

## Erfahrungsbericht Auslandssemester and der Hoogeschool van Amsterdam

Die Auslandserfahrung war eine der schönsten Erfahrungen überhaupt.

Auch wenn ich (Fachbereich Soziale Arbeit: Basa) gestehen muss, dass es etwas ungewöhnlich war, da wir (ich habe dies mit einer weiteren Studierenden aus dem Fachbereich Soziale Arbeit: GenBez besucht) nicht vor Ort sein konnten, da in der Zeit, in der unser Aufenthalt hätte sein sollen die Coronazahlen stark anwuchsen.

So gestaltete sich der Aufenthalt in Online-Seminaren und Vorträgen. Dennoch machte das nichts. Die Vorträge selbst waren mit viel Liebe und Abwechslung gestaltet. Wir belegten den Kurs in Positiver Psychologie und die brauchten wir auch. Wie gerne wären wir vor Ort gewesen, hätten mit den anderen Studierenden Dinge unternommen oder gemeinsam die Minors/Kurse belegt. Tatsächlich freundeten wir uns dafür erstaunlich schnell und intensiv mit den anderen Studierenden an und trafen uns auch außerhalb der Vorlesungszeit über Videoplattformen, um in Kontakt zu bleiben und uns auszutauschen.

Bis heute ist mir nicht klar, ob es das Thema selbst war, dass uns alle so stark verband, die außergewöhnliche Situation von Corona oder einfach die herzlich-freundliche Ausstrahlung der Menschen aus Amsterdam. Letztendlich spielt es auch keine Rolle. Fazit ist, dass ich meine Kommilitonen als sehr warm, interessiert, hilfsbereit, aufgeschlossen und lustig erlebt habe und wir uns auf jeden Fall nach Corona besuchen wollen.

Zu dem Minor *Positive Psychologie* lässt sich sagen, dass es für alle Beteiligten (Lehrenden, als auch Studierenden) eine neue und unbekannte Situation war. Bei vielen Modulen hätte man nicht erwartet, diese dennoch so gut digital umsetzen zu können. Es waren viele „Live-Beschäftigungen“ vorgesehen, welche unter normalen, bekannten Umständen in Gruppen abgehalten und vermittelt worden wären. So ging es nur über Videoplattformen. Um ein Beispiel zu nennen; Eine Achtsamkeitsübung bezogen auf den Körper, bei der man im Raum umhergehen muss und anschließend in seinen Körper hineinfühlt, gefolgt von einer Atemmeditation. Ich habe derlei vorher noch nicht ausprobiert und kann mir vorstellen, dass der Präsenz anderer Menschen bei dieser Übung noch intensivere Effekte auslöst. Dennoch haben sie es toll gelöst, sich viel Zeit für die Reflexion genommen und versucht auch wirklich jede\*n zu berücksichtigen und zu Wort kommen zu lassen. Und dies zu übergehen oder sich nicht zu beteiligen ist im Videokonferenzsetting nur allzu einfach. So wurde Wert daraufgelegt, bei allen die Kamera an zu schalten und genug Zeit für einen gemeinsamen Austausch einzuplanen.

Bei organisatorischen Fragen wurde stets eine Ansprechperson gestellt und ich fühlte mich mit meinen Fragen und Anregungen Willkommen. Die Lehrenden waren sehr aufgeweckt, interessiert und engagiert. Sie überlegten sich weit über dem bisher für mich bekannten Level neue Möglichkeiten, den Unterricht interessant zu gestalten. Mit kurzen Bewegungsimpulsen, Gruppenarbeiten, Reflexionsrunden und externen Vorträgen. Sie hatten viele Videosequenzen zum Lernen zur Verfügung gestellt, die professionell und verständlich gestaltet waren. Und auch wenn es den\*die Eine\*n oder Andere\*n abschrecken sollte, dass alles auf Englisch abgehalten wurde, so möchte ich euch hiermit beruhigen. Selbst wenn ihr nicht Muttersprachler\*innen sein solltet oder in der Vergangenheit entmutigt wurdet, eine

andere Sprache zu sprechen. Versucht es – ihr werdet überrascht sein, wie gut man sich auch ohne Sprache verständigen kann. Was ich berichten kann ist, dass ich keine Mühe hatte, den Inhalten zu folgen, da sie langsam und in sehr gutem Englisch von den Lehrenden vorgetragen und vermittelt wurden. Sollte doch mal ein Kontext unerschlossen oder holprig gewesen sein, so gaben sich Kommilitonen und Lehrende alle Mühe, weiter zu helfen und es anders zu erklären. So fühlte sich -nach meinem Gefühl- niemand ausgeschlossen oder auf der Strecke. Gerade zu der noch frischen, damaligen Coronasituation, belastete Viele die ständige Onlinepräsenz. Einige wollten aufhören oder fühlten sich dem Druck nicht gewachsen. Auch hier empfand ich das Entgegenkommen als sehr mitfühlend. Bei Manchen gestaltete sich die Abgabe als schwierig (diese bestand aus drei Teilen. Einem Größeren Portfolio, einer Gruppenarbeit und einem schriftlichen Thesenpapier). Doch auch dort erhielten diejenigen Hilfe und Möglichkeiten Rücksicht zu erhalten, in dem die Lehrenden die Bedingungen und Forderungen nach Möglichkeit in ihrem Rahmen angepasst haben. Ich habe mitbekommen, wie ein Gruppenmitglied regelmäßig außerhalb der Vorlesungen und Seminare Reflexionszeit mit den Lehrenden erhielt. Letztlich hat es ihm sehr weitergeholfen.

Zu den einzelnen Themen selbst während Positiver Psychologie kann ich berichten, dass es erstaunlich anstrengend war. Das Thema selbst ist klasse. Ich habe Vieles mitnehmen und mir aneignen können, was ich vorher nicht kannte und mit Praxisbeispielen im Alltag integrieren kann. Meditation, Achtsamkeitsübungen aber auch Theorien, wie das Gefühl von Glück hervorgerufen wird, welche Tücken es dabei gibt und warum manche trotz Geld zum Beispiel keine anhaltende Freude finden. Wie Gruppenprozesse und zwischenmenschliche Interaktionen um ein Vielfaches mehr an Qualität und Wertschätzung erhalten und wie man in sich selbst Ressourcen finden und wecken kann. Was einerseits aufregend, Mut machend und erheiternd war, war gleichzeitig jedoch auch anstrengend. Unser Dozent\*innen waren nicht überrascht, dass fast ausschließlich jede\*r von diesem Gefühl der Erschöpfung und des inneren Drucks berichtete, da sie dies durch ihre langjährige Erfahrung als Lehrende schon kannten. Sich in so einem Umfang mit Positivem Gedankengut zu beschäftigen und Einblicke in die Wirkmechanismen zu erhalten kann auch frustrieren. Vor allem dann, wenn es einem selbst gerade nicht so gut geht, einen etwas belastet oder man seine Gedanken oder Emotionen nicht abstellen kann. Und in der ungewöhnlichen Phase des Lockdowns von Corona, den Nachrichtenberichterstattungen und anderen damit zusammenhängenden Faktoren, finden sich gewiss Momente, in denen die eigene Stimmung etwas gedrückt ist. Dann hinterfragt man sich, warum man das eigene Verhalten trotz dem neuen Wissen und der Möglichkeiten es anders zu gestalten, dennoch nicht schafft abzulegen oder umzuändern. Bei manchen setzte sogar eine gewisse „Trotzreaktion“ ein. Je größer der innere Druck war, „glücklich“ empfinden zu müssen oder ausgeglichen zu sein und sich nicht von negativen Impulsen „triggern“ zu lassen, desto schlechter fühlten sie sich. Paradox, und das obwohl es in dem Minor schlichtweg um Positive Strategien und Ressourcen ging. Doch auch hier standen unsere Lehrenden mit Rat und Tipps zur Seite und erklärten uns, dass unsere Reaktionen vollkommen legitim und sogar nötig waren, um einem inneren Verständnis näher zu kommen. Ihr seht also, die permanente Beschäftigung mit einer Thematik kann ziemlich intensiv werden. Ich habe das Minor dennoch sehr genossen und habe es als abwechslungsreich, spannend und lehrreich empfunden. Ich konnte viele Erkenntnisse für

mich und meine Umgebung gewinnen und direkt in meinem unmittelbaren Umfeld anwenden.

Fazit:

Das digitale Setting hat insofern Vorteile, als dass es Aufwendungsmühen reduziert. Eine Zimmersuche, oder Anfahrtsplanung blieb erspart. Dafür leider auch die besonderen Eindrücke der Kultur, des Landes, der Menschen und des Essens....ich hätte so gerne eine Spezialität dort gegessen und mich mehr mit der Landessprache vertraut gemacht. Wenn ich könnte, würde ich auf jeden Fall nochmal ein Auslandssemester machen und es jeder\*m ans Herz legen. Am besten, wenn möglich, in Persona vor Ort. Aber auch, wenn es bei Euch nur digital angeboten werden kann. Nutzt es! Jede Erfahrung aus den eigenen vier Wänden rauszukommen und neue Eindrücke zu erleben ist es wert! Und für mich selbst hat das Minor viele Perspektiven und Denkipulse eröffnet, die ich vorher nie in Erwägung gezogen hätte.