

# **Erfahrungsbericht: Auslandsjahr an der HVL in Bergen und Sogndal**

## *Aesthetic and Outdoor Education/Outdoor Education and Nordic Friluftsliv*

### 1. Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasthochschule)

#### **HVL in Bergen:**

Nachdem ich mich über die verschiedenen Hochschulen, Universitäten und Kursprogramme in Norwegen informiert habe, wollte ich unbedingt den Kurs „Outdoor Education and Nordic Friluftsliv“ an der HVL in Sogndal studieren. Die HVL (Western University of Applied Sciences) hat mit Førde, Sogndal, Bergen, Stord und Haugesund insgesamt fünf Standorte im norwegischen Vestlandet. Da die PH Ludwigsburg bisher nur mit dem Standort in Bergen kooperiert hatte, habe ich mich für das Programm „Aesthetic and Outdoor Education“ für das Herbstsemester 2024 an der HVL in Bergen entschieden, weil es hier auch um erlebnispädagogische Inhalte und das Leben und Lernen in der Natur gehen sollte. Bei dem Kurs handelt es sich um ein 30-ECTS-Programm, sodass keine weiteren Kurse belegt werden müssen. In Bergen könnte man sich zusätzlich noch für einen norwegischen Sprachkurs mit 5 ETCS entscheiden, dieser war bei mir jedoch immer dienstags und donnerstags von 17-19 Uhr, sodass ich mich entschieden habe, ihn nicht zu belegen.

Die Bewerbung an der Gasthochschule sowie die Kommunikation haben im Voraus einwandfrei funktioniert. Intern läuft hierbei das meiste über „Studentweb“ (Bewerbung für Kursprogramme sowie Organisatorisches) und „Canvas“ (interne Kommunikation und Studieninhalte), wofür man rechtzeitig die Zugangsdaten per Mail bekommt, um etwaige Änderungen im Kurs, im Stundenplan oder auch relevante Prüfungsinformationen zu erhalten. Da es sich bei „Aesthetics and Outdoor Education“ lediglich um ein einzelnes Kursprogramm handelt, kann es keine Überschneidungen im Stundenplan geben, was die Vorbereitung bzw. Planung für das Semester überschaubar macht.

#### **HVL in Sogndal:**

Nachdem ich die ersten Wochen in Bergen verbracht hatte, wurde mir schnell klar, dass ich das zweite Semester in Sogndal noch gerne anhängen würde, falls das seitens der HVL und PH Ludwigsburg in Ordnung wäre. Sowohl die HVL als auch die



Semesters in Bergen um den Platz in Sogndal gekümmert habe. Hierbei lief das meiste intern über unseren Dozenten Tom, welcher sich sehr über internationale Studierende in Sogndal freut. An sich sind der Bewerbungsprozess für das Kursprogramm über „Studentweb“ sowie die interne Kommunikation über „Canvas“ dieselben wie in Bergen, sodass es hier in der Vorbereitung bzw. Planung keine erheblichen Unterschiede gab. Das Programm „Outdoor Education and Nordic Friluftsliv“ in Sogndal ist in zwei Teile aufgeteilt: „Outdoor Education and Friluftsliv“ (15 CP) und „Nordic Friluftsliv“ (15 CP). Die Kurse können jedoch nicht unabhängig voneinander belegt werden und bauen zum Teil aufeinander auf, sodass man sich auch hier nicht wirklich um den Stundenplan kümmern muss.

## 2. Unterkunft

### **Bergen**

Die Studienorganisation „Sammen“/„Saman“ kümmert sich um die ganzen Wohnheime rund um die fünf Standorte der HVL. In Bergen kommen die meisten internationalen Studierenden im Wohnheim „Fantoft“ unter. Hier leben etwa 1.000 Studierende, wobei internationale Studierende meistens in eigenen Bereichen leben. Im Herbstsemester muss man sich meistens ein Zimmer teilen, weil die Nachfrage so hoch ist. Im Frühlingssemester hat man das Zimmer in der Regel für sich allein.

Ich habe mit 15 anderen Studierenden im S Block gewohnt, welcher der neuste in „Fantoft“ ist. Ich habe mir das Zimmer mit meinem italienischen Mitbewohner geteilt, mit welchem ich mich gut verstanden habe. In der Küche war ständig was los und wenn man Zeit außerhalb der Küche verbringen wollte, gab es zahlreiche Möglichkeiten: Die Dachterrassen, der Gemeinschaftsraum mit Brettspielen, ein Tischtennis- und Billardraum sowie ein Aufenthaltsraum vor der Dachterrasse.

Je nachdem, in welchem Block man wohnt, kann es auch sein, dass man sich ein kleines 1-Zimmer Apartment mit einer anderen Person teilt oder ein Zimmer für sich allein hat. Das ist im Herbstsemester jedoch eher unwahrscheinlich.

Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.

In Sogndal wurden die internationalen Studierenden gleichmäßig auf alle Wohnheime aufgeteilt: Elvatunet, Mollvegen, Stedjeasen und Studentheimen. Mollvegen ist das neuste und damit auch das teuerste Wohnheim in Sogndal. Die meisten Studierenden haben in Studentheimen und Elvatunet gelebt. In Studentheimen gibt es viele 1-Zimmer Apartments, sodass man eine kleine Küchenzeile sowie ein Bad für sich allein hat. Es gibt jedoch auch ein Gemeinschaftsbereich mit Küche und Wohnbereich. Dieser wurde meiner Erfahrung nach von anderen Studierenden jedoch sehr wenig genutzt, da diese meistens ihre eigene Küchenzeile verwendet haben. Es kommt also sehr auf die Mitbewohnenden darauf an, ob es ein geselliges WG-Leben im Gemeinschaftsbereich gibt oder nicht. Ich habe mich in dem Fall häufig mit Freund\*innen aus dem Kurs zusammengetan und in einem der Gemeinschaftsbereiche gekocht und Zeit verbracht. Studentheimen ist das älteste Wohnheim, dafür aber auch preisgünstig dafür, dass man in einem 1-Zimmer Apartment wohnt. In den anderen Wohnheimen teilt man sich das Bad und die Küche mit anderen Mitbewohnenden, was häufig zu einem lebendigerem WG-Leben führt. Teilweise auch durchmischt mit norwegischen Studierenden, sodass es auch leichter fällt, die Einheimischen besser kennen zu lernen.

Man könnte sowohl in Bergen als auch in Sogndal auf dem privaten Wohnungsmarkt etwas suchen, jedoch wird es dann vermutlich teurer, komplizierter mit dem befristeten Mietverhältnis und die meisten Erasmus-Studis leben in den Wohnheimen, sodass es einfacher ist, neue Leute kennen zu lernen.

### 3. Studium an der Gasthochschule

#### **HVL in Bergen:**

An der HVL in Bergen hatte ich von Anfang an den Eindruck, dass die Uni viel Wert darauflegt, dass sich Auslandssemesterstudierende wohlfühlen und den Alltag rund um die Uni sowie außerhalb der Uni kennenlernen. Die „Global Lounge“ an der HVL ist der Treffpunkt für Events außerhalb der Kursprogramme, um andere Studierende kennenzulernen und in den Austausch zu kommen. Das Herbstsemester 2024 hat mit dem „Fadder Programme“ gestartet. Das ist eine Woche voller Events, bei denen es Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



hauptsächlich darum geht, andere Studis kennenzulernen und neue Kontakte zu knüpfen. Konzerte an der Uni, Bartouren in der Innenstadt oder organisierte Programme bei norwegischen Studierenden zuhause: Die Auslandssemesterstudierenden werden in Gruppen aufgeteilt und einer Gruppe norwegischer Studierenden zugeteilt, welche maßgeblich für die Planung und Durchsetzung dieser „Fadder Week“ verantwortlich sind. Ich wurde mit zwei anderen Studentinnen einer Gruppe von Lehramtsstudierenden zugewiesen, mit welchen wir täglich was unternommen haben und abends ausgegangen sind. Das ist alles nicht verpflichtend und die Intensität der „Fadder Week“ steht und fällt mit der Motivation der Teilnehmenden. Andere Studierende haben wesentlich weniger oder mehr gemacht, weil sie es so wollten.

Das Kursprogramm „Aesthetics and Outdoor Education“ ist ein interdisziplinärer Kurs zu den Themen Pädagogik, Mathematik, Kunst und Erlebnispädagogik. Es orientiert sich an den norwegischen Richtlinien für Kindergartenpädagogik und ist deshalb auch zusammen mit norwegischen Studierenden, die Kindergärtner\*innen werden wollen. Für mich waren das Schneeseminar in „Finse“, das „Ernteseminar“ mit Kajakfahren und Übernachtung im Zelt auf einer Insel sowie das 2-wöchige Praktikum in einem internationalen Kindergarten die Highlights des Kurses. Je nachdem, was man studiert und in welchem Semester diesen Kurs belegt, hat man bestimmt schon Vieles an der Heimatuni gehört oder gelernt. Deswegen waren die praktischen Inhalte für mich am interessantesten. Das Semester wird mit einer mündlichen Prüfung zu den verschiedenen Themenfeldern abgeschlossen. Die Prüfung ist gut machbar und alle Prüfenden sind wohlwollend und beachten, dass Englisch nicht die Muttersprache der Prüflinge ist.

### **HVL in Sogndal:**

Das Kursprogramm „Outdoor Education and Nordic Friluftsliv“ in Sogndal ist wesentlich praktischer und versucht Einblicke in die norwegische Lebensphilosophie des „Friluftslivs“ zu geben. Im Vordergrund des Seminars stehen das eigene Erleben, Gestalten und Durchführen von mehrtägigen Exkursionen während des gesamten Semesters. Es gibt auch kulturell-historische Seminarsitzungen, diese halten sich

Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



**edoch in Grenzen.** Zu Beginn des Semesters sind es Exkursionen auf Fjellski (eine Mischung aus Langlaufskiern und Tourenskiern), sodass man sich mit wenig Gewicht unter den Beinen im Winter trotzdem in den Bergen fortbewegen kann. Der Kurs zielt darauf ab, diese Exkursionen am Ende des Semesters weitestgehend eigenständig planen und durchführen zu können. Hierbei geht es um Themen wie Routen- und Notfallplanung, Erste Hilfe, Navigation mit Kompass und Karte, Lawinengefahr und die Wahl des richtigen Camp Standortes. Die Fjellski, passende Schuhe sowie Skistöcke bekommt man für das ganze Semester von der Uni. Das restliche Equipment (es gibt vor Kursbeginn eine Liste) kann man teilweise bei der Kommune von Sogndal („Frivilligsentral“) ausleihen, selbst mitbringen oder beispielsweise gebraucht bei „Finn.io“ kaufen. Das ist ähnlich wie „Ebay.Kleinanzeigen“.

Gegen Frühling und Frühsommer rücken die typisch erlebnispädagogischen Inhalte mehr in den Vordergrund: Kanu- und Kajakfahren, Klettern am Felsen und Wandern zwischen den Fjorden. Hier wird das nötige Equipment ebenfalls von der Uni wieder gestellt. Am Ende des Semesters gibt es zwei Prüfungen: eine mündliche und eine schriftliche. Sie sind ebenfalls gut machbar und besonders das Erlebte und der Prozess während des Semesters stehen im Mittelpunkt.

Bei dem ganzen Programm hatten wir Studierende ziemlich viel Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten was die Planung und Durchführung der Exkursionen betrifft. Es lohnt sich also, sich aktiv an der zu beteiligen. Sowohl für die Exkursion an sich sowie für die anstehende Prüfung.

#### 4. Alltag und Freizeit

##### **Bergen**

Durch das große Studierendenwohnheim „Fantoft“ war immer etwas geboten, wenn man was mit anderen Studierenden unternehmen wollte. Außerhalb von den Räumlichkeiten in „Fantoft“ gibt es in der Innenstadt zahlreiche Möglichkeiten Leute zu treffen, Sport zu machen oder sich einfach nur in die Natur zu setzen. Das „Academic Quarter“ ist das studentische Zentrum in Bergen schlechthin. Hier kann man mittags Kaffee trinken, Spiele spielen oder mit anderen Leuten einfach Zeit verbringen. Abends

Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



PH Ludwigsburg  
University of Education  
werden regelmäßig unterschiedlichste Events angeboten, man kann sich in die Bar setzen oder die Hüfte auf der Tanzfläche schwingen.

Bezüglich Unisport bieten BSI und BTSI ein vielfältiges Angebot an Sportarten an, die man zu Beginn des Semesters ausprobieren kann. Dazu gibt es in der Einführungswoche aber nochmal die notwendigen Infos einer studentischen Hilfskraft, die für die Erasmus-Studis zuständig ist. Ansonsten gibt es noch direkt das Gym neben „Fantoft“, ein Hallenbad im Zentrum oder genug Berge um Bergen, die zum Wandern super geeignet sind. Der „Nordnespark“ ist ein kleiner Park am Rand von Bergen gelegen, wo wir auch viel Zeit verbracht haben. Direkt in der Nähe gibt es auch einen beheizten Pool, mit Sauna und Sprungbrettern, falls man sich im frischen Fjord abkühlen möchte. Es heißt „Nordnes Sjobad“. Ansonsten kann ich eine Mitgliedschaft bei dem norwegischen Wanderverein „DNT“ empfehlen. Der Verein hat Hütten überall in Norwegen verteilt, die mit dem Nötigsten ausgestattet sind. Mit guter Laune, gutem Essen und guter Gesellschaft im Gepäck hatten wir bei den Hüttenwanderungen eine unvergessliche Zeit. Das hat sich vor allem dann gelohnt, wenn man mal mehrere Tage keine Uni hatte oder ein verlängertes Wochenende anstand.

### **Sogndal**

Sogndal ist im Vergleich zu Bergen wesentlich kleiner, familiärer und bekannt für die verschiedenen Outdoor-Aktivitäten. Sowohl im Winter als auch im Sommer. Falls es möglich sein sollte, kann ich ein Auto in Sogndal für das Auslandssemester mehr als nur empfehlen. Die öffentlichen Verkehrsmittel fahren sehr unregelmäßig, man ist einfach unabhängiger mit dem Auto und kann Dinge unternehmen, die mit Öffis nur schwer bis gar nicht machbar sind. In Sogndal gibt es direkt neben der Uni ebenfalls ein Gym, eine große Kletterwand, eine Boulderhalle sowie ausreichend Räumlichkeiten, um Ballsportarten zu spielen. Lurkarlaget, Studentspretten und Sjospretten sind die hauptverantwortlichen Studierendenorganisationen, welche den Unisport organisieren und diverse Exkursionen und Ausflüge während des Semesters anbieten. Hier ist von Fußball, Volleyball und Tischtennis über Skifahren, Rafting, Klettern, Fischen, Surfen sowie Sporttauchen, Kanu- und Kajakfahren fast alles dabei. Man kann dementsprechend viel ausprobieren. Die Mitgliedschaft in den

Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



Studierendenorganisationen ist eine super Gelegenheit, um die norwegischen Studierenden besser kennenzulernen, weil diese hier besonders aktiv sind.

Falls du die Möglichkeit hast, Touren- oder Alpinski mitzunehmen, kann ich das ebenfalls sehr empfehlen. Das Skicenter „Hodlekve“ ist etwa 15 Minuten von Sogndal entfernt. Das Skigebiet an sich ist überschaubar und hat nicht so viele verschiedene Pisten, die Berge rundherum sind dafür super für Skitouren geeignet. Langlaufen ist auch möglich. Die DNT-Mitgliedschaft lohnt sich meiner Meinung nach ebenfalls für Sogndal, weil es hier viele Hütten in der Umgebung gibt.

## 5. Und ein Fazit

### **Bergen**

Ein Auslandssemester an der HVL in Bergen ist in vielerlei Hinsicht eine großartige Entscheidung: Die HVL in Bergen bietet eine Vielzahl an Kursen für internationale Studierende an. Dabei legen sie großen Wert darauf, dass sich die Studierenden wohlfühlen, sich untereinander austauschen und die norwegische Kultur ein Stück weit kennenlernen. Der Kurs „Aesthetics and Outdoor Education“ hat sich insofern gut dafür geeignet, als dass der Kurs sehr handlungsorientiert und interaktiv ausgerichtet ist. Der persönliche Kontakt mit norwegischen Kindergärten\*innen und Kindern im Praktikum, die Exkursionen zu norwegischen Kulturtechniken sowie der interaktive Charakter der Lehrveranstaltungen haben den akademischen Teil des Auslandssemesters in Bergen sehr lebendig und aufregend gemacht.

Mindestens genauso wichtig wie das Studienleben im Auslandssemester finde ich den Alltag und die Möglichkeiten, die die Stadt zu bieten hat. Hier gibt es in Bergen scheinbar unendlich viele Möglichkeiten für Studierende, weil es neben der HVL noch drei andere Hochschulen bzw. Universitäten gibt. Die Stadt sprudelt nur so vor jungen Menschen. Wenn du also Lust hast auf ein abwechslungsreiches Auslandssemester mit vielen neuen Menschen, verschiedensten kulturellen Angeboten und einer wunderschönen Natur vor der Haustür, dann ist Bergen die ideale Stadt.

### **Sogndal**

Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



Weil Sogndal wesentlich kleiner ist als Bergen und auch nicht allzu viele Auslandssemesterstudierende hat, gibt es hier wesentlich weniger Angebote spezifisch für Auslandssemesterstudierende. Es hat sich für mich eher ein Dorf angefühlt, in dem man dieselben Leute immer und immer wieder trifft. Das hatte bei uns aber vor allem den Vorteil, dass man norwegische Studierende besser kennenlernen kann und unsere Kursgruppe sich sehr gut verstanden hat. Sogndal wirkt zwar wie ein kleines Dorf, dafür gibt es im Sommer und Winter super viele Möglichkeiten, sich körperlich zu betätigen. Wie bereits in einem anderen Absatz erwähnt, bieten die Studienorganisationen der HVL in Sogndal sehr viele verschiedene Sportangebote an, die man im Laufe des Semesters ausprobieren kann. Wenn du also Lust auf ein familiäres Umfeld, Klettern, Skifahren und Wassersport hast, dann ist das Kursprogramm „Nordic Friluftsliv and Outdoor Education“ in Sogndal eine super Entscheidung. Ich kann beide Orte und Kursprogramme uneingeschränkt weiterempfehlen. Es kommt glaube ich darauf an, was du dir von deinem Auslandssemester erwartest bzw. welchen (inhaltlichen) Schwerpunkt du im Auslands setzen möchtest.

Noch ein kleiner Ausschnitt von Exkursionen und privaten Unternehmungen:



Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.



Bitte **unterschreiben** Sie Ihren Bericht auf dem Deckblatt und reichen ihn **digital** (per Email an [outgoings@ph-ludwigsburg.de](mailto:outgoings@ph-ludwigsburg.de)) beim International Office der PH ein. Setzen Sie sich bei Fragen gerne mit uns in Verbindung.

Denken Sie bitte auch daran, den Antrag auf Anerkennung, die Confirmation of Stay und ggf. das Transcript of Records im IO einzureichen.