



Høgskulen
på Vestlandet

MEIN AUSLANDSSEMESTER IN
SOGNDAL

ERFAHRUNGSBERICHT

von Johanna Bäuerlein

WiSe 24

Vorbereitung

Bevor ich nach Sogndal aufbrach, musste ich einiges organisieren. Mein Zimmer in Oldenburg habe ich für die Zeit meines Auslandssemesters untervermietet, während ich viele meiner Möbel und persönlichen Dinge bei meinen Eltern in Buchholz unterstellte. Nachdem ich Anfang August aus meinem Zimmer ausgezogen war, verbrachte ich die restlichen Tage bis zur Abreise bei meinen Eltern.

Etwa einen Monat vor der Abfahrt habe ich mich mit zwei Kommilitonen aus Oldenburg getroffen, die ebenfalls nach Sogndal reisen würden. Wir trafen uns in der Innenstadt auf einen Kaffee, um uns besser kennenzulernen und uns über unsere Pläne auszutauschen. Dabei sprachen wir darüber, wer wir sind, in welchem Semester wir studieren und wie wir jeweils nach Norwegen reisen würden. Beide Kommilitonen waren bereits im Master; einer von ihnen hatte gerade erst seine Masterarbeit abgegeben.

Ich selbst hatte meinen Bachelor in Sport, Musik und Kunst als Drittfach abgeschlossen und plante, in Sogndal mit meiner Bachelorarbeit zu beginnen. Für die Arbeit wollte ich die Verbindung von Musik und Natur untersuchen – insbesondere, wie das Unterrichten im Freien die Kreativität fördern kann. Dabei hatte ich vor, das Konzept von Friluftsliv mit einzubringen. Im Herbst hatte ich mich außerdem für den Master eingeschrieben, den ich nach meinem Auslandssemester beginnen wollte.

Der Kommilitone, der gerade seine Masterarbeit abgegeben hatte, bot mir freundlicherweise an, gemeinsam mit ihm im Auto nach Norwegen zu reisen. Zufällig stellte sich während unseres Treffens heraus, dass wir beide aus Buchholz stammen und sogar einmal das gleiche Gymnasium besucht hatten – er war nur zwei Stufen über mir. Da er vor der Abreise ebenfalls ein paar Tage bei seiner Familie in Buchholz verbringen wollte, passte das perfekt.

Anreise

Am 9. August ging es dann los. Mein Kommilitone kam mit seinem bereits vollgepackten Auto gegen halb sieben morgens zu mir, und wir verstaute meine Sachen, inklusive meines E-Pianos, in seinem Wagen. Das Auto war zwar ziemlich voll, aber wir bekamen alles unter. Gemeinsam fuhren wir dann von Buchholz nach Hirtshals in Dänemark, wo wir nachmittags die Fähre nach Kristiansand nahmen.

Die Überfahrt war jedoch alles andere als angenehm – der Wellengang war sehr stark, und uns beiden war ziemlich schlecht. Umso erleichterter waren wir, als wir endlich in Kristiansand ankamen. Dort buchten wir spontan ein Airbnb in der Nähe, etwa 45 Minuten mit dem Auto entfernt, wo wir die Nacht verbrachten.

Am nächsten Morgen setzten wir unsere Reise früh fort, gegen 8 Uhr. Unterwegs legten wir immer wieder kleine Pausen ein, um uns die Beine zu vertreten, die beeindruckende Natur zu genießen und kurz zu entspannen. Schon auf dem Weg nach Sogndal waren wir überwältigt von der Landschaft: die majestätischen Berge, die tiefblauen Seen, die Fjorde und die dichten Wälder raubten uns förmlich den Atem.



Unterkunft

In Sogndal angekommen sind wir am Samstagabend, nur zwei Tage bevor das Semester beginnen sollte. Mein Kommilitone und ich konnten leider nicht früher losfahren, da wir noch einige Prüfungen ablegen mussten. Direkt nach unserer Ankunft am Studentheimen (eine der Studentenwohnheime) begegneten uns einige Mitstudierende unserer Klasse, die gerade von einem Fußballspiel kamen. Sogndal hat nämlich ein großes Fußballstadion, und es passiert öfter, dass Studierende auf dem Campus freie Karten verteilen – also haltet die Augen offen!

Wir haben uns vorgestellt und ein wenig darüber gesprochen, was wir zu Hause studieren. Da wir beide ziemlich müde von der Reise waren, stiegen wir bald wieder ins Auto, und mein Kommilitone fuhr mich zu meiner Unterkunft in Elvatunet.

Dort angekommen half er mir, meine Sachen auszupacken, und ich richtete mich in meinem Zimmer ein. Danach fuhr er weiter zu seiner eigenen Unterkunft.

Tipps zur Unterkunftssuche

Wenn du nach einer Unterkunft in Sogndal suchst, solltest du unbedingt die Website von Sammen besuchen. Dort findest du alle verfügbaren Studentenunterkünfte. Ich hatte mir ursprünglich auch WGs auf hybel.no angeschaut, bekam aber etwa zwei Wochen vor meiner Anreise nach Sogndal eine Nachricht von Jakob Sammen (dem Verantwortlichen für die Unterkünfte), dass ein Einzelzimmer in Elvatunet frei geworden sei.

Ich wollte unbedingt ein Einzelzimmer und bewarb mich dafür, da es für Erasmus-Studierende üblich ist, ein Doppelzimmer zugeteilt zu bekommen. Tatsächlich teilten sich fast alle Erasmus-Studierenden ein Zimmer – nur drei meiner etwa 40 Kommilitonen hatten ein Einzelzimmer.

Für mich war es ein großer Vorteil, ein Einzelzimmer zu haben, da ich so viel Zeit für mich hatte. Nach langen Tagen oder anstrengenden Exkursionen konnte ich mich zurückziehen und zur Ruhe kommen. Ich hatte Jakob vorab eine ausführliche E-Mail geschickt, in der ich erklärte, warum ich ein Einzelzimmer brauche: Ich wollte meine Bachelorarbeit schreiben und brauchte dafür Ruhe. Außerdem spiele ich abends Klavier und wollte niemanden stören.

Elvatunet

Elvatunet ist das am nächsten gelegene Studentenwohngebiet in Sogndal und befindet sich direkt neben der Uni. Um zur Uni zu gelangen, muss man nur eine kleine Brücke überqueren, die über den Fluss führt, der quer durch Sogndal fließt. Von meinem Fenster aus konnte ich direkt auf die Uni schauen.

Ich hatte mein E-Piano vor mein Fenster gestellt und habe abends oft gespielt, dabei aus dem Fenster geschaut und geträumt. Wenn das Fenster offen war, konnte ich den Fluss und das Rauschen der Wellen hören. Manchmal habe ich mir abends ein Glas Wein eingeschenkt, einfach aus dem Fenster geschaut und die Aussicht genossen.

Elvatunet ist wie eine kleine Studentensiedlung. Der Name stammt von der Straße, an der die Häuser liegen. Jedes Haus hat vier WGs, und in jeder WG leben fünf bis sechs Personen. In meiner WG wohnten ausschließlich norwegische Studierende, und ich hatte das große Glück, mich mit allen sehr gut zu verstehen.

Ich lebte mit zwei Mädchen und zwei Jungs zusammen. Eine meiner Mitbewohnerinnen hatte am gleichen Tag Geburtstag wie ich, und wir feierten diesen zusammen, indem wir Kekse backten, uns kleine Geschenke machten und Blumen kauften. Mit einer anderen Mitbewohnerin ging ich oft spazieren – besonders oft entlang des Fjords oder auf anderen schönen Wegen, die wir gemeinsam entdeckten.

Wir verbrachten viel Zeit im Ess- und Wohnzimmer, wo ich oft Pancakes machte. (Kleiner Tipp: Im Sport Outlet gibt es eine Protein-Pancake-Mischung, die ich sehr empfehlen kann – genauso wie viele andere Dinge, die es dort gibt. Ein Besuch lohnt sich definitiv!) Wir spielten oft UNO, schauten Filme zusammen oder unterhielten uns einfach.

Manchmal spielte ich meiner Mitbewohnerin Klavier vor, brachte ihr ein paar Stücke bei und zeigte ihr auch eigene Kompositionen, die ich während meines Aufenthalts in Sogndal schrieb.

Da ich für mein Kunststudium noch ein Portfolio fertigstellen musste, saßen wir oft zusammen, um zu malen. Ab und zu gingen wir gemeinsam zu Søstrene Grene, einem Geschäft, das viele Bastelmaterialien und Farben anbietet, und suchten nach neuen kreativen Ideen.

Elvatunet



Studium

Das Studium in Sogndal gliedert sich in zwei Module: Friluftsliv und Outdoor Education.

Du bist die gesamte Zeit mit denselben Leuten in einer Klasse, das heißt, du besuchst beide Module mit denselben Mitstudierenden. Dadurch entsteht schnell eine enge Gemeinschaft, und du hast die Möglichkeit, alle gut kennenzulernen.

Die Uni unterscheidet sich stark von typischen Vorlesungen in Oldenburg. Du hast nur sehr wenig Unterricht: Teilweise hatten wir nur zwei bis vier Stunden pro Tag Uni und manchmal nur an zwei Tagen in der Woche. Das gibt dir unglaublich viel Freizeit, die du für eigene Projekte, Ausflüge oder sportliche Aktivitäten nutzen kannst.

Während der Unterrichtszeiten liegt der Fokus oft auf der Planung der Exkursionen, die ein zentraler Bestandteil des Studiums sind. Das macht das Studium sehr praktisch und erlebnisorientiert!



Exkursionen

Bereits zwei Wochen nach unserer Ankunft hatten wir eine kleine Kennenlern-Exkursion, bei der wir gezeltet und Wanderungen unternommen haben. Das war eine tolle Möglichkeit, die Gruppe besser kennenzulernen.

Mitte September hatten wir eine Gletscher-Exkursion, bei der wir drei Nächte in einer Hütte verbrachten und den Gletscher bestiegen. Abends kochten wir gemeinsam und ließen den Tag gemütlich ausklingen. Diese Abende waren immer besonders schön – ein bisschen wie kleine Familienabende inmitten der norwegischen Natur.

Es gab auch die Möglichkeit, entweder an einer Kanu-Exkursion teilzunehmen oder eine Bergwanderung zu machen. Die Entscheidung, welche Aktivität man wählt, bleibt ganz dir überlassen. Ich habe mich für die Kanu-Exkursion entschieden, was trotz des Regens ein unvergessliches Erlebnis war.

Das Wetter war bei fast jeder unserer Exkursionen herausfordernd – es hat oft stark geregnet. Deshalb würde ich dir unbedingt empfehlen, wasserdichte Kleidung mitzunehmen. Eine Regenjacke und eine Regenhose sind absolut essenziell, ebenso wie wasserabweisende Wanderschuhe. Aber ehrlich gesagt, selbst die besten Wanderschuhe wurden bei unseren Touren manchmal komplett durchnässt. Unser Dozent hatte für diese Situation aber einen guten Ratschlag: „Wenn du nass bist, aber warm bleibst, ist alles gut. Kritisch wird es nur, wenn dir kalt wird – also immer in Bewegung bleiben!“ Dieser Tipp hat sich als sehr hilfreich erwiesen.

Eine besonders intensive Erfahrung war die fünftägige Walderkundung, bei der wir komplett ohne Handy, Uhr oder Zelt unterwegs waren und unter freiem Himmel geschlafen haben. Das war sowohl eine mentale als auch körperliche Herausforderung, aber es hat mich auch sehr geprägt.

Ende November hatten wir eine Ski-Exkursion, bei der wir mehrere Tage in einer Hütte übernachteten und Langlauf-Ski ausprobierten. Es war mein erstes Mal auf Langlauf-Ski, und es hat wahnsinnig Spaß gemacht, trotz der anfänglichen Unsicherheiten.

Exkursionen



Prüfungen und Aufgaben

Am Ende des Semesters mussten wir zwei Prüfungen ablegen.

Die erste war eine sechsstündige Klausur im Modul Outdoor Education. Das klingt zunächst abschreckend, aber sie war wirklich gut machbar! Du hattest die Möglichkeit, die Klausur von überall aus zu schreiben, also auch entspannt von deinem Bett aus. Es gab nur eine Aufgabe, bei der du deine eigenen Erfahrungen aus den Exkursionen einbringen solltest.

Für die Klausur würde ich dir empfehlen, dir vorher viele Bücher aus der Unibibliothek auszuleihen. Die Bibliothek ist zwar im Vergleich zu Oldenburg klein, aber sie hat eine gute Auswahl an Literatur über Friluftsliv, Outdoor Education und ähnliche Themen. Erstelle dir vor der Klausur einen Plan mit den Kapiteln, die du brauchst, dann bist du bestens vorbereitet und kannst die Klausur ganz entspannt angehen.

Im Modul Friluftsliv musst du am Ende des Semesters zwei Fragen in einem Word-Dokument beantworten. Diese beziehen sich auf deine Erfahrungen und auf das Konzept von Friluftsliv. Beide Fragen haben eine vorgegebene Wörteranzahl, und du solltest versuchen, deine Erlebnisse aus den Exkursionen darin einfließen zu lassen.

Während des Semesters gab es zudem kleinere Aufgaben für das Modul Friluftsliv, die du ebenfalls in einem Word-Dokument an bestimmten Zeitpunkten abgeben musstest. Dazu gehörte zum Beispiel, deine Pläne für die selbstorganisierten Exkursionen hochzuladen – wo du hinmöchtest, wie du dorthin kommst und was du vorhast.

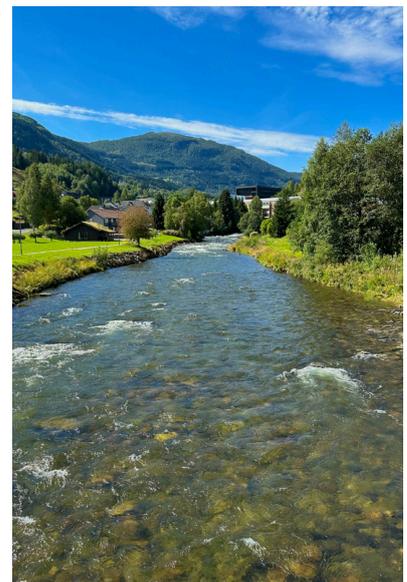
Aber keine Sorge: Alles wird dir zu Beginn des Semesters ausführlich erklärt, und die Dozierenden sind sehr hilfsbereit. So kannst du dich ganz auf die praktischen Erfahrungen und die einmalige Natur konzentrieren!

Alltag und Freizeit

Neben dem Studium hast du in Sogndal wirklich sehr viel Zeit für dich, aber langweilig wird dir hier auf keinen Fall! Die Umgebung bietet unglaublich viele Möglichkeiten, deinen Alltag und deine Freizeit abwechslungsreich zu gestalten.

Zuallererst: In Sogndal bist du sehr viel zu Fuß unterwegs. Die Stadt ist klein, und du kannst alles schnell und bequem erreichen. Durch Sogndal fließt ein Fluss, der die Stadt in zwei Hälften teilt. Auf der einen Seite liegt die Stadt an einem Berghang, und auf der anderen Seite befindet sich der Campus der Uni, ebenfalls an einem Berghang. Jeden Tag überquerst du eine kleine Brücke, die über den Fluss führt, um zur Uni zu gelangen. Besonders faszinierend war für mich, wie sich die Strömung des Flusses je nach Regen verändert hat – jedes Mal sah er anders aus. Wenn ich abends im Bett lag, konnte ich den Fluss sogar hören, und manchmal vibrierten die Wände leicht davon.

Da ich ein eigenes Zimmer hatte, konnte ich völlig frei entscheiden, wann ich aufstehe oder schlafen gehe. Diese Freiheit habe ich sehr geschätzt. Meine WG lag quasi direkt gegenüber der Uni, sodass ich oft spontan noch abends ins Fitnessstudio oder die Bibliothek gegangen bin. Mit deiner Campuskarte hast du jederzeit Zugang zu den Uni-Gebäuden. Wenn du sie vor den Scanner hältst, kannst du zum Beispiel bis 23:00 Uhr in die Bibliothek gehen. Vor der Bibliothek steht übrigens auch ein Flügel, auf dem du spielen kannst!



Das Fitnessstudio

Die Uni in Sogndal hat einen riesigen Campus. Ein Highlight ist das große Fitnessstudio in einem Gebäude mitten auf dem Campus. Allerdings benötigst du eine eigene Fitnesskarte vom „Idrettsenteret“, um Zugang zu erhalten. Das Fitnessstudio hat bis 12 Uhr nachts geöffnet, und du kannst dir mit deiner Karte selbst Zugang verschaffen, indem du sie einfach scannst. Besonders in der Vorweihnachtszeit war das Gym sehr leer, weil viele Studierende in die Heimat gefahren sind, und ich hatte das Gym spätabends oft für mich allein. Es war eine tolle Gelegenheit, in Ruhe zu trainieren und den Tag ausklingen zu lassen.

Das Fitnessstudio ist modern und bietet topaktuelle Geräte. Besonders gefallen haben mir die Laufbänder und Spinning-Bikes, bei denen du virtuelle Strecken in verschiedenen Ländern auswählen kannst. Es gibt auch viele Gruppenkurse wie Spinning, Yoga oder andere Fitnessangebote. Diese werden regelmäßig auf der Instagram-Seite des Fitnessstudios „Idrettsenteret“ gepostet – ich würde dir unbedingt empfehlen, ihnen zu folgen.

Die Mitgliedschaft kostet ca. 40 € pro Monat, je nachdem, welches Abo du wählst. Zusätzlich gibt es in dem Gebäude eine große Sporthalle mit einer beeindruckenden Kletterwand, an der du mit Seil oder bouldern kannst.

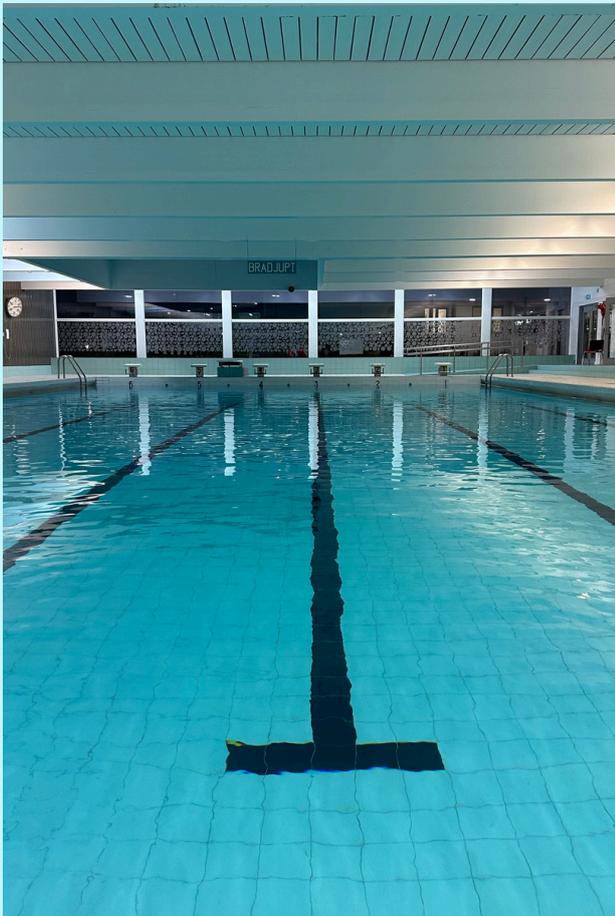


Schwimmen und der Fjord

Auf dem Campus gibt es außerdem ein Schwimmbad. Dort war ich oft, allerdings hatte es nur mittwochs und donnerstags von 18 bis 21 Uhr geöffnet und jeden zweiten Sonntag. Am besten informierst du dich vorher über die Öffnungszeiten.

Wenn du dich traust und es dir nicht zu kalt wird, kannst du auch im Fjord schwimmen gehen! Ich bin oft im August, September und Oktober dort reingesprungen – danach wird es jedoch sehr kalt. Falls du das planst, vergiss nicht, warme Kleidung mitzunehmen, um dich danach aufzuwärmen. Oder du gehst nach dem Schwimmen im Fjord einfach eine Runde joggen.

Im Sommer haben wir oft am kleinen Strand am Fjord gegessen, Spiele gespielt oder einfach die Ruhe genossen.

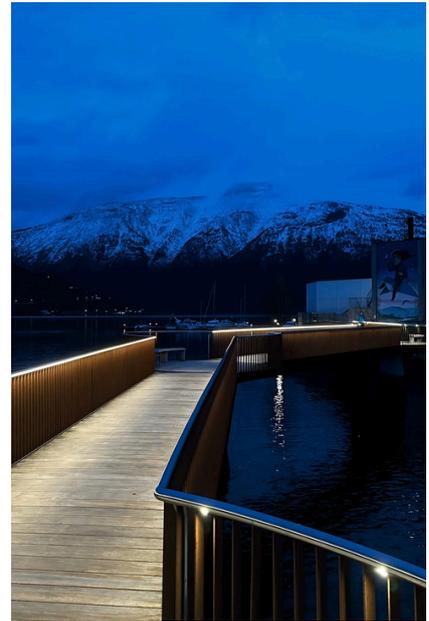


Laufen und Wandern

Sogndal bietet großartige Möglichkeiten zum Laufen und Spaziergehen. Überquerst du die große Brücke an der Hauptstraße, kannst du dich entscheiden, ob du links in die Natur gehst oder rechts der Hauptstraße weiter entlangläufst. Ich bin außerdem oft abends am beleuchteten Fjord spazieren oder laufen gegangen, habe Musik gehört und die Atmosphäre genossen.

In Sogndal gibt es auch eine Track and Field-Bahn, die ich oft genutzt habe, um ein paar Runden zu laufen. Der Blick auf die Berge und die gesamte Stadt ist atemberaubend, also auf jeden Fall empfehlenswert!

Natürlich gibt es auch viele Wanderwege in der Umgebung. Besonders empfehlenswert ist der Wanderweg bei Stedjaåsen, von wo aus du eine wunderschöne Aussicht auf die Stadt hast. Für längere Wanderungen kannst du DNT-Hütten mieten – dazu solltest du unbedingt die Website des norwegischen Wandervereins anschauen.



Studentenorganisationen

Sogndal hat zwei großartige Studentenorganisationen, die ich dir sehr ans Herz legen kann: Lurkarlaget und Sjøspretten.

Für etwa 30 € pro Semester kannst du bei beiden Mitglied werden und dir Sportausrüstung wie Skateboards ausleihen. Ich habe mir bei Sjøspretten ein Surfskate ausgeliehen und bin damit am Fjord entlanggeskatet – ein unvergessliches Erlebnis, besonders bei Sonnenuntergang. Einmal habe ich abends sogar Nordlichter gesehen, während ich am Fjord skaten war. Es war einer der schönsten Momente meines Lebens. Der ganze Himmel war in Rot-, Gelb-, Orange- und Grüntönen gefärbt – einfach atemberaubend. Lade dir unbedingt eine Polarlicht-Vorhersage-App herunter, um solche magischen Momente nicht zu verpassen!

Neben den tollen Möglichkeiten auf dem Campus gibt es auch viele Events, die von diesen Organisationen organisiert werden.

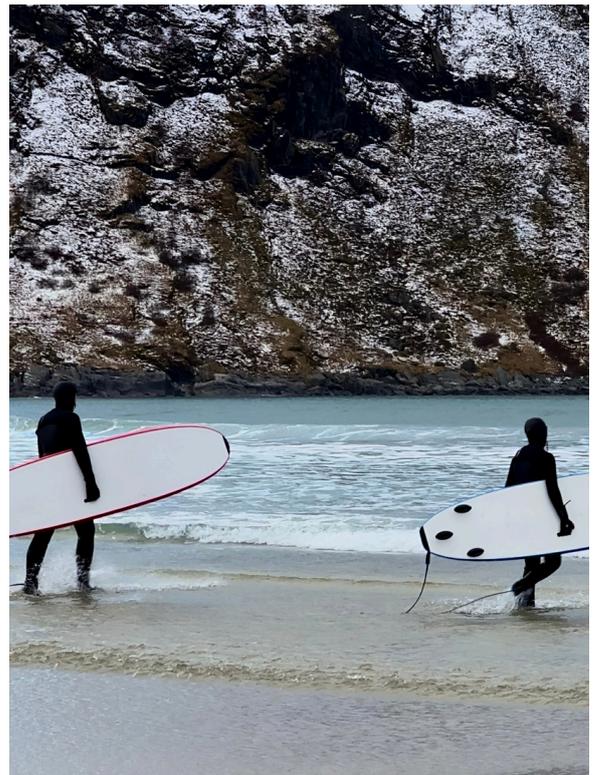
Lurkarlaget veranstaltet viele Gruppenaktivitäten und Lagerfeuerabende, bei denen du auf dem Berg mit anderen Studierenden ein Lagerfeuer teilen kannst. Es ist wirklich etwas Besonderes, bei einem knisternden Feuer in der kalten Luft den Sternenhimmel zu beobachten, sich zu unterhalten und gleichzeitig Mashmallows zu essen.

Mit Sjøspretten bin ich zweimal nach Hoddevik gefahren, um beim Surftrip teilzunehmen. Diese Trips finden einmal im Monat statt und kosten ungefähr 40-50 €, inklusive Ausrüstung. Es ist eine einmalige Erfahrung, in der Bucht von Hoddevik zu surfen, die von riesigen Bergen umgeben ist. Die Unterkunft, in der wir waren, war sehr gemütlich und hatte sogar einen Whirlpool! Beim Christmas Surf Trip haben wir uns zudem ein leckeres Christmas Dinner gegönnt und sind Samstag und Sonntag gesurft. Außerdem wurden Fahrgemeinschaften gebildet, und im Preis war auch die Fahrt hin und zurück inklusive. Es war wirklich super organisiert und hat das Erlebnis noch angenehmer gemacht.

Außerdem kannst du mit Sjøspretten auch tauchen oder dir Wetsuits ausleihen, falls du selbst eine Aktivität im Wasser ausprobieren möchtest. Die Leute dort sind unglaublich nett, und ich habe viele tolle Menschen kennengelernt.

Neben den beiden Studentenorganisationen gibt es auch Studentspretten, das ist vergleichbar mit Hochschulsport, mit einigen sportlichen Angeboten, bei denen ich aber selbst nicht teilgenommen habe.

Studentenorganisationen



Cafés und Einkäufen

Wenn du Lust auf Pizza am Fjord hast, solltest du unbedingt zu Mama Mia gehen! Ich habe dort eine Zeit lang gekellnert und der Besitzer ist super nett. Jeden Tag durfte ich eine kostenlose Pizza mit nach Hause nehmen. Die Gerichte dort sind wirklich lecker, also kann ich das Restaurant nur empfehlen.

Für ein gemütliches Café mit einem tollen Ausblick kann ich dir Lustrabui direkt neben dem Einkaufszentrum empfehlen. Hier gibt es leckeren Kaffee und die berühmten Kanelbullar (Zimtschnecken) – ein perfekter Ort, um die Natur zu genießen und zu entspannen.

Einkäufen in Sogndal ist allerdings nicht ganz günstig, da alles mindestens doppelt so teuer ist wie in Deutschland. Zwei gute Supermärkte sind Rema1000 und Extra. Ich würde dir empfehlen, bei Rema1000 einzukaufen, da es dort insgesamt etwas günstiger ist als bei Extra.



Studententreffs und Ausflüge

Es gibt auch eine Bar direkt am Fjord, Dampskipskai, die ein beliebter Treffpunkt für Studierende ist. Ich habe dort oft mit internationalen Kommilitonen gegessen, Tee getrunken und Spiele gespielt.

Ein weiterer Treffpunkt für Studierende ist Meieriet, wo häufig Partys oder Quiz-Abende stattfinden. Ich war nicht so oft dort, da ich eher der ruhige Typ bin, aber es ist definitiv einen Besuch wert.

Wenn du Ausflüge in Norwegen planst und kein Auto hast, wirst du auf Busse angewiesen sein. Es gibt die Apps Skyss Billett und Skyss Reise, mit denen du die Busverbindungen und Tickets ganz einfach organisieren kannst. Wenn du zum Beispiel spontan die Umgebung von Sogndal auskundschaften möchtest, kannst du für etwa 3 € pro Fahrt ein Ticket kaufen.

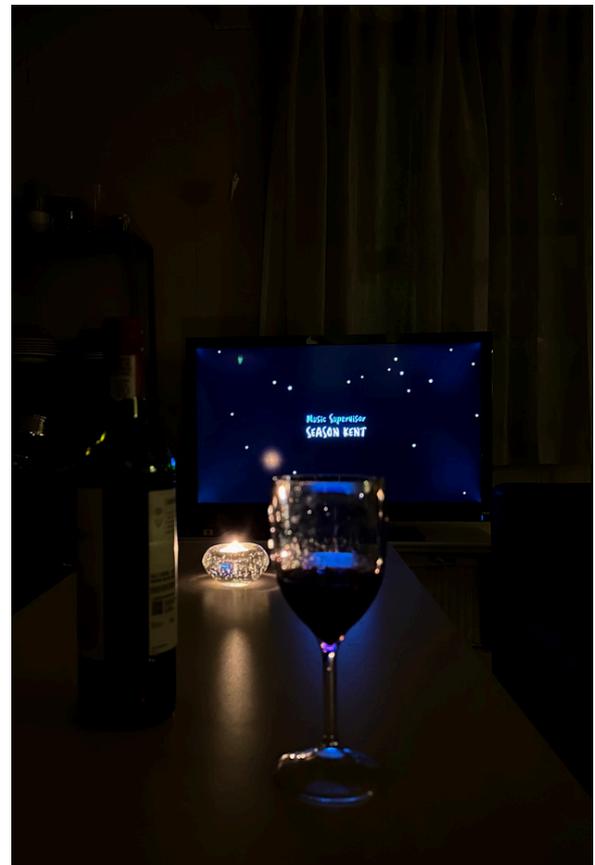
Für längere Strecken kannst du auch Vybuss nutzen, aber sei dir bewusst, dass die Tickets dort in der Regel teurer sind. Du kannst dir die App runterladen und dich informieren, falls du mal Sogndal verlassen möchtest.



Letzte Hinweise

Was noch wichtig ist: Alkohol kannst du in Norwegen nur bis 20:00 Uhr (samstags bis 18:00 Uhr) in Supermärkten kaufen, und auch nur Bier – für Wein musst du zum Vinmonopolet gehen. Beachte, dass du dort erst ab 25 Jahren Wein kaufen kannst und deinen Ausweis immer dabei haben musst! Ich hatte einmal das Erlebnis, dass mir Wein verweigert wurde, weil ich kein Ausweisdokument vorzeigen konnte. Also, immer gut aufpassen!

Zu guter Letzt noch ein praktischer Hinweis: Schließe immer dein Zimmer ab, besonders wenn du mit anderen zusammenwohnst. Bei uns gab es einmal einen Einbruch, bei dem Alkohol gestohlen wurde – inklusive meines Weins. Es lohnt sich, vorsichtig zu sein und deine Wertsachen gut zu sichern.



Erfahrungen und Fazit

Egal wofür du dich in deinem Auslandssemester entscheidest, ich habe jeden Tag genossen und jede (spontane) Entscheidung hat mich sehr glücklich gemacht. Das Studium, die Umgebung, die Angebote, die Menschen, die man kennenlernt – alles war so unglaublich bereichernd, dass du nicht noch länger nachdenken solltest, ob du nach Norwegen gehst, sondern es einfach machen solltest!

Ich habe viele Fotos und Videos gemacht, um all die einzigartigen Momente festzuhalten, die mich in Norwegen begleitet haben. Einige dieser Fotos habe ich dem Erfahrungsbericht angehängt.

Wenn du noch mehr Eindrücke sehen möchtest, kannst du gerne mal bei [galleryofexpression](#) auf Instagram vorbeischaun. Das ist ein kleines Fototagebuch, das ich vor drei Jahren mal angefangen habe. Dort sammle ich kleine dankbare Momente von jedem Tag, sei es Sonnenuntergänge, Fotos von den Surftrips, Berge, Wanderungen etc. Unter den Fotos habe ich auch das Datum geschrieben, sodass du sehen kannst, welche Aktivitäten wir wann gemacht haben und einen klareren Eindruck bekommst, wie es dort aussieht und was du alles machen kannst!

Und: Du lernst auf jeden Fall sehr viel darüber, dass alles vergänglich ist. Manchmal war ich an Punkten, zum Beispiel im Kanu, und ich hatte keine Regenhose dabei, war komplett durchnässt und mein Schlafsack war auch nass, und dann lag ich abends im kalten Schlafsack. Aber ich dachte dann einfach: „Okay, es ist so wie es ist, ich kann nichts ändern, morgen ist ein neuer Tag, und ich muss das jetzt einfach akzeptieren und vorbeiziehen lassen.“ Du lernst sehr viel über dich selbst, und du gerätst in Situationen, die dich auf jeden Fall über dich hinausbringen. Ich bin sehr widerstandsfähig geworden durch manche Erfahrungen, vor allem, wenn man auf den Exkursionen war und einem kalt war und man nass war. Aber wenn man sowas erlebt hat, weiß man, wie privilegiert wir eigentlich sind und was wirklich wichtig ist im Leben.

Abschließend kann ich nur sagen, dass dieses Auslandssemester eine der besten Erfahrungen meines Lebens war. Jeder Tag war ein Highlight, und ich habe in so kurzer Zeit so viel erlebt, wie nie zuvor.

Erfahrungen und Fazit

Du lebst wirklich im Moment. Und genau darum geht es auch bei Friluftsliv: die Verbindung zu sich selbst und zur Natur. Eins mit der Natur zu werden und in einen natürlichen Rhythmus zu finden, bringt dich zu deiner eigenen Intuition und zu dir selbst. Es geht darum, kreativ zu werden, sich zu bewegen, neue Dinge auszuprobieren, seine eigenen Grenzen zu finden und immer wieder auf das eigene Herz zu hören.

Deshalb kann ich jedem nur empfehlen, das Auslandssemester zu machen. Die Erlebnisse und die Möglichkeit, sich selbst und die Natur auf diese Weise zu entdecken, sind unvergleichlich und unvergesslich. Es wird dich bereichern und dir neue Perspektiven auf das Leben geben.

