

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:	Lisa Hake	Austausch im:	WiSe 2023/24 <small>(akademischen Jahr)</small>
Studiengang:	Lehramt (Fakultät Sport)	Zeitraum (von bis):	25.09.2023- 06.02.2024
Land:	Tschechische Republik	Stadt:	Prag
Universität:	Charles University	Unterrichts- sprache:	Englisch
Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)	Erasmus +		

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 <small>(niedrig)</small>	2	3	4	5 <small>(hoch)</small>
Soziale Integration:					x
Akademische Zufriedenheit:				x	
Zufriedenheit insgesamt:					x

ECTS-Gebrauch: JA: **x** NEIN: **D**

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Die Bewerbung über die Sportfakultät empfand ich als sehr unkompliziert. In einem persönlichen Gespräch mit Benjamin Büscher habe ich mein Interesse an einem Auslandssemester geschildert und wurde zunächst über die Möglichkeiten beraten. Danach stand meine Entscheidung für die Charles University relativ schnell fest und wir gingen gemeinsam den Bewerbungsprozess durch.

Der erste Schritt war, mich von Herrn Büscher für das Erasmus+ Programm an der Universität in Prag nominieren zu lassen, was bis zum 15. April möglich ist. Danach muss die „Online-Annahmeerklärung (Erasmus+ Outgoings / Studium)“ ausgefüllt und zusammen mit einer Immatrikulationsbescheinigung bis zum 31. März an das Referat Internationales geschickt werden. Meine Zusage von der Charles University (CU) folgte kurz nach der Nominierung (in meinem Fall am 10.3.) und Ende März kam dann die Mail mit Informationen zur "Application procedure", welche die offizielle Bewerbung für die CU ist.

Dazu gehören die Student Application Form und das Learning Agreement (LA), die bis zum 15. Mai eingereicht werden müssen. Beim LA ist zu beachten, dass es sich nur um eine grobe Vorauswahl der Kurse handelt, die man letztendlich wählen möchte. Viele der Kurse, die im SIS-System (Kurswahlportal der CU) sichtbar sind, werden im Semester gar nicht angeboten oder es gibt ein anderes Angebot. Dies ist besonders wichtig, wenn man sich Kurse anrechnen lassen möchte, die später nicht angeboten werden. Wichtig ist auch, dass mindestens 51% der Kurse an der Sportfakultät belegt werden müssen. Bei Interesse können also auch Kurse aus anderen Fakultäten belegt werden. Außerdem müssen insgesamt mindestens 15 ECTS erreicht werden. Mitte Juli erhielt ich dann den „Letter of Mission“ und die Bestätigung des LA.

Für das Referat Internationales muss außerdem das Grant Agreement, das per Post nach Hause geschickt wird, bis zwei Wochen vor dem Auslandsaufenthalt unterschrieben zurückgeschickt

werden. Kurz vor der Abreise muss schlussendlich noch ein „doctors report“ mit stress Test an die CU eingereicht werden, der wichtig ist um dort studieren zu können.

Finanzierung (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

Einen großen Teil meines Auslandsaufenthaltes in Prag konnte ich über die Erasmus+ Förderung finanzieren. Dabei ist zu beachten, dass man 80% der Förderung erhält, nachdem alle Dokumente vor dem Auslandssemester eingereicht wurden. Die restlichen 20% werden erst nach dem Aufenthalt ausgezahlt, wenn auch die letzten Dokumente im Referat Internationales eingetroffen sind. Leider kann ein Auslandssemester derzeit vier Monate gefördert werden, so dass auch bei einem etwas längeren Aufenthalt nicht mehr Geld ausgezahlt wird. Insgesamt hat die Förderung bei mir ca. 490€ pro Monat betragen. Zusätzlich gab es in Prag noch die Möglichkeit im Januar ein „Accommodation Scholarship“ bei der Bank zu beantragen, welches 110€ betrug. Da ich weder Social Top-Up noch Auslandsbafög bekommen habe, musste ich neben der Erasmusförderung auch einen Teil von meinen finanziellen Reserven für den Aufenthalt in Prag verwenden und habe finanzielle Unterstützung von meinen Eltern bekommen. Insgesamt ist es auf jeden Fall sinnvoll, etwas mehr Geld einzuplanen, als man zunächst denkt. Oft macht man einen Ausflug in eine andere Stadt, geht in ein Restaurant, ins Theater oder abends noch in eine Bar. Das sind Ausgaben, die man zu Hause nicht unbedingt in der Masse hat.

Dokumente (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

Als EU-Bürgerin war für mich nur ein Personalausweis nötig.

Sprachkurs (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

Auf Empfehlung belegte ich in den ersten drei Wochen vor Semesterbeginn einen Tschechisch-Intensivkurs, der vom 28.8. bis 15.9. am „Institute for Language and Preparatory Studies“ angeboten wurde. Es gab die Möglichkeit diesen online oder in Präsenz zu belegen, wobei ich mich für die Präsenzvariante entschieden habe. Der Kurs wurde mit 5 ECTS bewertet, wobei ich 90% der Zeit anwesend sein musste und am Ende einen kleinen Abschlusstest schreiben musste. Das Sprachniveau, das man erreicht, ist A1.1, wobei zu erwähnen ist, dass Tschechisch zwar keine leichte Sprache ist, es aber gut ist, wenn man einige Grundlagen der Sprache im Alltag anwenden kann. Insgesamt hat mir der Kurs sehr gut gefallen, da er mir einen leichten Einstieg in Prag ermöglicht hat. Außerdem war es für mich sehr schön, im September noch einen Teil des Sommers in Prag miterleben zu können.

Während des Aufenthalts

Ankunft (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Ich wurde mit dem Auto nach Prag gebracht, was bei meinem großen Gepäck sehr hilfreich war. Ansonsten ist auch die Anreise mit dem Flugzeug, Zug oder Flixbus sehr unkompliziert. Die offizielle Anmeldung in Prag lief in meinem Fall über den Mietvertrag meines Vermieters, sodass ich mich nicht bei der Polizei anmelden musste.

Campus (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

Meine Ansprechpartnerin per E-Mail und auch auf dem Campus war Frau Samra Kovač. Zudem gab es ein Team aus Dozent*innen und Studierenden, die die Erasmus-Studierenden begleitet haben und immer für Fragen ansprechbar waren. Außerdem gab es sowohl eine Whats-App-Gruppe für alle wichtigen Informationen mit Ansprechpartner*innen als auch eine Gruppe mit allen Erasmus-Studierenden, um sich auszutauschen und sich bei Fragen zu helfen. Die Sportfakultät liegt ziemlich außerhalb des Stadtzentrums und ist in ca. 40 Minuten mit der Straßenbahn oder Metro zu erreichen. Dies sollte vor allem bei der Stundenplanerstellung und der Wohnungssuche berücksichtigt werden.

Auf dem Campus befindet sich eine große Anlage mit Sportplätzen und einer Airhall, in der regelmäßig Sportveranstaltungen für Studierende angeboten werden. So wird zum Beispiel wöchentlich Basketball, Volleyball oder Floorball gespielt. Außerdem gibt es einen Fitnessraum und einen Aufenthaltsraum mit Kicker und Sitzgelegenheiten.

Auch eine Mensa gibt es auf dem Campus, allerdings ist das Essen im Vergleich zu deutschen Mensen recht „teuer“, ein Menü kostet umgerechnet ca. 5/6€.

Eine richtige Bibliothek konnte ich auf dem Campus leider nicht finden. Es gibt jedoch genügend Möglichkeiten in den Bibliotheken der anderen Fakultäten Literatur oder einen Lernplatz zu finden. Ich habe mich für ca. 4€ pro Semester in der „Akademie der Wissenschaften der Tschechischen Republik“ eingeschrieben, was eine super schöne Bibliothek direkt neben dem Nationaltheater in der Stadt ist.

Vorlesungen (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

Wie bereits oben erwähnt, war es leider nicht möglich, alle Kurse zu belegen, die in der Liste des LA an der Fakultät aufgeführt sind. Am Orientation Day hatten wir die Möglichkeit unseren Stundenplan an Computern zusammenzustellen. Dabei wurde uns empfohlen einen bereits erstellten „Musterstundenplan“ zu wählen, der für angehende Lehrer ausgerichtet ist.

Es erwies sich als etwas schwierig, passende Kurse zu finden, die für Erasmus-Studierende belegt werden konnten, da diese auf Englisch sein mussten. Außerdem war vor allem die Auswahl an praktischen Kursen nicht sehr groß.

Ein Tipp ist, sich das Angebot anderer Fakultäten anzuschauen. Ich konnte zum Beispiel über die Faculty of Arts einen Yogakurs wählen. Dort werden aber auch Sprachkurse oder andere Sportkurse angeboten, die teilweise auf Englisch sind. (Man muss einfach ein bisschen suchen). Ich fand es auch schwierig, außerhalb der Universität ein passendes Sportangebot zu finden, daher ist es umso empfehlenswerter, die Sportkurse zu nutzen.

Das Sprachniveau ist in einigen Kursen höher, in anderen etwas niedriger. Dies hängt insbesondere von den Englischkenntnissen der Lehrenden ab. Generell sollte jedoch ein gutes Sprachniveau bei den Studierenden vorhanden sein, da die Präsentationen und Prüfungen auch in Englisch absolviert werden müssen.

Das Erreichen der Mindestanzahl von 15 ECTS ist gut machbar. Die meisten Kurse geben 3-5 ECTS und lassen sich einfach in den Alltag integrieren. Zu erwähnen ist auch, dass das Leistungsniveau etwas niedriger ist als in Deutschland.

Besonders Empfehlenswert sind folgende Kurse:

Management of Skiing Activities (PSPP468NC), 3 ECTS

Das Seminar bestand aus einer fünftägigen Exkursion nach Lienz, Österreich in der ersten Januarwoche. Besonders schön war, dass wir eine gemischte Gruppe aus tschechischen und Erasmus-Studierenden waren. Die Prüfungsleistung bestand aus einer Präsentation und einer praktischen Prüfung. Die Kosten beliefen sich auf ca. 450€ plus Skiausrüstung, die aber günstig an der Fakultät ausgeliehen werden konnte.

Yoga (ASZTV0055), 2 ECTS; (Faculty of Arts)

Dieses Seminar war einer der wenigen Sportkurse, die ich in Prag belegt habe. Es war an der Faculty of Arts und war mit Anwesenheitspflicht verbunden, um die Credits zu bekommen. Das Besondere daran war, dass im Rahmen des Seminars ein Yoga-Retreat angeboten wurde, das auf der tschechischen Countryside in einem kleinen Schloss stattfand. Auch dies war mit tschechischen Studierenden, was sehr bereichernd war.

Andere Kurse, die ich belegt habe:

Applied psychology of sport (PPPD230NC), 5 ECTS

Inhalt des Seminars waren die Grundlagen der angewandten Psychologie im Sport. Dabei ist zu erwähnen, dass es oft um den Beruf des Sportpsychologen ging und wir anhand dessen Fallbeispiele besprochen haben. Das Seminar war sehr diskussionsfreudig und hat mir sehr gut gefallen. Um die Prüfungsleistung zu erbringen, muss eine Präsentation über ein psychologisches Fallbeispiel im Sport gehalten werden.

Basics of Swimming (PPLS126C), 3 ECTS

Das Schwimmseminar war ähnlich aufgebaut wie das Seminar an der TU und bespricht alles über die Grundlagen des Schwimmens und wie man diese vermittelt. Das Seminar findet einmal pro Woche in einem kleinen Schwimmbad in der Stadt statt und dauert im Gegensatz zu den anderen Seminaren nur eine Stunde. Für die 3 ECTS gibt es Anwesenheitspflicht sowie eine theoretische und eine praktische Prüfung.

General Psychology (PPPD070C), 2 ECTS

Das Seminar bestand, wie der Name schon sagt, aus allgemeinen Grundlagen der Psychologie. Es werden einige Themen der Psychologie angesprochen und versucht, diese auf das Wichtigste zu reduzieren. Die Studienleistung besteht aus wöchentlichen kleinen Tests über die vorherige Sitzung. Dabei werden zu jeder Sitzung fünf Fragen gestellt, die zu Hause beantwortet und gelernt werden müssen. Drei der fünf Fragen werden dann in dem oben genannten Test abgefragt. Der Durchschnitt der Testnoten ergibt die Endnote.

Die Anrechnung von Kursen ist nur nach vorheriger Absprache mit den Lehrenden in Dortmund möglich. Dazu informiert man sich bei der Erstellung der LA, welche Kurse man im Ausland belegen und anrechnen lassen möchte. Wichtig ist, dass in den Seminaren in etwa die gleichen Inhalte behandelt werden. Die Seminarbeschreibung der anzurechnenden Seminare muss dann übersetzt aus dem SIS-System an die zuständigen Dozierenden der TU geschickt werden. Diese können dann Auskunft geben, ob die gewünschten Lehrveranstaltungen angerechnet werden können.

Dabei ist wieder zu beachten, dass (siehe oben) einige Seminare nicht so angeboten werden, wie es im SIS-System steht. Man sollte sich also nicht zu 100% auf die anrechenbaren Seminare verlassen.

Insgesamt ist auch wichtig, dass die Vorlesungszeit an der CU nur bis zur ersten Januarwoche geht, danach ist offizielle Prüfungszeit. Die meisten Prüfungen der Erasmusstudierenden werden aber schon vor den Weihnachtsferien abgelegt, so dass das Semester danach fast vorbei ist.

Wohnen (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kautions, Wohngeld etc.)

Wohnen ist in Prag ein etwas schwieriges Thema. Die Studentenwohnheime sind für Studierende sehr günstig und befinden sich in der Nähe der Fakultät. Sie sind aber auch ca. 30/40 Minuten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln vom Stadtzentrum entfernt. In der Regel teilt man sich dort ein Zimmer zu zweit und eine Küche auf dem Flur. Das Schöne dort ist, dass man leicht Kontakte knüpfen kann, da man mit vielen Erasmus-Studierenden Tür an Tür wohnt. Leider ist der hygienische Standard nicht sehr hoch.

Eine WG in Prag zu finden kann auch schwierig sein, da es einige Scams gibt und die Preise durchschnittlich bei 500/600€ für ein Zimmer liegen.

Ich habe schließlich eine WG über <https://prague-shared-flats.eu/> gefunden. Dort kann man sich mit anderen Studierenden eine Wohnung teilen. Ich habe eine Anzeige auf Facebook geschrieben und auf diesem Wege nach anderen Mitbewohner*innen für die Wohnung gesucht, was zwar aufwändig war, sich aber gelohnt hat. Ich habe dort recht gute Erfahrungen gemacht, auch wenn der Vermieter Vadislav etwas gewöhnungsbedürftig ist.

Meine Empfehlung ist, sich frühzeitig um eine Wohnung zu kümmern, wenn man in eine WG oder ein Studio ziehen möchte.

Gute Websites dafür sind:

<https://erasmusinprague.com/>

<https://www.forstudents.cz/accommodation/prague>

<https://erasmusu.com/en/student-housing/prague>

Unterhaltungskosten (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Aufgrund der hohen Mieten sind die Lebenshaltungskosten insgesamt etwas höher als in Deutschland. Die Preise in den Supermärkten sind sehr ähnlich wie hier, aber die Preise in den Restaurants und Bars sind niedriger.
Mit der ISIC-Karte gibt es in Tschechien viele Vergünstigungen. Dazu gehören öffentliche Verkehrsmittel, Eintrittskarten für Sehenswürdigkeiten, Theater, Konzerte und teilweise auch Restaurants.

Öffentliche Verkehrsmittel (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

Die öffentlichen Verkehrsmittel in Prag sind sehr gut. Mit Straßenbahn, Metro und Bussen kommt man in der Stadt einfach von A nach B. Die Preise mit der ISIC Kart sind auch sehr günstig, man zahlt für ein 3-Monatsticket in Prag knapp 15€. Die Apps für die öffentlichen Verkehrsmittel sind „PID Litacka“ für Tram, Metro, Bus und „Muj vlak“ für den Zug.

Kontakte (z.B. Tandem-/Mentorenprogramm, ESN-Betreuung, Sportmöglichkeiten, Vereine)

Über Organisationen wie „OhMyPrague“ und „ErasmusInPrague“ kann man vor allem am Anfang sehr gut Kontakte knüpfen. Es werden viele Partys, City-Touren, Ausflüge und andere Treffen organisiert und der Zugang zu den Aktivitäten ist über Whats-App sehr einfach. Zu Beginn des Semesters empfiehlt es sich, dieses Angebot wahrzunehmen, um leichter Leute kennenzulernen. Auch das Knüpfen von Kontakten über die Fakultät ist sehr gut möglich. Durch Seminare oder Angebote der Fachschaft kommt man schnell ins Gespräch.

Nachtleben / Kultur (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

Das Nachtleben in Prag ist sehr ausgeprägt. Wer Lust hat, viel auszugehen, ist hier an der richtigen Adresse. Vom größten Club Europas bis hin zu kleinen gemütlichen Kneipen ist eigentlich alles zu finden.
Auch kulturell wird in Prag viel geboten. Angefangen bei den vielen Theatern, Konzertsälen und Ausstellungen gibt es auch sehr schöne Museen und spannende Stadtführungen. Vor allem geschichtlich gibt es in und über Prag viel zu erfahren.

Sonstiges (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

Ich kann die App „Revolut“ sehr empfehlen, mit der man sich kostenlos eine Online-Kreditkarte erstellen kann und keine Gebühren für den Umtausch von Euro in CZK bezahlen muss. Außerdem kann man damit auch Geld auf tschechische Konten überweisen und die Karte auf dem Handy installieren.
Arbeiten lohnt sich in Prag eher weniger. Umgerechnet liegt der Mindestlohn bei knapp 5 € und ohne Tschechischkenntnisse ist es schwer, etwas Passendes zu finden.

Nützliches

Sonstige Tipps und Infos (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

Mein Erfahrungsbericht darf im Internet veröffentlicht werden:

JA: NEIN:

Meine E-Mail Adresse für weitere Informationen:

Bitte schicken Sie dieses Dokument als Word-Datei per E-Mail an erasmus-outgoings@tu-dortmund.de

im folgenden Speicherformat: Vorname Nachname_Stadt.doc

DANKE!!