

Erasmus+ Erfahrungsbericht

Gastland	Schweden
Gasthochschule	University of Gothenburg

Erfahrungsbericht Göteborg

Ich möchte meinem Erfahrungsbericht gern folgendes für alle Studierenden, die gerade über ein Auslandssemester nachdenken und im Zuge dessen Erfahrungsberichte wie diesen hier lesen, voranstellen: Ja, der Aufwand mag gerade in der Anfangsphase riesig erscheinen. Ja, es ist eine Herausforderung. Ja, es lohnt sich!

Für mich war schon seit dem ersten Semester klar, dass ich zumindest versuchen möchte ein Auslandssemester in Schweden zu organisieren. Inspiriert durch Erfahrungsberichte und auch dem persönlichen Austausch mit einigen Kommilitonen aus den höheren Semestern nahm ich gleich zu Beginn des dritten Semesters Kontakt mit Herrn Sachs aus dem IUZ und Frau Dr. Andresa Germano als Erasmuskordinatorin für den PRF Studiengang Kontakt auf. Meine Bewerbungsunterlagen habe ich also dementsprechend verhältnismäßig früh eingereicht, was jedoch in Anbetracht des Umstandes, dass ich der einzige Bewerber meines Jahrganges war, nicht unbedingt von Nöten gewesen wäre (aber natürlich auch nicht schadet). Beim Ausfüllen der Unterlagen wurde ich sehr gut von Herrn Sachs und Frau Dr. Andresa Germano unterstützt und für Rückfragen gab es immer ein offenes Ohr sowie eine schnelle Rückmeldung. Für den Bewerbungsprozess bedarf es einer ganzen Menge Geduld, da einige wichtige Schritte des Bewerbungsprozesses erst ab bestimmten Startdaten möglich sind. Das kann durchaus schwierig sein, da das Semester in Göteborg bereits im September beginnt, die formale Zusage für ein Auslandssemester habe ich jedoch erst Ende Mai erhalten. Eine Ablehnung ist aber sehr unwahrscheinlich, weshalb ich empfehle, einfach immer davon auszugehen, dass alles funktioniert.

Nachdem auch das befürchtete Nadelöhr des Wohnheimplatzes geklärt war, ging es dann Mitte August eine Woche nach meiner letzten Klausur des Sommersemesters per Flugzeug nach Göteborg. Andere Erasmus Studierende, die ich getroffen habe, sind mit dem Zug angereist, den Berichten zu Folge ist der einzige Vorteil jedoch die Menge an Gepäck die transportiert werden kann. Es folgten zwei Wochen voller Kennenlern- und Einführungsveranstaltungen, welche einmal von den „Welcome Services“ der Göteborger Universität und dem Erasmus Student Network organisiert wurden. Auf diesen Events habe ich extrem viele Leute kennengelernt, darunter auch meine Freundesgruppe, mit der ich im weiteren Verlauf meines Auslandsaufenthaltes viel Zeit verbracht habe. Deshalb würde ich empfehlen so früh wie möglich anzureisen und anfänglich so viele Veranstaltungen mitzunehmen wie möglich. Dadurch lernt man nicht nur Leute, sondern auch die Stadt kennen. Wichtig zu wissen ist an dieser Stelle, dass in Schweden noch ziemlich viel über Facebook organisiert wird und man diverse Gruppen (auch für eine eventuelle Wohnungssuche, falls es mit dem Wohnheim nicht klappen sollte) für neue Studierende in der Stadt dort findet.

Bezüglich der Wohnheimsituation kann ich mich recht wenig beklagen, auch wenn der Bewerbungsprozess auf der Website der Göteborger Wohnheimverwaltung etwas umständlich abläuft, da Anfang Juni die Bewerbung um Mitternacht freigeschaltet wurde und man sich auf jedes Apartment einzeln bewirbt anstatt auf ein Gebäude. Ich habe mich für ein Einzelzimmer mit eigenem Bad und eigener Küche beworben und dies auch bekommen.

Mein Wohnheim war zwar etwas außerhalb der Stadt und die meisten Erasmus Studierenden wohnen in einem zentralen „Wohnheimareal“ im Bezirk Olofshöjd, dafür waren es nur 10 Minuten mit der Bahn zum Meer. Von dort aus haben wir insbesondere zu Beginn, als das Wetter noch dazu einlud, Bade- und Wanderausflüge auf den Schäreninseln unternommen, auf die man ganz einfach mit der Fähre gelangt, die im Bahnticket inbegriffen ist. Generell verfügt Göteborg über einen sehr gut ausgebauten ÖPNV, sowie Fahrrad- und Gehwege. Das Auto spielt eine eher untergeordnete Rolle und Fußgängern sowie Fahrradfahrern wird meist der Vorrang gewährt. Zahlreiche Parks und umliegende Seen laden dazu ein, Zeit in der Natur zu verbringen und lassen das SpoWi Herz höherschlagen. Generell gab es ein breites Sportangebot, vom Ballett über die Kletterhalle bis zum Rudern ist alles dabei und es gibt nahezu unendlich Möglichkeiten joggen zu gehen.

Anfang September begannen dann auch die ersten Kurse: „Measurement Methods I: Diet and physical activity“, „Measurement Methods II: Movement, strength, body composition and physical capacity“, „Writing and speaking in english“ und zusätzlich ein schwedischer Sprachkurs. Das Semester in Göteborg ist viergeteilt und die Kurse haben eine unterschiedliche „study pace“, welche entweder 25%, 50% oder 100% beträgt. Ein Kurs mit 25% findet hierbei meistens nur einmal pro Woche oder alle zwei Wochen statt und zieht sich über alle vier Monate. Ein Kurs mit 50% findet zwei, manchmal auch dreimal pro Woche statt und ist Ende Oktober abgeschlossen und ein Kurs mit 100% füllt die komplette Woche aus und schließt bereits nach einem Monat ab. In meinem Fall waren die beiden Measurement Methods Kurse 50% und der Englischkurs 25%, was zwar eine study pace von 125% ergibt, jedoch absolut kein Problem war. Bis auf den Englisch- und den Schwedischkurs war ich in den fachbezogenen Kursen der einzige Erasmus Student, während der Rest meiner Kommilitonen Schweden waren. Das war anfänglich etwas schade, ich wurde jedoch sehr gut aufgenommen. Im Rahmen des Measurement Methods I Kurses ging es viel darum, zu verstehen wie körperliche Aktivität und Ernährung reliabel und valide gemessen werden kann, während im Measurement Methods II Kurs verschiedene sportmedizinische und biomechanische Messverfahren im Vordergrund standen. Wir hatten dabei die Möglichkeit die Labore kennenzulernen und haben den Großteil der Messungen nach vorangegangener Erklärung weitgehend selbstständig durchgeführt. Ich möchte an dieser Stelle nicht verschweigen, dass ein gewisses Grundverständnis für Statistik vorhanden sein sollte. Obwohl beide Kurse Masterkurse sind, hatte ich durch die beiden Grundlagenvorlesungen der Statistik im Bachelor eine sehr gute Vorbereitung und kein Problem mit den statistischen Verfahren. In Schweden wird sehr viel auf Gruppenarbeiten gesetzt, was nicht immer einfach war, da die meisten Schweden keine Vollzeitstudierenden sind und nebenbei meist schon arbeiten. Nach jedem Kurs im Labor im Rahmen des Measurement Methods II Kurses galt es einen Laborbericht in Partnerarbeit zu schreiben, während im Measurement Methods I Kurs ganz am Ende ein etwas größeres Projekt zu präsentieren war. Die Noten setzten sich aus Teilnahme im Seminar, den Laborberichten und den abschließenden Präsentationen zusammen. Sprachlich als auch fachlich gab es dabei für mich keine Probleme. Zudem war der Schwedisch Sprachkurs sehr bereichernd, da ich auch hier nochmal Freunde gefunden habe und es sehr gut bei meinen schwedischen Kommilitonen (und Dozenten) ankam die ersten Sprachkenntnisse zu erproben.

Nach bestandener Prüfung in den ersten beiden Kursen haben wir Anfang November als Freundesgruppe von ungefähr 15 Personen ein Wochenende in Stockholm verbracht, was eine echt schöne Erfahrung war. Anschließend ging es für mich gleich am Montag darauf weiter mit dem Kurs „Sports medicine in health and performance“, welcher zwar nur 50% pace hat, jedoch ziemlich umfangreich war (im positiven Sinne). Wir hatten im Rahmen des Kurses verschiedene Vorlesungen zu Sportverletzungen, kardiologischen und respiratorischen Erkrankungen aber auch zu Talentförderung und Ernährung. Diese Vorlesungen wurden von jeweiligen Experten in diesem Bereich gehalten, teilweise sogar von Coaches und Mitgliedern des schwedischen olympischen Komitees. Zusätzlich mussten wir ein Review zu einem selbstgewählten Thema aus dem Bereich der Sportmedizin/Therapie verfassen, ebenfalls in Partnerarbeit. Beides ist aber sehr gut möglich, da wir Ende November bereits durch waren mit den Vorlesungen und so für das Review genügend Zeit hatten.

So hielt dann auch der schwedische Winter langsam Einzug und man sollte damit umgehen können, da es tatsächlich ziemlich grau und dunkel wird. In der Zeit ab November geht die Sonne (wenn sie denn tatsächlich am Himmel zu sehen ist) erst kurz vor 9 Uhr auf und es wird gegen 15:30 Uhr dunkel. Wer dieses Phänomen in voller Ausdehnung erleben möchte, der kann im Dezember an einer der vom ESN-Netzwerk organisierten Reisen nach Lappland an den Polarkreis teilnehmen, wie es einige meiner Freunde taten.

Zu Weihnachten kam mich meine Familie besuchen und ich habe ihnen die Stadt samt Umgebung gezeigt, den Jahreswechsel habe ich mit einigen meiner Freunde bei einem gemeinsamen Kochabend verbracht. Dann ging alles ziemlich schnell: Wir haben unser Review präsentiert, ich habe eine Klausur für meinen Englischkurs und die Woche darauf für den sports medicine Kurs geschrieben und fand mich zwei Tage nach dieser auf der Fähre zurück nach Kiel wieder. Relativ genau 5 Monate waren vorbei wie im Flug und ich hatte nicht ein einziges Mal auch nur einen Hauch von Heimweh verspürt. Wie ihr gelesen habt, gab es natürlich einiges für die Uni zu lernen. Aber ich habe im Erasmus Semester so viel mehr als nur fachliche Dinge dazugelernt. Die Unterschiedlichkeit an Charakteren aus verschiedenen Nationen erlebt man, so denke ich, kaum anders als im Auslandssemester. Der Fakt, dass ca. 15 Personen aus Frankreich, Polen, Deutschland, Großbritannien und den USA, die sich seit zwei Monaten kennen und alle im Alter von 18-24 Jahren sind, ein Wochenende in einem Haus am See im etwas ländlicheren Schweden verbringen können, ohne Streit um Abwasch, Kochen oder andere Dinge fasst diese Erfahrung ganz gut zusammen. Es war wirklich eine der besten Entscheidungen meines Lebens und jeden bürokratischen (sowie mentalen) Aufwand Wert! Ich bedanke mich nochmals ausführlich beim IUZ und Frau Dr. Andresa Germano für die Unterstützung und generell die Möglichkeit so etwas erleben zu dürfen.

Also: Nutzt die Gelegenheit, diese Erfahrung macht ihr einmal im Leben!