

Erfahrungsbericht

Ich habe mein 7. Studiensemester im Ausland an der Hogeschool van Amsterdam in den Niederlanden verbracht. Für mich war zu Beginn meines Studiums klar, dass ich die Erasmus-Förderung in Anspruch nehmen werde und für ein Semester im Ausland zu studieren. Meine Motivation war vor allem das Interesse und die Neugierig an einem, wenn auch kurzzeitigen, Leben in einem EU-Ausland.

Zu Beginn meiner Reise gab es viele organisatorische Prozesse, die erfüllt werden mussten, um eine Erasmus-Förderung zu erhalten. Die ASH unterstützte mit mehreren Infoveranstaltungen dabei, einen Überblick zu behalten und alles ordnungsgemäß einzureichen. Am Anfang klang und sah das alles nach sehr viel aus, es war allerdings für mich durchaus machbar.

Die Wohnungssuche aus Berlin heraus ersparte ich mir und bewarb mich durch die Unterstützung der Partneruni für eine Studierendenwohnung. Mir wurden verschiedene Preis- und Wohnmöglichkeiten vorgeschlagen, zwischen denen ich wählen konnte. Das Mieten der Studierendenwohnung geschah ganz einfach durch das Onlineportal des Anbieters.

Vor meinem Einzug musste ich ein „Welcome-Package“ für 150 Euro kaufen, wodurch die Studierendenwohnung dann ausgestattet war mit einem Laken, einer Bettdecke, einem Kissen, zwei Müllbeuteln und zwei Toilettenpapierrollen. Die Möglichkeit, dieses Paket nicht in Anspruch zu nehmen, gab es nicht.

Die Wohnung war zwar sehr schlicht und nicht wirklich stilvoll, aber sauber und ordentlich und daher fühlte ich mich direkt wohl. Ich hatte eine 27 Quadratmeter große Wohnung mit Küche und Bad für mich allein, für 670 Euro im Monat. Die Kautions war leider sehr hoch und lag bei 1200 Euro. Putzutensilien gab es leider keine in der Wohnung, wodurch ich mir diese noch zusätzlich kaufen musste.

Das Sommersemester in Amsterdam startet bereits Anfang Februar, wodurch meine Semesterferien wegfielen. Doch der Wechsel von einem Semester direkt ins nächste machte mir nichts aus. Vollgepackt mit zwei Koffern und zwei Taschen kam ich also Anfang Februar mit dem Zug (der übrigens von Berlin durchfährt) in Amsterdam Centraal an.

Direkt am zweiten Tag habe ich mir über Marktplaats (dem niederländischen Kleinanzeigenportal, wo gut gebrauchte Sachen ge- und verkauft werden können) ein Fahrrad gekauft, denn ein Fahrrad ist in Amsterdam ein absolutes Muss. Aus meiner Heimatstadt war ich ständiges Fahrradfahren gewöhnt, doch in Berlin ist die Lust daran eher verloren gegangen; wegen unzureichender Fahrradwege. In Amsterdam ist das Gegenteil der Fall: Fahrradfahrer:innen sind überall im Straßenverkehr mitgedacht und erwünscht. In der ganzen Zeit, die ich in Amsterdam verbracht habe, kann ich an einer Hand abzählen, wie oft ich öffentliche Verkehrsmittel genutzt habe. Und das tat richtig gut. Öffis können mit einer Kreditkarte oder einer niederländischen Bankkarte bezahlt werden. Leider gibt es keine Vergünstigungen für internationale Studierende, und es

muss für jede Fahrt einzeln bezahlt werden. Meine Wohnung lag im Osten der Stadt, wodurch ich mit dem Fahrrad 15 Minuten zur Uni und 20 Minuten in die Innenstadt fahren konnte.

Ich habe die Stadt als sehr teuer wahrgenommen, ob in Restaurants, in Bars, im Supermarkt oder bei Freizeitangeboten. Alles war deutlich teurer als in Deutschland. Lebensmittel habe ich daher meistens beim Lidl eingekauft, da dieser eher deutsche Preise hatte und die Qualität trotzdem sehr hoch war. Kulturell sind meiner Meinung nach Deutschland und die Niederlande nah genug, um keinen „Kulturschock“ zu erleben. Durch Freund:innen aus der Uni konnte ich dann aber trotzdem voll und ganz niederländische Esskultur erleben, wie Haring, Bitterballen oder Patat Oorlog (alles sehr empfehlenswert!).

Ich habe in meiner Zeit dort viel Sport getrieben. Ich war im Gym, beim Tanzen, beim Yoga usw. Durch Urban Sports, das ich noch aus Berlin hatte, konnte ich auch in Amsterdam vieles ausprobieren. Auf dem Gelände der Studierendenwohnungen gab es ein Clubhouse. Dort gab es jede Woche Veranstaltungen, um Menschen, die dort wohnen, zu connecten. Auch wenn ich nie daran teilgenommen habe, konnte ich sehen, dass es gut angenommen wurde und immer die Möglichkeit bestand, neue Leute kennenzulernen.

Bereits vor Beginn der Unizeit wurde ich per E-Mail informiert, wie ich mir einen Studierendenausweis zulegen kann, wie ich die Uni-E-Mail erstelle und einrichte und wo der Stundenplan für die nächsten Monate zu finden ist. Unterstützung und Organisation waren auf jeden Fall top.

An der Hochschule habe ich einen Minor in Positive Psychology gewählt. Dies war der einzige Minor, welcher die Hochschule für das Sommersemester angeboten hat, entsprach jedoch meinen Vorstellungen. Unterteilt war die Unizeit in drei Stufen: zunächst die Theorie, dann die Anwendung und zuletzt eine Gruppenarbeit in Form einer Intervention. Der Kurs bestand aus ca. 60 Studierenden, wobei die Hälfte aus den Niederlanden kam. Es gab einmal die Woche eine Vorlesung und einmal die Woche ein Seminar in einer zufällig gewählten Kleingruppe. Jeder Kleingruppe von sechs Studierenden wurde eine dozierende Person zugeteilt. Diese war gleichzeitig auch meine Ansprechperson über die gesamte Zeit.

Jede Woche wurde ein neues Thema über die Uni-Website hochgeladen, mit Assignments, Artikeln und Videos zum Anschauen. Diese sollten in der vorlesungsfreien Zeit durchgearbeitet werden. Ich hatte große Freude daran, mich dem Thema zu widmen. Die Assignments waren sehr persönlich, aber meiner Meinung nach äußerst passend für einen Auslandsaufenthalt. Ich konnte mein Leben in Berlin von außen betrachten und reflektieren: wie glücklich ich bin und was dazu beiträgt, welche Beziehungen ich in meinem Leben habe, wie viel Sinn ich meinem Leben zuschreibe usw. – alles Themen der Positiven Psychologie.

Die Vorlesungen fand ich hingegen ein bisschen mau. Thematisch wurde einfach wiederholt, was ich bereits gelesen hatte, und es wurde zwar versucht, die Vorlesung

interaktiv zu gestalten, jedoch hält sich die Interaktion in einem Vorlesungssaal in Grenzen. Währenddessen wurden in den Seminaren (den Kleingruppen) Übungen durchgeführt, wir haben uns alle besser kennengelernt und angefreundet. Es wurde von unserer Dozentin sehr darauf geachtet, dass wir uns alle wohlfühlen und auf kulturelle Gemeinsamkeiten sowie Unterschiede aufmerksam gemacht. Wir wurden sehr an die Hand genommen und unterstützt.

Zum Ende der ersten Phase gab es eine schriftliche Prüfung, bei der wir 10 Fragen innerhalb von 1,5 Stunden beantworten mussten. Die allermeisten haben direkt bestanden, und selbst wenn nicht, gab es ein „Resit“ ein paar Wochen später. Die zweite Prüfungsleistung war ein Portfolio, bestehend aus Assignments und Reflexionstexten. Auch das habe ich gut in der Zeit und ganz ohne Stress fertig bekommen.

Die letzte Aufgabe war die Gruppenarbeit, welche mit der zu Beginn eingeteilten Kleingruppe durchgeführt werden musste. Leider war das für mich die größte Belastung, obwohl es eine tolle Prüfungsleistung war. Wir konnten mit einer Organisation unserer Wahl zusammenarbeiten und eine Intervention basierend auf den Studien der Positiven Psychologie entwickeln. Die Gruppenarbeit erwies sich als sehr schwierig. Es blieb viel Arbeit an mir hängen, wodurch die Qualität der Intervention litt. Allerdings hatten Freund:innen von mir in anderen Gruppen auch positive Erfahrungen.

Zusätzlich zum Unterricht gab es ein Mindfulness- Training in dem Minor. Auch wenn ich Schwierigkeiten hatte mich mit der Meditation anzufreunden schuf dies Raum um über Probleme und Ängste zu sprechen.

Im Allgemeinen fiel es mir sehr leicht, neue Leute kennenzulernen. Die Erasmus-Menschen haben sich alle schnell untereinander connected, und es gab verschiedene WhatsApp-Gruppen. Ich hatte meine zwei Bezugspersonen in der Uni, den größten Teil meiner neu dazugewonnenen Freund:innen habe ich jedoch durchs Tanzen, Feiern oder andere Freizeitaktivitäten kennengelernt.

Insgesamt war mein Erasmus-Semester in Amsterdam eine unglaublich wertvolle Erfahrung, sowohl persönlich als auch fachlich. Ich habe gelernt, mich in einem neuen Umfeld zurechtzufinden, mich mit Menschen aus verschiedenen Kulturen auszutauschen und meinen Alltag dort selbstständig zu gestalten. Amsterdam war dafür ein idealer Ort: offen, vielseitig, lebendig und gleichzeitig gut strukturiert. Ich habe neue Freundschaften geschlossen und einige Denkanstöße aus dem Studium mitgenommen, die mich sicher auch weiterhin begleiten werden.

Ich würde ein Auslandssemester mit Erasmus definitiv weiterempfehlen. Für mich war es genau die richtige Entscheidung, den Schritt zu wagen, auch wenn er manchmal Mut (und zusätzliches Geld) gekostet hat. Jetzt blicke ich mit Dankbarkeit und einem Lächeln auf diese Zeit zurück.