

Erasmus+ Erfahrungsbericht – Mein 6-monatiger Forschungsaufenthalt an der Universität Bergen, Norwegen

Allgemeine Informationen

Ich habe im Rahmen des Erasmus+-Programms vom 1. Dezember 2025 bis zum 31. Mai 2026 meine Masterthesis an der Universität Bergen in Norwegen angefertigt. Anders als viele Erasmus-Studierende absolvierte ich kein klassisches Auslandssemester mit Vorlesungen, sondern führte die Forschung für meine Masterarbeit im Rahmen meines Studiums der Translational Medicine im Labor durch.

Wissenschaftliche Arbeit

Ich war Teil der Forschungsgruppe von Petri Kursula (Biophysics, Structural Biology, and Screening (BiSS)) und beschäftigte mich mit Nanobodies (kleinen Antikörpern) die Anwendung in der Diagnostik und Therapie von Autismus finden sollen. Der Forschungsaufenthalt bot mir nicht nur die Möglichkeit wissenschaftlich wertvolle Erfahrungen in einem internationalen Forschungsteam zu sammeln, sondern auch Norwegen intensiv kennenzulernen.

Besonders bereichernd war die internationale Atmosphäre im Labor. Ich arbeitete täglich mit Forschenden unterschiedlicher Nationalitäten zusammen und konnte neue experimentelle Methoden kennenlernen. Gleichzeitig erhielt ich einen guten Einblick in die norwegische Forschungskultur, die durch flache Hierarchien, eigenständiges Arbeiten und einen sehr respektvollen, hilfsbereiten Umgang miteinander geprägt ist. Dass die skandinavischen Länder insbesondere für eine bessere *work life balance* (37,5h pro Woche) bekannt sind, hat sich bei mir leider nicht bestätigt (50h pro Woche und mehr) und scheint sowohl im Gesundheitssektor als auch in Academia nicht gängig zu sein.

Vorbereitung und Unterkunft

Die organisatorische Vorbereitung verlief insgesamt unkompliziert, ich hatte mich in mehreren Forschungsgruppen der UiB beworben und mehrere Stellen angeboten bekommen. Die Kommunikation mit der Gastuniversität war sehr gut, insbesondere der Erasmus Koordinator Stian Krog der Lab facilities war sehr hilfreich bei der Organisation des Aufenthaltes.

Leider hatte ich als Masterstudentin keinen Zugang zum Wohnungsangebot des norwegischen Studentenwerks Sammen und konnte daher keinen Platz in den bekannten Studentenwohnheimen erhalten. Deshalb suchte ich meine Unterkunft selbst über die Plattformen finn.no und hybel.no. Nach einiger Suche fand ich ein Zimmer in einer privaten Wohngemeinschaft für etwa 500 € pro Monat, was für Bergen ein vergleichsweise guter Preis war. Rückblickend würde ich zukünftigen Studierenden empfehlen, frühzeitig mit der Wohnungssuche zu beginnen und sich nicht ausschließlich auf die offiziellen Wohnheime zu verlassen.

Leben in Bergen

Bergen ist eine außergewöhnlich schöne Stadt und insbesondere für Menschen geeignet, die gerne Zeit in der Natur verbringen. Die berühmten sieben Berge sind direkt vor der Haustür und bieten unzählige Möglichkeiten zum Wandern – sowohl für kurze Nachmittagstouren als auch für anspruchsvollere Tagestouren.

Natürlich ist Norwegen deutlich teurer als Deutschland. Besonders Lebensmittel und Restaurantbesuche schlagen schnell zu Buche. Während Essen gehen für mich eher eine Ausnahme blieb, war es durchaus möglich, sich gelegentlich mit Freunden in einem Café auf Kaffee und Kuchen zu treffen. Gleichzeitig ist die norwegische Kultur ohnehin stark auf Selbstversorgung ausgerichtet. Viele Ausflüge werden mit selbst gekochtem Essen geplant, Hütten verfügen über Küchen zur Selbstversorgung, und gemeinsames Kochen gehört für viele Studierende selbstverständlich dazu. Dadurch lassen sich die hohen Lebenshaltungskosten zumindest teilweise ausgleichen.

Freizeit und Reisen

Die Freizeitmöglichkeiten rund um Bergen gehören sicherlich zu den größten Highlights des Aufenthalts. Neben den zahlreichen Wanderungen auf die umliegenden Berge organisierte ich gemeinsam mit Freunden verschiedene Outdoor-Ausflüge.

Ein besonderes Erlebnis war ein selbst organisierter Fjellski-Trip (näheres dazu im Podcast „Bergfreundinnen“ vom BR und in der ARD Doku „Expedition Skandinavien“) nach Finse (ca. 2h von Bergen mit dem Zug), bei dem wir mehrere Tage in der verschneiten Hardangervidda unterwegs waren. Ebenso in Erinnerung geblieben sind die Wochenenden in der Selbstversorgerhütte in Træet Gård nahe Bergen. Das nächste Skigebiet (Voss) ist mit dem Zug innerhalb von 1,5h zu erreichen, wobei das Skigebiet in Geilo (3h) deutlich mehr zu bieten hat. Die Zugstrecke zwischen Bergen und Oslo (mit Stopps in Voss, Finse und Geilo) sind landschaftlich eine absolute Empfehlung, besonders im Winter und bei Sonnenschein.

Darüber hinaus unternahmen wir mehrere Roadtrips, unter anderem zum Folgefonna-Nationalpark (Winter und Sommer, Sevelgabreen) sowie zum Sognefjord, wo wir die Gletscher Austerdalsbreen und Nigardsbreen besuchten. Diese Landschaften gehören zu den beeindruckendsten Orten, die ich bisher gesehen habe.

Ein weiteres großes Abenteuer war eine Bikepacking-Tour auf den Lofoten. Auch wenn die Inselgruppe landschaftlich wunderschön ist, fand ich persönlich, dass sie den enormen Hype nicht ganz erfüllt hat. Viele weniger bekannte Regionen Norwegens haben mich mindestens genauso begeistert (wenn nicht sogar mehr) und waren deutlich ruhiger. Besonders empfehlen kann ich Norwegen auch für Radsportbegeisterte. Ein echtes Highlight sind die zahlreichen Bergstraßen, die zu Staudämmen und Wasserkraftwerken führen. Diese Straßen sind hervorragend asphaltiert, weisen oft kaum Verkehr auf und bieten beeindruckende Ausblicke in die norwegische Berglandschaft. Gerade für Rennradfahrer sind sie ideale Strecken, da sie eine hervorragende Infrastruktur mit der Ruhe abgelegener Natur verbinden. Das eigene Fahrrad im Fahrradkarton für ca. 50€ mit einzufliessen ist ebenso eine Empfehlung wie das eigene Skiequipment. Es gibt auch Möglichkeiten selbiges auszuleihen, allerdings sind die Kosten oft höher als die Kosten für Flug und Taxi.

Soziale Erfahrungen

Obwohl ich nicht in einem Studentenwohnheim wohnte, fiel es überraschend leicht, Kontakte zu knüpfen. Einerseits lernte ich viele Menschen über mein Labor kennen. Andererseits nutzte ich direkt in der ersten Woche die Erasmus-Community.

Ich schrieb in die große Erasmus-Gruppe, dass ich am nächsten Tag wandern gehen würde und fragte, ob jemand mitkommen möchte. Daraus entstand eine Wandergruppe, aus der sich schließlich mein engster Freundeskreis entwickelte. Rückblickend war dies wahrscheinlich die beste Entscheidung der gesamten Anfangszeit. Gerade in den ersten Tagen suchen fast alle nach Anschluss, sodass es sich lohnt, selbst die Initiative zu ergreifen.

Persönliches Fazit

Mein Aufenthalt in Bergen war sowohl wissenschaftlich als auch persönlich eine äußerst wertvolle Erfahrung. Die Möglichkeit, sechs Monate in einem internationalen Forschungslabor zu arbeiten, hat meine fachlichen Kenntnisse deutlich erweitert und mir einen realistischen Einblick in die akademische Forschung in Skandinavien gegeben.

Gleichzeitig habe ich Norwegen als Land kennengelernt, das einen ganz besonderen Bezug zur Natur besitzt. Das Leben dort verlagert sich nach draußen – unabhängig vom Wetter. Diese Einstellung habe ich während meines Aufenthalts übernommen und nehme sie auch mit zurück nach Deutschland.

Für alle, die gerne wandern, Ski fahren, campen oder generell viel Zeit in der Natur verbringen, ist Bergen aus meiner Sicht einer der besten Erasmus-Standorte überhaupt. Wer dagegen hauptsächlich ein intensives Nachtleben sucht, wird vermutlich in anderen europäischen Städten glücklicher werden.

Tipps für zukünftige Erasmus-Studierende in Bergen

1. **Investiert in gute Regenkleidung.** Eine hochwertige Regenjacke und Regenhose machen in Bergen einen enormen Unterschied. Das Wetter sollte kein Grund sein, auf Wanderungen oder Ausflüge zu verzichten.
2. **Nutzt die Outdoor-Möglichkeiten.** Bergen ist ein Paradies für Naturliebhaber. Wer gerne draußen unterwegs ist, wird hier eine unvergessliche Zeit verbringen. Am besten bringt man möglichst viel eigenes Outdoor-Equipment mit oder lässt sich von FreundInnen etwas nachträglich mitbringen. Vor Ort ist die Auswahl sehr begrenzt und die Preise zum Teil 150% von deutschen Preisen (Importware). Von Bestellungen mit der Post aus dem EU-Ausland ist wegen Zoll dringend abzuraten, das ist im Bekanntenkreis mehrfach schiefgegangen.
3. **Leiht Outdoor-Ausrüstung bei BUA aus.** Bei BUA kann man kostenlos Sport- und Outdoor-Equipment wie Skier, Schneeschuhe, SUPs oder Campingausrüstung ausleihen. Dadurch werden viele Aktivitäten deutlich erschwinglicher und man muss nicht alles selbst anschaffen, allerdings muss man sich bei guter Wettervorhersage natürlich mit der ganzen Stadt Bergen um die 20 Paar Skier „streiten“ weshalb es sich lohnt für eine größere Gruppe die BUAs außerhalb von Bergen aufzusuchen oder sich mehrere Stunden vor der Öffnung anzustellen.