

Erasmus Erfahrungsbericht

Universiteit Leiden – Niederlande

Wintersemester 21/22

Bc. Psychologie

Vorbereitung

Im Winter 2020 habe ich mich intensiv damit auseinandergesetzt, wo ich mein Auslandssemester machen möchte. Dabei ist mir klargeworden, dass vor allem an eine Universität mit interessanten Kursen möchte. Das Land war mir auch wichtig, allerdings haben mir sehr viele europäische Länder zugesagt. Deshalb waren die Kurse ein gutes Auswahlkriterium für mich. Meine Wahl viel deshalb auf Leiden.

Formalitäten im Gastland

Da die Niederlande in der EU sind und sehr auf deutsche Ausländer*innen eingestellt, musste ich nicht viele Formalitäten erledigen. Ich habe mich lediglich im örtlichen Rathaus mit meinem Mietvertrag als Einwohnerin anmelden und bei meiner Ausreise per Post wieder abmelden müssen.

Allgemeine Informationen zur Partnerschule

Ich bin von Bremen aus ohne Probleme extrem günstig mit dem Zug angereist (6 Stunden). Leiden liegt sehr weit im Westen von den Niederlanden. Vom Stadtzentrum aus fährt man ca. 20 Minuten mit dem Zug nach Amsterdam, 40 Minuten nach Rotterdam und 15 Minuten nach Den Haag. Zum nächsten Nordseestrand sind es ca. 45 Minuten mit dem Fahrrad. Es gab eine Orientierungswoche für internationale Studierende. Ich war in einer Gruppe, die überwiegend aus Psychologiestudierenden bestand. Nach der Woche hatte ich das Gefühl, mich in Leiden gut auszukennen und fühlte mich von universitärer Seite gut angekommen.

Da ich mir von Anfang an sehr sicher mit meinen Kursen war und nicht vorhatte, sie mir anrechnen zu lassen, ging die Kurswahl ohne Probleme. Die Kurse konnte man über den gleichen Link wählen, der für alle anderen Registrierungsangelegenheiten verwendet wird und war sehr unkompliziert. Für die Prüfungen wurde man automatisch angemeldet, genauso wie zu allen Kursveranstaltungen, die zu dem Kurs gehören.

Von anderen Studierenden habe ich gehört, dass es einen Niederländisch Kurs für Deutschsprachige gibt. Der soll aber sehr schnell ausgebucht gewesen sein, genauso wie die anderen Niederländisch Kurse.

Unterkunft

Da ich von Anfang an wusste, dass es extrem schwer ist als internationale Studierende und gerade als Austauschstudentin eine Unterkunft zu organisieren, habe ich mich für eine Unterkunft der Universität Leiden beworben. Allein die erfolgreiche Vermittlung kostet 350 Euro, was den Stress, den ich mir damit gespart habe aber auf jeden Fall wert! Darüber habe ich ein Zimmer in einem Vorort an der nördlichen Grenze von Leiden bekommen (Oegstgeest). Das Zimmer war 19qm groß, ich habe mir ein Bad und mehrere Duschen mit ca. 6 Leuten geteilt und die Küche mit allen 25 Hausbewohner*innen der Unterkunft. Das Zimmer war glücklicherweise vollmöbliert. Die Miete war 580 Euro pro Monat, was für die Lage, Größe und Ausstattung tatsächlich eher günstig ist. Die gemeinsam genutzten Flächen und Anlagen wurden drei Mal die Woche von Reinigungskräften gereinigt, was in der Miete inbegriffen war (genauso wie Reparaturen und Gartenpflege). Ich würde echt jedem und jeder, der/die es sich leisten kann empfehlen, über die Universität eine Unterkunft zu suchen. Die andere Austauschstudentin aus Bremen hat drei Wochen nach ihrer Ankunft in Bremen und nur mit sehr viel Glück eine Unterkunft gefunden, was eine sehr große Belastung für sie war. Und auch viele andere Austauschstudent*innen hatten erhebliche Probleme eine (angemessene) Unterkunft zu finden. Das sollte man sich echt ersparen, wenn man kann.

Sonstiges

Ich habe eigentlich während der ganzen Zeit relativ große Probleme damit gehabt richtig in Leiden „anzukommen“. Einerseits fand ich es sehr schade, dass ich trotz meinen zwei vorbereitenden Sprachkursen nicht wirklich auf Niederländisch Kommunizieren konnte. Andererseits viel es mir schwer, mich in meiner Unterkunft wirklich wohlfühlen, weil mein Zimmer im Erdgeschoss mit riesigem Fenster zu einer sehr belebten Straße rausging und ich deswegen zwischen mangelnder Privatsphäre und „dunkler Kammer“ die Auswahl hatte. Außerdem fand ich es sehr stressig mir eine kleine Küche und einen relativ kleinen Gemeinschaftsraum mit 25 Leuten zu teilen.

Was mir gegen Mitte des Aufenthalts sehr geholfen hat, war die „Kennenlernfahrt“ mit dem Studierendenchor, dem ich recht zu Beginn beigetreten bin. Dort habe ich sehr

viel Niederländisch gelernt und hatte überhaupt endlich mit Niederländern und Deutschen, die Niederländisch können zu tun. Den Rest des Aufenthalts über habe ich eigentlich nur andere englischsprachige Internationals oder deutschsprachige Menschen getroffen und mit ihnen zutun gehabt.

Auch sehr prägend war das „Einführungsritual“ des Schwimmvereins, dem ich ebenfalls beigetreten bin, um Kraulschwimmen zu lernen. Wir mussten alle eine Art Parkour absolvieren und haben danach eine „offizielle“ Mitgliedschaftsurkunde erhalten. Das war sehr lustig und alle waren sehr lieb zu uns Neulingen.

Nach der Rückkehr

Die Rückkehr war organisatorisch sehr unkompliziert. Ich musste lediglich die Rückerstattung meiner Kaution für die Unterkunft beantragen. Mich als Einwohnerin in Oegstgeest (postalisch) abmelden und mein Zugticket buchen. Da ich mir von vornerein keine Module anerkennen lassen wollte, war auch dieser Teil sehr unkompliziert. Ich habe mir die Module aus Leiden als „freiwillige Zusatzleistung“ eintragen lassen. Mein Transcript of Records aus Leiden konnte ich mir über mein Uni Leiden Konto einfach selbst herunterladen. Auch die Unterschrift der Auslandskoordinatorin konnte ich aufgrund der pandemischen Lage ganz einfach online einholen (Unter Vorlage meines Zugtickets nach Deutschland).

Fazit

Die Zeit in Leiden war insgesamt schon ziemlich anstrengend. Da es insgesamt eigentlich eine recht kurze Zeit ist, habe ich mir auch sehr viel Stress gemacht, alles Mögliche Erleben zu wollen, mich mit allen ganz schnell anfreunden zu wollen und überhaupt alles ganz toll zu finden und die „Zeit meines Lebens“ habe zu wollen. Tatsächlich habe ich rückblickend auch viel erlebt, mich mit einigen recht eng angefreundet und hatte in jedem Fall eine prägende Zeit. Aber es war eben auch eine sehr anstrengende und nervenaufreibende Zeit. Ich bin sehr froh, dass es in Bremen recht unüblich ist, Hausaufgaben aufzubekommen oder anwesend sein zu müssen. Und ich bin glücklich, wieder in meiner WG in Bremen zu sein.

Am meisten habe ich gemerkt, wie einfach es ist neue Leute kennenzulernen, dass es aber was anderes ist, auf einer Wellenlänge zu sein und sich wirklich anzufreunden. Umso glücklicher bin ich, dass ich tatsächlich einige gute Freunde gefunden habe, die ich auch plane in ihrer Heimat (z.B. Schweiz, Sri Lanka) und in

Leiden zu besuchen. Ich habe auch für mich herausgefunden, dass es auf Dauer doch echt schön ist, mit allen Menschen im Alltag die gleiche Sprache sprechen zu können und ich mir eher nicht vorstellen könnte meinen Master außerhalb von Deutschland zu machen oder Dauerhaft im Ausland zu leben.

Akademisch und beruflich habe ich auf jeden Fall neue Wege für mich entdeckt. Zum einen ist das Thema Kinder- und Jugendpsychotherapie für mich in den Fokus gerückt, weshalb ich anschließend an das Auslandssemester ein Praktikum in diesem Bereich mache. Zum anderen habe ich über die Kurse „Consciousness“ und „Artificial Intellgence“ neben anderen ein sehr großes Interesse an Neuroscience und Neuropsychologie bekommen und kann mir jetzt auch gut vorstellen alternativ zum Psychotherapiemaster einen Master in diesem Bereich zu absolvieren und werde mich langfristig auch für ein weiteres Praktikum in diesem Bereich bewerben.

Sportlich habe ich meine Begeisterung für die Triathlon Sportarten auf jeden Fall vergrößern können. Die Niederlande bieten einfach eine super Infrastruktur für (Renn-) Radfahrer*innen. Auch das Schwimmen bei Aquamania hat mich sehr vorangebracht. Das Sportzentrum bietet auch eine Art Gruppekrafttraining mit freien Gewichten (Club Power) an, dass ich jedem und jeder nur ans Herz legen kann.

Nachdem ich in drei Jahren an drei Orientierungswochen teilgenommen habe und mich an drei unterschiedlichen Unis neu eingefunden habe bin ich jetzt auf jeden Fall erstmal froh, die nächsten zwei Jahre in Bremen verbringen zu können und gespannt, wie es danach für mich weitergehen wird.