

# Erasmus+ Teilnehmerbericht

Heimathochschule: Hochschule Darmstadt (H\_da)

Studiengang: Soziale Arbeit Plus

Gasthochschule: **Hochschule Amsterdam (HVA)**

Land: Niederlande

Stadt: Amsterdam

Lehrsprache: Englisch

Belegte Fächer: International Minor: **Positive Psychologie**

Dauer: 5 Monate: Februar – Juni 2021

Credits: 30 ECTS

→ Lehrform: **ONLINE - virtuelle Teilnahme am Programm**, durch COVID19 Lage.

## Vorbereitungen

Aufgrund der aktuellen globalen Lage durch COVID19 fiel mein geplanter Auslandsaufenthalt in Südamerika ins Wasser. Ein Plan B musste also her und so wurde ich durch eine Email des International Office's auf Restplätze des Erasmus+ aufmerksam.

Mit dabei war das Angebot am Programm „Positive Psychologie“ an der Hochschule von Amsterdam teilzunehmen, die ihre Lehre erstmals in digitaler Form Online anboten. Zunächst kam für mich ein Auslandssemester mit online Lehre auf keinen Fall in Frage, doch die Studieninhalte, die in einem Flyer und Video dargestellt wurden, überzeugten mich so sehr, so dass ich es wagen wollte. Da viele meines Studiengangs (Soziale Arbeit) Interesse an diesem besonderen Programm hatten, war Voraussetzung für die Bewerbung ein Motivationsschreiben zu verfassen. Ich hatte Glück und zusammen mit einer Freundin erhielt ich den Platz an der Hochschule Amsterdam.

Da alles was das Auslandssemester betraf, online stattfand, musste ich weder Vorbereitungen zur Anreise, Versicherung, Wohnung, Bankkonto, Telefon etc. treffen. Eine sichere Internetverbindung und eine Video Konferenz App reichte, um am Kurs „Positive Psychology“ teilzunehmen. Ansonsten konnte ich mein Leben in Darmstadt wie gehabt fortführen.

## Studium

Durch die spontane Zusage, dass ich einen der noch freien Plätze im Minor erhalten habe, blieben mir nur wenige Wochen, um mich auf den Kurs einzustellen. Dadurch entfiel jedoch, langes im Voraus planen, was aufgrund der globalen Lage sowieso nicht möglich war, und dieses spontane Einlassen auf ein online Auslandssemester gefiel mir sehr gut.

Wie schon erwähnt, überzeugten mich die Ankündigung der Lehrinhalte und diese bestätigten sich auch durch die rege Teilnahme. Zum einen gefiel mir die Thematik des Programms, nämlich theoretische Einblicke in die *positive* Psychologie zu bekommen. Und Zum anderen liebte ich es, dass der Schwerpunkt auf der eigenen Anwendung der theoretischen Zugänge lag. Aufgebaut war das Programm in drei Teile.

### 1.) Theorie

Theoretische Inhalte (vor allem Glückforschung) wurden in Form von Lerninhalten wie aufgenommene Vorlesungen, YouTube Videos, Artikel und Literatur vermittelt, die wöchentlich auf einer Internet Plattform hochgeladen wurden. Diese galt es sich im Selbststudium an zu eignen. Dies erforderte zum einen viel Disziplin, zum anderen ermöglichte es flexible Zeiteinteilung beim Lernen. Gelerntes wurde dann in anschließend in einer Live Sitzung ausgetauscht und diskutiert. Als Prüfung galt es 2 kleine Essays zu schreiben, die durch ihre Kürze sehr gut machbar waren.

### 2.) Anwendung

Übungen aus der Positiven Psychologie wurden wöchentlich vergeben, um Selbsterfahrung zu ermöglichen. Dies erforderte eine tiefe Auseinandersetzung mit seiner eigenen Persönlichkeit und Biographie. Mir gefiel besonders, dass man in den Übungen sich kreativ ausdrücken konnte und durch Meetings sich mit der Gruppe und mit einem Coach darüber austauschen konnte. Alle Übungen wurden in einem Portfolio zusammengefasst und als Leistungsnachweis gewertet.

Zur Selbsterfahrung gehörte außerdem ein 8-wöchiger Meditationskurs, der durch geführte Übung und eigene Praxis begleitet wurde. Die Selbstanwendungen hatten die größte Wirkung auf mich, denn durch den Fokus auf Optimismus, Dankbarkeit, Selbstwahrnehmung, Beziehungen, Glück etc. veränderte sich mein Lebensstil zum Besseren.

### 3.) Projektarbeit

Nach dem man durch Theorien und Übungen sein eigenes Wohlbefinden und vor allem seine mentale Gesundheit verbessert hat, galt es im letzten Teil des Programms, dieses Wissen mit anderen zu teilen. In Kleingruppen entwarf man ein eigenes Projekt, in dem man durch eine innovative Intervention das Wohlbefinden seiner Mitmenschen stärkt und es in einem Gruppenbericht dokumentiert. Besonders die Kleingruppenarbeit hat mir sehr gefallen, da man einzelne Studierende besser kennenlernt und sich trotz des ONLINE Formates verbunden fühlt.

Besonders erwähnen möchte ich, die Motivation und Betreuung der Lehrenden an der Gasthochschule. Sie legten Woche für Woche ein riesen Engagement in Ihre Lehre, so dass man jedes Meeting mit Freude besuchte. Auch das International Office war sehr bemüht den Aufenthalt insbesondere durch die Distanz gut zu begleiten.

### Fazit

Rückblickend auf die fünf Monate, kann ich sagen, dass die Wahl den Minor „Positive Psychologie“ eines der besten Entscheidungen in meiner Studienzeit war. Denn dieser Kurs fördert ungemein die Persönlichkeit und hilft bei der Bewusstwerdung seiner Stärken. Vor allem Letzteres kommt einem in jeder Lebenslage zu Gute, nicht nur in beruflicher Hinsicht. Die Beste Erfahrung war, die Erkenntnis, dass wenn man wirkliches Interesse an etwas hat, Lernen viel Freude bereitet und sich auch durch ein online Setting Freundschaften aufbauen können und Kultur Austausch stattfinden kann.

Natürlich wäre es sehr viel schöner gewesen, all dies und Amsterdam direkt vor Ort zu erleben, doch trotz der online Lehre, war es eine bereichernde Erfahrung, die ich nicht missen möchte und mein Studium und Leben sehr beeinflusst hat.