

**ERASMUS+ 2018/19: Studierendenmobilität Studium (SMS)**

## Persönlicher Erfahrungsbericht

PERSÖNLICHE ANGABEN	
Nachname*	
Vorname*	
Studienfach	Psychologie
Angestrebter Studienabschluss an der Universität Ulm	Master of Science
Der Aufenthalt erfolgte im	5. Fachsemester
Auslandsstudienaufenthalt	Von 08/18 bis 01/19
Gastland und Stadt	Frankreich, Strasbourg
Gasthochschule	Université de Strasbourg
eMail-Adresse*	

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG ZUR VERÖFFENTLICHUNG DES BERICHTS	ja	nein
Dieser Bericht darf an interessierte Studierende der Universität Ulm weitergegeben werden	x	<input type="checkbox"/>
Dieser Bericht darf auf der Internetseite des International Office der Universität Ulm veröffentlicht werden	x	<input type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes mein Name anonymisiert wird	x	<input type="checkbox"/>
* Ich möchte, dass bei der Weitergabe bzw. Veröffentlichung des Berichtes meine eMail-Adresse gelöscht wird	x	<input type="checkbox"/>

Der Bericht sollte maximal 3 DIN A 4 Seiten lang sein (Deckblatt nicht mitgezählt).  
Dem Bericht dürfen bis zu 4 Bilder (jpg-Format) beigefügt werden (letzte Seite)  
Schrift: Arial 10 pt, Zeilenabstand: genau 14.

Machen Sie insbesondere Angaben zu:

- Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung an der Gasthochschule)
- Unterkunft
- Studium an der Gasthochschule
- Alltag und Freizeit
- Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)

Bitte schicken Sie uns Ihren Bericht

- innerhalb eines Monats nach Studienende an der Gasthochschule
- im WORD-Format (keine PDF-Dateien oder andere Formate, da wir die Berichte vor der Veröffentlichung editieren)
- per eMail-Attachment an [erasmus@uni-ulm.de](mailto:erasmus@uni-ulm.de)

Stand: 26.06.2016 / Ha

## Vorbereitung

Durch das Lesen von anderen Erasmus Erfahrungsberichten habe ich schon viele wichtige Informationen über meinen künftigen Aufenthalt in Strasbourg sammeln können. Beispielsweise habe ich mir schon frühzeitig eine internationale Geburtsurkunde besorgt, die für die Beantragung des Wohngeldzuschusses (CAF: Caisse d'allocations familiales) benötigt wird. Eine extra Krankenversicherung habe ich nicht abgeschlossen, da die Europäische Krankenversicherungskarte (EHIC) auf der Rückseite der deutschen Chipkarte enthalten ist. Außerdem ist es wichtig, eine Kreditkarte zu besitzen und viele Passfotos (die man bequem in einer deutschen Drogeriefiliale ausdrucken kann) mitzubringen, die beispielsweise für den Studierendenausweis, den Sportausweis und für den Französischkurs benötigt werden. Der Kontakt mit der französischen Universität verlief reibungslos. Einen Tag nach meiner Nominierung hat mir meine Ansprechpartnerin des französischen International Office eine E-Mail mit allen wichtigen Links für meine Bewerbung an der Universität Strasbourg zugeschickt. Dafür musste ich das ausgefüllte Bewerbungsformular, meine Learning Agreements der Universitäten Ulm und Strasbourg (die identisch waren, aber die Uni Strasbourg hatte noch ein eigenes Formular) und meinen Transcript of Records abschicken. Optional gab es die Möglichkeit, sich direkt für ein Wohnheimszimmer zu bewerben und sich für einen zweiwöchigen, kostenpflichtigen (200€ inklusive Unterkunft) Sprachkurs anzumelden. Dieser Kurs war wirklich super, da ich hierbei nicht nur die Gelegenheit hatte, meine Französischkenntnisse aufzufrischen (täglich ca. 5 Unterrichtsstunden), sondern auch direkt viele internationale Freunde gefunden habe. Im Kursprogramm inbegriffen war ein Empfang im Rathaus und die Besichtigung des Europarates. In diesen zwei Wochen hatte ich Zeit, mir die Stadt entspannt anzuschauen und mich auf meinen Aufenthalt in Frankreich einzustimmen. Zudem hatte ich die Gelegenheit, organisatorische Dinge zu erledigen, wie beispielsweise die Eröffnung eines französischen Kontos (notwendig für das CAF) sowie die Beantragung des CAF. Der organisatorische Aufwand hat sich auf jeden Fall gelohnt, da ich dadurch fast ein Drittel meiner Monatsmiete als finanzielle Unterstützung erhalten habe.

## Unterkunft

Ich hatte die Auswahl zwischen verschiedenen Zimmerkategorien. In der günstigsten Variante bekommt man ein Zimmer mit eigenem Waschbecken (10m<sup>2</sup>) für 160€ pro Monat und teilt sich das Bad und die Küche auf dem Stockwerk. Ein Zimmer mit eigenem Bad und geteilter Küche kostet etwa 260€ pro Monat. Außerdem gibt es in manchen Wohnheimen sogenannte Studios (25m<sup>2</sup>) mit eigenem Bad und kleiner Kochnische für etwa 450€ pro Monat (Gallia und les Flamboyants). Auf die Zusage für ein Wohnheimszimmer muss man ein bisschen warten; meine kam Mitte Juli. Ich habe in einem Zimmer mit eigenem Bad im Wohnheim Paul Appell gewohnt. Dieses Wohnheim ist zwar ein bisschen älter, aber mein Zimmer war gepflegt. Das Bad ist eine kleine Nasszelle, die ich sehr praktisch fand. An die Küche musste ich mich etwas gewöhnen, da es keinen Ofen (nur eine Mikrowelle) und insgesamt nur vier Herdplatten gibt. Kochutensilien muss jeder Bewohner selbst mitbringen und diese auch in seinem Zimmer verstauen. An Werktagen kommt täglich eine Reinigungskraft, die die Küche putzt. An den Wochenendtagen war die Küche leider manchmal stark verschmutzt. Daher war es gut, dass direkt neben dem Wohnheim eine der vielen Unimensen ist, die auch an Wochenenden geöffnet hat. In einem kleinen Nebengebäude gibt es ca. sieben Waschmaschinen und Trockner für den ganzen Wohnkomplex. Die Zahlungsweise erfolgt entweder über eine Kreditkarte oder über den Studierendenausweis, der mittels „izly“ mit Geld aufgeladen werden kann (auch das Bezahlsystem in den Mensen). Bei Fragen kann man sich jederzeit an die Rezeption des Wohnheims wenden (24 Stunden Service). Das Wohnheim hat eine zentrale Lage in unmittelbarer Nähe zum Unicampus und universitären Sportzentrum. Zur psychologischen Fakultät braucht man 15 Minuten zu Fuß, andere Fakultäten sind noch näher zu erreichen. Der Weg in das Stadtzentrum dauert auch ungefähr



15 Minuten. Wer nicht so gerne Strecken zu Fuß zurück legt, kann sich ein Fahrrad auf einem der Fahrradmärkte kaufen oder sich eines bei „Vélhop“ ausleihen oder den öffentlichen Nahverkehr nutzen.

### **Studium an der Gasthochschule**

#### *Die ersten Tage*

In der ersten Septemberwoche gab es einen Willkommenstag für alle Austauschstudierenden mit verschiedenen Veranstaltungen: Frühstück, Begrüßungsrede des Präsidenten der Universität, Tour auf dem Campus, gemeinsames Mittagessen und einer Stadtrallye. Zudem gab es einmal ein organisiertes Barbecue und Open Air Kino. Die psychologische Fakultät bietet zwar keine gesonderte Einführungswoche für Austauschstudierende an, aber ich durfte bei der für die Bachelorerstsemester teilnehmen, was ich sehr schön fand. Die Psychologiefachschaft (LAPSUS) hat zum Beispiel ein Flammkuchenessen und auch eine Stadtrallye organisiert. Ich kann jedem empfehlen möglichst früh, seinen Studierendenausweis zu beantragen, weil die Fertigstellung ein Weilchen dauert (Passfoto nicht vergessen). In der ersten Septemberwoche hatte ich ein persönliches Gespräch mit meiner Koordinatorin, Mme Spitzenstetter. Dabei stellte sich heraus, dass ich mein Learning Agreement ändern musste, da die von mir ausgewählten Kurse in diesem Semester nicht angeboten wurden und sich zudem der ganze Masterplan geändert hat. Leider war es nicht möglich, sich die Kurse frei zusammenzustellen. Ich durfte mir zwar Kurse aus dem Bachelor und aus zwei Masterprogrammen „Psychologie sociale, du travail et des organisations“ und „Psychologie clinique du développement et des apprentissages: enfance, adolescence, vieillissement“ aussuchen, aber um zeitliche Überschneidungen zu vermeiden, habe ich mich dann für zwei reguläre Masterkurse mit je neun ECTS aus dem Arbeits- und Sozialpsychologie Bereich entschieden. Die Kurszeiten und Räume variieren von Woche zu Woche. Daher sollte man jeden Morgen seinen Stundenplan auf dem Portal ENT nochmal checken (auf ENT: auch Zugang zu den Sportkursen, zum Uni E-Mail-Postfach und zu Moodle).

#### *Meine Kurse*

Meine zwei Kursblöcke, „Psychologie sociale“ und Psychologie du travail“ bestanden jeweils aus vier Einzelmodulen, die alle belegt werden mussten und einen hohen Arbeitsaufwand verlangten. Jeder der Blöcke wurde am Ende des Semesters (direkt vor oder nach Weihnachten) mit einer Abschlussprüfung abgeschlossen, aber auch während des Semesters gab es viele Zwischenprüfungen in Form von Präsentationen, Tests, Hausarbeiten und die Teilnahme an einem e-learning Kurs. Für mich war neu, dass man fast wöchentlich eine benotete Aufgabe erledigen musste und dass die Abschlussprüfungen mehrere Fächer umfassten, von denen aber letztendlich eines drankam. Insgesamt fällt die Notengebung strenger aus als in Deutschland. Das Notensystem reicht von 0 bis 20 Punkten. Im Gespräch mit französischen Studierenden habe ich erfahren, dass 14 Punkte maximal erreicht werden können. Es hat mich überrascht, dass viele der Kurse ohne Präsentationsfolien oder Skripte abgehalten werden und die Dozierenden vielmehr zwei Stunden lang über ein Thema referieren und man sich alles notieren muss. Dadurch schweift man zwar gedanklich nicht ab, aber für mich als Nicht-Muttersprachler war das eine ganz schöne Herausforderung. Darum war ich sehr froh, dass mich meine Kommilitonen mit ihren Notizen unterstützt haben. Die Masterjahrgänge sind viel kleiner als in Deutschland (max. 25 Studierende) und es herrscht eine Klassen-Atmosphäre, in der ich mich wirklich sehr wohlfühlt habe.

#### *Französischkurs*

Außerdem gab es die Möglichkeit einen Französischkurs (FLE: français langue étrangère) mit drei ECTS im Sprachenzentrum zu belegen. Das ist kein typischer Sprachkurs wie in der Schule, sondern bietet vielmehr Unterstützung, eigenständig die Sprache zu lernen/verbessern mit den zahlreichen Lernmaterialien im Sprachenzentrum. Der Leistungsnachweis bestand aus drei kurzen Präsentationen („Revue de presse“) und am Ende sollte man den eigenen Lernfortschritt im persönlichen Abschlussgespräch mit der Lehrperson präsentieren.

## Alltag und Freizeit

### *Ausflüge*

Damit neben dem Studium der Ausgleich nicht zu kurz kommt, bietet das Sportzentrum SUAPS eine große Bandbreite an Kursen an und organisiert Wander- und Skiausflüge. Ich habe an einer geführten Wanderung in der Gegend um Ribeauvillé teilgenommen und war wirklich begeistert! Für den kleinen Preis von 8.50€ wird man morgens mit einem Minibus zum Ausflugsziel hin- und abends zurückgebracht. Wer keine eigenen Wanderschuhe hat, kann sich direkt im Sportzentrum kostenlos welche ausleihen. Die elsässische Landschaft ist sowohl im Sommer als auch im Winter wunderschön. Mit dem Erasmus Student Network (ESN) habe ich Ende September mit einer Kleingruppe eine Wanderung durch die elsässischen Weinberge unternommen und an einer Weinverkostung teilgenommen. Der elsässische Wein ist wirklich einmalig und in Kombination mit leckerem, französischem Käse „superbe“.

### *Kultur*

Da der Spätsommer/Frühherbst noch richtig angenehme Temperaturen hatte, konnte man noch bis spätabends gemütlich am Ufer der Ill sitzen, was ich richtig schön fand. Die Universität veranstaltete Mitte Oktober eine „Nuit des étudiants du monde“ im Pavillon des Parc de l'Orangerie, die super organisiert war. Das war eine Art Gala für alle Austauschstudierenden: mit leckeren Häppchen, Sekt, einer Fotobox und einer Funkband am Ende zum Tanzen. Die „Taverne française“ ist eine kleine Studentenkneipe, die jeden Montag ein „Café des langues“ veranstaltet. Hierbei kann man nicht nur schnell sein Französisch verbessern, sondern auch leicht neue Freundschaften schließen. Außerdem verkaufen hier Mitglieder von ESN die Karten für ihre Ausflüge, daher ist es ratsam möglichst früh hinzugehen, um eines der begehrten Tickets zu ergattern. Wer gerne Kultur genießt, bekommt mit der mittlerweile im Studierendenausweis integrierten und kostenlosen „Carte culture“ sehr günstigen Eintritt zu kulturellen Veranstaltungen. Zudem ist der Eintritt für jeden in alle Museen am ersten Sonntag jeden Monats kostenlos. Auch einen Besuch in die Oper und ins Planetarium kann ich sehr empfehlen. Ich habe es geliebt, im botanischen Garten und im Parc de l'Orangerie spazieren zu gehen und durch die engen Gassen in der Innenstadt zu schlendern und mir in einer der zahlreichen Bäckereien etwas aus der Pâtisserie zu gönnen. Natürlich ist Strasbourg in einem besonderen Glanz, wenn der Weihnachtsmarkt im Dezember stattfindet und die ganze Stadt nach Glühwein und Lebkuchen riecht und von tausenden Lichtern erleuchtet wird. Am besten ist es, unter der Woche hinzugehen, weil es am Wochenende schnell unangenehm voll in den Gassen wird.

### *Essen*

Lebensmittel sind in Frankreich teurer als in Deutschland. Für Großeinkäufe lohnt es sich daher in die benachbarte, deutsche Stadt Kehl zu fahren. Außerdem gibt es viele Mensen in der ganzen Stadt, wo man ein Menü aus Vor-, Haupt- und Nachspeise für 3,25€ bekommt. Für abends kann ich „Au brasseur“ zum Flammkuchen essen (Happy Hour: 17:00-18:30 Uhr) empfehlen. Wer koreanische Küche mag, findet sicher was in der „Seoul Station“. Außerdem kooperieren viele Bäckereien, Supermärkte und Sushi-Restaurants mit der App zur Lebensmittelrettung „To Good To Go“. Dadurch kann man überschüssiges, leckeres Essen zum reduzierten Preis bekommen und tut noch etwas gegen die Lebensmittelverschwendung.

## Fazit

Insgesamt hat mir mein Auslandsaufenthalt sehr gut gefallen. Ich habe wertvolle Einblicke in ein anderes Unisystem bekommen und meine Fachkenntnisse in einer anderen Sprache vertiefen können. Für mich war sehr positiv, dass ich von allen super freundlich empfangen wurde, die Uni sehr international ist und viele Willkommensveranstaltungen für uns organisiert hat für einen guten Start. Was den ganzen Aufenthalt leider überschattete, war der Anschlag auf dem Weihnachtsmarkt am 11. Dezember, der uns alle tief schockiert hat. Die Zeit danach war nicht so einfach, aber wir haben alle zusammengehalten und darüber gesprochen. Die positiven Erinnerungen überwiegen aber ganz eindeutig und bleiben mir für immer im Gedächtnis.



Zusätzliche Seite für max. 4 Photos (jpg-Format)



Blick aus meinem Wohnheimszimmer (Paul Appell)

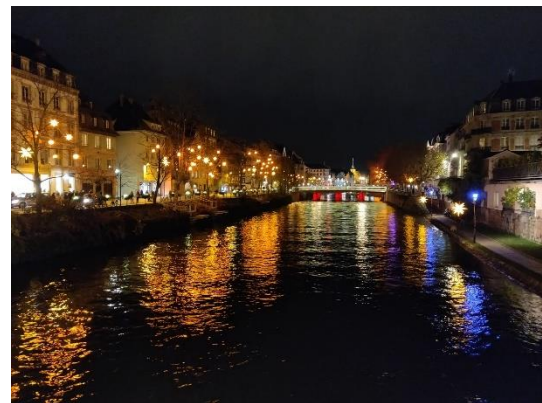


Wanderausflug mit ESN Strasbourg ins  
elsässische Umland



*Abbildung 1. Erste Morgen in Strasbourg. Blick aus meinem  
Wohnheimsfenster (Paul Appell)*

Weihnachtsmarkthauptstadt Strasbourg mit Blick  
auf die Kathedrale



Strasbourg im Winter