

**Erfahrungsbericht meines
Auslandssemesters an der NORD University in Bodø, Norwegen**

Sommersemester 2025 (01/2025 – 06/2025)

Studiengang: BA Lehramt Grundschule

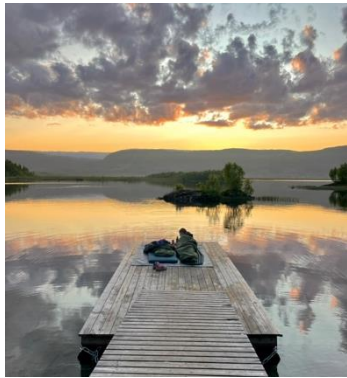
Studienfächer: Biologie & Mathematik

Gaststudium: Outdoor Studies (30 ECTS)

Gefördert mit Erasmus+

1) Zusammenfassung

Mein Auslandssemester in Bodø an der NORD University war eine der prägendsten Erfahrungen meines bisherigen Lebens. Von Anfang Januar bis Ende Juni 2025 durfte ich in Nordnorwegen studieren, leben und wachsen. Rückblickend war es zweifellos die beste Entscheidung, diesen Schritt zu wagen. Ich bin über mich hinausgewachsen, habe meinen Alltag entschleunigt, neue Perspektiven auf Lernen und Lehren gewonnen und meine Liebe



Mitternachtssonne am Soløyvatnet-See

zur Natur vertieft. Besonders beeindruckt hat mich, wie sehr mich

das Leben im Norden geerdet hat. Ich habe gelernt, mich selbst besser zu verstehen, Grenzen auszutesten und Neues nicht nur kennenzulernen, sondern zu leben. Bodø ist für mich zu einem zweiten Zuhause geworden, und ich werde die Zeit, die Menschen und die Natur dort nie vergessen. Ich würde das Semester jederzeit wiederholen und kann es aus tiefstem Herzen empfehlen.



Nordlichter im Hafen von Bodø

2) Vorbereitungen vor Antritt des Auslandsaufenthalts

Schon zu Beginn meines Studiums stand für mich fest, dass ich ein Auslandssemester machen möchte. Ich informierte mich frühzeitig über Möglichkeiten und wandte mich rechtzeitig an Frau Gruber, um Fristen einzuhalten und flexibel in der Planung zu bleiben. Die Betreuung durch das Akademische Auslandsamt war durchweg hilfsbereit und strukturiert. Auch von Seiten der NORD University erhielt ich frühzeitig alle notwendigen Informationen.

Die Wohnungssuche lief über „Studentinord“, wo man sich online mit einer Prioritätenliste bewerben konnte. Die Zuteilung erfolgt eher zufällig. Ich hatte das Glück, ein Einzelzimmer mit eigener Küche und kleinem Bad im „Mørkvedlia Studentpark“ zu bekommen. Diese Unterkunft kann ich absolut empfehlen: Sie liegt direkt neben der Uni, in der Nähe von Supermärkten, Sportplätzen, mehreren Fitnessstudios, einer kleinen Schwimmhalle und der Kletterhalle. Aufgrund meines Kurses hatte ich kostenlosen Zugang zum Uni-eigenen Fitnessstudio, der Schwimmhalle und der Kletterhalle. Aber auch das Fitnessstudio (Family Sports Club) bietet regelmäßig gute Angebote für Studierende.

Die Ausstattung meiner Unterkunft war einfach, aber ausreichend. Die Grundausstattung für die Küche kostete 40 NOK und beinhaltete einen kleinen Topf, eine Pfanne, zwei Gläser, zwei

Tassen, eine Rührschüssel, einen Messbecher, einen Pfannenwender und zwei Garnitur Besteck. Ein Schneidebrett oder scharfes Messer fehlte allerdings. Das ebenfalls für 40 NOK angebotene Bettkit enthielt frische Bettbezüge sowie eine dicke Decke und ein Kissen. Für mich war das Einzelzimmer mit privater Küche und Badezimmer die richtige Wahl. Dennoch kann ich ein Zimmer mit privatem Bad und Gemeinschaftsküche sehr empfehlen. Dort ist die Küchenausstattung viel besser (Quooker, Wasserkocher, Toaster, mehrere Töpfe/Pfannen/..., Mixer, etc.). Da diese Küchen zweimal in der Woche vom Studentinord-Team kontrolliert werden, muss man sich auch keine Sorgen wegen der Sauberkeit machen. Besonders bemerkenswert ist, dass jeder Student in dieser Küche einen eigenen, verschließbaren Küchenschrank mit privatem Kühlschrank hat.

Da das Wetter in Norwegen und vor allem an der Küste sehr wechselhaft ist, ist es besonders wichtig, warme Kleidung mitzubringen oder vor Ort zu kaufen. Die Norweger schwören auf Wolle, und das zu Recht: Wollkleidung und eine wind- und wasserdichte Hardshelljacke sowie Regenhose, Mütze und Handschuhe sind essenziell. Außerdem kann ich eine gute Daunenjacke zum Layern empfehlen. Ich habe gelernt: Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung. In Bodø ist es oft sehr windig und es regnet es häufig. Auch Spikes für die Schuhe sind ein Muss, da der Regen oft und bis in den Mai vereist. Diese lassen sich aber gut und günstig vor Ort erwerben (z.B. im „Sports Outlet“).



Kochen auf offenem Feuer

Zur Vorbereitung gehörte auch ein Online-Meeting der NORD University sowie vorbereitende Workshops an meiner Heimatuni. Ich informierte mich über meine Krankenversicherung und buchte meine Flüge. Die Packliste, die ich vom Kurs erhielt, war hilfreich, aber nicht alles war nötig: z. B. standen Tourenskier darauf, obwohl wie letztendlich nie tourenskien waren.



Zelten im Schnee

Ebenfalls wurde ein mindestens -15 °C-Schlafsack empfohlen, den wir aber kaum brauchten. Praktisch war die Organisation BUA, über die man kostenlos Outdoor-Equipment wie Schlafsäcke, Zelte, Ski oder Schlittschuhe ausleihen konnte. Eine Reservierung ist dort jedoch nicht möglich, und die Ausleihe ist meist auf eine Woche beschränkt. Neben der oben genannten Kleidung sind Wanderschuhe und ein mindestens 65 Liter Rucksack ein Must-Have, wobei letztere auch vereinzelt bei BUA zu Verfügung stehen.

Gleich zu Beginn meines Aufenthalts war eine Anmeldung bei der Polizei erforderlich. Dieser gesamte Prozess wurde jedoch von der NORD University organisiert und verlief reibungslos.

Gerade in den ersten Wochen war es nicht leicht, Anschluss zu finden. Gruppen bildeten sich schnell, wodurch es anfangs herausfordernd war, neue Leute kennenzulernen. Umso wichtiger war es, die vielen Freizeitangebote der Uni aktiv zu nutzen. Veranstaltungen wie Filmabende mit Schlittenfahrten, kreative Hüttennachmittage mit Snacks oder Sportkurse halfen enorm beim Knüpfen neuer Kontakte. Mit der Zeit entwickelten sich gute Freundschaften, vor allem mit anderen Austauschstudierenden. Der Kontakt zu norwegischen Studierenden war eher selten, aber es gab dennoch einige schöne Begegnungen. Ich hatte allerdings nie den Eindruck, dass die Norweger besonders verschlossen sind, wie es anfangs oft hieß.

3) Studium im Gastland

Ich habe an der NORD University den Kurs „Outdoor Studies“ belegt, ein Programm mit 30 ECTS, das ausnahmsweise für Erasmus-Studierende geöffnet wurde. Normalerweise ist dieser Kurs nur für norwegische Studierende vorgesehen, weshalb unser Jahrgang eine Besonderheit darstellte. Insgesamt waren wir 17 Studierende in der Gruppe. Unser Lehrer unterrichtete das erste Mal auf Englisch und hat eine sehr entspannte, praxisnahe Lehrweise.



Gemeinsames Kochen am Abend



Challenges zum Kennenlernen

Der Aufbau des Kurses kombinierte Theorie (meist 2x2 Stunden/Woche) und praktische Einheiten in der Natur. Die Theorie behandelte unter anderem Themen wie Gruppencharakteristiken, Lawinenkunde, Erste Hilfe, Entscheidungsfindung in Gruppen, Wintercamping, Tourplanung und Ausrüstungskunde. Auch Motivationstheorien wie Flow oder High Sensation Seeking wurden behandelt. Besonders spannend war, wie stark auf Eigenverantwortung gesetzt wurde. Lernen durch eigenes Handeln stand im Mittelpunkt.

Unsere erste Praxisphase war dem Klettern gewidmet. Wir bekamen ein Sicherheitstraining, worauf ein kurzer mündlicher und praktischer Klettertest folgte, damit wir im Anschluss eigenverantwortlich die Kletterhalle nutzen konnten. Wenn der Schnee und das Wetter es zuließ, wurden kleine Wander-, Schlittschuh- und Langlaufeinheiten unternommen.



Schlittschuhfahren auf dem See Soløyvatnet nahe der Uni



Schneewanderung auf den Hopsfjellet



Langlaufen

Danach folgte ein siebentägiger Wintertrip in eine abgelegene Hütte. Dort verbrachten wir die Tage mit Skifahren, Schneeschuhwanderungen, dem Bau von Schneehöhlen und Iglus sowie mit Eisfischen. Uns wurde theoretisches und praktisches Wissen über Lawinen, Erste Hilfe in der Kälte und das Leben in extremer Umgebung vermittelt.



Tverrbrennstua



Iglubau



Lawinenpraxis



Eisfischen

Im Anschluss planten wir in Vierergruppen jeweils einen eigenen Trip. Meine Gruppe wählte die kleine Insel Værøy, nahe den Lofoten. Zwei Nächte verbrachten wir dort und lernten, eigenständig Entscheidungen zu treffen, mit wechselnden Wetterbedingungen umzugehen und Verantwortung in der Gruppe zu übernehmen. Es war eine intensive und sehr bereichernde Erfahrung, welche die Gruppendynamik stärkte und Vertrauen hervorbrachte.



Værøy

Ein weiteres Highlight war unsere Segel- und Kajaktour. Wir zelteten eine Woche auf einer kleinen Insel. Die Gruppe wurde aufgeteilt: Während die eine Hälfte mit einem Fischer zum Fischen segelte, paddelte die andere mit dem Kajak entlang der Küste. Nach drei Tagen wurde getauscht. Das Segeln lernten wir durch „Learning by Doing“ – der Lehrer zeigte uns die Grundlagen, dann segelten wir selbst. Das Tipi mit Kamin diente uns als gemeinsamer Aufenthaltsraum, denn trotz Mai war es an einigen Tagen doch sehr kalt.



1 von 4 Segelbooten



Campsite auf Hagerøya



Kajakfahren im Fjord



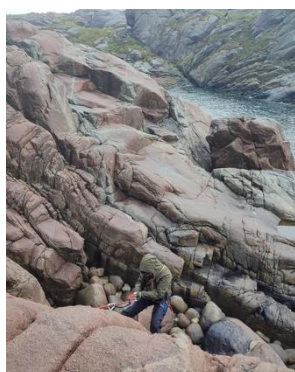
*Filetieren des selbst-
gefangenen Kabeljaus*

Wenig später planten wir einen weiteren selbstorganisierten Trip, diesmal mit dem Kajak. Innerhalb eines zweiwöchigen Zeitfensters konnten wir als Gruppe selbst entscheiden, wann und wohin wir fahren. Auch hier standen das eigenverantwortliche Handeln und das Erleben im Mittelpunkt.

Zum Abschluss folgte ein mehrtägiger Outdoor-Klettertrip auf die Lofoten. Wir campten am Kalle Strand, nahe der Kletterfelsen. Dort fand unsere Abschlussprüfung in Form einer mündlichen und praktischen Prüfung sowie eine Abschlussparty statt.



Mitternachtssonne genießen



Abseilen



Bouldern



Top-Roping und Vorstieg

Der gesamte Kurs wurde so gestaltet, dass wir kontinuierlich wuchsen – sowohl im Outdoor-Wissen als auch in der Selbstständigkeit.

Die Prüfungen bestanden aus einer mündlichen Theoriebefragung und einer praktischen Prüfung während des letzten Trips.

Der Kontakt zu den Dozierenden war sehr persönlich. Wir sprachen unseren Lehrer sowie alle anderen Lehrenden, die mit uns waren, mit Vornamen an. Oft brachte er auch seine beiden Hunde mit zu den Trips. Der Dozent gab uns das Vertrauen, eigenständig Entscheidungen zu treffen. Diese Mischung aus Begleitung und Selbstverantwortung hat mir besonders gut gefallen.

Die Uni selbst habe ich nur selten von innen gesehen, da unsere Theoriestunden in den Hörsälen der Sporthalle stattfanden. Dennoch ist die Uni sehr modern, die große Bibliothek ein guter Ort zum Lernen. Ergänzt wurde das Studium durch ein vielfältiges Freizeitprogramm: wöchentliche Brettspielabende, Bastelangebote mit Snacks und Pizza, Sportkurse über BOSI, kostenlose Waffeln im Samfunnet (Studentenbar) sowie vom Campus organisierte Tages- und Übernachtungsausflüge. Auch der „Nordcup“ mit Sportturnieren und Gala war ein echtes Highlight.

Das Studium an der NORD University war für mich nicht nur fachlich bereichernd, sondern auch ein wichtiger Schritt für meine persönliche Entwicklung.

4) Aufenthalt im Gastland

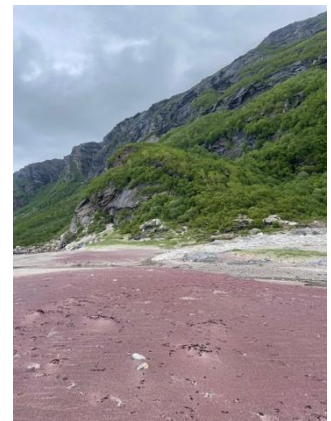
Bodø selbst hat sich schnell wie ein Zuhause angefühlt. Die Natur beginnt direkt vor der Haustür und bietet zu jeder Jahreszeit beeindruckende Erlebnisse. Besonders schön war Kaiservarden, ein Aussichtspunkt, den ich mehrmals besucht habe. Auch Saltstraumen, der stärkste Gezeitenstrom der Welt, war ein faszinierender Ort – sowohl im Winter als auch im Sommer. Sehenswerte Strände um Bodø sind z.B. Hovsundet und Mjelle, mit seinem rotem Sand. Beide Strände sind mit der Buslinie 400 zu erreichen.



Saltstraumen



Hovsundet



Mjelle

Ich habe Städte wie Oslo und Trondheim bereist, einen Roadtrip nach Andøya unternommen und mehrmals die Lofoten erkundet. Die Fähre dorthin ist für Fußgänger kostenlos, was spontane Trips sehr erleichtert. Besonders im Mai und Juni, wenn die Mitternachtssonne zu erleben ist, sind diese Orte unbeschreiblich schön.



Wanderung auf den Ryten mit Aussicht auf Kvalvika

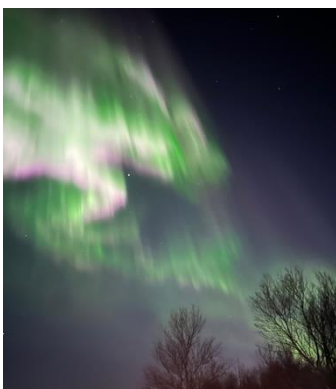


Wanderung auf den Delpsheia

Der Alltag in Norwegen war geprägt von viel Bewegung, Sport und Natur. Ich habe mich in verschiedenen Sportarten ausprobiert und meinen Lebensstil insgesamt verändert. Die Norweger sind sehr aktiv, wetterfest und stolz auf ihr Land. Selbst bei vereisten Straßen, Sturm und Regen sieht man Jogger auf den Straßen. Der 17. Mai, der Nationalfeiertag, wurde mit Paraden und Festlichkeiten gefeiert und zeigte deutlich den starken Gemeinschaftssinn der Gesellschaft.



17. Mai

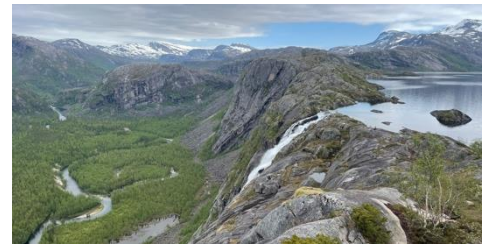


Nordlichter über dem Hundstadtoppen

Was mich ebenfalls sehr beeindruckt hat, war der natürliche Umgang mit den Lichtverhältnissen. Zu Beginn meines Aufenthalts wurde es schnell dunkel, aber jeden Tag gewann man rund acht Minuten Tageslicht dazu. Ab Mitte Mai war es nachts nicht mehr richtig dunkel. Die Polarlichter waren ebenfalls ein großes Highlight, auch wenn sie nicht so leicht zu sehen sind, wie man denkt. Eine gute App wie „Aurora“ kann helfen, sie rechtzeitig zu entdecken.

5) Praktische Tipps für nachfolgende Studierende

- Frühzeitig planen, besonders Unterkunft & Ausrüstung.
- Unbedingt warme Kleidung & Spikes mitnehmen oder vor Ort kaufen.
- Möglichst viele Uni-Angebote nutzen, um Kontakte zu knüpfen.
- Apps: Reis Nordland (Bustickets und Fahrpläne); YR (Wetter); AllTrails, UT, Komoot (Wandern, Shelter, Hütten); Aurora (Polarlichter); Getaround (günstige private Mietwagen); TooGoodToGo (Lebensmittel retten), eTilbudsavis (Supermarktangebote).
- Supermärkte: Kiwi, Rema 1000, Extra – alle in Wohnheimnähe.
- Zahlungen: ausschließlich bargeldlos. Die Apps „Wise“ oder „Revolut“ sind praktisch und sparen Kosten ein.
- DNT-Mitgliedschaft lohnt sich: vergünstigte Hütten & Touren.
- Aktivitäten rund um Bodø:
- (Tages-)ausflug in den Rago Nationalpark ist mit dem Bus (Linie 100 bis Trengsel) möglich und absolut empfehlenswert. Von der Bushaltestelle geht man zuerst durch einen Tunnel und dann weiter an einem Campingplatz vorbei. Nach ca. 3km auf der eher unbefahrenen Straße startet der Wanderweg rechts.



Rago Nationalpark mit Litlverivassforsen

6) Sonstiges

Ich bin sehr dankbar, dass ich dieses Semester erleben durfte. Es war nicht nur ein akademisches, sondern vor allem ein menschliches und emotionales Abenteuer. Bei Frau Gruber und Frau Becker möchte ich mich herzlich bedanken für die hervorragende Betreuung und Unterstützung vor, während und nach dem Aufenthalt. Ich kann jedem, der über ein Auslandssemester nachdenkt, nur empfehlen: Trau dich! Es wird dich in vielerlei Hinsicht bereichern.