



## Akademisches Auslandsamt



### ERFAHRUNGSBERICHT

Auslandssemester an der NORD-Universität in Bodø (08/2022- 05/2023)

Gefördert mit Erasmus+

#### 1) ZUSAMMENFASSUNG

Blicke ich auf mein Auslandssemester an der NORD-Universität in Bodø im Norden Norwegens zurück, wird mein Herz ein wenig schwer. Schon nach den ersten Wochen in Bodø, habe ich mich in diesen magischen Ort verliebt und direkt einen Antrag auf Verlängerung gestellt. Ich habe also nicht nur wie anfangs geplant ein Semester, sondern zwei Semester an der NORD-Universität studiert und war von August bis Dezember und nochmals den ganzen März in Bodø. Meine Erwartungen an das Studium im Ausland wurden übertroffen und auch wenn nicht immer alles nach Plan lief, bin ich unglaublich dankbar für diese Erfahrung und würde mich (wenn es möglich wäre) immer wieder erneut darauf bewerben. An der NORD-Universität in Bodø erwartet dich eine andere Form des Studierens, Lernens und Lehrens unglaubliche Natur und ganz viele neue Erfahrungen .

#### 2) VORBEREITUNGEN VOR ANTRITT DES AUSLANDSAUFANTHALTS

Mit einem mulmigen Gefühl im Bauch schickte ich Ende Januar 2022 meine Bewerbung für ein Auslandssemester ab. Ich bewarb mich mit dem Gedanken, wahrscheinlich eh keinen Platz mehr zu bekommen, da ich mein Auslandsaufenthalt erst im 6. Semester antreten könnte. Ich habe pünktlich zu Corona im Sommersemester 2020 mein Studium an der PH begonnen, weshalb ich das Thema Auslandssemester immer vor mir herschob. Der größte Teil meines Studiums hat online von zuhause stattgefunden. Ich war nie richtig an der Ph und deshalb war auch immer der Respekt vor dem Studieren an einer Universität im Ausland groß. Als ich dann aber im Winter 2021 realisierte, dass mein Studium sich langsam dem Ende neigt und ich nur noch einmal die Chance hatte mich für ein Auslandssemester im Bachelor zu bewerben, schickte ich die Bewerbung ab. Dann hieß es erst einmal warten. Das Thema Auslandssemester geriet immer mehr in den Hintergrund und als dann circa Anfang März eine Einladung zu einem Gespräch mit Frau Becker kam, war die Aufregung groß. Nach einem netten Gespräch mit Frau Becker bekam ich wenige Tage später einen Anruf von Frau Gruber, mit der Zusage für ein Auslandssemester an der NORD-Universität. Ich war unglaublich aufgeregt und da die Anmeldefristen in Norwegen recht früh sind, musste alles sehr schnell gehen. Innerhalb einer Woche kümmerte ich mich um alle Unterlagen. Frau Gruber betreute den ganzen Bewerbungsprozess und stand mir immer mit Rat und Tat zur Seite. Diese Woche war recht voll und eher stressig, doch war danach schon fast alles geregelt und ich konnte erst einmal langsam machen. Die NORD-Universität ist sehr gut auf Auslandsstudierende vorbereitet und im Laufe der Zeit bekam ich Emails mit den wichtigsten Informationen. Mitte Juni gab es auch ein Zoom Meeting, in dem nochmals alle wichtigen Informationen genannt und offenen Fragen geklärt wurden. Auch an der PH in Schwäbisch Gmünd wurden verschiedene vorbereitende Workshops angeboten. Die NORD-Universität stellt auch alle Informationen bezüglich des Wohnens bereit. Es gibt viele verschiedene Studentenunterkünfte in ganz Bodø welche von Studentinord organisiert sind. Über die Website studentinord.no kann man sich mit Hilfe einer Prioritätenliste an den verschiedenen Studentenunterkünften bewerben. Es gibt eine große Auswahl an verschiedenen Unterkünften, von Einzimmerwohnungen bis zu 12er WGs ist da bestimmt

für jeden etwas dabei. Ich bewarb mich mit der ersten Priorität auf eine 4er WG in Flatvold. Ein paar Wochen später bekam ich die Zusage für ein „Doublets“ in Skavdalslia. Zuerst war ich ein wenig enttäuscht nicht die WG auf meiner ersten Priorität bekommen zu haben, doch stellte sich im Nachhinein vor Ort heraus, dass es nicht besser hätte laufen können. Flatvold liegt, zwar nah am Stadtzentrum, ist aber circa 30 Minuten mit dem Bus von der Uni entfernt. Da sich die meisten Aktivitäten und anderen Studentenunterkünfte in der Nähe von der Uni befinden würde ich jedem empfehlen sich für eine Unterkunft in Uni Nähe zu bewerben. Den Mietvertrag konnte ich online einreichen und mit dem Überweisen einer ersten Miete als Kautions, waren die wichtigsten Dinge für mein Auslandssemester geregelt. Online schloss ich noch eine Auslandsrankenversicherung ab und buchte meine Flüge.

### 3) STUDIUM IM GASTLAND

Das „Winter“-semester an der NORD-Universität beginnt schon Mitte August. In den Wochen vor dem Abflug kamen bei mir einige Bedenken auf und ich fragte mich, ob es die richtige Entscheidung war, über den Winter ganz hoch in den Norden zu fliegen. Eigentlich machte ich immer im Süden Urlaub und war davor noch nie in Skandinavien. Bei 24 Grad schob ich meinen großen Koffer mit Winter- und



Henningsvær, Lofoten



Wanderung auf den Reinebringen



Skavdalslia

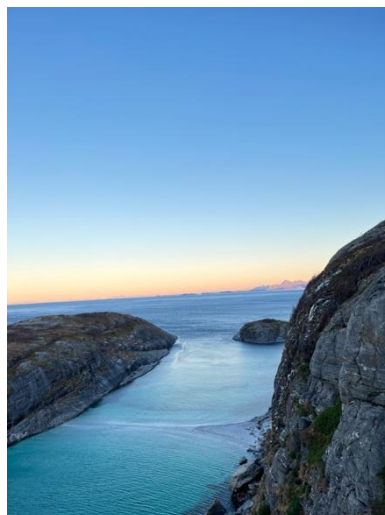
Regenkleidung zum Gate und das Abenteuer konnte beginnen. Da Bodø sehr nördlich liegt, braucht man mindestens zwei (von Stuttgart drei) Flüge. Vor mir lag also ein langer Reisetag. Die Entfernung, Bedingungen und Lage der Stadt ließ mich unsicher werden. Mit einem mulmigen Gefühl stieg ich in den Flieger. Doch bin ich mir jetzt sicher, dass gerade die Entfernung, Bedingungen und Lage der Stadt diesen Ort so besonders machen. Die anfänglichen Bedenken waren nach der Ankunft wie weggeblasen. Ich glaube, Respekt und ein mulmiges Gefühl zu haben, gehört auch ein wenig dazu. Mit über 24 Stunden Verspätung kam ich in Bodø an. Leider gab es Probleme mit dem Flugzeug und ich musste eine Nacht in Oslo verbringen. Auf dem Flug nach Bodø konnte ich aber schon aus dem Fenster einen Gletscher, türkisblaues Meer und große Berge sehen. Bodø ist für die Verhältnisse im Norden Norwegens eine große Stadt. Für uns ist es aber eher eine kleinere Stadt. Wenn man also den Flughafen verlässt, befindet man sich quasi schon mitten im Stadtzentrum. Vom Flughafen aus fährt ein Bus direkt zur Universität. Das Busticket kauft man am besten über die App (Billett Nordland). Das Büro von Studentinord liegt direkt am Eingang der Universität. Dort wurde ich herzlich empfangen, holte meinen Schlüssel ab und konnte mein kleines typisch skandinavisches Häuschen beziehen. In der ersten Woche fand eine sogenannte „Buddy Periode“ (quasi eine Erstiwoche statt). Im Rahmen des Programms wurde jeder einer „Buddy Group“ zugeteilt. Die „Buddy Group“ bestand aus drei Studierenden aus dem höheren Semester (die Buddys), mehreren norwegischen Erstis und anderen Erasmus-Studierenden. Die Organisation und Kommunikation der Aktivitäten finden über Facebook statt. Im Rahmen der „Buddy Periode“ gibt es viele verschiedene Aktionen und die eigenen „Buddys“ stehen einem für alle Fragen bereit. In der darauffolgenden Woche begann dann auch die Vorlesungszeit. Da ich mich für das „Adventure Knowledge“ Programm entschieden habe, musste ich

keine weiteren Kurse wählen. Das „Adventure Knowledge“ ist ein 30 ECT-Programm und wird hauptsächlich von Studierenden aus dem Ausland belegt. Das Programm ist in drei Kurse aufgeteilt (Natur/ Friluftsliv; Kultur, Kunst und Architektur; Pädagogik), die jeweils 10 ECTs geben. Die drei Kurse finden nacheinander statt. Jeden Monat beschäftigt man sich also auch mit einem anderen Thema. Die Kurskonstellation bleibt gleich. Es sind ca. 25 Studierende in dem Programm. Am Ende jedes Kurses nach circa vier Wochen steht jeweils eine Prüfungswoche, bevor der nächste Kurs beginnt. In dieser Woche bearbeitet man ein „Take-Home-Exam“. Der Uni-Alltag vor Ort war ganz anders als ich ihn kannte. Schon die erste Unterrichtsstunde fand nicht wie gewöhnlich in einem Vorlesungssaal, sondern in der Schwimmhalle statt. Während des gesamten Kurses waren wir oft unterwegs und haben viele verschiedene Exkursionen unternommen. Wir haben zum Beispiel eine Gletscherwanderung gemacht, verschiedenen Schulen besucht, sind Kanu gefahren und waren in unterschiedlichen Museen. Ich konnte Einblicke in eine neue Art des Lehrens und Lernens erlangen. Eine Unterrichtsform, welche weg vom Frontalunterricht und rein in das praxisnahe Erleben geht. Alles Erkenntnisse, die mich in der Wahrnehmung und Denkweise als Lehrerin und dem Studium an der PH bereichert haben.

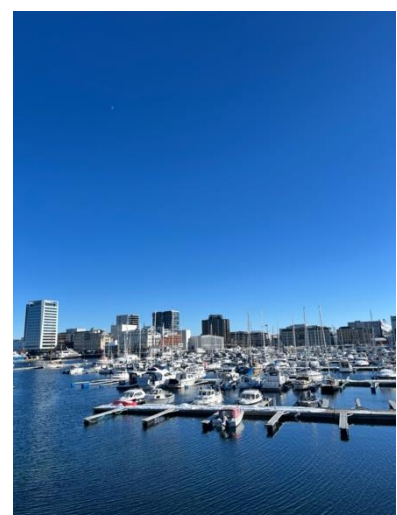
Für das zweite Semester bewarb ich mich Ende August auf das Programm „Extreme Environments“. Dies ist ein 20 ECTS-Kurzzeitprogramm. „Extreme Environments“ ähnelt „Adventure Knowledge“. Dabei steht in diesem Kurs die Frage „Wie reagiert der Mensch physiologisch und kognitiv in extremen Umgebungen?“ im Mittelpunkt. Wie bei „Adventure Knowledge“ konzentriert sich der Kurs auf praktische Erfahrungen und Exkursionen. Beim Bau von Schneehöhlen, Schwimmen/Baden in arktischen Gewässern, Skifahren, Winterwandern, Tauchen und Eisklettern lernt man am eigenen Körper die physiologischen und psychologischen Reaktionen auf extreme Umgebungen kennen. Das „Sommer“-Semester startet in Norwegen schon im Januar. Der Kurs „Extreme Environments“ findet aber größten Teils Online statt, nur im März gibt es eine Präsenzphase vor Ort. Der März ist voll mit verschiedenen Exkursionen, Aufgaben und Aktivitäten. Zu dieser Zeit wird es im Norden auch wieder heller, weshalb der März auch als schönster Wintermonat bezeichnet wird. Während in Deutschland langsam der Frühling kommt und die ersten Blumen erblühen, ist Bodø (normalerweise) noch von einer hohen Schneeschicht bedeckt. Zurück nach Bodø zu kommen und nochmal einen Monat im Winterwunderland zu verbringen, fühlte sich an wie heimkommen. Im Kurs lernte ich viele neue Dinge und erfuhr am eigenen Körper die physiologischen und psychologischen Reaktionen auf extreme Umgebungen. Nach der Präsenzphase im März ging es im April wieder mit online Unterricht weiter. Als Prüfungsleistung für den Kurs musste ein Portfolio mit verschiedenen Aufgaben abgegeben und ein Take Home Exam bearbeitet werden. Während der Präsenzphase im März gab es, ebenfalls Aufgaben wie eine Präsentation und Gruppenarbeit. Allgemein bietet die NORD-Universität viele verschiedene kostenlos Aktivitäten und Aktionen an. Diese sind alle auf Facebook zu finden. Zum Beispiel gibt es jeden Dienstag ein Strick Café. Dort gibt es Materialien, Snacks und viele helfende Hände. Jeden Dienstag und Donnerstag kann man im Samfunnet auf dem Unigelände kostenlos typisch norwegische Waffeln essen und im Rahmen der Uni habe ich auch einen Tangokurs belegt. Mit meiner Studentenkarte hatte ich Zugang zum Fitnessraum und der Schwimmhalle. Es gibt also immer etwas



Nordlichter über der Uni



Bodø, Hovdsundet



Bodø, Hafen/Stadtzentrum

zu tun. Während der Dunkelheit standen Tageslichtlampen bereit und bei Fragen und Problemen gab es immer Ansprechpartner\*innen welche sich gut um einen kümmerten. Ich habe mich an der NORD-Universität immer in guten Händen gefühlt.

#### 4) AUFENTHALT IM GASTLAND

Für manche mag Bodø als Ort für ein Auslandssemester recht unspektakulär und langweilig erscheinen. Die Stadt ist nicht sonderlich groß, es gibt keine richtige Partyszene und im Winter nur ein bis zwei Stunden Helligkeit. Ich bekam öfters die Frage, wieso ich mich denn für Bodø entschieden hab und mein Auslandssemester freiwillig nördlich des Polarkreises verbringe. Meiner Meinung nach macht es genau diese besondere Lage aus. Dort kann man unter ganz besonderen Bedingungen leben. Während meines Auslandssemesters habe ich Bodø in verschiedenen Facetten erleben dürfen. Mit der Zeit wird es immer dunkler und auch die Landschaft verfärbt sich von einem strahlenden Grün in einen goldenen Herbst und dann in ein Winterwunderland. Mit der Dunkelheit kommen Ende September auch die Nordlichter und je dunkler es wird, desto schöner sind die Sonnenauf/-untergänge. Für mich gab es immer wieder neue Dinge zum Entdecken und Bestaunen und ich wurde viele Male aufs Neue von der Natur überrascht. Wenn Ende November die Sonne um 10:00 Uhr auf und um 14.00 Uhr wieder untergeht, ist während diesen vier Stunden Sonnenauf und Untergang zugleich. Das heißt, dass wenn der Himmel klar ist, sich innerhalb dieser vier Stunden der Himmel in die verschiedensten Farben färbt. Ein wunderschöner Anblick.

Während der Dunkelheit muss man sich schon manchmal aufraffen, die Helligkeit nutzen und trotz Dunkelheit in die Stadt oder ins Fitnessstudio fahren. Aber die Dunkelheit bedeutet auch eine höhere Chance auf Nordlichter. Ich habe während meines Auslandssemesters so viele Nordlichter gesehen. Jeden Abend vor dem Einschlafen oder wenn die App Alarm schlug, ging ich vor meine Hütte. Vor allem Anfang September sah ich fast täglich Nordlichter direkt vor der Haustür oder aus dem Küchenfenster. Ich war sehr zufrieden mit meiner kleinen norwegischen Hütte in Skavdalslia. Von dort aus war ich zu Fuß in 5 Minuten in der Natur und auch in 5 min in der Uni. Ich hatte eine kleine Terrasse, von der ich die Berge und das Meer sah. In Skavdalslia wohnten viele weitere Austauschstudent\*innen und einmal bekam ich sogar Besuch von einem Elch. Leider wird Skavdalslia dieses Jahr abgerissen. Die Doublets in Hammarlia ähneln aber Skavdalslia. Das Stadtzentrum ist nicht sonderlich groß, doch gibt es viele süße Cafés mit leckeren Zimtschnecken, eine wunderschöne Bücherei, ein großes Einkaufszentrum (City Nord), eine Sauna im Hafen (Pust) und coole Secondhand Läden. Für mich gab es dort alles, was ich brauchte. Allgemein war ich viel mit dem Kurs unterwegs und habe sonst mit anderen Studierenden viele Outdooraktivitäten, wie Hüttentouren, Wanderungen, Zelten und Städtetouren nach Oslo und Trondheim unternommen. Allgemein gab es von der Uni, dem Kurs und den anderen Studierenden so viele Pläne und Aktivitäten, dass man aufpassen musste nicht nur unterwegs zu sein und auch einmal eine Pause einzulegen. Mit der Dunkelheit kehrte auch immer mehr Ruhe ein und wir verbrachten viel Zeit damit Weihnachtsfilme zu schauen und stricken zu lernen. Ich habe den Aufenthalt in Norwegen sehr genossen und ein Stück meines Herzens wird wahrscheinlich für immer in Bodø sein.



Gletscherwanderung



Angeln in der Mørkvedbukta



Eisklettern an einem gefrorenen Wasserfall

## 5) PRAKTISCHE TIPPS FÜR NACHFOLGENDE STIPENDIATINNEN UND STIPENDIATEN

Im Laufe des Textes habe ich schon verschiedene Tipps genannt. Deshalb zum Schluss nochmal ein paar weitere Informationen und Tipps, die ich gerne vor meinem Aufenthalt gewusst hätte. (Es kann natürlich sein, dass sich manche Dinge im Laufe der Zeit verändert haben, deshalb sind alle Informationen stand April 2023)

**Outdoor Equipment:** Regenjacke, Regenhose, Fleece Jacke, kleine Daunenjacke, Weste, Sitzkissen, Handschuhe, Buff, Mütze und Wanderschuhe hatte ich eigentlich auf jeder Exkursion dabei. Das Wetter ist unberechenbar und da die Norweger unter dem Motto „es gibt kein schlechtes Wetter, nur die falsche Kleidung“ leben, erwies es sich als sehr hilfreich immer verschiedene Schichten für verschieden3 Wetterbedingungen dabei zu haben. Ich habe die meisten Sachen schon in Deutschland besorgt. Im Nachhinein hätte ich mir damit aber nicht so einen Stress machen müssen. In den Sportoutlets vor Ort kann man Equipment zu guten Preisen kaufen. Und auch in den Second Hand Läden findet man passende Outdoorbekleidung für faire Preise. Dazu kommt, dass man sich bei BUA und Skattkammeret kostenlos jegliches Outdoor Equipment wie Zelte, Isomatten, Schlafsäcke für 7 Tage kostenlos ausleihen. Im Nachhinein hätte ich auch meinen Schlafsack zuhause gelassen und nur einen dünnen Hüttenschlafsack mitgenommen.

**Packen:** Ich habe vor allem im ersten Kurs „Experience of nature“ des Adventure Knowledge Programms“ und während „Extreme Environments“ eigentlich nur praktische Kleidung gebraucht. Allgemein habe ich mehr Zeit in Leggings und Wanderhose als in Jeans verbracht. In Bodø habe ich mir Gummistiefel gekauft, welche mit meinen Wanderschuhen täglich im Einsatz waren. Wenn es kälter wird, sind Spikes essenzielle, da die Straßen und Wege, die meiste Zeit komplett vereist sind. Den Teetrinker\*innen empfehle ich Teebeutel mitzunehmen. In Bodø kann man eigentlich nur Schwarztee oder sehr überteuerten anderen Tee kaufen. Vesperdosen, Thermoskanne und Trinkflaschen erwiesen sich ebenfalls als sehr nützlich. Im Nachhinein würde ich aber einfach drauf achten nicht zu viel mitzunehmen, dort gibt es auch alles, was man braucht.

### **Gut zu wissen:**

- man braucht kein Bargeld, ich habe während meines gesamten Aufenthaltes kein Bargeld benutzt und konnte alles mit der Kreditkarte bezahlen
- im Bus muss man sich anschnallen (falls Kontrollen sind, fällt sonst eine Strafe von 150€ an)
- Ab September beginnt die Nordlichter Zeit (Auf der App „Northern lights“ kann man die Wahrscheinlichkeit überprüfen und einen Alarm stellen(der optimale KP-Wert liegt bei 4-5) )
- Für 30€ kann man sich beim norwegischen Alpenverein DNT anmelden und für 10€ einen Schlüssel ausleihen, welcher in viele Hütten in ganz Norwegen passt, in denen man schlafen kann
- Für Bus und Fährverbindungen die App: „Reis nordland“ nutzen
- Bodø ist 2024 eine der Kulturhauptstädte Europas
- Bei Krankheit oder Verletzung geht man nicht direkt ins Krankenhaus, sondern in die Notaufnahme, welche sich beim City Nord befindet (Im Notfall 113 anrufen)

### **Tipps zum Sparen:**

- kostenlos Outdoor Equipment kann für 1 Woche (Kanus, Zelt, Rucksack, Isomatte...) bei BUA und Skattkammeret ausgeliehen werden
- TooGoodToGo nutzen
- Die Fähre zu den Lofoten ist für Fußgänger kostenlos

- Auf den Lofoten kann man gut per Anhalter fahren
- Bustickets direkt in der App „Nordland Billet“ kaufen (günstiger als beim Fahrer)
- Monatsticket für den Bus (Für Studierende: 480 NOK)
- In Norwegen gilt das Jedermannsrecht (norwegisch: Allemannsretten), das Recht sorgt dafür, dass jeder die Natur erleben kann, auch auf großen, privaten Flächen.
- In vielen Läden und Restaurants gibt es Studentenrabatte, einfach an der Kasse nachfragen

#### 6) SONSTIGES

Ich bin sehr dankbar für meine Zeit in Bodø. Trotz anfänglichen Misstrauens habe ich mich so in die Stadt und das Leben in Bodø verliebt. Ich hätte davor nie damit gerechnet, dass ich so gefallen an den Outdooraktivitäten und dem Leben im hohen Norden finden werde. Es ist einfach eine unglaubliche Erfahrung. Also trau dich ein Auslandssemester zu machen. Ich bin mir sicher, dass man im Nachhinein eher bereut, es nicht gemacht zu haben. Durch die Kurse in der Uni bekommt man die Möglichkeit Bodø und die Umgebung in all seinen Facetten zu erleben und eine neue Form des Lernens und Lehrens erfahren. Ich kann jedem, der das Interesse an Natur, Outdooraktivitäten und offene Unterrichtsformen hat, ein Auslandssemester an der NORD-Universität in Bodø weiterempfehlen. Bezüglich den Outdooraktivitäten braucht man auch keine Vorerfahrungen, ein Interesse an dem Thema reicht, vor Ort lernt man dann den Rest. Bei weiteren Fragen stehe ich gerne zur Verfügung. Meinen Erfahrungsbericht möchte ich mit einem Dank an Frau Gruber und Frau Becker beenden, ohne die das Ganze nicht möglich gewesen wäre - tusen takk! Weitere Einblicke: [https://www.youtube.com/watch?v=Rcf5eqA\\_BhM](https://www.youtube.com/watch?v=Rcf5eqA_BhM)