

## Erfahrungsbericht

|                    |  |
|--------------------|--|
| <b>Name</b>        | Robert Gräfe                           |
| <b>Studiengang</b> | Lehramt Gymnasium Geschichte und Sport |
| <b>Ort</b>         | Sporthochschule Stockholm/Schweden     |
| <b>Zeitraum</b>    | 08/2005 bis 01/2006                    |
| <b>Kontakt</b>     | r.graefe@web.de                        |

### **Vorbereitung des Auslandssemesters**

(Zimmersuche, Sprachkurs, Organisation)

Nachdem ich über die Sportwissenschaftliche Fakultät der Uni Leipzig einen Studienplatz für das Wintersemester 2005/06 an der Stockholmer Sporthochschule ([www.gih.se](http://www.gih.se)) erhielt, nahm ich mit dem dortigen Koordinator, Lars Karlsson ([lars.karlsson@gih.se](mailto:lars.karlsson@gih.se)), Kontakt auf. Wenige Wochen vor meiner Anreise erfuhr ich von ihm, dass mir nach einer Auslosung für die Vergabe von Unterkünften leider kein Zimmer zugeteilt wurde, da die Sporthochschule selbst nur über ein geringes Kontingent an Studentenzimmern verfügt. Lars versicherte mir jedoch, sich weiterhin um ein Zimmer zu bemühen und mir bei meiner Suche behilflich zu sein. Wer die Wohnsituation in Stockholm kennt, weiß, dass mehrere tausend Menschen monatelang auf einer Warteliste stehen. Dies war nicht gerade die beste Voraussetzung, um in vier Wochen ein Zimmer zu finden. Über einen Link (<http://www2.su.se/annonstorget/index.php?annonstyp=2>) auf der Homepage der Stockholmer Universität fand ich glücklicherweise eine Reihe von Angeboten für Studenten. Eine Chinesin, die schon seit über einem Jahr an der Königlichen Technischen Hochschule (KTH) studierte, gab mir schließlich per Email die Zusage für 6 Monate in einem 8 qm Zimmer wohnen zu können. Die Größe des Raumes war für mich zum damaligen Zeitpunkt eher nebensächlich und ich war zunächst froh, ein großes Problem beseitigt zu haben.

Zum gleichen Zeitpunkt erhielt ich von der Lehrerhochschule ([www.lhs.se](http://www.lhs.se)) eine Absage für die Teilnahme am *Erasmus Intensive Language Course* (EILC). Auch hier überstieg die Bewerberzahl die Anzahl der vorhandenen Plätze. Nichtsdestotrotz versuchte ich mein Glück vor Ort. Letztendlich zahlte sich die Hartnäckigkeit aus und ich konnte für die folgenden Wochen an dem gewünschten Schwedischsprachkurs (Mittelstufe) teilnehmen. Für die Organisation des Auslandsaufenthaltes sollte man einplanen, dass die EILC in Stockholm bereits zwei bis drei Wochen vor Beginn des neuen Semesters, also Anfang August starten.

Das Chaos der ersten Wochen war schnell behoben und auch der Papierkrieg hielt sich in Grenzen. Im Regelfall wird allen Austauschstudenten ein Zimmer vermittelt und es besteht trotz der Wohnsituation in Stockholm kein Grund zur Panik, wenn man sich dennoch eine private Unterkunft suchen muss. Nach zweieinhalb Monaten verkündete mir meine Mitbewohnerin, dass sie schwanger sei und daher gern mit ihrem Freund zusammenziehen würde. Zu diesem Zeitpunkt konnte mir Lars glücklicherweise innerhalb weniger Tage ein 14 qm Zimmer im Studentenwohnbezirk Lappkärsberget (Lappis) vermitteln. Die Betreuung von Seiten der Stockholmer Sporthochschule (GIH) war grundsätzlich sehr gut.

Wichtig ist es wohl auch noch zu wissen, dass zu Beginn jedes Semesters ein Beitrag von ungefähr 40 Euro an die GIH zu entrichten ist. Gegen ein geringes

Pfandgeld erhält man außerdem einen Spintschlüssel und eine Magnetkarte für den Haupteingang und Geräte- und Kraftraum.

## **Sprachkenntnisse**

Bereits vor Beginn meines Auslandsaufenthaltes besuchte ich über einen Zeitraum von 8 Monaten zwei Sprachkurse an der Leipziger Volkshochschule. Diese Kurse haben gegenüber den Seminaren des Leipziger Sprachenzentrums den Vorteil, dass sie nicht so überlaufen sind und man daher öfter zu Wort kommt. Der Nachteil der Volkshochschule gegenüber dem Sprachenzentrum liegt natürlich in den höheren Kosten für einen Sprachkurs.

Wichtiger als die Frage, wo man den Sprachkurs belegt, ist aber die Tatsache, dass man vor Studienbeginn über ein Minimum an Grundkenntnissen der schwedischen Sprache verfügt. Ausnahmslos alle Veranstaltungen werden an der GIH in der Landessprache unterrichtet. Selbstverständlich ist bekannt, dass die Schweden über hervorragende Englischkenntnisse verfügen, während es in Deutschland eher zur Ausnahme gehört, dass die Kassierer im Supermarkt oder die Servicekräfte am Bahnhofsschalter englisch sprechen. Es ist aber sicherlich nachvollziehbar, dass eine Vorlesung an der GIH bei einem sehr geringen Anteil an Austauschstudenten nicht auf Englisch umgestellt wird.

Nachdem während einer Vorlesung eine Dozentin erfuhr, dass sich unter den Zuhörern fünf Austauschstudenten befinden, wechselte sie spontan von der schwedischen in die englische Sprache. Es gab zwar daraufhin unter unseren schwedischen Kommilitonen kein Murren, aber mir persönlich war es unangenehm, dass wegen einer Minderheit die Unterrichtssprache gewechselt wurde.

Abgesehen davon, dass die Kenntnis der schwedischen Sprache nicht nur Voraussetzung zur aktiven Teilnahme an den Lehrveranstaltungen ist, eröffnet die Kenntnis der Landessprache auch viel leichter den Zugang zu den Einwohnern. Durch die Sprache bekommt man nicht zuletzt einen viel intensiveren Einblick in die Mentalität eines Landes. Viele Schranken werden schneller beseitigt und Kontakte lassen sich einfacher herstellen.

Unbedingt empfehlenswert ist daher der EILC, der in zwei Niveaustufen (Grund- und Mittelstufe) angeboten wird. Nirgendwo sonst kann man die Sprache kostenlos in so kurzem Zeitraum dermaßen intensiv lernen. Außerdem stellt der EILC die erste und beste Möglichkeit dar, andere Menschen in einer fremden Stadt kennen zu lernen. Die Alternative zum EILC wäre ein Sprachkurs an der Stockholmer Volkshochschule. Dort liegen die Kosten für den Spracherwerb jedoch zwischen 250 und 400 Euro. Die GIH beteiligt sich i.d.R. mit ca. 50 Euro an den Gesamtkosten. Es werden außerdem während des Semesters Sprachkurse von der Universität angeboten. Jedoch war es im WS 05/06 trotz mehrmaliger persönlicher Nachfrage nicht möglich, als Student der Sporthochschule an einem Sprachkurs der Universität teilzunehmen.

Abschließend sei gesagt, dass es für einen Deutschen i.d.R. keine große Hürde sein dürfte, die schwedische Sprache zu erlernen. Es gibt eine große Anzahl an Lehnwörtern und die Grammatik ist im Vergleich zur deutschen Sprache wesentlich überschaubarer. Mit etwas Geduld werden viele Kommilitonen an der GIH nach einiger Zeit das Bemühen, deren Landessprache zu erlernen, erkennen und nicht mehr so schnell ins Englische wechseln.

## Gymnastik- och Idrottshögskolan (GIH)

Die GIH ist die einzige Fachhochschule für Sport in Schweden und seit der Gründung im Jahr 1813 das älteste Wissenschaftszentrum mit der Kombination der Bereiche Körperliche Aktivität, Sport und Gesundheit. Im Wintersemester 2005/06 waren ca. 500 Studenten immatrikuliert. Das Ausbildungssystem für den Bereich Lehramt wirkt sehr verschult, da die Seminare vom ersten bis zum letzten Semester in einem nicht wechselnden Klassenverband abgehalten werden. Austauschstudenten bekommen von der GIH die Empfehlung, während eines Semesters, welches in vier Perioden unterteilt ist, nicht mehr als einmal den Klassenverband zu wechseln. Dies führt zwar dazu, dass man nicht immer die interessantesten Veranstaltungen besuchen kann. Andererseits erleichtert der tägliche Umgang mit bekannten Gesichtern die Integration an der schwedischen Sporthochschule.

Im Vergleich zur Leipziger Lehramtsausbildung habe ich die Erfahrung gemacht, dass der Fokus an der GIH weniger stark auf einer Zentrierung des persönlichen sportpraktischen Könnens liegt. Dies zeigt sich beispielsweise darin, dass die Auswahl der Studierenden nicht über einen sportpraktischen Eignungstest erfolgt. Die sozialerzieherischen Möglichkeiten, das Miteinander im Sport bilden an der Stockholmer Sporthochschule wesentlich wichtigere Bestandteile des Curriculums. Auch geht die Auffassung des schulischen Sporttreibens, welches die Kinder und Jugendlichen wie in Deutschland zur lebenslangen sportlichen Betätigung animieren soll, stärker in die Breite. So werden den Studenten neben dem klassischen Kanon auch Sportarten und Spiele wie Ultimate Frisbee, Golf, Boule, Baseball, Kanuwandern, Unihockey, expressiver Tanz, Klettern u.v.m. vermittelt. Das Arbeitsfeld Schule ist im Vergleich zur Leipziger Sportwissenschaftlichen Fakultät schon während der ersten Studienjahre enger mit der akademischen Ausbildung verbunden. Fast jeder sportpraktische Kurs geht mit einer Lehrprobe in den Schulen der Umgebung einher. Dies eröffnet den Studierenden schon frühzeitig die Möglichkeit, sich im späteren Berufsfeld zu erproben und die eigene Studienwahl zu überdenken. Ein weiterer wichtiger und landestypischer Bestandteil der Ausbildung stellt die Thematisierung des sporttreibenden Menschen in seiner naturräumlichen Umgebung dar. In den Kursen *friluftslivet* (Freiluftleben, Outdoor-Aktivitäten) werden auf Grundlage erlebnispädagogischer Methodik Natursportarten wie Klettern, Kanuwandern, Wandern, Orientierungslauf mit Karte und Kompass, Schlittschuhwandern, Skifahren und vieles mehr vermittelt. Das eigene sportpraktische Erleben wird gleichzeitig verbunden mit der theoretischen Durchdringung von Themen wie Verhalten in einer Gruppe, Umgang mit der Natur („Jedermannsrecht“), Planung und Durchführung von Erlebnistagen in der Schule etc. Sehr positiv empfand ich außerdem das persönliche Verhältnis zwischen Lehrenden und Lernenden. Wie in Schweden üblich sprach man alle Dozenten mit Vornamen an, ohne dabei den notwendigen Respekt vor der Lehrkraft zu verlieren. Gerade für die Austauschstudenten hatten die Hochschullehrer bei jedem Anliegen ein offenes Ohr und halfen bei Problemen gerne weiter. Die an der GIH besuchten Kurse empfand ich ausnahmslos als sehr große Bereicherung, da sie mir einen Perspektivwechsel und ein erweitertes Verständnis in der inhaltlichen und methodischen Gestaltung des schulischen und außerschulischen Sportunterrichtes ermöglichten. Es sei erwähnt, dass die Anerkennung der erbrachten Leistungen aufgrund struktureller Unterschiede in Leipzig Schwierigkeiten bereiten dürfte. Da ich bereits vor Beginn meines Aufenthaltes alle sportpraktischen Kurse abgeschlossen hatte, war ich nicht auf den Erwerb von adäquaten Leistungsscheinen angewiesen.

## Stadt und Land

(Kultur, Finanzierung, Studentenleben)

Die Kulturhauptstadt Europas von 1998 und deren Umgebung bieten eine beeindruckende Vielfalt historischer und künstlerischer Sehenswürdigkeiten. Am besten ihr informiert euch vor der Abreise in einem der gängigen Reiseführer. Die Lage zwischen Mälarsee und Ostsee, der städtische Nationalpark, die Altstadt Gamla Stan und das pulsierende Großstadtleben bieten eine hohe Lebensqualität. Trotz ihrer Größe ist die Stadt sehr überschaubar und die Orientierung sollte nach wenigen Wochen leicht fallen. Stockholm verfügt über ein umfangreiches U-Bahnnetz mit individuell und kreativ gestalteten Stationen. Wer dem Großstadtleben entfliehen will und die Nähe zur Natur sucht, braucht nicht weit zu reisen. Abgesehen vom städtischen Nationalpark bietet beispielsweise der 20km entfernte Naturpark Tyresta wunderbare Möglichkeiten zum Wandern, sowohl in den Sommer-, als auch in den Wintermonaten. Als Austauschstudent sollte man sich bei der Wahl seines Gastlandes auch nicht von der dunklen Jahreszeit in Schweden abschrecken lassen. Die gemütliche Atmosphäre auf den Weihnachtsmärkten, meterhohe Schneeschichten, exzessive Schneeballschlachten, die Option im Norden des Landes eine Hundeschlittentour zu erleben und Nordlichter zu sehen, Saunagänge nach kalten Wintertagen und vieles mehr sorgen dafür, dass sich die Dunkelheit nicht wirklich negativ auf das Gemüt auswirkt. Trotzdem empfehle ich möglichst früh nach Schweden zu reisen, um vielleicht Ende Juli noch das strahlende Blau der Stockholmer Gewässer zu erleben, sich in der Sonne zu bräunen und die ganze Bandbreite der schwedischen Jahreszeiten aufzusaugen. Es ist übrigens in Stockholm sogar im Oktober noch möglich ins Wasser zu springen. Länger als 2 Minuten habe ich es allerdings auch nicht ausgehalten.

Der hohe Lebensstandard Schwedens spiegelt sich auch in den Kosten für Dinge des täglichen Bedarfs wider. Die Preise für Lebensmittel liegen schätzungsweise 20-30 % über dem deutschen Preisniveau, wobei Luxusartikel wie Schokolade und Alkohol besonders stark für Ebbe im Portemonnaie sorgen (einfach von allen Besuchern mitbringen lassen). Viele Museen und öffentliche Einrichtungen gewähren bei Vorlage des Studentenausweises Rabatte. Daher solltet der ISIC unbedingt zu eurem Reisegepäck gehören. Im Wintersemester 2005/06 gab es noch kein Semesterticket für Studenten, so dass man gezwungen war, wie jeder gut verdienende Arbeitnehmer monatlich 60 Euro für die Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel zu zahlen. Auch bei den Mietpreisen verziehen sich die Mundwinkel zunächst Richtung Erdboden. Für ein 14 qm Studentenzimmer mit eigenem Bad zahlt man im Durchschnitt 2800 SEK - fast 300 Euro. Es gibt aber auch einige Spartipps: Netto ist der günstigste Supermarkt in Stockholm (dafür auch saudreckig). Telefonieren solltet ihr in Schweden über Internet. Einfach ein Headset kaufen (ab 8 Euro), Skype installieren, mit Kreditkarte Guthaben aufladen und für 2 Cent ins deutsche Festnetz telefonieren (von Internet zu Internet kostenlos). Mobil seid ihr am besten mit einer Comviq-Card unterwegs. Fragt dazu einfach mal eure schwedischen Kommilitonen. Grundsätzlich ist das mobile Telefonieren in Schweden wesentlich billiger als in Deutschland. Wer beim Feiern sparen will, sollte vorzugsweise die Studentenparties der GIH, in Lappis oder sonstwo, nutzen. Die Eintrittspreise in der Stockholmer Innenstadt liegen für diverse Clubs zwischen 4 und 15 Euro. Hinzu kommen noch jeweils 3 bis 5 Euro für ein 0,5 Bier. Skål! Daher begeben sich viele Schweden vor dem Feiern in einen der staatlichen Alkoholläden (Eintritt ab 21) und trinken zunächst in privater und vertrauter Runde. Das ganze nennt sich dann Vorfest. Für Studenten werden von der Stockholmer Universität eine Reihe von

Veranstaltungen organisiert. Dazu zählen u.a. Kinoabende und natürlich das große Bankett im Rådhuset, zu dem alle Austauschstudenten eingeladen werden und kostenlos essen und trinken dürfen.

## **Rückblick**

Abschließend sei bemerkt, dass das halbe Jahr in Stockholm eine unvergessliche Erinnerung bleiben wird. Der Aufenthalt in Schweden brachte mir viele wertvolle Impulse für das weitere Studium und spätere Berufsleben. Ich konnte mir eine neue Sprache aneignen und habe Einblicke in eine andere Lebenswelt gewonnen. Die Distanz zur gewohnten Umgebung verschaffte mir eine kritischere Auseinandersetzung mit meinem bisherigen Ausbildungsweg. Außerdem bekam ich durch den direkten Umgang mit Menschen aus vielen verschiedenen Ländern Europas, durch das Erkennen von zahlreichen Parallelen, aber auch Unterschieden, ein intensiveres Bewusstsein dafür, was es bedeutet, Europäer zu sein. Allein die Verwandtschaft der schwedischen und deutschen Sprache ließ mich die gemeinsamen Wurzeln erahnen. Viele Menschen kreuzten meinen Weg und einige von ihnen habe ich als neue Freunde hinzugewonnen. Schweden und Stockholm als Lebenswelt und die GIH als Ausbildungsstätte waren rückblickend eine wunderbare Kombination, die mich mit ein wenig Wehmut und viel Freude an die sechs Monate zurückdenken lässt.