

Erfahrungsbericht: University of Southampton
Wintersemester 2012/2013
Psychologie, Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg

Vorwort

Die Entscheidung für eine Zeit im Ausland zu leben ist natürlich mit ambivalenten Gefühlen verbunden. Man ist traurig seine Freunde und Familie zu verlassen und vielleicht auch ein wenig nervös ins große Unbekannte zu fahren, gleichzeitig ist es aber auch genau dieses Unbekannte, das den Reiz ausmacht. Und deshalb möchte ich gleich an dieser Stelle vorwegnehmen, dass man diese Möglichkeit, in einem fremden Land mit fremder Sprache und Kultur leben sowie studieren zu dürfen und es nicht nur als Tourist kennenzulernen, auf jeden Fall nutzen sollte!

Die University of Southampton sowie die Stadt Southampton in England haben sich hierbei als ausgezeichnete Wahl herausgestellt. Aber ich will von vorne berichten.

Vorbereitung auf das Auslandssemester

Bewerbung

Um mich für ein Auslandssemester (Wintersemester 2012/2013) an der Universität Southampton zu bewerben, habe ich im Winter 2012 meine Bewerbung (Lebenslauf, Motivationsschreiben, Empfehlungsschreiben eines Dozenten, Notenauszug, Bewerbungsformular sowie *learning agreement*) bei der Erasmuskoordinatorin Ute Lorenz im Psychologischen Institut in Heidelberg eingereicht. Eine Übersicht der Psychologie Kurse findet man unter <https://www.efolio.soton.ac.uk/ehandbook/tiki-index.php>. Unter

http://www.southampton.ac.uk/psychology/undergraduate/courses/c800_bsc_psychology.page?#modules gibt es zudem nähere Beschreibungen der einzelnen Kursinhalte und der geforderten Prüfungsleistungen. Zu beachten ist, dass sich dieses Kursangebot noch ändern kann, dennoch sind die Seiten sehr hilfreich, um einen Überblick zu gewinnen und das für die Bewerbung gewünschte vorläufige *learning agreement* auszufüllen.

Kurz nachdem ich im April 2012 die Zusage für das Auslandssemester erhalten hatte, wurden mir Bewerbungsunterlagen von der University of Southampton zugesendet, die ich – ebenfalls über Ute Lorenz – ausgefüllt nach England weiterleitete. Hierbei handelte es sich um die *application form*, den *ethnic origin survey* sowie das ins Englische übersetzte Bachelor- und Mastertranscript.

Nach Rücksendung der Unterlagen an die University of Southampton erhielt ich nach einiger Zeit sowohl eine Annahmestätigung per E-Mail als auch den offiziellen *Letter of Confirmation* per Post. Vor allem letzteren sollte man gut aufbewahren und mit nach England nehmen. Noch vor Beginn des Semesters wird man zudem aufgefordert, sich eine Uni E-Mail-Adresse einzurichten und die *student card* (Studentenausweis) zu beantragen, sodass man diese recht zeitnah nach der Ankunft in England abholen kann.

Im Sommer vor Beginn des Auslandsaufenthaltes erhält man vom Akademischen Auslandsamt in Heidelberg zudem eine „Erasmus-Mappe“ per Post, die alle wichtigen Dokumente (*learning agreement*, Anfangs- und Endbescheinigung, Transcript of Records, Merkblatt, Checkliste) enthält und die man neben dem *Letter of Confirmation* unbedingt mit nach England nehmen sollte.

Fragen, die vor Abreise bedacht werden sollten

Möchte ich mich für das Auslandssemester beurlauben lassen?

Falls ja, sollte man dies im Studiensekretariat in Heidelberg tun, nachdem man sich ganz normal rückgemeldet hat. Das Formular zur Beurlaubung findet man online.

Gilt meine (Kranken-)Versicherung auch im Ausland?

Am besten mit der eigenen Versicherung absprechen und gegebenenfalls abschließen.

Habe ich ein Konto, von dem ich im Ausland (gebührenfrei) abheben kann?

Ich habe mir hierfür ein Kreditkartenkonto bei der DKB eingerichtet, welches kostenloses Abheben im Ausland ermöglicht – sehr zu empfehlen. Bleibt man länger als ein Semester ist es jedoch auch möglich ein Konto bei einer englischen Bank zu eröffnen. Zudem empfiehlt es sich einen gewissen Geldbetrag bereits in Deutschland in Pfund umzutauschen. Geldautomaten sind aber sowohl auf dem Campus als auch im City Centre überall zu finden.

Wo werde ich wohnen, welche Möglichkeiten gibt es?

Es empfiehlt sich, bereits vor der Anreise nach einem Zimmer in einer Wohnung oder einem *shared house* (Studentenhäuser sind in England üblich) zu suchen. Hierfür dienen verschiedene Internetplattformen wie *sassh*, *gumtree*, *rightmove*, *zoopla* oder *lettings-direct*. Der Erasmusgruppe in Facebook beizutreten kann ebenfalls hilfreich sein, auch hier werden Zimmer angeboten oder man kann Kontakte mit anderen Studenten knüpfen und gemeinsam nach einem leeren Haus suchen (das ist teilweise einfacher als alleine zu suchen). Da die Häuser meist nicht in sonderlich gutem Zustand und (im Winter) oft auch sehr kalt sind, empfiehlt es sich, sich Fotos schicken zu lassen und – falls möglich – mit den Vormietern zu schreiben/skypen. Die meisten *landlords* (Vermieter) sind seriös, es gibt jedoch jedes Jahr einige Fälle, bei denen Studenten auf Betrüger hereinfliegen – deshalb ist es wichtig, nicht einfach Geld im Voraus zu überweisen! Die für Studenten am günstigsten gelegenen Stadtteile sind *Highfield* und *Portswood*, aber auch Teile von *Swaythling* und *Bassett* sind zum Wohnen geeignet.

Für Studenten, die das ganze Jahr oder das zweite Semester in Southampton verbringen, ist es zudem möglich, sich für die *Halls of Residence* (Studentenwohnheime) zu bewerben (<http://www.southampton.ac.uk/accommodation/apply/>).

Obwohl zwei Kommilitoninnen (die ebenfalls nach Southampton gegangen sind) und ich bereits im Juni mit der Wohnungssuche begonnen haben und in den folgenden Monaten unzählige E-Mails an Vermieter geschickt haben, muss ich gestehen, dass sich die Wohnungssuche als relativ schwierig erwiesen hat. Oft blieben die Anfragen unbeantwortet oder wir erhielten die Antwort, dass die Häuser nur für das gesamte Jahr zu vermieten seien. Aber auch davon sollte man sich nicht in Panik versetzen lassen, denn bisher hat noch jeder Erasmusstudent eine Unterkunft gefunden und sobald man in Southampton ist, merkt man, dass es genügend Zimmer für Studenten gibt. Falls sich also vor Anreise keines dieser Zimmer finden lassen sollte, kann man sich problemlos für die ersten Tage in einem *Bed&Breakfast* einmieten und sich die freien Häuser persönlich anschauen.

Wir hatten Glück, da sich kurz vor Abreise die Ausnahme ergab, dass sich auch Studenten, die nur das erste Semester in Southampton verbringen würden, für die *Halls* bewerben könnten, was wir umgehend taten. Falls sich dieses Angebot ergibt, ist es

wichtig, sich möglichst sofort zu bewerben. Zeit spielt hier wirklich eine Rolle, um Chancen auf einen Platz zu haben! Kurz zu den *Halls*: *Glen Eyre* liegt dem Campus am nächsten (circa 10 Fußminuten) und ist deshalb auch etwas teurer als *Wessex Lane* (circa 20 Fußminuten). Ein weiteres Wohnheim, das direkt neben *Wessex Lane* liegt, ist *Connaugh* – es unterscheidet sich dadurch, dass man hier auch Essen bekommt.

Der Vorteil in einem Wohnheim zu leben ist, dass man einen Buspass für die *Unilink* Busse (Busunternehmen, das sowohl zum Campus als auch in die Innenstadt fährt) erhält. Hier noch zwei Tipps, falls man Präferenzen bei der Wohnheimsbewerbung angeben kann: 1) Je kleiner die Anzahl an Personen, mit denen man sich Küche und Bad teilt, umso besser. 2) Es schadet nicht, „*mature*“ als Präferenz für die Mitbewohner anzugeben, da es in England sonst üblich ist, im ersten Studienjahr in den *Halls* zu wohnen und die neugewonnene Freiheit manche Engländer ein wenig über die Strenge schlagen lässt :).

Wie komme ich nach Southampton?

Die einfachste Möglichkeit nach Southampton zu kommen ist – Überraschung – mit dem Flugzeug. Falls man aus Hannover oder Düsseldorf abfliegen kann, bietet sich die Möglichkeit mit flybe direkt nach Southampton zu fliegen (es gibt dort einen kleinen Flughafen). Aus anderen deutschen Städten ist es am sinnvollsten (z. B. mit British Airways oder Lufthansa) nach London Heathrow zu fliegen und von dort mit dem Bus (National Express) nach Southampton zu fahren. Zu Beginn des Semesters bietet die Universität im Rahmen des *Meet&Greet Programmes* zudem an bestimmten Tagen einen kostenlosen Abholservice vom Flughafen London Heathrow an, den ich in Anspruch genommen habe und auf jeden Fall weiterempfehlen würde!

Welche Angebote gibt es außerdem?

Die *Erasmus-Society* hat ein *Buddy-Programm* ins Leben gerufen, für das man sich ebenfalls vor Abreise anmelden kann und bei dem man einen Paten, der bereits an der University of Southampton studiert (meistens handelt es sich um Sprachstudenten), als Unterstützung zugeteilt bekommt. Ich war zuerst unentschlossen, ob ich dieses Angebot in Anspruch nehmen möchte, kann jetzt aber sagen, dass ich es wirklich bereut hätte, hätte ich es nicht getan. Allgemein muss man sagen: mit seinem Buddy kann man Glück haben oder Pech. Ich kenne Studenten, deren Buddy sich nie bei ihnen gemeldet hat oder nicht ernsthaft daran interessiert war, die Person kennenzulernen. Ich kenne aber auch eine Menge Personen (mich eingeschlossen), die ihren Buddy regelmäßig getroffen und so einen guten Freund/eine gute Freundin gewonnen haben. Aus diesem Grund würde ich es empfehlen, sich auf jeden Fall für das Programm anzumelden, sich nach Ankunft in Southampton einfach einmal mit dem zugeteilten Buddy zu treffen und zu sehen wohin es führt.

Muss ich sonst irgendetwas aus Deutschland mitnehmen?

Die meisten Dinge, die man zum Leben braucht, findet man natürlich auch in England, das sich kulturell ja nicht extrem von Deutschland unterscheidet. Was sich unterscheidet sind die Steckdosen, also – Adapter nicht vergessen!

Leben und Studieren in Southampton

Erste Schritte in Southampton

Nach der Ankunft in Southampton ist es wichtig, einige Dinge auf dem Campus zu erledigen. So sollte einer der ersten Wege ins Studierendensekretariat im Gebäude für Psychologie führen. Hier kann man beispielsweise herausfinden, ob die gewählten Kurse in diesem Semester tatsächlich stattfinden oder ob man noch einmal umwählen muss. Den genauen Stundenplan erhält man übrigens kurz vor Vorlesungsbeginn online unter <http://sussed.soton.ac.uk>. Möchte man Kurse noch umwählen (dies ist bis circa zwei Wochen nach Vorlesungsbeginn meist problemlos möglich), wendet man sich ebenfalls an die netten Damen, die im Studierendensekretariat arbeiten. Wichtig: Bei Änderung eines Kurses darf man nicht vergessen auch das *learning agreement* zu ändern und die geänderte Version an den Erasmuskordinator in Heidelberg zu senden! Zudem sollte man sich nach der Ankunft möglichst zügig darum kümmern, die beantragte *student card* abzuholen. Diese ermöglicht den Zugang zur Bibliothek und kann hier auch zum Drucken und Kopieren mit Geld aufgeladen werden. Zudem können hierauf Zeitkarten für die *Unilink* Busse sowie Sportmitgliedschaften aufgebucht werden.

Ebenfalls sollte man möglichst zeitnah einen Termin mit der Erasmuskordinatorin Valerie Benson vereinbaren (v.benson@soton.ac.uk), die beispielsweise das *learning agreement*, die Ankunftsbescheinigung (und später auch die Endbescheinigung) unterschreibt und einen bei jeglichen Schwierigkeiten unterstützt. Zu Beginn des Semesters hat das Psychologische Institut außerdem einen sehr netten (und leckeren!) Lunch für internationale Psychologiestudenten veranstaltet, bei dem man Kommilitonen sowie Dozenten kennenlernen konnte – Hingehen lohnt sich!

Ich würde es zudem empfehlen sich beim *Health Service*, der sich ebenfalls auf dem Campus befindet, anzumelden. Ich war während meiner Zeit in Southampton glücklicherweise nicht krank, ist man angemeldet kann man die Dienste des *Health Services* im Krankheitsfalls aber jederzeit in Anspruch nehmen.

Studieren in Southampton

Studiert man Psychologie in Southampton müssen – neben den 30 ECTS Punkten pro Semester – zudem eine bestimmte Anzahl an Versuchspersonenpunkten erzielt werden. Für jeden Kurs, den man belegt, muss eine bestimmte Anzahl an Punkten durch Teilnahme an Studien erreicht werden. Wie viele Punkte man für den jeweiligen Kurs sammeln muss, wird vom Dozenten mitgeteilt und ist auch in der Modulbeschreibung online zu finden. Im Durchschnitt sind für ein Semester circa 30 Punkte nötig, was ungefähr 7,5 Versuchspersonenstunden entspricht. Ebenfalls online (unter <http://www.psyweb.soton.ac.uk/>) findet man eine Liste der aktuellen Studien. Einige davon sind Online-Studien, an denen man bequem von zu Hause aus teilnehmen kann, andere sind *lab sessions*, zu denen man sich vorher anmelden muss. Bei Nichterscheinen zum vereinbarten Termin (Absagen ist bis 24 Stunden vorher möglich) werden Punkte vom Konto abgezogen. Auch wenn es anfangs vielleicht abschrecken mag noch einmal Versuchspersonenstunden sammeln zu müssen, lässt sich die geforderte Anzahl gut und zügig absolvieren!

Neben der Teilnahme an aktueller Forschung sind natürlich weitere Leistungsnachweise zu erbringen. Da man in England pro Kurs 7,5 ECTS-Punkte erhält, ist der Arbeitsaufwand pro Kurs höher. Die Leistungsnachweise bestehen meist aus einer

Kombination aus Essays, wissenschaftlichen Postern, Präsentationen (dürfen häufig in der Gruppe gehalten werden, also keine Angst!) oder Klausuren und erfordern ein hohes Maß an selbstständigem Arbeiten. Häufig erhält man jedoch auch die Möglichkeit mit Tutoren oder den Dozenten selbst vor Abgabe Rücksprache zu halten. Die Abgabefristen für Essays oder Poster variieren je nach Kurs, werden einem jedoch zu Beginn der Veranstaltung mitgeteilt. Die Abgabe selbst erfolgt nicht wie in Deutschland per E-Mail, sondern meist über das Onlineportal efolio (<https://www.efolio.soton.ac.uk/>). Der Großteil der Klausuren (die im Übrigen meist aus mehreren Essayfragen bestehen) wird am Ende des Semesters in einer Klausurenphase geschrieben, in der auch kaum noch Vorlesungen stattfinden. Wer lieber in der Bibliothek als zu Hause lernt, kann dies in der Klausurenphase übrigens sogar bis 02:00 Uhr tun; während des übrigen Semesters hat die Bibliothek bis Mitternacht geöffnet!

Auch wenn man manchmal unsicher sein mag, wie gut man die verschiedenen *assignments* bewerkstelligt hat, kann ich im Nachhinein sagen, dass man sich meist zu viele Gedanken macht und das Ergebnis den Aufwand belohnt. An dieser Stelle sei noch kurz anzumerken, dass sich das englische Notensystem vom deutschen unterscheidet. In England wird statt Noten von 1,0 bis 5,0 der Prozentrang des Studenten (0-100%) angegeben. Ab 70% beginnt ein *first*, also die beste Notenkatgorie, unter 40% hat man den Kurs nicht bestanden.

In Bezug auf den Universitätskontext fand ich es besonders spannend, nicht nur zu erleben wie man in einem anderen Land studiert, sondern auch Einblicke in Bereiche der Psychologie – beispielsweise *sexual health* oder *animal psychology* – zu erhalten, die in Heidelberg weniger oder gar nicht unterrichtet und erforscht werden.

Einkaufen

Einkaufsmöglichkeiten jeder Art gibt es in Southampton recht viele.

Für Lebensmittel empfehlen sich die Supermärkte *Tesco*, *Sainsbury's* und *ASDA* (viele dieser Supermärkte liefern bei Online-Bestellung übrigens sogar nach Hause). Zudem befinden sich einige kleinere Läden (z. B. *The Cooperative*, *Sainsbury's Local*) in der Nähe des Campus. Im *SUSU-Shop* direkt auf dem Campus findet man neben Schreibwaren und anderen Dingen, die Studenten so benötigen, auch ein kleines Sortiment an Lebensmitteln. Jeden Montag findet außerdem ein Markt auf dem Campus statt, auf dem man unter anderem frisches Obst und Gemüse zu günstigen Preisen erwerben kann und der sehr zu empfehlen ist!

Insgesamt sollte man sich darauf einstellen, dass Lebensmittel in England etwas teurer sind als in Deutschland.

Weitere Einkaufsmöglichkeiten, die über Lebensmittel hinaus gehen, befinden sich in der *Portwood Road* (hier reiht sich ein *Charity Shop* an den nächsten) sowie im Stadtzentrum, das mehrere große *Malls* (*West Quay*, *The Marlands*) sowie viele weitere Geschäfte (Primark, Topshop, Urban Outfitters...) beinhaltet. In der Nähe des Zentrums gibt es außerdem einen IKEA, was vor allem zu Beginn sehr hilfreich sein kann, falls man Geschirr oder Bettwäsche benötigt (in den *Halls* gibt es beispielsweise beides nicht).

Freizeitgestaltung

Die *University of Southampton* bietet jede Menge Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung. So befinden sich auf dem Campus mehrere Cafés, ein Pub, ein Nachtclub, ein Theater, eine kleine Galerie sowie ein Kino (die Filme laufen hier immer ein paar Monate nachdem sie in den regulären Kinos waren, der Eintritt kostet dafür auch nur 3 Pfund). Ebenfalls befindet sich ein großes Fitnesscenter (*Jubilee Sports Hall*) mit Hallenbad auf dem Campus. Wie bereits erwähnt kann man Mitgliedschaften mit unterschiedlicher Laufzeit (3, 6 und 12 Monate) erwerben, die die Nutzung des Schwimmbades, der Fitnessräume (neben denen auf den Campus auch die der *Halls*), der Badmintonhalle sowie eines reichen Kursangebots ermöglicht. Wichtig: Um die dreimonatige Mitgliedschaft abschließen zu können, benötigt man eine Bestätigung aus dem *student office*, um zu versichern, dass man nicht 6 Monate an der Universität studieren wird. Neben den bereits genannten Möglichkeiten bietet die University of Southampton 180 *Societies* aus allen denkbaren Bereichen (Sportarten, Länder, gemeinnützige und politische Organisationen, Hobbies, ...) an, denen man beitreten kann. Zu Beginn des Semesters findet das *bunfight* statt, auf dem sich die *Societies* vorstellen. Eine Übersicht über die bestehenden *Societies* findet man außerdem hier: <http://www.southampton.ac.uk/undergraduate/studentlife/clubssocieties.html>.

Für die Abendgestaltung bietet Southampton zudem viele Pubs und Clubs. Allgemein findet das Nachtleben hier früher statt als in Deutschland, da die meisten Pubs unter der Woche um 23:00 Uhr und die meisten Clubs um 02:00 Uhr schließen.

Reisen

Eine weitere Freizeitbeschäftigung, die ich jedem nur ans Herz legen kann, um das Land besser kennenzulernen, ist das Reisen. England ist wunderschön und Southampton ein idealer Ausgangspunkt, um viele Ziele zu erreichen! Nur 15 Minuten mit dem Zug entfernt liegen beispielsweise der New Forrest, ein Naturschutzgebiet, das sich zum Wandern oder Fahrradfahren anbietet, oder Winchester, eine hübsche kleine Stadt, deren Gassen an Harry Potter erinnern. Ebenfalls schnell zu erreichen ist die Isle of Wight, zu der man mit der Fähre übersetzen kann. Viele weitere Städte lassen sich für Tagesausflüge gut mit dem Bus (*National Express* [<http://www.nationalexpress.com/home.aspx>] hat meist günstige Angebote) oder mit dem Zug (Zugfahren ist meist teurer als Busfahren) erreichen. Wichtig: Beim Zugfahren am besten immer gleich ein Ticket für Hin- und Rückfahrt kaufen, da eine Einzelfahrt meist genauso teuer ist wie beides zusammen. Gruppentickets (4 Personen) stellen zudem meist die günstigste Variante bei Reisen mit dem Zug dar. Ich war – neben den bereits genannten Orten – zudem in Portsmouth, Salisbury, Bath, Brighton, Reading, Windsor, Eton, Bournemouth (hat einen wunderschönen Strand), Oxford, Cambridge und natürlich London. Während des Semesters erhält man auch immer wieder E-Mails von internationalen Studenten, die Tagesausflüge per Bus organisieren und unter anderem Ziele anbieten, die mit *National Express* nur schwer erreicht werden können. Ich bin mit so einem Angebot nach Cardiff (Wales) gefahren und kann es nur empfehlen! Nicht für einen Tagesausflug geeignet, aber dennoch lohnenswert ist ein Trip nach Cornwall. Zum Abschluss des Semesters habe ich eine solche Reise mit Freunden unternommen und weitere wunderschöne Ecken in Südengland entdeckt – zum Beispiel Torquay, Penzance, Land's End, Plymouth und das Dartmoor.

Résumé

Ich habe mich in Southampton von Anfang an wohlgefühlt. Es mag nicht die hübscheste Stadt Englands sein, aber dennoch ist sie meiner Meinung nach ideal für ein Auslandssemester. Die University of Southampton gehört fachlich zu den führenden des Landes (beispielsweise belegt sie im University Guide 2013 für Psychologie Platz 7 von 109) und bietet außerdem eine große Vielfalt an außeruniversitären Angeboten. Ebenso bietet die Stadt Southampton viele Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung und ist reisetechisch sehr günstig gelegen. Darüber hinaus ist das Erasmusprogramm für Psychologiestudenten dort – wie auch am Psychologischen Institut in Heidelberg – sehr gut betreut, sodass man sich nie hilflos, sondern immer sehr gut unterstützt fühlt (an dieser Stelle ganz herzlichen Dank an Ute Lorenz und Valerie Benson!).

Der Schritt, für eine Zeit ins Ausland zu ziehen, ist immer mit Unsicherheit und Ängsten verbunden und natürlich dauert es eine Weile (meiner Erfahrung nach drei bis vier Wochen), bis man sich richtig eingelebt hat, doch ich kann jedem, dem sich diese Möglichkeit bietet, nur raten – ergreift sie!

Durch das Erasmussemester konnte ich wertvolle Erfahrungen sammeln und mich fachlich sowie persönlich weiterentwickeln. Ich habe ein Land, seine Kultur und seine Sitten auf eine Weise entdecken können, wie man sie als Tourist niemals erleben kann. Und ich habe neue, internationale Freundschaften geknüpft, die meine Zeit in England sicher lange überdauern werden.