In den Wochen, in denen wir nicht unterwegs waren, haben wir Exkursionen vor- und nachbereitet und uns mit dem theoretischen Hintergrund auseinandergesetzt, wobei wir die geschichtliche und philosophische Perspektive betrachtet haben, das Thema Nachhaltigkeit stets ein wichtiger Aspekt war und wir uns mit Gruppendynamiken auseinandergesetzt haben.



Bild 1: Berg-Exkursion



Bild 2: Gletscher-Exkursion



Bild 3: Wald-Exkursion

Alltag und Freizeit

In den Wochen, in denen man keine Exkursion macht, hat man nicht viele Stunden Uni, sodass man genügend Zeit hat für eigene Hobbys und Aktivitäten. Viele aus unserer Klasse sind regelmäßig Klettern/ Bouldern gegangen und wir waren eine größere Gruppe, die zusammen ins Fitnessstudio gegangen sind (was pünktlich renoviert wurde und nun sehr gut ausgestattet ist). Einige haben über die

Sportorganisation „Studentspretten“ Ballsportarten betrieben und ich habe im Ortsverein „Sogndal ID“ Handball gespielt. Dies war für mich die perfekte Möglichkeit meinen Sport auszuüben und gleichzeitig Kontakt zu Norwegerinnen zu haben und etwas vom norwegischen Leben mitzubekommen. Generell gibt es noch mehr Studierendenorganisationen wie „Lukarlarget“ und „Sjospretten“, die auf unterschiedliche Freizeitbereiche spezialisiert sind. Hier würde ich empfehlen in der ersten Woche (Orientierungswoche) vieles auszuprobieren, an den Ständen nachzufragen und nach den eigenen Interessen zu gehen. Häufig werden auch Wochenendtrips von den Studierendenorganisationen angeboten. Für mich war das durch die Trips im Studium und mit meinen Handballspielen zu viel, andere haben jedoch die Möglichkeiten genutzt und konnten dies nur empfehlen.

Erfahrungen und Fazit

Für mich war es meine erste Auslandserfahrung und vier äußerst prägende Monate. Wenn man sich für das „Outdoor-Leben“ begeistern kann, es liebt viel Zeit draußen zu verbringen und jegliche Draußen-Aktivitäten ausprobieren möchte, ist dieses Programm genau das Richtige. Hier gilt es Offenheit für alles Neue an den Tag zu legen, genau wie für alle anderen Mitstudierenden. Da man in einem festen „Klassenverbund“ studiert und teilweise auch zusammenwohnt, entwickelt man eine enge Bindung zu seinen Kommiliton:innen und lernt dadurch viel über neue Kulturen kennen. Wir waren eine bunte Mischung aus den Niederlanden, Dänemark, Frankreich, Spanien, Schweiz, Schottland, Amerika und Deutschland, was super interessant war und viele internationale Freundschaften entstanden sind.

Studientechnisch kann ich mir von den 30 KP aus dem norwegischen Semester wenig anrechnen lassen, nur den Teilbereich „Exkursion“ in „spo520 – Schulsport I“, doch dieses Semester war für mich persönlich viel mehr Wert als die erlangten KP.

Insgesamt ist es noch wichtig zu sagen, dass man eine gewisse Lockerheit an den Tag legen sollte, da natürlich einige Dinge schief laufen können, man aber von der Universität, den Norweger:innen und seinen Mitstudierenden viel Unterstützung in jeglicher Hinsicht erhält und wir für alle Probleme stets eine Lösung gefunden haben.



Der Sognefjord am Tag (links) und in der Dämmerung (mitte), der Ort Sogndal bei Nacht (rechts).