Erfahrungsbericht Erasmus- Semester
Friluftsliv & Outdoor Education“ in Sogndal, Norwegen

Blick auf Sogndal

Vorbereitung

Die Vorbereitung begann mit der Bewerbung Und dem Motivationsschreiben an den zuständigen Koordinator Björn Staas. In der Zwischenzeit habe ich mich mit den Wohnmöglichleiten in Sogndal und den Studieninhalten befasst. Nach der Zusage habe ich das Online Learning Agreement beim International Office eingereicht. Über die Studentenorganisation Saman habe ich mich für ein Zimmer beworben. Die Bewerbung für die Uni in Norwegen lief über das Søknadsweb, wo ich verschiedene Dokumente hochladen musste (Personalausweis & Transcript of Records).
Nach einigen Wochen und einigen Rückfragen bekam ich dann den offiziellen Zugang zur universitätsinternen Plattform
Canvas.

Anreise

Ich bin mit dem Fahrrad angereist und habe auf meiner 1-wöchigen Reise verschiedene Verkehrsmittel genutzt. Mit dem Zug bin ich bis nach Kiel gefahren und von dort aus mit dem Bus durch Dänemark bis nach Aalborg. Von dort bin ich mit dem Fahrrad nach Hirtshals und mit der Fähre nach Bergen gefahren. Von Bergen fahren Züge, eine Fähre und Busse nach Sogndal. Ich habe die malerische Landschaft mit dem Rad durchquert und bin einige Höhenmeter bis nach Gudvangen hochgeklettert. Von dort fährt ebenfalls eine Fähre in den Nachbarort von Sogndal, nach Kaupanger. Ein Eldorado für Mountainbiking. Fahrrad mitnehmen lohnt sich :)

Unterkunft

In Sogndal gibt es drei Wohnheime. Elvatunet, Stedjåsen und Studentenheimen. Da internationale Studierende, die nur für ein Semester bleiben, in den Studiwohnheimen im ersten Verfahren allerdings nur geteilte Zimmer bekommen, habe ich mich für eine private Unterkunft entschieden. Über Hybel.no habe ich eine Anzeige eingestellt und Anfragen verschickt. Dort bieten Vermietende Wohnungen und Zimmer an. Letztendlich wurde mir ein Zimmer durch andere Studierende aus meinem Programm angeboten. So habe ich die Zeit in einem großen Haus am Nordhang mit Blick auf Sogndal, Berge und den Fjord genießen können. Meine Mitbewohner kamen aus England und Schottland und haben das Haus zu einem Zuhause gemacht. Wir haben viel gemeinsam gekocht, gespielt, Filme geschaut, Musik gemacht, studiert und gefeiert.

Es ist gut möglich private Unterkünfte in Sogndal zu finden, die nicht wesentlich teurer sind als die Wohnheime von Saman.

Studium an der Gasthochschule

Wir hatten zwei Kurse die sich mit unterschiedlichen Bereichen von Friluftsliv befasst haben. Der eine war „Friluftsliv, Nature and Culture“ bei Tom Lund. Hierin ging es um die Geschichte & Philosophie von Friluftsliv, sowie die Bedeutung der Natur und die paradoxe Beziehung zu ihr. Während der Exkursionen hat Tom vielfältige Themen von geschichtlichen Hintergründen bis zum praktischen Nutzen von natürlichen Ressourcen (z.B. Nahrung& Feuermaterial) eingebracht.
Im Kurs von Vegard Vereide „Outdoor Leadership“ wurden verschiedene Konzepte zu Gruppendynamik, risk management und decision making bearbeitet und diskutiert. Während der Exkursionen wurden diese Konzepte mit praktischem Bezug greifbar und von den Studierenden selbst angewendet. Vegard hat mit der „Dead Mouse Pädagogik“ immer wieder Situationen geschaffen, die im Moment entstanden und just interessant und wichtig erschienen.
Die Exkursionen wurden im Verlauf des Semesters mehr und mehr von den Studierenden geplant und vorbereitet. Es gab insgesamt fünf verschiedene mehrtägige Exkursionen. Wandern zur Gletscherzunge, Kanutour oder Wandertour, Waldexkursion, Gletscherexkursion und eine in Kleingruppen selbstgeplante Exkursion- ich habe mit meiner Gruppe hierfür einen Segeltörn geplant, der am Ende auf Grund von schlechter Kommunikation der Skipperin nicht zustande kam. Stattdessen haben wir eine DNT Hütte auf einer Insel an der Westküste gebucht und geangelt.

Die Dozenten sind gut ansprechbar und super hilfsbereit was die Studieninhalte angeht. Die Informationen zu etwaigen Ausflugszielen sind oft nicht dezidiert genug und ich hatte den Eindruck, dass bewusst nicht zu viel vorgekaut wird, um die eigenen Planungsfertigkeiten zu verbessern. Generell wird viel Wert auf Selbstständigkeit gelegt, um eigene Erfahrungen machen zu können, immer mit einem guten Maß an Risikoabsicherung und Sicherheitsbelehrungen.

Die Studienleistungen sind in Form von Essays, Hausarbeiten und einem 6 stündigen Exam zu absolvieren und werden online über die Lernplattform Canvas und Wiseflow eingereicht.

Zur Anrechnung kann ich bisher nichts sagen, da ich für den Master keine Zusage zur Anerkennung der Leistungen bekommen habe. Dennoch wurde mir von meinem Professor für das Learning Agreement eine Anrechnung auf Master-Kurse in Aussicht gestellt.

Alltag und Freizeit

Die Landschaft lädt ein draußen unterwegs zu sein! Ich habe an den Wochendenen einige Touren mit Zelt und Fahrrad unternommen. Hierfür eignet sich die App „Hvor?“ um Kartenmaterial einzusehen. Sogndal ist im Herzen von Vestlandet und ein Wallfahrtsort für Outdoorbegeisterte. (Eis-) Klettern, Kajak& Kanufahren, Wandern, Mountainbiking, Tauchen, Segeln, Paragleiten, Ski& Snowboarden, Trailrunning uvm. ist mit kurzen Wegen möglich. Der öffentliche Transport beschränkt sich in Sogndal allerdings auf Busse und die Fähre. Wer ein Auto zur Verfügung hat, kommt damit besser an entlegene Orte. Jedoch ist es in Norwegen auch gut möglich zu trampen. Oder einfach loslaufen und die üppige Natur genießen ☺

Es gibt mehrere Studendentenorganisationen, unter anderen Sjospretten und Lurkarlaget. Hier bieten Studierende viele Angebote wie Wildwasser- oder Seekajakkurse, Surftrips, Klettertouren und Abendveranstaltungen an und stellen für derartige Freizeitaktivitäten das Material gegen einen geringen Betrag zur Verfügung. Um Material leihen zu können musst du Mitglied sein. Lohnt sich! Für private Touren stellt die Uni auch Material zur Verfügung, sofern es nicht anderweitig gebraucht wird. Zelte, Kocher, Klettermaterial und Skier können von HVL geliehen werden.

Es gibt eine Kletterhalle, Schwimmbad (hat selten öffentliche Zeiten), Frisbee- Golf- Anlage, Beachvolleyballfelder, Slacklines uvm.

Für die Technikbegeisterten gibt es im Laeringslab etliche Spielereien zu nutzen und zu leihen. Von 3D Drucker über Drohnen bis hin zu Musikanlagen kann leihbares Material über die App Cheqroom gebucht werden.

Sogndal bietet neben der Fülle an Outdoor- Aktivitäten auch eine Vielzahl an Freizeitaktivitäten. Fußball- und Basketballbegeisterte können nicht nur mitspielen, sondern die TEAMS bei Spielen in Halle und Stadion anfeuern.

Es gibt einen guten Studentenclub. In der alten Molkerei „Meieriet“ sind wöchentlich verschiedene Veranstaltungen. Karaoke, Quiz-Night, Konzerte und verschiedene Partyreihen finden hier statt. Ich habe mit einigen Mitstudierenden regelmäßig den Proberaum im Dachgeschoss genutzt und wir durften zum Schluss des Semesters sogar als Vorband für eine lokale Band auftreten.

Menschen

Norwegen ist ein Land in dem viel Wert auf die Vertrauenskultur gelegt wird, wodurch vieles leicht zugänglich ist (nicht nur die Natur) und ich mich sehr sicher gefühlt habe. Haustüren, Fahrräder und Autos werden nicht per sé abgeschlossen. Die Kriminalität ist vor allem in der ländlichen Region sehr niedrig. Ohne alle in einen Topf zu schmeißen sind die Menschen eher zurückhaltend. Ich habe dennoch eine große Weltoffenheit und Gastfreundschaft erlebt.

Kontakt zu Norweger*innen hatte ich durch das Buddyprogramm der Uni am Anfang des Semesters viel, später weniger, da ich viel Zeit mit den Internationalen des Programms verbracht habe. Einige Freundschaften mit Einheimischen sind dennoch entstanden. Die meisten Norweger*innen sprechen sehr gutes Englisch und um norwegisch lernen zu können musst du darauf bestehen, dass sie nur norwegisch mit dir sprechen! Die Sprache ist dem Deutschen sehr ähnlich und auf Grund einfacherer Grammatik leichter zu erlernen. In Sogndal kommen durch Studierende aus dem ganzen Land allerdings viele verschiedene Dialekte zusammen, die es komplizierter machen die Sprache zu lernen.

Dos: Bei jedem Wetter (auch mal allein) rausgehen und Natur erleben. Immer Menschen informieren wo du unterwegs bist. Im Fjord schwimmen und Schweinswale beobachten. Hütten vom DNT buchen. Brunost probieren ;)

Don´ts: Bei schlechten Wetterverhältnissen (viel Regen und Sturm) drohen Erdrutsche, also immer in Sicherheit bringen, wenn gewarnt wird. YR ist eine gute Wetter-App und varsom.no gibt Flut-, Lawinen- und Erdrutschwarnungen raus.

Fazit: Die akademische Auseinandersetzung mit Friluftsliv im Ursprungsland innerhalb einer internationalen Gruppe von Studierenden und der praktischen Umsetzung hat mich sehr bereichert. Mein Blick auf den achtsamen Umgang mit der Natur wurde geschärft. Friluftsliv-Erlebnisse können ganz einfach entstehen, ohne viel Material nutzen und Wege zurücklegen zu müssen. Die Schönheit liegt im Detail und der Einfachheit.
Die Wichtigkeit von Vertrauen in die Gemeinschaft und dem eigenen Zutun wird mich nachhaltig prägen. Menschen aus den USA bis China kennenzulernen ist bereichert mein Netzwerk und gibt mir vielfältige Möglichkeiten der Kooperation.
Ich empfehle das Programm in Kooperation mit Erasmus allen die Interesse an Outdoor-Aktivitäten haben und auch denjenigen, die einfach neugierig sind.