

B.Sc. Psychologie

Kanada

Januar – April 2019 (Winter Term)

University of Toronto (U of T)

CAN-2019-UofTo-w



UNIVERSITY OF
TORONTO

Vorbereitung und Organisation des Auslandsaufenthaltes

Bewerbung und Stipendium

Durch das IO an der Uni Freiburg waren schon viele gute Beratungsangebote verfügbar. Die geforderten Bewerbungsschritte waren sehr klar kommuniziert, mussten allerdings früh angegangen werden. Dazu gehörte u.a. die Durchführung eines TOEFL-Tests. Die Uni Freiburg hat mich auch auf das Baden-Württemberg-Stipendium hingewiesen, die Bewerbung hierfür war ähnlich wie die Bewerbung für den Auslandsaufenthalt an sich. Der Bewerbungsaufwand lohnt sich in jedem Fall, da das Stipendium eine große finanzielle Entlastung und eine tolle Netzwerkmöglichkeit darstellt.

Wohnungssuche und Lebenshaltungskosten

Eine der aufregendsten Vorbereitungen war wohl die Wohnungssuche. Aufgrund der hohen Kosten und schwerer Zugänglichkeit von Wohnheimen bei einem einsemestrigen Aufenthalt, fiel meine Wahl am Ende auf eine Langzeitmiete über Airbnb. Über die Uni Off-Campus Housing Seiten, facebook-Gruppen oder die Internetplattformen Kijiji und Craigslist kann man aber auch sein Glück probieren. Es lohnt sich in Campusnähe ein Zuhause zu finden, dabei ist die Orientierung an der U of T als Zentrum des eigenen Aufenthalts gut um einen Radius beispielsweise von ca. 4km auszuwählen. Man sollte seine eigenen Wohnstandards schnell den Gegebenheiten anpassen, auch wenn das manchmal schmerzhaft ist: die Häuser sind oft älter, kaputter und lärmdurchlässig als in Freiburg bei deutlich höherer Miete. Nicht nur das Wohnen ist teuer, auch für die alltäglichen Einkäufe und Unternehmungen sollte man von vorneherein mehr Geld einplanen, sodass man sich nicht bei jedem Einkauf ärgert.

Visum und Einreise

Bei einem einsemestrigen Aufenthalt (bis 6 Monaten) wird für Kanada kein Visum, sondern nur eine elektronische Reisegenehmigung (eTA) benötigt, die sehr günstig und kurzfristig online beantragt werden kann. Dennoch sollte man bei der Einreise die Bestätigung des Austausches vorweisen können. Ich hatte meine nicht dabei und musste dann an der Immigration durch Fragen und Emails beweisen, dass ich wirklich zum Studieren gekommen war.

Krankenversicherung

Die Krankenversicherung der U of T wird verpflichtend und sehr unkompliziert über die Universität bezogen. Mit ca. 30 € pro Monat erlangt man damit Zugang zum gesamten Gesundheitssystem in Kanada und kann z.B. auch die ärztlichen Angebote direkt auf dem Campus nutzen. Ansonsten gibt es auch noch viele sogenannte „Walk in Clinics“, die meistens an eine Apotheke angeschlossen sind und eine offene Sprechstunde anbieten.

U of T - Beratung und Kurswahl

Die Uni Toronto bietet herausragende Beratungsangebote an, innerhalb weniger Tage erhält man normalerweise Antworten auf seine Fragen. Außerdem sind viele hilfreiche Schritte z.B. zur

Krankenversicherung, Zimmersuche etc. per Email geschickt worden. Die Einschreibung war unkompliziert und hauptsächlich über die Uni Freiburg geregelt. Die Kurswahl fand in verschiedenen Phasen statt, es gab also mehrere Chancen abzuwarten, ob man in seine Wunschkurse gekommen war und ggf. alternative Kurse in der nächsten Runde zu wählen. Für die Kurse der höheren Semester muss man in den meisten Fällen bestimmte belegte Kurse nachweisen. Abgesehen davon sind die Kurse aber leicht zugänglich. Es sind ausschließlich spezielle Kurse (wie beispielsweise in der Buddhistischen Psychologie in meinem Fall), die bevorzugt an kanadische Studierende vergeben werden und bei denen man erst spät oder keinen Zugang bekommt. Prinzipiell besteht aber häufig die Möglichkeit auch als Gasthörer*in an Kursen teilzunehmen.

Studium an der U of T

Eigene Kurse und Lehre

Mein Interesse an der U of T war besonders wegen des vielfältigen und spezialisierten Kursangebots entstanden. Als Psychologiestudentin mit Interesse an Meditation und Achtsamkeit war der Minor „Buddhism, Psychology and Mental Health“ das, was mich anzog. In diesem Bereich belegte ich die Fächer „Buddhism and Psychotherapy“ und „Mindfulness-based Interventions“. Das Angebot der Uni Toronto ist so breit, dass wirklich für jede*n etwas dabei ist und man sich



eigene akademische Träume verwirklichen kann. So konnte ich zum Beispiel ohne Physikkenntnisse einen Astrophysik-Einführungskurs über Sterne und Galaxien belegen. Außerdem war es mir mit dem Kurs „cross-cultural psychology“ möglich über den Tellerrand der klassischen Psychologie zu schauen und Dinge kritisch zu hinterfragen. In meinem Fachbereich Psychologie ist mir aufgefallen, dass mehr Verknüpfungen zu zuvor gelerntem in Grundlagenfächern (z.B. Sozialpsychologie) hergestellt wurden und weniger Wert auf methodische Details gelegt wurde.

Man kann zwischen 3 und 5 Kursen belegen, die meistens jeweils schon recht umfassend sind. Zwar gibt es auch häufig Anschlussprüfungen / Hausarbeiten am Ende des Semesters, diese zählen aber je nach Fach nur ca. 20- 50%. Dahingehend arbeitet man konstanter unter dem Semester, es gibt Zwischenprüfungen, kleinere Hausarbeiten, Reflexionsberichte, Übungen etc. Für mich hat dieses System dazu geführt, dass ich mich unter dem Semester vertrauter mit dem Material und involvierter gefühlt habe, am Ende das Gefühl hatte mehr mitzunehmen und ich gleichzeitig weniger Druck bei den einzelnen Prüfungsleistungen empfunden habe.

Dieses positive Lerngefühl kam außerdem durch meine inspirierenden Dozierenden und ihre abwechslungsreiche Lehre zustande. Ich habe selten so viel Leidenschaft in der Vermittlung der Materialien, echtes Interesse an den Studierenden und Aufzeigen von Relevanz des Gelernten erlebt. Vielleicht liegt es auch daran, dass es finanzielle Anreize für Dozierende gibt wirklich gute Lehre zu machen oder daran, dass Enthusiasmus als Eigenschaft gesellschaftlich so viel mehr geschätzt zu werden scheint. Die Dozierenden werden häufig geduzt, teilen im Unterricht auch gerne mal persönliches, was mit dem fachlichen zu tun hat und sind insgesamt viel nahbarer

als ich es aus Deutschland kannte. Darüber hinaus gibt es für jedes Fach sogenannte TAs (= Teaching Assistants), an die man sich mit Fragen wenden kann.

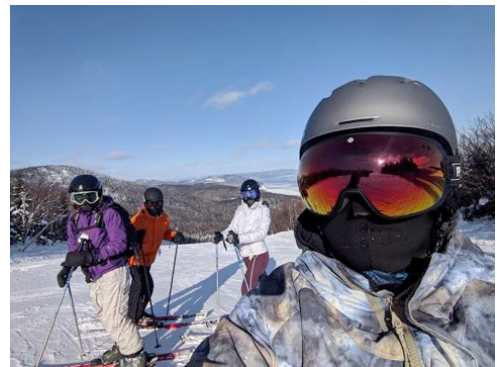
Atmosphäre und Kontakt

Vor dem Aufenthalt war mir allerdings nicht bewusst, in welchem Ausmaß die Jahreszeit Winter meine Zeit in Toronto beeinflussen würde. Die Uni kann mit ihren beinahe 90.000 Studierenden sehr anonym sein, auch der hohe Leistungsdruck und die hohen Studiengebühren führen dazu, dass sich die meisten Studierenden zunächst auf ihr Studium konzentrieren und weniger Interesse an neuen Kontakten hatten, als ich es mir erhofft hatte. Somit waren meine Hobbies außerhalb der Uni ein besonders wichtiger Weg für mich Leute kennenzulernen. Die teils sowieso schon anonyme Atmosphäre an der großen, leistungsorientierten Uni und in der Stadt, werden durch den eisigen Winter verstärkt.

Es gab auch viele Austauschstudierenden, die sich untereinander angefreundet haben. Die Universität probiert die „mental health crisis“ (Stress, hohe psychische Belastung der Studierenden) und die zunehmende Isolation am Campus durch diverse Angebote aufzufangen; in Prüfungszeiten gibt es beispielsweise Therapiehund, im Winter Tageslichtlampen in den Bibliotheken, das ganze Semester über ein umfassendes Angebot an Entspannungskursen und vieles mehr.

Andere Angebote an der Uni

Abgesehen von akademischen Angeboten, bietet die Uni Toronto viele weitere kostenlose Aktivitäten, dazu zählen eine Vielzahl an auf dem Campus stattfindenden Sportangeboten, Vorträgen, Workshops etc., die teilweise auch vom eigenen College organisiert werden. Es besteht die Möglichkeit Museen oder Spiele des Unieishockeyteams an besonderen Tagen umsonst zu besuchen oder an Konzerten, Stressbewältigung und vielen weiteren Angeboten teilzunehmen. Auch für spezielle Zielgruppen gibt es passende Angebote z.B. für die LGBT+ Community, da viel Wert auf Vielfalt und Offenheit gelegt wird. Über die Uni hatte ich auch die Chance an einer Skifreizeit nach Quebec teilzunehmen, die man allerdings selbst finanzieren musste. Die Skifreizeit fand während der „Reading Week“ (einer freien Woche in der Mitte des Semesters) statt und war ein persönliches Highlight für mich. Es hat viel Spaß gemacht eine andere Region von Kanada kennenzulernen und mit anderen Studierenden in Kontakt zu kommen.



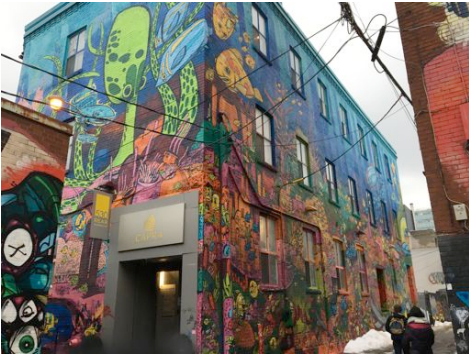
Leben in Toronto

Diversität

Als Fortbewegungsmittel habe ich Toronto, trotz des kalten Winters, größtenteils das Fahrrad benutzt. Das hat mir ermöglicht die Stadt auch schon auf meinen alltäglichen Wegen zu entdecken. Allein die verschiedenen Viertel in Toronto spiegeln die ethnische Vielfalt wider und bieten tolle Chancen z.B. authentisches Essen oder Musik aus aller Welt zu genießen. Zu lokalen Comedyshows zu gehen hat mir weiter verdeutlicht, welches große, aber auch positiv behaftete Thema die Multikulturalität in Toronto ist und mich auch mit weiteren aktuellen gesellschaftlichen Themen auf unterhaltsame Weise in Kontakt gebracht. Nicht nur als Großstadt,

sondern auch durch die genannte Diversität, kann Toronto wohl jedes noch so außergewöhnliche Interesse bedienen. Ich hatte so auch die Chance meinen eigenen Interessen wie vietnamesischer Zen-Meditation und Improvisationstanz nachzugehen. In beiden Hobbies habe ich es als leichter erlebt mit Menschen in Kontakt zu kommen, als es in der Uni der Fall war.

Da der ethnische Hintergrund vieler Menschen in Toronto sehr vielfältig ist, gilt es als eher unhöflich zu fragen, woher man „ursprünglich kommt“. Vorsichtshalber lohnt es sich anzunehmen, dass der Mensch, dem man gegenüber steht in Kanada geboren wurde. So wurde es auch von vielen Kanadier*innen mir gegenüber gehandhabt, obwohl mein Akzent wahrscheinlich auf anderes hingedeutet hat.



Transportsystem

Durch die teils großen Entfernungen in der Stadt bietet es sich an sich Gedanken über die eigene Fortbewegung zu machen. Gerade in Downtown kann man aber auch mal ganze Strecken zu Fuß zurücklegen.

Wie schon erwähnt, bin ich die meiste Zeit mit dem Fahrrad gefahren, welches ich über Craigslist (online) gefunden habe und zum Ende hin auch wieder verkaufen konnte. Es gibt relativ viele Fahrradwege und tolle Angebote, um kostenlos und mit Unterstützung das eigene Fahrrad zu reparieren. Beispielsweise wird dies über die Uni bei BikeChain angeboten, dort ist es auch möglich sich für zwei Wochen kostenlos ein Fahrrad zu leihen. Des Weiteren besteht die Möglichkeit sich Fahrräder an Stationen für jeweils eine halbe Stunde zu leihen.

Das gesamte öffentliche Verkehrsnetz ist aber auch recht gut ausgebaut und durch die Schachbrettstruktur der Stadt sehr leicht zu verstehen: beinahe alle Busse, U- und S-Bahnen fahren einfach geradeaus, an den Kreuzungen steigt man um. Mit der Prestocard kann man entweder Abos abschließen oder bequem online für einzelne Fahrten zahlen.

Eine weitere, allerdings teurere Fortbewegungsmöglichkeit ist mit der App Uber. Sie wird aus gutem Grund viel in Toronto benutzt, besonders, wenn man zu zweit oder in einer kleinen Gruppe unterwegs ist, kann sie eine bequeme Alternative zu den öffentlichen Verkehrsmitteln sein.

Zusammenfassende Kritik und Empfehlung

Die U of T war akademisch alles das, von dem ich nur träumen konnte: Es gibt ein unglaublich vielfältiges Angebot, dass einem einerseits interessante Einblicke in andere Fächer geben kann (ich habe z.B. Astrophysik ohne erforderliche Vorkenntnisse belegt), aber auch sehr spezialisierte

Fächer im eigenen Fachbereich (in meinem Fall der Grund meines Aufenthalts: Buddhistische Psychologie). Meine Dozierenden waren allesamt ansteckend in ihrer Begeisterung und ihrem Engagement für das Fach. Der Unterricht war qualitativ auf sehr hohem Niveau und es wurde Wert auf die Verknüpfung zu anderen Fächern und die persönliche Relevanz des Gelernten gelegt.

Am Anfang war ich noch überrascht über die Reaktion ich hätte mir die falsche Jahreszeit ausgesucht, wenn ich erzählt habe, dass ich für den „Winter Term“ in Toronto sein würde. Nach einiger Zeit und längeren Gesprächen habe ich besser verstehen können, was für einen Effekt der kalte und lange Winter auf die einzelnen Menschen und die Gesamtatmosphäre in der Stadt hat. Die Leute leben deutlich zurückgezogener, bei -20 Grad ist es natürlich schwerer Leute kennenzulernen und Dinge zu unternehmen. Ich würde deswegen zukünftigen Studierenden eher einen Aufenthalt im Fall Term empfehlen.



Praktische Tipps

Allgemeines

- Die Handytarife sind deutlich teurer, der günstigste, der mir bekannt ist, ist mit Public Mobile.
- Kümmert euch früh um einen Wohnheimsplatz falls ihr Interesse daran habt. Falls euch die Zimmersuche schwer fällt, gibt es über Airbnb auch günstige Langzeitangebote.

U of T

- Es gibt an der U of T eine Plattform, wie Ilias, sie heißt Quercus, dort laden die Dozierenden schon ein paar Wochen im Vorfeld alle Informationen zu den gewählten Kursen hoch. Es ist sehr hilfreich sich damit schon vorher auseinanderzusetzen, dies wird von den Dozierenden auch erwartet.
- Traut euch die Angebote der Dozierenden zu nutzen und z.B. in ihre Sprechstunden zu gehen, häufig freuen sich einen kennenzulernen und unterstützen zu können.
- Über die Uni Toronto kann man für zwei Wochen kostenlos ein Fahrrad leihen. Eins kaufen kann man günstig im Internet z.B. über Kijiji oder Craigslist.
- Es lohnt sich die vielen kostenlosen Sportangebote zu nutzen.
- Essen an der Uni ist leider sehr teuer und häufig Fast Food. Allerdings stehen in vielen Cafeterien und in Bibliotheken Mikrowellen um sich mitgebrachtes Essen warm zu machen

Toronto erkunden & Sightseeing

- Toronto Islands: Blick auf die Skyline, schön zum Spazieren gehen und Fahrrad fahren, auch an einem sonnigen Wintertag
- Restaurant auf dem CN-Tower: das Standardmenü ist gar nicht viel teurer als der reine Eintritt und der Tower bietet einen unglaublichen Ausblick auf die Stadt
- High Park: meiner Meinung nach der schönste Park der Stadt, eher wie ein Stadtwald, im Mai blühen hier die Kirschblüten

- Native Canadian Center: nahe der Uni, hier gibt es zum Beispiel Drum Sessions, die von First Nations oder anderen Einheimischen organisiert werden
- Museen: man kommt in die meisten Museen an bestimmten Tagen der Woche kostenlos, z.B. jeden Mittwoch Abend in die Art Gallery of Ontario: noch nie habe ich ein Museum so belebt gesehen; die um 19 Uhr stattfindenden Führungen sind sehr unterhaltsam
- Value Village: riesiger günstiger Second-Hand Laden im Westen Torontos, falls man etwas wichtiges vergessen haben sollte wie Handschuhe, Föhn, Butterbrotdose, etc. hier findet man alles; in der Gegend drum herum gibt es viele weitere Second Hand und Vintage Läden
- Woodbine Beach: schön zum spazieren gehen und in der Nähe eines schicken Viertels gelegen
- Nachbarschaften: Kensington Market, the Annex, Queens West sind alle sehr belebte, junge Stadtteile
- BlogTo: Website - jeden Tag ein voller Kalender mit Events in der ganzen Stadt
- Niagara Falls: sind tatsächlich nur 1,5 Stunden mit dem Auto entfernt und lohnen sich auf jeden Fall!
- Nächster Naturpark ist der Algoquin Provincial Park; in Quebec gibt es außerdem viele weitere schöne z.B. den Saguenay Fjord Park (Foto)

