

Erfahrungsbericht zum Praktikum an der Norwegian University of Science and Technology in Trondheim

Praktikumssuche

Die Praktikumssuche erfolgte in meinem Fall auf eigene Initiative. Mein Ziel war es, meinen Forschungsaufenthalt sowie meine Masterarbeit im Bereich der Umweltpsychologie zu absolvieren. Im Zuge meiner Recherchen stieß ich auf eine Professorin an der Norwegian University of Science and Technology (NTNU) und nahm per E-Mail Kontakt auf, um nach einem möglichen Aufenthalt in ihrer Arbeitsgruppe zu fragen. Nach einer positiven Rückmeldung wurde der formale Prozess als „Placement Student“ an der NTNU eingeleitet. Die NTNU verfügt über etablierte und transparente Verfahren für Forschungsaufenthalte dieser Art, was den gesamten Ablauf sehr angenehm und klar strukturiert gestaltete.

Praktikum: Inhalte, Aufgaben und Betreuung

Mein Praktikum absolvierte ich in der Citizens Environment and Safety Research Group (Environmental Psychology) der NTNU. Dort konnte ich eigenständig an einem Forschungsprojekt im Bereich der Klimapsychologie arbeiten und gleichzeitig meine Masterarbeit verfassen. Neben der individuellen Arbeit ermöglichte mir die Teilnahme an wöchentlichen Research Meetings spannende Einblicke in die wissenschaftliche Praxis in Norwegen. Insgesamt hat es mir viel Freude bereitet, mich nicht nur mit den verschiedenen Mitgliedern der Arbeitsgruppe, sondern auch mit Mitarbeitenden der gesamten Fakultät auszutauschen. Dabei habe ich viele interessante Gespräche über deren Forschungsthemen sowie über darüber hinausgehende Themen geführt.

Fachlich konnte ich mein Wissen in den Bereichen Umweltpsychologie, Sozialpsychologie, Verhaltensänderung, Nachhaltigkeit und Klimakommunikation weiter vertiefen. Ein besonderer Schwerpunkt meiner Arbeit lag auf dem Thema der psychologischen Distanz in der Klimakommunikation, das auch den Kern meiner Masterarbeit bildete. Die Betreuung durch meine Supervisorin war von Anfang an durch eine sehr offene und konstruktive Kommunikation gekennzeichnet. Die Zusammenarbeit war äußerst angenehm und hat mir viel Freude bereitet, da ich jederzeit Unterstützung und wertvolles Feedback erhalten habe.

Wohnen und Infrastruktur

Auch die Wohnungssuche verlief dank der engen Zusammenarbeit mit SIT sehr unkompliziert. Die Vermittlung der Unterkunft wurde direkt über die NTNU organisiert. In Moholt, dem größten studentischen Wohngebiet in Trondheim, werden unterschiedliche Wohnoptionen angeboten – von älteren Wohnungen über große Wohngemeinschaften mit eigenem Bad bis zu renovierten Vierer-WGs mit gemeinsamer Badnutzung. Moholt liegt etwas dezentraler, ist jedoch durch die hervorragenden Busverbindungen gut an die Universitätsstandorte Dragvoll und Gløshaugen sowie an das Stadtzentrum angebunden. Darüber hinaus bietet Moholt eine sehr gute Infrastruktur – von verschiedenen Supermärkten und einem Friseur bis hin zu zahlreichen Möglichkeiten für Austausch, Freizeitgestaltung und sportliche Aktivitäten.

Freizeit und Alltag in Trondheim

Trondheim ist mit etwa 220.000 Einwohner*innen die drittgrößte Stadt Norwegens, vermittelt aber eher ein entspanntes und überschaubares Kleinstadtgefühl. Die Innenstadt ist vom Wasser umgeben und bietet einige schöne Ecken, auch wenn klassisches Sightseeing hier eher zweitrangig ist.

Die Stadt zeichnet sich durch ein lebendiges und vielseitiges Freizeitangebot aus. Über NTNUI, den Sportverein der NTNU, kann eine Sportmitgliedschaft erworben werden, mit der Zugang zu mehreren Fitnessstudios (inklusive Sauna) besteht. Diese befinden sich u. a. an den Campusstandorten und in Moholt. Darüber hinaus gibt es ein breites Angebot an Sportkursen und Aktivitäten – von Yoga und Spinning bis hin zu Fechten. Auch der Beitritt zu einzelnen Sportgruppen ist möglich, wodurch man noch häufiger trainieren und sich direkt mit anderen Studierenden vernetzen kann. Ich habe hier vor allem viel Badminton und Spikeball gespielt. Ergänzend finden regelmäßig Events in der Stadt statt; ich habe z. B. am Wings for Life Run teilgenommen.

In Moholt stellen das „Loftet“ und die Bibliothek wichtige Treffpunkte dar. Neben ruhigen Lernplätzen gab es hier auch Kicker, Tischtennisplatten, Gesellschaftsspiele, Musikinstrumente und regelmäßige Veranstaltungen wie Quiz-Nächte, Filmabende oder geführte Wanderungen.

ESN (Erasmus Student Network) organisiert darüber hinaus eine Vielzahl von Veranstaltungen, kleinen Ausflügen und sogar großen Reisen, z. B. zu den Lofoten oder

nach Lappland. Gerade zu Beginn des Aufenthalts bieten diese Veranstaltungen eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen. Persönlich habe ich meinen Aufenthalt bewusst so gelegt, dass er mit dem neuen Semester und dem Beginn für Austauschstudierende zusammenfiel – dies hat es erheblich erleichtert, sich in das soziale Umfeld einzufinden.

Ein herausragendes Merkmal des Alltags in Trondheim ist die unmittelbare Nähe zur Natur. Über die Plattformen Bumerang oder BUA können kostenlos Ausrüstungsgegenstände wie Zelte, Skier oder Rucksäcke ausgeliehen werden. Die NTNU sowie der norwegische Wanderverein DNT ermöglichen zudem kostengünstige Buchungen von Hütten, die meist in naturnaher und eindrucksvoller Lage liegen. Diese Hütten – oft einfach und rustikal, teils mit Sauna ausgestattet – bieten eine einmalige Möglichkeit zur Entschleunigung. Für mich waren die Hüttenwanderungen prägende Erlebnisse: abends bei Kerzenschein zusammensitzen, tagsüber wandern, Eisbaden oder nachts die Nordlichter bestaunen – das hat meinen Aufenthalt nachhaltig bereichert.

Darüber hinaus habe ich während meines Aufenthalts auch verschiedene Ausflüge und Kurzurlaube unternommen. Besonders empfehlen kann ich die Region um Geiranger und Ålesund sowie die Insel Runde. Diese Gebiete zeichnen sich durch spektakuläre Landschaften und eine eindrucksvolle Naturkulisse aus und bieten gleichzeitig zahlreiche Möglichkeiten für Aktivitäten wie Wandern oder Kajakfahren. Solche kleinen Auszeiten haben meinen Aufenthalt noch einmal bereichert und mir die Vielfalt und Schönheit Norwegens nähergebracht.

Ein besonderes kulturelles Highlight war zudem der 17. Mai, der norwegische Nationalfeiertag. Dieser Tag wird mit großer Begeisterung begangen und ist geprägt von Umzügen in traditionellen Trachten, Musikgruppen und festlichen Veranstaltungen in der ganzen Stadt. Für mich war es beeindruckend zu erleben, wie stark dieser Tag das Gemeinschaftsgefühl prägt. Auch internationale Studierende werden aktiv eingebunden, wodurch ich einen sehr authentischen Einblick in die norwegische Kultur gewinnen konnte. Ich würde jedem empfehlen, diesen Tag mitzerleben – es ist ein außergewöhnliches und unvergessliches Erlebnis.

Evaluation: Beste und herausforderndste Erfahrungen

Die wertvollsten Erfahrungen habe ich zweifellos bei den Hüttenwanderungen gesammelt. Diese Aufenthalte inmitten der Natur boten nicht nur Ruhe und Abstand vom Alltag, sondern

auch Gelegenheiten für tiefgehende Gespräche und den Austausch mit anderen internationalen Studierenden. Solche Begegnungen haben meinen Aufenthalt nachhaltig geprägt.

Herausfordernd waren hingegen die langen, dunklen Wintermonate, die mit niedrigen Temperaturen und teils erheblichem Schneefall verbunden waren. Diese klimatischen Bedingungen konnten jedoch durch die gute Infrastruktur sowie das vielseitige Freizeit- und Sportangebot gut ausgeglichen werden. Mit dem Einzug des Sommers hat sich dieses Bild jedoch vollkommen gewandelt: Die Sonne geht kaum mehr unter, was ebenfalls eine außergewöhnliche und faszinierende Erfahrung darstellt.

Fazit

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass mein Praktikum in Trondheim eine ausgesprochen bereichernde und positive Erfahrung war. Die eigenständige Forschungsarbeit in einem internationalen und wissenschaftlich renommierten Umfeld, kombiniert mit einer offenen und unterstützenden Betreuung, bot ideale Voraussetzungen für eine fundierte fachliche und persönliche Weiterentwicklung. Gleichzeitig eröffnete Trondheim als Studierendenstadt mit hoher Lebensqualität und direkter Nähe zur Natur vielfältige Möglichkeiten zur interkulturellen und persönlichen Entfaltung. Ich kann einen Aufenthalt in Trondheim daher uneingeschränkt empfehlen – für mich war diese Zeit nicht nur fachlich, sondern auch menschlich prägend und unvergesslich.

Bilder



