Erfahrungsbericht – Auslandspraktikum in Oslo, Norwegen

Praktikum an der NMBU in Ås
Von April bis Mai 2025 habe ich ein Praktikum an der Norwegischen Universität für Life Science (NMBU) in Ås gemacht – das liegt in der Nähe von Oslo. Ich war dort in einem organisch-chemischen Arbeitskreis tätig.
Die NMBU ist eine naturwissenschaftlich ausgerichtete Uni, vor allem im Bereich Life Sciences. Mein Praktikum hatte daher auch einen medizinischen bzw. lebensmittelchemischen Bezug.

Vorbereitung & Unterkunft
Ich musste mich im Vorfeld nicht extra an der Uni über ein Portal oder ähnliches bewerben, sondern hatte einfach ein paar Professoren angeschrieben. Ursprünglich hatte ich versucht, ein Praktikum an der Uni Oslo zu bekommen, aber das war gar nicht so einfach. Schließlich bin ich auf die NMBU gestoßen – und dort habe ich dann auch ziemlich schnell eine Zusage bekommen.
Für die Wohnungssuche habe ich zuerst auf der Uni-Website geschaut und bin dann auf das norwegische Wohnungsportal finn.no gestoßen. Das war aber weniger erfolgreich, da viele Wohnungen unmöbliert waren oder schon vergeben.
Daher habe ich auf gut Glück beim Studentenwerk SiÅs nachgefragt, ob sie vielleicht ein freies Zimmer für den Zeitraum hätten – auch wenn ich keine eingeschriebene NMBU-Studentin bin. Die Antwort kam noch am selben Tag: Es gäbe wahrscheinlich ein freies Zimmer und ich solle mich einfach über das Portal bewerben.
Ich habe schließlich ein Zimmer in einer WG bekommen, zusammen mit fünf anderen Studierenden (sowohl Norweger*innen als auch weitere Erasmus-Studierenden), und habe dafür etwa 375 Euro im Monat gezahlt.

Sprache
Die Kommunikation lief komplett auf Englisch – das war überhaupt kein Problem, weil alle sehr gut Englisch sprechen.

Einkaufen & Lebenshaltungskosten
Ich war meistens bei REMA 1000 einkaufen, da gab’s die besten Angebote. Die Preise in Norwegen sind im Vergleich zu Deutschland etwas höher, aber wenn man auf Angebote achtet, kommt man gut aus. Manche Lebensmittel sind z.B. auch etwas günstiger als in Deutschland.

Leben & Freizeit

Ich bin ein paar Tage vor Praktikumsbeginn angereist, um Oslo und Ås schon mal ein bisschen kennenzulernen. Für Oslo habe ich mir ein 30-Tage-Ticket in der Ruter-App gekauft. Damit kommt man super durch die Stadt und sogar auf die Inseln im Oslofjord. Die Fahrt von Oslo nach Ås hat dann nur noch ca. 3,70 Euro extra gekostet und dauerte etwa 20 min. Unter der Woche war ich meistens in Ås, am Wochenende dann oft in Oslo unterwegs oder in der Umgebung wandern. In Oslo selbst habe ich mir z. B. ein Ballett in der Oper angeschaut und war auch auf einem Saunaboot, was ich sehr empfehlen kann. Auch der Ekebergparken, ein Skulpturenpark mit toller Aussicht über die Stadt, hat mir gut gefallen.

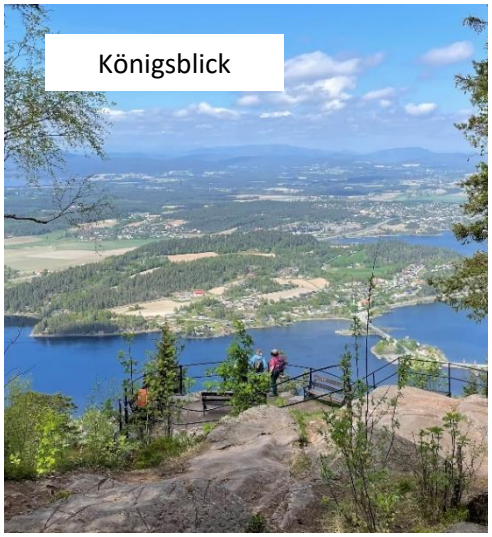
Opera & Ballett

Ekebergparken

Für Wanderrouten habe ich die Apps UT und komoot genutzt. Besonders gefallen haben mir Touren zum Grefsenkollen und Vettakollen (bei Holmenkollen). Auch Wanderungen entlang der Fjorde sind sehr zu empfehlen und habe auch ein paar Städtchen in der nähe besucht.

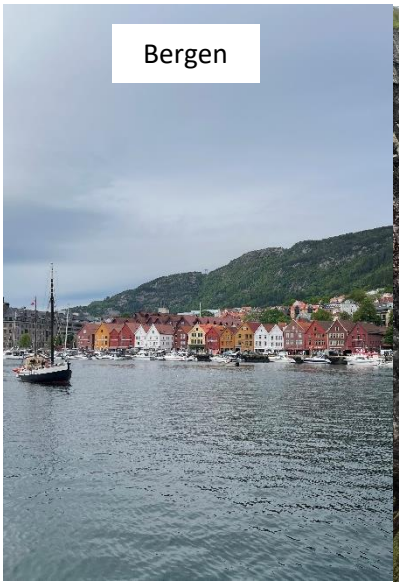
Drøbak

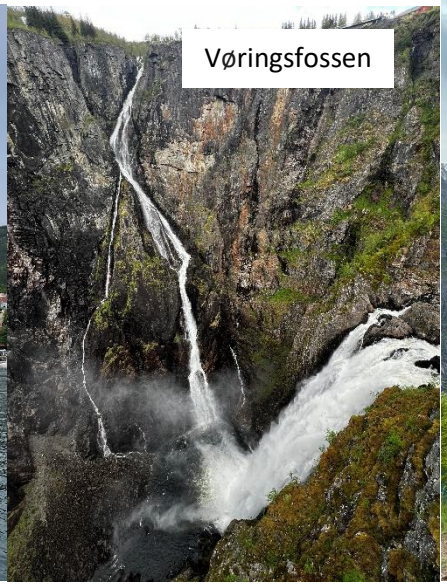
Vettakollen

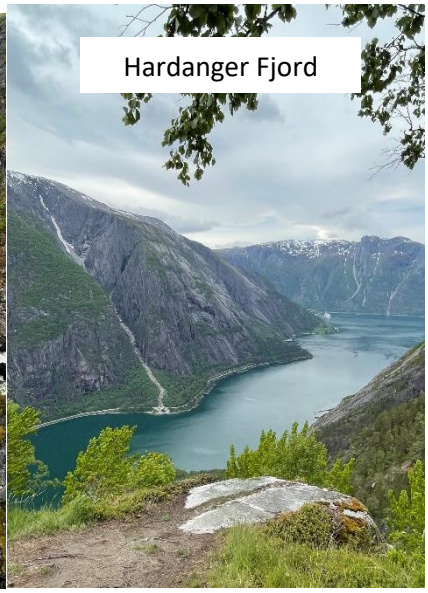

Königsblick

Halden

Die bekannteren Spots wie Trolltunga oder Preikestolen sind allerdings weiter weg – deshalb habe ich am Ende meines Aufenthalts noch einen Roadtrip Richtung Bergen gemacht.


Bergen


Vøringsfossen


Hardanger Fjord

Fazit

Das Erasmuspraktikum war eine wirklich großartige Erfahrung. Ich konnte viel im Labor lernen aber auch nochmal meine Englisch-Kenntnisse auffrischen und verbessern. Es hat mir viel Spaß gemacht, besonders weil man auch nach der Arbeit schnell in der Natur war und noch etwas unternehmen konnte. Zudem war es die perfekte Jahreszeit, da ich bis auf ein paar regnerische Tage fast immer Sonnenschein hatte und um die 20°C. Im April hatte ich sogar das Glück die Nordlichter von meinem Zimmer aus zu sehen.