

ERFAHRUNGSBERICHT: ERASMUS+-SEMESTER AN DER NTNU IN TRONDHEIM (Januar-Juni 2023)



Ich freue mich richtig, nun diesen Erfahrungsbericht schreiben zu können, weil ich ein so schönes und wunderbares Semester in Trondheim hinter mir habe, mich so privilegiert fühle, dass ich ein bisschen in dieser kleinen feinen Stadt wohnen durfte. Ich werde versuchen, im Erfahrungsbericht vor allem praktische Tipps zu geben, und so vielleicht dabei helfen, herauszufinden, ob man in Trondheim seine Erwartungen erfüllt haben wird.

Vorbereitungen: Administratives, Wohnen, Packen, Finanzielles

Anmeldung zu LVs, Erstellen des Learning Agreements und all diese Dinge sind recht reibungslos verlaufen, vor allem, weil ich immer sehr gut von der Uni-Wien-Erasmus-Studienassistentin unterstützt wurde und meine Frage immer gleich beantwortet wurden. Ich empfehle einfach, möglichst früh mit dem Suchen von passenden LVs und dem Erstellen eines ersten Learning Agreements (das man wsl. später nochmal umbauen muss) zu beginnen. Ich habe nicht allzu viele englischsprachige LVs vom Institut für Soziologie finden können und bin dann auf LVs von den Instituten für Sozialanthropologie, Geografie und Soziale Arbeit ausgewichen. War alles kein Problem und sowieso interdisziplinär belegt, ich war also nicht die einzige „institutsfremde“ Person.

Da ich im Frühlingssemester (Januar-Juni) nach Trondheim gegangen bin, war es relativ sicher, dass ich in einem der öffentlich geführten Studierendenheime (z.B. Moholt oder Steinan) ein Zimmer bekommen würde. Im Herbstsemester sieht es da schon ein bisschen unsicherer aus und eine Zimmergarantie fürs Studierendenwohnheim ist nicht gegeben. Ich habe mich aber so oder so online privat umgesehen, weil ich Lust auf eine WG hatte, die sich selbst nicht nur als zweckmäßig versteht und sich die Mitbewohner:innen bewusst aussucht. Ich bin über <https://hybel.no/> auf eine sehr nette 7er-WG gestoßen und hatte eine wunderbare Zeit im schönen Stadtteil Ila (Meer- und See- und Wald- und Zentrumsnähe!). Ich habe schöne Freund:innenschaften mit meinen Mitbewohner:innen schließen können und es sehr genossen, in dieser familiären Atmosphäre zu leben. Umgerechnet hat mein 8qm-kleines WG-Zimmer jedoch fast 500€ gekostet, etwas mehr als die Zimmer in Moholt und Steinan.

Wenn ich schon beim Finanziellen bin, will ich gleich noch hinzufügen, dass mein Aufenthalt deshalb relativ entspannt war, weil ich neben dem Erasmus+-Zuschuss (der nicht mal 500€ für gerade einmal 5 Monate beträgt) auch noch das Selbsterhalter:innen-Stipendium bezogen habe UND mir auch einiges angespart hatte. Nach Norwegen zu gehen muss man sich leisten können, mehr noch, als das für andere Erasmus-Destinationen gilt. Ohne Selbsterhalter:innen-Stipendium wäre es schwierig geworden, das muss ich ganz offen sagen. Spar-Tipps gebe ich weiter unten aber noch!

Und jetzt noch ein paar Worte zum Packen: Begeisterten Skitourengeher:innen empfehle ich, die Ausrüstung gleich mitzunehmen. Ich habe mir meine nachschicken lassen um viel mehr Geld als es nötig gewesen wäre (z.B. kann man die Ski recht günstig dazubuchen wenn man mit Norwegian fliegt). Generell kommt man, wenn man Alpin- und Outdoor-Sport mag, in Norwegen so sehr auf seine Kosten,

dass es sich bestimmt lohnt, sein Equipment für was auch immer mitzubringen (sogar Surfen soll ganz toll sein, machen die Norweger:innen übrigens auch im Winter!). Auch Campieren ist überall erlaubt, also nicht auf Schlafsack etc. vergessen! Wichtig sind auch gute Regensachen und wasserdichte Schuhe, vielleicht Spikes, die man auf die Alltagsschuhe geben kann, weil die Stadt sehr eisig ist im Winter. Dinge wie Langlaufausrüstung und Rad hab ich mir sehr günstig und gebraucht vor Ort besorgt, z.B. auf <https://www.finn.no/> (das ist das norwegische Willhaben).

Uni-Leben

Das enttäuschendste für mich war die universitäre Lehre. Irgendwie hatte ich mir mehr erhofft, aber es gab kaum eine stimulierende Diskussion, die Kurse waren gar nicht darauf angelegt, dass diskutiert und debattiert wird, und die Mit-Studierenden waren alle recht still. Aber auch das war irgendwie spannend, es ist einfach eine gute Erfahrung, mal woanders zu sein und in andere Institute und akademische Kulturen reinschauen zu können. Insgesamt habe ich drei Kurse gemacht, von denen zwei wirklich unbefriedigend waren („Social Difference, Identity and Place“ sowie „Globalisation Theory and Culture“) und einer („Global Migrations and Ethnic Relations“) recht viel Spaß gemacht hat, vor allem, weil wir nur 3 Studierende waren, was wirklich Raum gegeben hat, um Fragen zu stellen und den ganzen Kurs eher dialogisch ablaufen ließ (ganz anders als in den anderen beiden Kursen).

Abgesehen von den nicht allzu prickelnden Kursen hab ich mich aber sehr gerne in Dragvoll, wo die meisten sozialwissenschaftlichen Kurse abgehalten wurden, aufgehalten. Es ist ein wunderschöner und freundlich ausgestalteter Campus mit tollen Lernräumen, viel Platz, und einem Wandergebiet gleich daneben, wo man im Winter nach der Uni oder zwischen den Kursen auch mal Langlaufen gehen kann. Auch ansonsten gibt es unzählige Angebote für Studierende. Wenn man sich eine verhältnismäßig günstige Mitgliedschaft für SiT und NTNU besorgt, kann man die tollen Fitness- und Trainingsräume von SiT (das ist die Studierendenwohlfahrtsorganisation) jederzeit nutzen, sich für Kurse anmelden und auch Ausrüstung von den verschiedenen NTNU-Sportgruppen (teilweise gegen ein kleines Entgelt) ausleihen (Lawinenausrüstung, Steigeisen, Eispickel, etc.).

Die Kurse waren alle auch nicht sonderlich aufwendig dafür, wie viele ECTS (meistens 7,5!) sie wert sind, und die Benotung habe ich als sehr großzügig empfunden, man kann recht leicht gut abschneiden. Für die Prüfungen hat man außerdem sehr viel Zeit (mindestens 4 Stunden). Mir hat das alles die Möglichkeit gegeben, viel Zeit in die einzelnen Aufgaben und Arbeiten zu stecken und mich inhaltlich sehr einzulassen, ohne dass ich ständig Stress hatte und nicht nachgekommen wäre. Man kann es sich also entspannt gut gehen lassen in Trondheim!

Aktivitäten außerhalb der Uni



Wer sich für ein Auslandssemester in Norwegen entscheidet, sollte auf alle Fälle Schnee toll finden, weil es gibt, im Gegensatz zu den immer traurigeren österreichischen Wintern, in Trondheim im Winter (der sehr lang ist) jede Menge davon! Das war wohl auch einer meiner Hauptgründe, nach Norwegen zu gehen, und ich wurde nicht enttäuscht. Man kann direkt von der Stadt aus langlaufen, vor allem in der Bymarka, dem riesigen Natur- und Wandergebiet mit unzähligen wunderschönen Seen, kommt man dabei voll auf seine Kosten und könnte hunderte

Kilometer vor sich hin laufen, immer auf und ab, selten flach. Außerdem gibt es ein mit den Stadtbussen erreichbares Skigebiet, das auch bis neun Uhr abends offen hat, also auch Skifahren nach der Uni ist kein Problem. Und dann lernt man höchstwahrscheinlich (zumindest hatte ich dieses große Glück) schnell viele nette Leute kennen, die ebenfalls in Trondheim sind, weil sie sich von diesen irre

schönen Landschaften so angezogen fühlen. Und gemeinsam mit anderen naturbegeisterten Menschen sind viele- auch aufwendigere- Ausflüge um so möglicher, egal zu welcher Jahreszeit. Ich war in sehr vielen gebirgigen Teilen Norwegens für Ski-, Kletter- und Bergtouren, und es war ein Erlebnis schöner als das andere. Fürs Skitouren-Gehen rate ich auf alle Fälle davon ab, ohne Lawinen-Ausbildung und-Wissen loszugehen, weil die Winter sind schneereich und die Lage ist teilweise gefährlich, vor allem in den wirklich spektakulären Gebieten. Das Wetter in Norwegen ist außerdem instabil und schlägt sehr schnell um. Gute Ausrüstung und Bergwissen sind bei alpinen Sachen also lebensnotwendig. Falls man aber eben kundig ist im Skitourengehen, so kann man in Norwegen jede Menge tolle Skitourenenerfahrungen in ganz unterschiedlichem Gelände sammeln. Das tollste Skitourenenerlebnis für mich war ein einwöchiger Aufenthalt in Tromsø und Lyngen, nach einer 30stündigen Reise hinauf mit Zug – Bus – Boot, in den Osterferien. Oben in Tromsø habe ich allerdings Freund:innen von mir mit Auto getroffen. Für manche der Aktivitäten braucht man nämlich einfach ein Auto, weil dieses Land so groß und dünn besiedelt ist. Meiner Erfahrung nach kommen aber auch nicht wenige Erasmus-Studierende mit ihren Autos nach Trondheim, weil sie ja das ganz Equipment dabei haben. Es ist also relativ wahrscheinlich, dass man sich mit einem:r Autobesitzer:in anfreunden kann.



Im Winter wie im Sommer kann man bei Ausflügen auf die vielen Hütten zurückgreifen, und diese als Basis für Wanderungen, Langlauf-Ausflüge oder eben Skitouren nützen. NTNUI, also die selbstverwaltete Studierenden-Sport-Organisation der NTNU, besitzt selbst recht viele Hütten um Trondheim, die man sehr billig buchen kann und die urig und simpel ausgestattet sind. Dort kann man dann Feuer machen, Holz hacken und die norwegische Ruhe genießen, vielleicht noch ein paar Nordlichter oder Elche sehen, und neue

Freund:innenschaften beim Kartenspielen schließen. Auch das Pendant zum Alpenverein/zu den Naturfreunden, der DNT, hat wunderschöne Hütten, viele davon sind Selbstversorgerhütten, andere aber auch bewirtschaftet, die man – als DNT-Mitglied recht günstig – benutzen kann. Diese Hütten sind wunderschön, einfach, aber sehr gut in Stand gehalten und sauber. Auch diese Hütten haben mir und meinen Freund:innen oft als Ausgangspunkte für Touren gedient.

In der wärmeren Jahreszeit war ich dann auf Ausflügen fast nur mehr mit dem Zelt unterwegs oder hab einfach draußen geschlafen, wenn die Nacht trocken war. Man darf in Norwegen überall campieren, sollte aber selbstverständlich alles wieder sauber hinterlassen, das ganze beruht ja auf dem Vertrauen, dass die Menschen verantwortungsvoll mit dieser Möglichkeit umgehen. Auch für Kletter:innen ist Norwegen ein tolles Land. In Trondheim selbst gibt es tolle Klettercenter (Grip – neben großen Boulder- und Seilkletter-Bereichen gibt es auch unzählige interessante Routen mit Selbstsicherungsautomaten) und nette kleinere Sportklettergebiete in der Umgebung, z.B. gleich am Strand Korsvika oder, ein bisschen weiter weg, Storvika und Hell. Ca. 6 Autostunden von Trondheim liegt dann Flatanger, neben der beeindruckenden Höhle, die Adam Ondra ja berühmt gemacht hat, gibt es auch andere tolle Kletterfelsen (auch einfachere Sachen), und die Landschaft ist atemberaubend schön. Norwegen ist außerdem ein Land, in dem Trad-Klettern eine riesige Tradition hat. Auch um Trondheim gibt es da tolle Gebiete, aber in ganz Norwegen ist das eigentlich die vorherrschende Kletter-Art. Eisklettern im Winter ist auch möglich, an sehr vielen Orten, auch unmittelbar um Trondheim. Es friert ja alles zu, weil es so schön kalt ist!

Man sieht, Trondheim ist wohl dann besonders schön, wenn man gern draussen ist und auch gern wandert und bergsteigt. Ich glaube, es ist auch ein großartiges Land für Leute, die diese Dinge schon immer mal ausprobieren wollten, aber noch nicht die Möglichkeit dazu hatten. Dadurch, dass man für ziemlich wenig Geld mit einer NTNUI-Mitgliedschaft auch tolle Kurse besuchen und Gruppen beitreten

kann, ist Trondheim ein guter Ort auch für Berg- und Outdoorsport-Einsteiger:innen. Und was die Ausrüstung anbelangt, so gibt es zwei tolle Anlaufstellen, bei denen man GRATIS das meiste ausleihen kann: einmal die zu NTNU gehörende Stelle namens Bumerang, und einmal die öffentliche Stelle BUA. Beides toll und genau dafür gedacht, Menschen einen Zugang zu diesen Aktivitäten zu beschaffen, die es sich vielleicht nicht leisten können oder einfach noch nicht wissen, ob das was für sie ist.

Wenn man sich tolle Clubbings, gute Musik oder generell richtig viel Nightlife erwartet, dann ist Trondheim vielleicht nicht ganz die richtige Adresse, was mich irgendwie auch erstaunt hat, da wirklich viele Studierende dort wohnen. Es gibt ein paar Clubs und so, aber nicht davon fand ich persönlich besonders gut oder aufregend. Was es aber schon gibt, ist eine Kulturlandschaft. Es gibt ein recht tolles Filmfestival (Kosmorama), sowie ein gutes Symphonieorchester und das Jazzfest, das ziemlich renommiert ist. Außerdem organisiert das Studentersamfundet (auch selbstverwaltet von NTNU-Studierenden) immer wieder spannende Diskussionsveranstaltungen etc. Besonders gern hab ich auch die Kunsthalle in Trondheim besucht, die gut kuratierte zeitgenössische Ausstellungen hat und gratis ist.

Tipps

Im Laufe des Semesters kommt man ja immer mehr dahinter, wann man sich wohin wenden kann und sollte, wie man Geld einspart, etc. Hier ist eine kleine Liste an nützlichen Informationen und Strategien, die mir das Leben in Trondheim leichter gemacht haben. Sie ist bunt zusammengewürfelt, aber hoffentlich hilfreich!

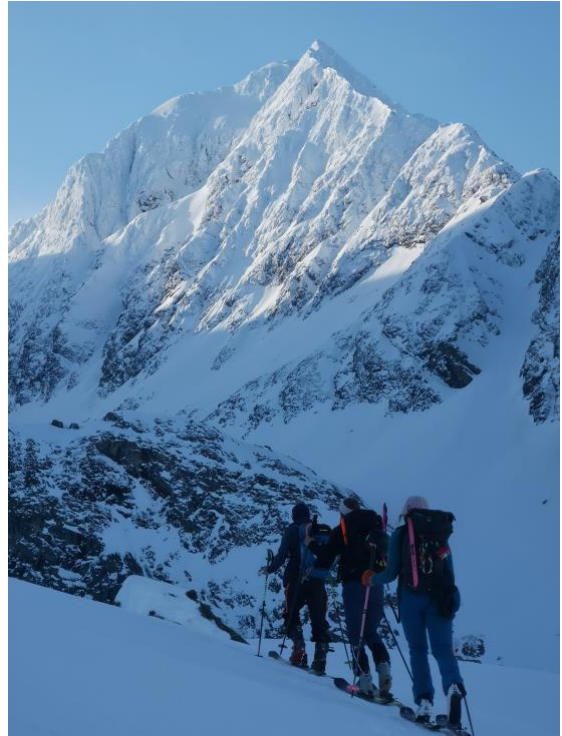
- Medizinische Versorgung: das war ziemlich wild, ehrlich gesagt. Ich kenne einige Erasmus-Studierende, die sich verletzt haben, und selbst habe ich mir auch eine recht schwere Schulterverletzung eingeholt, und man bekommt wirklich ganz schwer Zugang zu Fachärzt:innen, vor allem bei orthopädischen Problemen. Ich musste schlussendlich einen Privatarzt zahlen, weil sie mich im Krankenhaus abgewiesen haben, und auch ein Röntgen selbst bezahlen, und dann habe ich meinen österreichischen Physiotherapeuten miteinbezogen. Ich würde gerne glauben, dass ich einfach Pech hatte, aber ich habe von vielen Fällen gehört bzw. sie selbst mitbekommen, denen es ähnlich ging. Darauf muss man sich leider einstellen: als Erasmus-Studierende:r ist man nicht wirklich Priorität und wird, wenn man überhaupt einen Termin bei einem:r Arzt:Ärztin bekommt, einfach mit Schmerzmitteln abgewimmelt. Fachärzt:innen sind überhaupt schwer zu bekommen, immer muss man an dieser Wand aus Allgemeinmediziner:innen vorbei, und es ist schwer, ernst genommen zu werden.
- Essen: In Restaurants war ich nur ganz selten, meist habe ich alleine oder mit Freund:innen abends gekocht. Mittags auf der Uni gibt es aber schon Möglichkeiten, recht billig durchzukommen, auch wenn man nicht Vorkoch- und Jausenbox-Typ ist (bin ich nämlich gar nicht): es gibt eine super Mensa in Dragvoll, dort wird alles nach Gewicht abgerechnet. Vom abwechslungsreichen Salatbuffet habe ich mir fast täglich gute, nicht zu schwere Sachen geholt und mir einfach Brot oder Kartoffeln selbst mitgenommen. So kommt man gut durch und man bekommt schnell ein Gefühl, was leicht genug ist, um unter fünf Euro zu bleiben. Im Supermarkt bekommt man auch mit der Zeit den Dreh raus und es gibt gewisse Produkte, die echt verhältnismäßig günstig sind. Lustigerweise gibt es in fast jedem Supermarkt (ich war meistens bei Rema1000 oder Extra, die sind am günstigsten) einen Nuss-Mix, der 3-4€ kostet, sehr lecker ist und 600g wiegt! Ich kenne niemanden, der:die nicht immer diesen Nussmix hat, er war auf jeder Skitour und bei jeder Klettersession mit dabei, und auch beim Lernen ständiger Begleiter. Große Empfehlung, jedoch mit ausgeprägtem Suchtpotential. Ein paar schöne Hinweise für special occasions noch: im Antikvariatet sitzt es sich gut bei Kaffee (gratis refill) und Waffeln, abends auch mal bei einem Bier. Die Trondheim Skydsstasjon hat jeden Sonntag ein Waffel-Buffer um ca. 9€ (all you can eat!) und ist generell ein empfehlenswerter Ort, weil einfach schnuckelig. Außerdem hat die Pizzeria Grano relativ günstige Mittagsangebote und echt gute Pizza.
- Hütten um Trondheim: Um Trondheim, v.a. in der Bymarka gibt es ganz ganz gemütliche bewirtschaftete Hütten. Meine Lieblingshütte war Grønlia, meines Erachtens nach gibt es dort auch die besten Zimtschnecken. Die kann man im Winter verzehren während man sich beim

Kamin in der gemütlich Stube vom Langlaufen erholt, oder im Sommer draußen in der Sonne mit Blick auf den wunderschönen See.

- Wasser: es gibt so viel Wasser! Es gibt unzählige Seen in und um Trondheim. Mein Haus-See war der Theisendammen, aber mein Geheimtipp ist der Kobberdammen, der etwas weiter hinten liegt. Wunderschön ist die Wanderung vom Theisendammen über den Baklidammen und dann an Lavollen (auch nette Hütte!) vorbei zum Kobberdammen. Dort kann man dann übernachten, im Zelt oder in der Hängematte, zum Beispiel. Oder einen See-Tag machen, oder einfach rumspazieren. Wunderschön! Der Strand Korsvika ist ebenfalls eine ganz warme Empfehlung. Mit dem Rad vom Zentrum vll. 20 Minuten, liegt er schön in einer Bucht, es gibt alles: Abkühlung im Meerwasser, Wiesen, Sand, Felsen, und den Start des wunderschönen Küstenweges namens Ladestien sowie einen umwerfenden Blick auf den Fjord. Hier kann man abends auch grillen und Feuer machen, und im Winter manchmal gut Nordlichter schauen.
- Hausberg: Der Hausberg der Trondheimer:innen ist der Geitfjellet. Dort gibt es abwechslungsreiche Steige rauf, und man hat eine tolle Aussicht auf den Fjord, auf die Stadt und auf das Hinterland. Ich hab irgenwann aufgehört zu zählen, so oft war ich dort oben. Im Sommer kann man das auch nachts machen, weil es wird eh nimmer dunkel, und dann vll sogar dort oben übernachten, im Schlafsack...
- Tolle Apps, die die Zeit am Berg sicherer machen sind varsom.no (super und unabdingbar für das Einholen von Informationen zur Lawinenlage, aber auch gut für Bergwetter und ähnliches) und yr.no (feingestimmte Wetterprognosen). Auf skisporet.no kann man den Zustand der Langlaufpisten in der Bymarka live mitverfolgen. Außerdem kann ich die Apps von UT empfehlen, mit Karten, in denen Tourenvorschläge und DNT-Hütten eingezeichnet sind. Es gibt auch eine Bergrettungs-App, die man sich auf alle Fälle runterladen sollte, weil es kann immer was passieren und das ist die einfachste Art, Notrufe abzuschicken.
- Einrichtungen wie Bumerang und BUA (oben schon beschrieben), sowie Restore, aber auch die vielen Second-Hand-Geschäfte, machen einem das Leben leichter, weil günstiger. Ein bisschen muss man manchmal suchen, aber ich hatte echt das Gefühl, dass man das meiste gebraucht recht problemlos bekommt.
- Psyche: Ich kann sehr empfehlen, im Frühlingsemester nach Trondheim zu gehen. Man kommt an, und es ist sehr dunkel und nur so vier Stunden täglich hell, ABER es ist neu und aufregend und man steckt es gut weg UND die Tage werden schon wieder länger. Im März ist es dann schon wieder recht „normal“ und die Zeit beginnt, in der es in Norwegen bereits länger hell ist als in Mitteleuropa. Die Sommer sind wunderbar, die Tage unendlich lang, man hat so viel Zeit und braucht nie eine Stirnlampe. Ich kann auch deshalb das Frühlingsemester so empfehlen, weil man dann vielleicht noch den Sommer ausnutzen kann, so habe ich es gemacht, und vielleicht auch noch ein bisschen weiter in den Norden reisen kann, um so richtig Mitternachtssonne zu erleben, weil es einfach was ganz Besonderes ist. Ich stelle es mir jedenfalls herausfordernder vor, im Frühherbst für das Herbstsemester anzureisen, weil die Tage dann kontinuierlich kürzer werden, und das Wetter grauslicher, bis zum ersten Schnee. Auch die Skisaison ist ja vor allem dann ab Februar bis in den späten April hinein so richtig gut. Das verpasst man, wenn man das Herbstsemester macht. Vitamin D Tropfen sind aber so oder so nicht falsch!



Außerdem ist das In-Trondheim-Sein am Anfang vielleicht ein wenig überfordernd, weil man, auch durch die Welcome-Week, das Gefühl bekommt SO VIEL machen zu können und ja nichts verpassen zu dürfen. Das legt sich mit der Zeit, und man findet gut seinen Rhythmus, einfach, wenn man akzeptiert, dass man nicht alles machen kann, das geht einfach nicht. Bei mir war es so, dass ich mich eigentlich zu gar keinen organisierten Ausflügen oder Reisen angemeldet habe, weil es sich dann einfach privat ergeben hat, mit Leuten, die ich auf verschiedene Weisen kennengelernt habe. Wenn man dieses Glück nicht hat, gibt es aber eben super viele Möglichkeiten, sich zu Ausflügen oder einer Reise anzumelden, und so dann Leute kennen zu lernen. Es ist also gut, die ganzen Angebote, mit denen man am Anfang konfrontiert wird, als eine Art Auffangnetz zu verstehen, für den Fall, dass man sonst niemanden kennenlernt, mit der oder dem man Dinge unternehmen kann, und sich nicht damit zu stressen, auf allen Hochzeiten gleichzeitig tanzen zu müssen. Das Schöne an Erasmus ist ja, meiner Erfahrung nach, dass man so viel Zeit hat!



Nun hoffe ich, dass das ein paar hilfreiche Informationen waren. Falls ihr nach Trondheim geht, genießt es! Saugt diese ganzen schönen Landschaftsanblicke auf und lasst euch richtig davon rühren. Ich zehre noch immer davon und bin einfach nur froh um alles, was ich dort erleben durfte. Ich hoffe, es wird euch ähnlich gehen.

