

ERASMUS+ 2018/2019

Zeitraum: WS 2018/19

Gastland: Vereinigtes Königreich

Gastuniversität: UNIVERSITY OF EAST

ANGLIA

Fachbereich der ERASMUS-Kooperation: Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften

Studiengang: Psychologie

Datum: 23.12.2018

## persönlicher Erfahrungsbericht

### **Vorbereitung**

Die Vorbereitung auf das Auslandssemester erfolgte relativ einfach. Wie auch im weiteren Verlauf des Semesters stand einem das international office der UEA immer für Fragen zur Verfügung und informierte genau über das Prozedere der „online Bewerbung“, die – wenn man die Nominierung für das Erasmus-Semester erstmal in der Tasche hat – eigentlich rein proforma ist. Auch der Englischnachweis (B2) war relativ unkompliziert erbracht, da eine Bestätigung durch den / die Erasmus KoordinatorIn ausreichend ist. Es kann hierbei nicht schaden, dem / der KoordinatorIn eine Form von Englischnachweis vorzulegen (Abiturzeugnis / (abgelaufener) IELTS-Test etc.). Innerhalb der *application* muss auch eine vorläufige Modulwahl vorgenommen werden, wobei ca. 9 mögliche Module angegeben werden müssen, selbst wenn man am Ende nur 3 Module belegen wird. Die von Erasmusstudenten besuchbaren Kurse findet man unter <https://www.uea.ac.uk/study/study-abroad/incoming/modules>

Es empfiehlt sich dabei auch, die Möglichkeit zu nutzen, ein fachfremdes Modul zu besuchen (über die Hälfte der Module muss aus dem eigenen Fachbereich sein, bei 3 Modulen ist es möglich einen Kurs aus einem anderen Bereich zu wählen; hierzu unten mehr).

Etwa 2 Wochen vor Beginn der Orientierungswoche bietet die UEA ein Webinar an, wo sie alle nötigen Informationen für den Beginn des Semesters aufbereitet haben.

Ansonsten sollte man sich frühzeitig überlegen, wie man sein Geld möglichst günstig in England verwalten kann. Eine Kreditkarte bietet sich hier an (als Sparkassenkundin hat sich für mich die Karte x-tension gelohnt). Wenn man länger als ein Semester in England ist, ist auch ein Konto bei einer englischen Bank denkbar. Auch Handyvertrag und Versicherungen sind vor Abreise zu überprüfen, wie diese in England anwendbar sind (insbesondere in Bezug auf den Brexit!). Beim Packen den Adapter nicht vergessen (und beim ersten Handyaufladen vor Ort daran denken, dass man die Steckdosen einschalten muss!).

### **Anreise**

In Norwich gibt es einen kleinen Flughafen, der insbesondere von Amsterdam aus angefliegen wird. Von Frankfurt aus zahlt man bei KLM (über Amsterdam) zwischen 200 und 400€, je nachdem wie weit im Voraus man bucht. Ggf. kann ein Flug nach London günstiger sein. Die Zug- und Busverbindungen zwischen London und Norwich sind (wenn gerade keine Baustellen auf der Strecke sind) sehr gut, wobei der Bus deutlich günstiger ist als der Zug. Aber frühzeitiges Buchen ist auch hier sehr lohnend.

Wer eine umweltfreundlichere Alternative zur Anreise möchte, kann auch mit dem Eurostar (über Brüssel oder Paris) nach London fahren und von dort in Zug / Bus umsteigen. Beachtet

jedoch, dass in London der Umstieg von Flughafen / Bahnhof zu Liverpoolstreet Station (der Bahnhof, von dem aus die Züge nach Norwich fahren) oder Stratford Bus Stop sehr aufwendig sein kann, besonders mit viel Gepäck.

Wo wir beim Thema sind: wer wie ich zu viel Gepäck neigt, kann sich dies aus Deutschland nachschicken lassen. Die Pakete waren in der Regel sehr schnell da (ca. 3 Tage) und sind von Deutschland aus auch nicht allzu teuer. Beachtet aber beim Zurücksenden nicht mit der *national post* nach Deutschland zu schicken, sondern nutzt einen Paketdienst wie UPS oder TNT, sonst ist es unbezahlbar!

### **Wohnen**

Nach einer Unterkunft kann man entweder auf der Facebook-Seite der *Internationals* suchen (diese wird zeitnah vom International Office der UEA eingerichtet und es finden sich schnell Wohngemeinschaften, die sich zusammen aufs *house-hunting* begeben) oder man sucht selbst eine (Zweck-)WG auf der Seite *homerun*.

Auf einen Wohnheimplatz haben Erasmusstudenten leider keinen Anspruch. Das heißt, man muss sehr lange auf eine Rückmeldung warten, ob noch Restzimmer übrig sind (z.T. bekommt man erst unmittelbar vor Semesterstart Bescheid), so dass eine Bewerbung zwar möglich, aber relativ aussichtslos ist.

Ich kann euch wärmsten das Programm *Homestay* der UEA empfehlen, das Gastfamilien in Norwich vermittelt.

Nach der kurzen Bewerbung, in der man ein paar Sätze über sich und die eigenen Wohnvorlieben (Familie mit / ohne Haustiere / Kinder etc.) angegeben hat, habe ich sehr schnell Rückmeldung von der Vermittlung bekommen, dass eine entsprechende Familie gefunden wurde. Mit dieser habe ich mich dann privat in Verbindung gesetzt, kurz ausgetauscht und Bilder des Zimmers geschickt bekommen. Wenn alles passt wird der Vertrag dann über *Homestay* abgeschlossen, an die auch die Miete bezahlt wird.

Die Option ist womöglich etwas teurer, als eine WG, dafür hat man aber die Möglichkeit mit *locals* in Kontakt zu kommen und häufig in sehr tolle Unterkunft.

Mit meiner Gastfamilie habe ich mich wunderbar verstanden, wurde sofort wie ein Familienmitglied aufgenommen und enorm unterstützt. Gelegentlich haben wir etwas zusammen unternommen und es war immer jemand da, wenn man Fragen zu Sprache, Kultur oder Norwich hatte. Das Haus war bezaubernd und äußerst geräumig. In der Küche, die ich mitbenutzen konnte, hat es an nichts gefehlt und das Viertel war sehr ordentlich und sicher. Auch von anderen Studenten, die bei Gastfamilien untergekommen sind, habe ich überwiegend sehr gute Berichte gehört.

Wer möchte, kann die Unterkunft bei der Gastfamilie auch mit Verpflegung buchen, was dann natürlich teurer ist. Die Mitarbeiter von *homestay* kümmern sich auch während des Semesters um einen, fragen nach den ersten Tagen wie es mit der Familie läuft, bringen eine kleine *welcome-box* mit Leckereien und Infomaterial vorbei und sind auch sonst immer als Ansprechpartner für Fragen oder Probleme da.

Nichtsdestotrotz gilt es dabei zu bedenken, dass man so unter Umständen ein ganz schönes Stück weg vom Campus wohnen kann und die öffentlichen Verkehrsmittel in Norwich nicht die besten sind. Je nachdem, wo die Gastfamilie wohnt, kann man so etwas ab vom Schuss sein und sich vielleicht etwas ausgeschlossen fühlen, wenn alle anderen abends gemeinsam zum Campus zurückfahren und man alleine versuchen muss, nach Hause zu kommen.

### **Erste Woche**

In der ersten Woche muss man zuerst zur *registration* (Einschreibung), die zunächst online erfolgt. Danach muss man am Campus den Ausweis vorzeigen und bekommt den Studentenausweis ausgestellt. Das ganze Prozedere ist äußerst gut organisiert und geht in der Regel sehr schnell über die Bühne.

In der ersten Woche finden in der „*orientation week*“ sehr viele Veranstaltungen zum Kennenlernen der Uni und der Kommilitonen statt. Es empfiehlt sich eine Campus Führung

mitzumachen (der Campus ist ein Labyrinth am Anfang!) und der Empfang im Castle ist auch sehr nett. Ansonsten werden gemeinsame Essen, Brunch, Parties, scavenger hunts und mehr angeboten, um die anderen *Internationals* aber auch die englischen Ersties kennenzulernen. Auch die diversen *fairs*, bei denen sich die vielen *clubs* (Sportgruppen) und *societies* (kulturelle oder fachspezifische Gruppen) vorstellen, sind sehr hilfreich!

Man trifft sich dann relativ früh mit seinem fachspezifischen *adviser*, der auch im Laufe des Semesters mit einem in Kontakt bleibt, einen bei studienspezifischen Problemen hilft oder sich einfach informiert, ob alles passt.

### **Studium, Bibliothek und der Fachbereich Psychologie**

Ein Problem als Masterstudentin an der UEA war, dass ErasmusstudentInnen keine Masterkurse besuchen dürfen, sondern in die *undergraduate* Module müssen. Das kann etwas langweilig werden. Dies sollte man sich als MasterstudentIn vorher gut überlegen!

Grundsätzlich belegt man etwa 3 Module, was dann auf eine Präsenzzeit von 8-9 Wochenstunden kommt, die sich meist auf 2 Tage verteilen, so dass man genug Zeit hat, die anderen Angebote der Uni zu nutzen (siehe unten). Die Psychologiekurse sind meist so aufgebaut, dass man 1-2 h Vorlesung hat und im Anschluss ein interaktiveres Seminar, entweder in der gleichen Gruppengröße (30-40 Leute) oder in der halbierten Gruppe. Die Dozenten sind sehr kompetent und hilfreich und die Qualität der Lehre, war zumindest in meinen 3 Modulen ausgesprochen hoch. Im Laufe des Semesters kann bzw. sollte man ein *formative assignment* schreiben, das als Vorbereitung zum benoteten *summative assignment* dient und oft freiwillig ist. Das *summative assignment* wird dann benotet. Hier kann es v.a. im Wintersemester sein, dass die Bearbeitungszeit in den (Weihnachts-)Ferien liegt, wenn man bereits wieder in Deutschland ist. Das sollte man bei der Planung der Ferien im Kopf haben! (Auch sollte man bedenken, dass das Wintersemester in England extrem kurz ist und bereits Mitte Dezember vorbei ist! Falls möglich, rentiert es sich ein ganzes Jahr zu bleiben, ansonsten muss man, kaum dass man wirklich angekommen ist, schon wieder an die Abreise denken.)

In Psychologie habe ich die Level 3 Kurse „Social cognition and social identity“, sowie „Psychological health and wellbeing across the lifespan“ besucht. Beide Kurse wurden von mehreren Dozenten geleitet, die sich abgewechselt haben.

Es empfiehlt sich, wie erwähnt, auch ein fachfremdes Modul zu belegen, selbst wenn man das im Heimatland nicht studiert hat. In meinem Fall habe ich das Modul „Learning on Sites“ besucht, vom „World-Art“-Department. Der Kurs findet im uni-eigenen Museum statt (für alle Besucher umsonst!!) und ist auch für Nicht-Kunsthistoriker äußerst lehrreich und interessant!

Die Bibliothek hat rund um die Uhr geöffnet, auch am Wochenende und bietet viele Arbeitsplätze. Dennoch bestehen auch hier in der Prüfungsphase Platzprobleme.

Nicht verpassen sollte man die Abschiedsfeier des International Office für die *Internationals*, bei der es auch kleine Abschiedsgeschenke gibt und die eine schöne Erinnerung ist.

### **Transportmittel**

Das Nahverkehrssystem in Norwich ist leider sehr schlecht. Die Busse sind häufig unpünktlich, in der Früh überfüllt (dann halten sie nicht mehr!) und abends und am Wochenende sollte man sich nicht auf sie verlassen! Das Semesterticket kostet etwa 100 Pfund, was sich lohnt, wenn man etwa jeden Tag den Bus nutzt. Auch sollte man Tickets, wenn es geht, in der App kaufen, da sie da etwas günstiger sind, als beim Busfahrer!

Ansonsten ist es sehr zu empfehlen sich ein gebrauchtes Fahrrad zuzulegen. Auch der nächste Supermarkt kann ziemlich weit entfernt sein und ist nicht immer mit dem Bus zu erreichen!

### **Extracurriculare Aktivitäten an der Uni**

Die extracurricularen Angebote der UEA sind enorm und man sollte davon so viel mitnehmen, wie möglich! Die *clubs* bieten nahezu jeden denkbaren Sport an, sind allerdings nicht billig. Bei

einem Aufenthalt von nur einem Semester, kann man allerdings nach einer ermäßigten Anmeldegebühr fragen, die viele *clubs* anbieten.

Darüber hinaus gibt es an der UEA unzählige *societies*, in denen sich Studierende gleicher Fachbereiche, Religion, Interessen oder Essensvorlieben zusammenschließen. Eine wunderbare Gelegenheit um *locals* kennenzulernen! Viele *societies* bieten vor Weihnachten auch Bälle an, die zwar nicht ganz günstig, dafür aber ein schöner Semesterabschluss sind. Musikalische StudentInnen kommen im *music centre* (hier gibt es gegen Gebühr sogar Proberäume) und in der *music society* voll auf ihre Kosten.

Für fortgeschrittenere StudentInnen bieten sich die Angebote für *mature students* (ab 21) an, sowie das *career central*, das eine Unzahl an Workshops zum Thema Jobsuche, Bewerbung, Karriereplanung etc. anbietet. StudentInnen, die planen, sich selbstständig zu machen, sollten auf keinen Fall die Angebote des *enterprise center* verpassen!

Außerdem bietet die Uni für *internationals* ein *language buddy programme* an. Man meldet sich über eine Website an und wird dann einem englischen *buddy* zugeteilt, mit dem / der man sich 6 mal insgesamt trifft, meist einmal in der Woche. Zusätzlich oder im Anschluss daran kann man auch noch den *conversation club* besuchen, wo man sich einen Abend in der Woche zum quatschen und Englisch üben trifft.

### **Norwich und Umgebung**

Norwich ist eine wunderbare, überschaubare Stadt, in der es alles gibt, was man braucht. Ein tolles Angebot sind die *heritage open days*, die dieses Jahr im September unmittelbar vor Semesterstart stattfanden. Viele kulturelle Highlights in Norwich und Umgebung bieten dann kostenlose Führungen und Veranstaltungen an! Aber auch außerhalb jener Tage hat man mit dem Studentenausweis in einigen Museen freien Eintritt (z.B. im Castle). An Sehenswürdigkeiten kann ich besonders die Cathedral, das Castle und das Stranger's Hall Museum empfehlen. Die Markets, ein basar-artiger, ganzjähriger Markt in der Innenstadt, bieten sich besonders für internationale Mittagessen an.

Besonders nett sind außerdem die Teehäuser *Biddy's Tea Room* (sehr gemütlich und günstig), als auch das *Ivy* (schaut sehr *posh* aus, aber der *cream tea* mit Scones ist mit 8 Pfund relativ günstig und gerade für den Besuch der Familie herrlich geeignet). Die besten Brownies gibt es bei *macarons and more* in der Royal Arcade und die besten Falafel bei *Ruth's kitchen* in der Magdalen Street.

An Ausflügen bietet sich auf jeden Fall London an (2h mit dem Zug, 2-3h mit dem Bus, besonders Megabus ist schnell und günstig), sowie Cambridge. Aber auch an der Küste gibt es wunderschöne kleine Orte, die auch im Winter einen Abstecher wert sind, wie Cromer, Sheringham oder der Strand bei Horsey, wo es im November / Dezember Seehunde mit ihren Jungen zu beobachten gibt. Von einem Besuch in Great Yarmouth kann ich hingegen nur abraten, die Stadt ist traurig heruntergekommen und die einzig interessante Sehenswürdigkeit, das Sea Life Center, hat auch schon bessere Tage gesehen.

### **Webseiten**

<https://www.uea.ac.uk/study/study-abroad/incoming/modules> -- Module für Erasmusstudenten

<https://www.homerunstudentpad.co.uk/Pages/Homelet> -- WG-Suche

<https://portal.uea.ac.uk/homestay> -- Gastfamilien-Programm

<https://www.uea.ac.uk/careers> -- Career Service mit Workshops und Infomaterial

<https://www.uea.su/> -- student union, Infos zu clubs und societies und sonstigen Veranstaltungen

<https://portal.uea.ac.uk/student-support-service/international-students/english-language/language-support-buddies> -- language buddy programme

### **Fazit**

Allem in allen war es ein wunderbares Semester, das sich, obwohl zu kurz und akademisch im Master wenig nutzbar (Anrechnungen sind selten möglich!), für die persönliche und sprachliche

Weiterentwicklung sehr gelohnt hat. Wie erwähnt, ist es im Masterstudiengang etwas schwieriger und man sollte sich in den Psychologiekursen darauf einstellen, dass man das meiste schon kennt, aber da es darüber hinaus von der Uni so viele Angebote gibt, durch die man sich weiterbilden kann, ist es auf jeden Fall eine gute Erfahrung.



UEA – Ziggurats (Wohnheime am Campus)



UEA – Brücke zum Sainsbury Centre for Visual Arts