

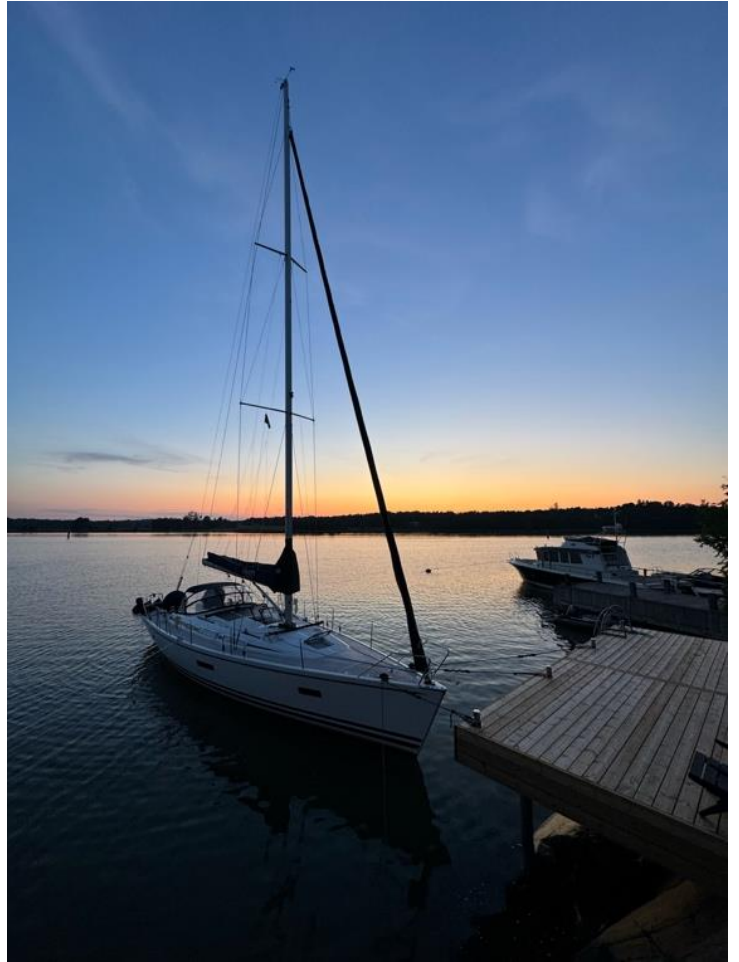
Helsinki

Von 4. bis 17. September durfte ich dank der Unterstützung von Erasmus+ zwei Wochen lang in Helsinki, der Hauptstadt von Finnland, verbringen. Helsinki hat 684.000 Einwohner und eine Gesamtfläche von rund 715 km². Ich war bei der Familie einer Freundin untergebracht, die ich bereits von internationalen Kletterwettkämpfen gut kannte. Meine Gastfamilie hatte gerade einen kleinen, acht Wochen alten Welpen bekommen, was für mich ein großes Highlight war. Ich wohnte in einer Wohnung im Zentrum Helsinkis, nur fünf Minuten von der Schule entfernt. Die Schule, die ich besuchte, hieß „Mäkelänrinteen lukio“ und ist eine Sportschule. Die Schülerinnen haben hier die Möglichkeit, Leistungssport zu betreiben und gleichzeitig die Schule zu besuchen. Direkt neben der Schule liegt das Olympiazentrums von Helsinki, in dem die Schülerinnen ebenfalls trainieren. Das Schulsystem in Finnland ist sehr anders, aber sehr interessant. Die Schüler*innen können Fächer wählen, es finden Kurse statt, und am Ende legt man eine Prüfung ab, um das Fach abzuschließen. Ich hatte relativ wenig Unterricht, da meine Freundin, bei der ich untergebracht war, nur wenige Fächer belegte. Sie entscheidet sich dafür, länger für die Schule zu brauchen und dafür mehr Zeit in den Leistungssport zu investieren.



Am Wochenende fahren wir immer in das Sommerhaus der Familie in Turku. Es war wunderschön, direkt am Meer gelegen, mit eigenem Segelboot. Dort gingen wir auch, was sehr typisch für Finnland ist, oft in die eigene Sauna direkt am Meer, ein sehr cooles Erlebnis. Wir machten außerdem öfter Ausflüge in Helsinki, zum Beispiel in die Innenstadt oder zum Hafen.

Während meines Aufenthalts habe ich viel über den Umgang von intensivem Sport an Schulen in Finnland gelernt. Besonders beeindruckt hat mich, wie die Schule Leistungssport und Bildung miteinander kombiniert, ohne dass eins darunter leidet. Die Möglichkeit, Fächer selbst zu wählen und den Stundenplan flexibel zu gestalten, erlaubt den Schüler*innen, ihre Zeit optimal zwischen Training und Lernen aufzuteilen. Das hat mir gezeigt, wie wichtig es ist Struktur und Prioritäten im Alltag zu setzen, gerade wenn man Leistungssport betreibt.



Für meine eigene Persönlichkeitsentwicklung war der Aufenthalt ebenfalls sehr wertvoll. Ich konnte meine Selbstständigkeit stärken, indem ich mich in einer fremden Stadt und Kultur zurechtfinden musste. Außerdem hat mir das Leben in einer anderen Kultur gezeigt, wie Sport Menschen verbinden kann. Ich habe dort vorallem durchs Training viele neue Leute kennen gelernt und neue Freundschaften gefunden. Insgesamt war es eine sehr schöne Zeit, aus der ich viel mitnehmen konnte.

