

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b> (akademischen Jahr)	<b>Wintersemester 23/24</b>
<b>Studiengang:</b>	<b>Lehramt Deutsch, Sport, GyGe</b>	<b>Zeitraum (von bis):</b>	<b>25.09.23 - 01.02.24</b>
<b>Land:</b>	<b>Tschechien</b>	<b>Stadt:</b>	<b>Prag</b>
<b>Universität:</b>	<b>Charles University</b>	<b>Unterrichts- sprache:</b>	<b>Englisch</b>
<b>Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)</b>		<b>Erasmus+</b>	

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

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

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

### Vorbereitung

#### Bewerbung / Einschreibung

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

Mein erster Schritt war die Bewerbung für einen Erasmus+ Platz. Hierzu habe ich die Sprechstunde von Herrn Büscher besucht, wobei wir die nächsten Schritte besprochen haben.

Zunächst hat mich Herr Büscher für einen Auslandsaufenthalt an der Charles University nominiert. Dieser Schritt muss für das Wintersemester bis zum 15. April durchgeführt werden. Daraufhin erhielt ich eine Email von Samra Kovac, der Erasmus+ Koordinatorin der Charles University. Diese Email beinhaltete weitere Informationen, welche Dinge als nächstes erledigt werden mussten.

Ein zentraler Schritt für eine erfolgreiche Teilnahme am Erasmus+ Programm ist das Ausfüllen der Online-Application. Diese Online-Application muss jeweils von der entsendenden und der empfangenden Institution unterzeichnet werden. Auch dieser Schritt muss fristgerecht, also bis zum 15. Mai erfolgen.

Der darauf folgende Schritt bestand darin, das Learning-Agreement zu erstellen. Alle Informationen hierzu habe ich in den Emails von der Erasmus-Koordinatorin der CU erhalten. Über das SiS System konnte ich mich über die Kurse informieren, die in den vergangenen Semestern angeboten wurden und dadurch meine Wunschkurse zusammenstellen. Das fertige Learning-Agreement musste wieder seitens der Erasmus+-Koordinator\*innen von TU und CU unterschrieben werden, bevor ich es final an die CU geschickt habe. Der Erhalt der Unterlagen wurde mir im Anschluss von der CU bestätigt und gleichzeitig auch, dass ich im Wintersemester 2023/24 an der Charles University studieren darf.

An der TU mussten ebenfalls noch ein paar Schritte unternommen werden, um den Auslandsaufenthalt zu realisieren. Hierzu gehörte zunächst die Online-Annahmeerklärung. Diese habe ich ausgefüllt, unterzeichnet und an Herrn Büscher geschickt. Dieser hat sie ebenfalls unterschrieben und an mich zurückgesendet, damit ich sie im letzten Schritt zusammen mit einer

Immatrikulationsbescheinigung an das Referat Internationales der TU Dortmund schicken konnte. Die Frist hierfür war der 31. Mai.

Einer der letzten wesentlichen Schritte war das Grant-Agreement. Dieses wurde mir seitens der TU zugeschickt, ich musste es unterschreiben und genau wie das Learning-Agreement bis spätestens zwei Wochen vor meinem Auslandsaufenthalt ans Referat Internationales schicken. Zusätzlich gab es am 14. Juni eine verpflichtende Informations-Veranstaltung, wo im Zweifel noch Fragen geklärt werden konnten.

Die einzelnen Schritte und Fristen werden durch Emails oder auf den Internetseiten sowohl seitens der TU als auch der CU mitgeteilt, sodass man diese im Endeffekt nur abarbeiten muss.

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

Meine Zeit in Prag habe ich mit Hilfe der Erasmus+ Förderung und Erspartem finanziert. Sobald man alle erforderlichen Dokumente fristgerecht eingereicht hat, erhält man 80% der gesamten Erasmus-Förderung schon vor der Abreise. Die restlichen 20% erhält man, wenn man nach dem Aufenthalt erneut alle Dokumente fristgerecht einreicht und die vereinbarten CP erreicht. Ich persönlich habe ein Social Top-Up für Erstakademiker in Anspruch genommen und einen Zuschuss für grünes Reisen erhalten.

Gegen Ende meines Aufenthalts habe ich von der CU ein sogenanntes "Accommodation-Scholarship" erhalten.

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

Für den Aufenthalt in Tschechien war lediglich mein Personalausweis erforderlich.

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

Vor dem eigentlichen Semesterbeginn habe ich einen dreiwöchigen Kompaktkurs in der tschechischen Sprache belegt. Dieser war ganz praktisch, um schon erste Kontakte zu knüpfen, da man drei Wochen den gesamten Vormittag gemeinsam unterrichtet wird. Hier muss man jedoch schnell sein, da die Plätze limitiert sind und die ersten Anmeldungen auch zuerst berücksichtigt werden. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses im Rahmen einer Klausur erhielt ich das A1.1 Niveau, welches ich durch die Teilnahme an einem semesterbegleitenden Kurs zu einem vollständigen A1 Niveau erweitern konnte. Insgesamt kommt man in Prag in den meisten Fällen mit Englisch zurecht. Gleichzeitig war mir persönlich wichtig, die Sprache als Teil der Kultur im Rahmen meiner Möglichkeiten zu erlernen. Hier ist jedoch anzumerken, dass sich Tschechisch vom Deutschen in einigen Aspekten deutlich unterscheidet und daher mit einigen Hürden daherkommt. Dennoch würde ich beide Sprachkurse empfehlen, da man Leute kennenlernt, für den Notfall ein paar Sätze tschechisch lernt und letztlich gibt es für den Kompaktkurs fünf und für den semesterbegleitenden Kurs drei CP. Nach den Kursen bin ich zwar weit davon entfernt, fließend Tschechisch zu sprechen, aber ich bin froh, grundlegende Kommunikation betreiben zu können und die Locals freuen sich meistens auch, wenn man ein paar Worte Tschechisch sprechen kann.

## Während des Aufenthalts

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

Ich persönlich bin in zwei Etappen nach Prag gereist. Zunächst habe ich den Zug nach Berlin genommen und bin im Anschluss mit Blabla Car weitergereist.

Bei einem Aufenthalt der länger als drei Monate geht, ist es erforderlich, sich beim Department of Foreign Police anzumelden.

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

Im Rahmen der Orientation days der Sport Fakultät wurde uns unsere Erasmus+ Koordinatorin, Samra Kovac vorgestellt. Sie diente als Ansprechperson, war aber gleichzeitig auch für administrative Dinge zuständig. Darüber hinaus gab es ein Team aus Studierenden, die für uns jederzeit im Interational Office oder über WhatsApp erreichbar waren. Zusätzlich gab es eine WhatsApp Gruppe, in der alle Erasmus+ Studierenden und das Studierenden Team miteinander kommunizieren konnten.

Die Fakultät liegt in Prag 6, was recht nah am Flughafen, jedoch recht weit von der Innenstadt entfernt ist. Meine WG war in Prag 2, also recht zentral gelegen. Dementsprechend war der Weg zur Uni für mich mit rund 40 Minuten etwas länger.

Die Fakultät selbst macht einen sehr lebendigen Eindruck. Im Foyer steht ein großer Screen, der immer die neuesten Informationen anzeigt und über Events und anderes auf dem Laufenden hält. Draußen gibt es eine riesige Außensportanlage mit Laufbahn, Fußballfeld, Einrichtungen für Leichtathletik sowie ein Softballfeld. Hinzu kommt ein Platz für Fußballtennis sowie eine Air-Hall, die als Sporthalle genutzt wird. Darüber hinaus gibt es an der Fakultät ein Fitnessstudio, wo auch Badminton, Squash und Klettern angeboten wird. Dieses Studio hat einmal im Monat einen Tag der offenen Tür, wo all diese Aktivitäten kostenlos und unter Anleitung ausprobiert werden können. Direkt neben der Air-Hall gibt es eine Bar, die von Studierenden genutzt wird, um bei einem Kaltgetränk die Zeit zwischen oder nach Veranstaltungen zu nutzen. Zusätzlich gibt es sowohl ein Cafe als auch eine Mensa, in der man täglich die Auswahl zwischen verschiedenen Speisen hat.

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

Die mir zugänglichen Kurse waren weitestgehend Kurse, in denen ausschließlich Erasmus+ Studierende untergebracht waren. Demnach war die Unterrichtssprache Englisch, wobei man mit normalem Schulenglisch und gegebenenfalls etwas besonderer Vorbereitung gut zurechtkommt.

Ich habe die Kurse Dietetics, Biochemistry and Basics of Nutrition, General Psychology, Movement Games sowie Basics of Hygiene, Regeneration and Massage besucht. Neben diesen Kursen an der Sportfakultät habe ich den zusätzlichen, semesterbegleitenden Tschechisch Kurs belegt.

Dietetics fand bei Frau Tereza Jandová statt und war gemischt mit tschechischen Studierenden. Frau Jandová ist sehr hilfsbereit und jederzeit offen für eventuelle Fragen. Der Kurs startete mitten im Semester und war häufig in einen praktischen und einen theoretischen Teil gegliedert. Teils wurde wegen der Mischung aus tschechischen und Erasmus+ Studierenden bilingual unterrichtet, sodass alle Teilnehmenden bestmöglich gefördert wurden. Die Klausur am Ende des Semesters war mehr als fair gestellt und wenn man sich ein wenig mit dem Stoff auseinandersetzt auf jeden Fall zu bewältigen. Hierfür gab es 4 CP.

Darüber hinaus hatte ich den Kurs Biochemistry and Basics of Nutrition bei Frau Jandová. Dieser Kurs war inhaltlich anspruchsvoller und der Fokus lag definitiv auf Biochemie. Insgesamt würde ich sagen, dass ich in diesem Kurs am meisten Vor- und Nachbereitung erbringen musste. Zeitgleich war jedoch die Abschlussklausur ebenfalls durchaus machbar und inhaltlich sehr nah an den Fragen von Dietetics. In diesem Kurs konnte man 3 CP sammeln.

Den Kurs General Psychology habe ich bei Frau Ivana Harbichová besucht. Die Seminareinheiten waren immer zweigeteilt. Zu Beginn wurde ein kurzer Test über die Inhalte aus der letzten Sitzung geschrieben und im Anschluss wurden die neuen Inhalte ähnlich einer Vorlesung für die folgende Woche präsentiert. Diese kurzen wöchentlichen Tests ersetzten eine große Klausur am Ende des Semesters. Auch wenn das wöchentliche Lernen und Vorbereiten einen permanenten Aufwand bedeutet, habe ich es persönlich als angenehm empfunden, so weniger Aufwand in der Klausurphase am Ende des Semesters zu haben. Im Rahmen dieses Kurses konnten 2 CP erreicht werden.

Der Kurs Movement Games war der einzige sportpraktische Kurs, den ich letztlich wirklich besuchen konnte. Dieser fand bei verschiedenen Lehrpersonen statt und war so aufgebaut, dass jeweils zwei Sitzungen pro Sportart eingeplant waren. Folglich ist der Kurs ein wenig mit dem Fundamentum Spiel an der TU zu vergleichen. Insgesamt haben wir Softball, Fußball, Basketball, Handball, Volleyball und Florbal behandelt. Letzteres war für mich besonders interessant, da sich diese Sportart in den letzten Jahren in Tschechien zunehmender Beliebtheit erfreut und dort daher recht populär ist. Die zu erbringende Leistung, um die CP für den Kurs zu erhalten ist eine 15-minütige Unterrichtssequenz, bei der ein oder zwei Spielformen zum jeweiligen Sportspiel vorgestellt und angeleitet werden. Am Ende dieses Kurses standen 3 CP.

Basics of Hygiene, Regeneration and Massage fand vorwiegend bei Frau Simona Majorová statt, wobei zwei Sitzungen von Frau Eva Prokešová übernommen wurden. Diese Veranstaltung ähnelt ebenfalls dem Modell der Vorlesung. Man nimmt Platz, hört zu und macht sich gegebenenfalls Notizen. Die Studienleistung im Seminarteil von Frau Majorová besteht in einem Essay, das mindestens eine Seite umfassen muss. Frau Prokešová übernahm eine Sitzung, bei der grundlegende Massagetechniken erlernt und unter den Seminarteilnehmenden gegenseitig praktisch erprobt wurden. An dieser Stelle ist man nicht dazu verpflichtet, Massagen zu geben oder zu empfangen, aber insgesamt ist es hilfreich kein Problem mit Körperkontakt in dieser Form zu haben. Die zweite Sitzung bei Frau Prokešová umfasste auch zeitgleich die Erbringung der Studienleistung in ihrem Seminarteil. Hier mussten alle Seminarteilnehmenden eine kurze Präsentation zu einer gewählten Recovery-Methode halten. Den Abschluss dieses Kurses bildete ebenfalls eine kurze Klausur, die nach Auseinandersetzung mit den Inhalten durchaus machbar erschien. Beide Dozentinnen sind für Fragen und Hilfestellungen jederzeit offen. Auch hier standen am Ende des Kurses 3 CP in Aussicht.

Zusätzlich habe ich über das Institute for Language and Preparatory Studies of Charles University den weiterführenden Tschechisch-Kurs belegt. Dieser fand einmal wöchentlich statt und umfasste drei Stunden, mit kurzer Pause. Wie bereits erwähnt, ist Tschechisch keine leichte Sprache und erfordert ein wenig Vor- und Nachbereitung, wenn man die Sprache lernen will. Selbst mit eben jenem Aufwand, hatte ich teils Probleme, den Inhalten des Kurses zu folgen. Die meisten Lehrkräfte am Institut sprechen nicht wirklich gutes Englisch und wenn eher als Notlösung. Die Unterrichtssprache ist weitestgehend Tschechisch, sodass es sich manchmal wie Schwimmen oder Untergehen anfühlt. Dennoch haben die Lehrkräfte Verständnis für die Situation der Studierenden und deren manchmal auftretenden Probleme. Trotz der Tatsache, dass man hier wöchentlich Hausaufgaben erledigen muss und auch darüber hinaus ein wenig Zeit mit lernen verbringen sollte, kann ich den Kurs nur empfehlen. Für mich war es spannend, eine neue Sprache komplett von Grund auf zu lernen und täglich die Gelegenheit zu haben, das Gelernte zu erproben. Meistens sind die Menschen in Tschechien auch gnädig, wenn man es, trotz zahlreicher Fehler, zumindest versucht. Am Ende des Kurses steht hier eine Klausur, die aus verschiedenen Teilen, wie Hör- und Leseverständnis sowie Vokabeln und einem freien Schreibeil bestand. Mit dem Bestehen dieser Klausur erhielt man ebenfalls 3 CP.

### **Wohnen** (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kautio, Wohngeld etc.)

Ich habe während meiner Zeit in Prag 2 in einer fünfer WG gewohnt. Diese habe ich über die Seite [www.prague-shared-flats.eu/](http://www.prague-shared-flats.eu/) gefunden. Im Nachhinein würde ich hiervon jedoch sehr abraten, da die Wohnung in einem sehr fraglichen Zustand war und auch das Umfeld nicht zuletzt durch den Vermieter selbst einige unangenehme Überraschungen bereithielt. Mit umgerechnet 560 Euro pro Monat war die Wohnung für die sehr zentrale Lage in Prag angesichts des umkämpften Wohnungsmarkts in Prag ein Glücksgriff, aber die sonstigen Rahmenumstände dort waren eine Zumutung. Leider habe ich von den Studentenwohnheimen auch nicht wirklich viel Gutes gehört. Diese überzeugen zwar preislich und durch die Nähe zur Uni, aber auch hier sollen die hygienischen Umstände bedenklich sein. Die Kautio für meine Wohnung betrug zwei Monatsmieten.

Meine Empfehlung ist es, sich frühzeitig um eine Unterkunft zu kümmern. Idealerweise hat man natürlich bereits Kontakte in Prag, die einem hierbei behilflich sein können. Für Risikofreudige besteht auch die Option, zunächst ein Air Bnb zu buchen und in Prag auf die Suche zu gehen, um auf diese Weise vor Betrug im Internet geschützt zu sein.

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

Die Kosten für Unterkunft in Prag sind in den meisten Fällen wohl deutlich teurer als in Dortmund. Ich halte es für sehr schwierig, eine Bleibe für unter 500 Euro zu finden. Was Lebensmittel anbetrifft, würde ich sagen, dass die Unterschiede zu Deutschland gering sind. Ausgehen hingegen ist in Tschechien deutlich günstiger als in Deutschland. Zusätzlich empfiehlt es sich, an der Uni eine ISIC-Karte zu erwerben, die an vielen Stellen Vergünstigungen ermöglicht, wie zum Beispiel bei Bahnfahrten, Eintrittsgeldern oder kulturellen Veranstaltungen. Vor Touristenfallen muss man sich in Acht nehmen. Bevor man beispielsweise eine Ausstellung besucht, empfiehlt es sich, Bewertungen bei Google zu lesen, da manchmal Eintrittsgelder ziemlich hoch sein können für das, was letztlich geboten wird.

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

Die öffentlichen Verkehrsmittel in Tschechien und in Prag sind mit dem Studentenrabatt durchaus erschwinglich. Für die Fortbewegung innerhalb Prags ist die App PID Litacka unverzichtbar. Wenn man mit der Bahn außerhalb von Prag unterwegs ist, um Tschechien zu erkunden, weist die App Muj vlak den Weg. Das Bahnsystem in Prag selbst ist am Anfang etwas überfordernd, aber entpuppt sich sehr schnell als zuverlässig, schnell und gut strukturiert.

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

Ich persönlich habe anfangs ein paar Stadtführungen über OHMYPRAGUE besucht. Hierzu gibt es eine Whatsapp Gruppe mit diversen Sub-Gruppen, wo eigentlich jeder etwas passendes findet. OMP organisiert verschiedenste Events und informiert einen so ziemlich über alles, was man derzeit in der Stadt unternehmen kann.

An der Fakultät werden immer wieder Sportprogramme für die Erasmus Studierenden angeboten und generell ist es möglich, auch für den Zeitraum des Auslandsaufenthalts in Sportvereinen beizutreten.

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

Was Nachtleben und Kultur anbetrifft, findet man in Prag wirklich ein breites Angebot. Von Museen, Galerien und Ausstellungen über Theater, Kino und Oper bis hin zu Kneipen, Bars und Clubs ist eigentlich für alle etwas dabei. Empfehlenswert sind vor allem die typisch tschechischen Bierkneipen.

Bei den Bars kann ich das U Jirata, die dogs bar und die joystick bar nur empfehlen. Darüber hinaus war ich gerne im Strecha, ein Restaurant, das typisch tschechische Küche in vegan anbietet.

Abseits dessen kann ich nur empfehlen, Prag fußläufig zu erschließen. Man sieht immer etwas Neues und findet neue Anreize. Auf diesem Wege entdeckt man viele Dinge, die einem im Reiseführer nicht erklärt werden. Darüber hinaus hilft es natürlich auch hier Locals zu kennen.

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

Wegen der Wechselkurse muss man beim Geld definitiv aufpassen. Hier empfiehlt es sich definitiv eine Kreditkarte zu verwenden. Darüber hinaus muss man schauen, wo man Geld abheben möchte. Je nachdem, wie touristisch die Umgebung ist, können hier absurde Gebühren entstehen. Hier sollte man wachsam sein.

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

Wichtig ist es, zu Beginn des Semesters das Sporttauglichkeitszeugnis in Papierform dabei zu haben. Man kann dieses zwar auch in Prag erhalten, ich persönlich habe es jedoch als angenehmer empfunden, dieses schon in Deutschland zu organisieren.

**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](mailto:erasmus-outgoings@tu-dortmund.de)

**im folgenden Speicherformat: Vorname Nachname\_Stadt.doc**

**DANKE!!**