

Bericht über den Auslandsaufenthalt in

Montréal

01.09.2022 – 30.04.2023

Master Psychologie



Vorbereitung

Bewerbung

Die Bewerbung für das Auslandssemester verlief über zwei Stufen. Zuerst erfolgte die Bewerbung an der Universität Heidelberg woraufhin die Nominierung bei der Université de Montréal erfolgte. Für meine Bewerbung schrieb ich einen ausformulierten Lebenslauf, sowie eine Erklärung über meine Motivation für den Auslandsaufenthalt, beides in französischer Sprache. Weiterhin musste ich meine Französischkenntnisse in einer kurzen schriftlichen und mündlichen Sprachprüfung durch das Zentrale Sprachlabor (ZSL) der Uni Heidelberg einstufen lassen und Empfehlungsschreiben von zwei meiner Dozierenden einsenden lassen. Es folgte eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch, das sowohl auf Deutsch als auch auf Französisch geführt wurde. Im Vorstellungsgespräch ging es um meine Motivationen, mein Interesse an Montreal und der Universität und meine Vorstellungen wie ich die Uni Heidelberg im Ausland repräsentieren würde. Wird man von der Uni Heidelberg aus für den Austausch ausgewählt, so wird man als Kandidat nominiert muss sich erneut bei der UdeM direkt bewerben. Diese Bewerbung hat meiner Einschätzung nach jedoch mehr Formsache, den Platz hat man mit der Nominierung schon recht sicher. Nach der Nominierung und der Annahme an der UdeM im Austauschprogramm begann die meiner Meinung nach stressigste Phase der Vorbereitung: Die Beantragung des Visums und der permis d'études mit allem, was dazu gehört.

Sprachkenntnisse

Meine Sprachkenntnisse wurden vom ZSL auf B2 Niveau eingeschätzt. Dies war für den Studiengang Psychologie laut UdeM ausreichend, es gibt aber durchaus Studiengänge, in denen von der Uni aus C1-Niveau gefordert wird. Ich habe im Semester vor dem Auslandsaufenthalt einen einsemestrigen Französischkurs auf C1-Niveau absolviert. Für das offizielle Zeugnis über C1-Kenntnis muss man den Kurs zwei Semester lang belegen, meiner

Meinung nach hat aber auch der einsemestrige Kurs sehr dabei geholfen, meine Kenntnisse wieder aufzufrischen und mich zu verbessern. Auch wenn es kein fachspezifischer Kurs war, so lernte ich viel nützliches Vokabular und das Debattieren über aktuelle politische und soziale Themen. Deshalb kann ich dies jedem empfehlen.

Visum/ Study Permit

Für das Studieren in Quebec benötigt man mehrere offizielle Bescheinigungen, sowohl für Kanada als auch nochmal gesondert für die Provinz Quebec. Die Anträge sind zum Teil sehr komplex und haben eine lange Bearbeitungszeit, also empfiehlt es sich, so schnell wie möglich zu beginnen. Hat man den offiziellen Zulassungsbescheid von der UdeM bekommen, sollte man zuerst das Certificat d'Acceptation de Quebec (CAQ) über die Behörden von Quebec beantragen, da man dieses Dokument für spätere Anträge braucht. Dieses Dokument bekommt man postalisch zugeschickt, man kann aber die nachfolgenden Anträge bereits mit einer vorläufigen digitalen Version abschließen, die man per Mail geschickt bekommt. Anschließend folgt die Beantragung der Study Permit und der digitalen Travel Allowance (eTA) über die Internetseite der kanadischen Regierung. Hierfür benötigt man sehr viele Dokumente und Nachweise, unter anderem muss man ein Statement der Bank über seine finanziellen Mittel einsenden und auch seine biometrischen Daten (Fingerabdrücke) an einer offiziellen Außenstelle der kanadischen Regierung abgeben. Hierfür musste ich einen Termin in Düsseldorf (oder Berlin) machen und persönlich dort erscheinen. Die Bearbeitung des Antrags der Study Permit durch die kanadischen Behörden hat mehrere Monate gedauert. Die offizielle Study Permit wird bei den Immigrationsbeamten am Flughafen in Montréal hinterlegt, wo man sie bei Einreise abholt. Liegt sie nicht vor, kann man auch nicht studieren.

In Montréal

Ankommen und Einrichten

Nachdem man gelandet ist, kann man sich seine offizielle *permis d'études* bei den Immigrationsbeamten am Flughafen abholen. Es gibt auf dem Weg vom Gate zum Ausgang verteilt mehrere kleine Infostationen mit Helfern für internationale Studierende. Diese können einem bei akuter Verwirrung helfen und nützliche Ressourcen für den Start geben. Es gibt eine Buslinie, die einen Bequem vom Flughafen in die Stadt bringt.

Handy

Ich habe mir eine kanadische SIM-Karte besorgt, weil tatsächlich für manche Dinge (beispielsweise ein Bankkonto zu eröffnen) eine kanadische Telefonnummer gefordert wird. Es gibt viele öffentliche WLAN-Hotspots in der Stadt verteilt, trotzdem ist es besonders am Anfang für die Unterkunftssuche nützlich, immer und überall Internet zu haben. Zudem wird es mit dem WLAN schwierig, sobald man die Stadt verlässt. Handyverträge in Kanada sind vom Preis-Leistungs-Verhältnis her bezüglich des Datenvolumens deutlich schlechter als Deutschland. Deswegen ist das WLAN manchmal doch sehr hilfreich. Andererseits ist das Abschließen eines Vertrages sehr entspannt. Ich habe mir bei Best Buy eine SIM-Karte von Fido geholt. Diese kann man (wenn man möchte) über eine App jeden Monat manuell bezahlen. Auch gibt es keine Kündigungsfrist. Ab und zu kommt in Kanada ein Scam-Anruf durch, bei dem einem eine Computerstimme etwas von einem Amazon-Paket oder offenen Telefonrechnung erzählt, diese am besten ignorieren und blockieren.

Bankkonto

Auch das Einrichten des Bankkontos geht relativ einfach. Ich eröffnete eines bei Scotia Bank, weil es hier ein kostenloses Girokonto mit Kreditkarte speziell für Studierende gibt. Eigentlich muss man für die Eröffnung eine kanadische Adresse vorweisen, ich konnte allerdings auch die von meinem Hostel angeben und später aktualisieren. So gut wie überall

in Montreal wird mit der Karte bezahlt (bis auf in manchen urigen Bars). Mir den Karten von Scotia Bank kann man zudem Punkte sammeln, die man dann für Kinotickets oder andere Ermäßigungen einlösen kann.

Unterkunft

Wegen meiner Unterkunft habe ich mir auf jeden Fall am meisten Stress gemacht, was retrospektiv nicht nötig war. Auch wenn der Wohnungsmarkt (wie in allen westlichen Großstädten) dank des sich selbst regulierenden freien Marktes immer schlimmer wird, ist er in Montreal beispielsweise im Vergleich zu Toronto noch relativ entspannt. Besonders im August bis Anfang September gibt es einen großen Turnover was Wohnungen und WG-Zimmer angeht. In diesem Zeitraum sind viele Angebote verfügbar. Preislich muss man meiner Erfahrung nach mit zwischen 500 und 750 CAD an Miete rechnen. Es existiert die Möglichkeit sich auch schon von Deutschland aus um eine Unterkunft zu kümmern, jedoch ist die Gefahr hierbei übers Ohr gehauen zu werden durchaus vorhanden. Auch gibt es Zimmer in Wohnheimen der Universität, jedoch muss man sich auf diese sehr früh bewerben und sie sind wegen der Campusnähe oft teuer. Ich habe mich dazu entschieden, mich für die erste Woche in ein Hostel einzumieten und vor Ort auf die Jagd zu gehen. In diesem Fall ist es intelligent, nicht direkt vor Semesterbeginn nach Montreal zu fliegen, sondern ein, zwei Wochen vorher, damit der Markt nicht schon saturiert ist. In der Regel ist es kein Problem in dieser Zeit ein Zimmer zu finden, in das man auch direkt einziehen kann. Ressourcen für die Wohnungssuche sind vor allem Facebook Marketplace, Facebookgruppen, in denen die Angebote gepostet werden, oder kijiji.ca (in etwa wie eBay Kleinanzeigen, auch sehr zu empfehlen für günstigen Second-Hand-Bedarf). Wie sonst auch lohnt es sich, einen eindrücklichen Text über sich selbst parat zu haben (das Facebook-Profil wieder herzurichten), schnell auf neue Angebote zu reagieren, und sich die Wohnung und die potentiellen Mitbewohner live anzuschauen. Ich habe mein WG-Zimmer im Viertel *Le*

Plateau über Kijiji gefunden. Generell ist es sinnvoll darauf zu achten, dass man in relativer Nähe zu einer Metrostation wohnt, da man im Winter so wenig Zeit wie möglich auf Fußweg verwenden möchte. Gute Viertel (meiner Meinung nach) sind *Plateau* (europäischer, viele Bars und immer was los, sehr cool), *Mile-End* (artsy, amerikanischer, auch sehr cool) und *Côte-des-Neiges* (viele Studierende, nahe an der Uni), aber ich finde, dass man in jedem Viertel Montreals etwas großartiges finden kann, wenn man sich in die lokale Mikrokultur einbindet.



Blick von meinem Balkon

Mobilität

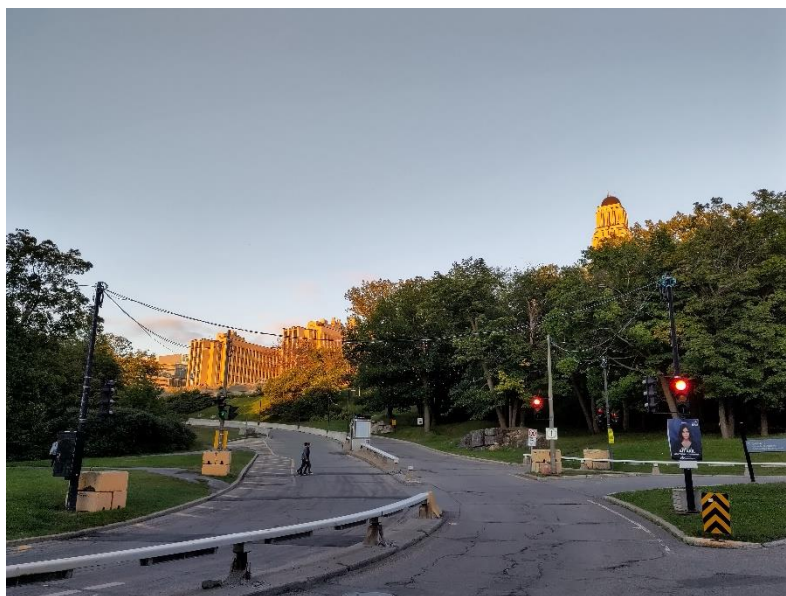
Die öffentlichen Verkehrsmittel in Montreal sind sehr gut. Die Metro bringt einen schnell an viele Stellen (auch wenn man immer um den Mont-Royal herumfahren muss), und auch das Bussystem ist sehr gut. Im Winter ist die Metro des Montrealers bester Freund. Deshalb ist eine *OPUS-Karte*, die wiederaufladbare Karte für den public transport, unverzichtbar. Als Student bekam man 2023 ein 4-Monats-Abo (reicht für ein Trimester) in Zone A (man erreicht man alles wichtige in Montreal, sogar den Flughafen) für 220 CAD. Dafür muss man seinen Status als Studierende*r in Vollzeit im Gebäude des gare d'autobus nachweisen und sich eine spezielle OPUS-Karte für Studierende ausstellen lassen.

Alternativ sind im Sommer *Bixi-Fahrräder* sehr beliebt, die an fast jeder Ecke stationiert sind. Es sind normale Fahrräder und mit etwas Glück auch e-Bikes verfügbar. Fährt man gerne Rad, lohnt sich ein Flatrate-Abo über die App, sonst kann man auch pro Fahrt und Kilometer bezahlen. Ich fand die Bixis eine schöne Art der Fortbewegung, da man so viel mehr von der Stadt sieht als in der Metro und man sehr gut lernt, sich in den Vierteln zurechtzufinden. Aber Achtung: Beginnt der Winter, werden die Stationen abgebaut und man kann den Service erst im Frühling wieder nutzen (nicht, dass ich jemals auf die Idee gekommen wäre im winterlichen Montreal mit dem Rad durch die Gegend zu fahren).

Autofahren in der Stadt ist eine Qual und glücklicherweise komplett unnötig, wenn man aber aus der Stadt raus will ist ein Auto jedoch essenziell. Mehr dazu im Abschnitt *Freizeit*.

Universität

Die *Université de Montreal* (UdeM) ist eine der vier Universitäten in Montreal und meiner Meinung nach die coolste, auch wenn einem anglophone Studierende von der McGill University oft etwas anderes erzählen wollen (man sollte sie an dieser Stelle des Gesprächs bitten, Französisch zu reden, und Ihnen keine weitere Beachtung schenken).



Straße zum Hauptcampus der UdeM

Sprache

Wie oben bereits erwähnt wurde mein Französisch vor meinem Auslandsaufenthalt vom ZSL in Heidelberg als B2-Niveau bewertet und ich habe danach noch einen einsemestrigen C1-Kurs gemacht, um mein Französisch aufzupolieren. In Kanada selbst habe ich keinen Sprachkurs mehr belegt. Das hat mir für meine Psychologie-Seminare in jedem Fall gereicht. Auch wenn das Français québécois anfangs wirklich schwer zu verstehen ist, so gewöhnt man sich doch durch die Exposition sehr schnell daran. Geschrieben ist die Sprache bis auf wenige Ausdrücke gleich und die Fachliteratur ist in Kanada auch überwiegend auf Englisch. Die Dozierenden in meinen Seminaren waren alle sehr rücksichtsvoll und motivierend und die Kommiliton*innen haben sich Mühe gegeben, alle in die Diskussion zu integrieren. Vorträge, Diskussionen und Abgaben waren mit meinem Französisch durchaus machbar, manche Dozierende stellten es sogar frei, ob man die Prüfungsleistungen auf Französisch oder Englisch leisten möchte. Ich kann hier jedoch nur für den Studiengang Psychologie sprechen, da ich weiß, dass für einige Studiengänge Französisch auf C1-Niveau gefordert wird.

Kurse

Seminare und Vorlesungen dauern an der UdeM regulär drei Stunden, wobei es von den Dozent*innen abhängt, wie sie diese drei Stunden einteilen. Ich habe auch Seminare besucht, in denen die letzte Stunde auf freiwilliger Basis für Fragen zur Verfügung gestellt wurde, es also nur zwei Stunden Anwesenheitspflicht gab (generell sind solche Diskussions- und Fragerunden aber sehr interessant und die meisten Studierenden nehmen sie wahr). Über meine Seminare habe ich oben schon etwas geredet. Insgesamt möchte ich alle Interessenten, die das hier lesen, dazu ermutigen, auch Seminare mit Schwerpunkt auf Diskussion, Interaktion oder Praxis zu wählen, soweit die Uni es zulässt. Der nächste Abschnitt ist eventuell in erster Linie für Psychologiestudierende interessant:

In Kanada ist es üblich, dass man nach dem Abgeschlossenen Bachelor in Psychologie (1^e cycle) direkt in den Promotionsstudiengang Psychologie (3^e cycle) wechselt, wenn man als Psychotherapeut*in praktizieren will. Der Master (2^e cycle) ist sehr auf das wissenschaftliche Arbeiten ausgelegt, weswegen er meist nur voll Menschen studiert wird, die in die Wissenschaft gehen wollen, oder aber keinen Platz im Promotionsstudiengang bekommen haben und ihre Chancen auf einen solchen verbessern möchten. Da der Promotionsstudiengang mit Praktika und dem Schreiben der Dissertation verbunden ist, hat man effektiv weniger Semesterwochenstunden an der Uni, ohne seinen Status als Vollzeitstudierender zu verlieren. Genauer gesagt sind nur zwei Seminare pro Woche nötig, um Vollzeit zu studieren. Da Austauschstudierende keine klinischen Praktika absolvieren müssen und meist auch keine Dissertation an der Fakultät schreiben, haben Sie so etwas mehr Zeit zur Verfügung. Ich habe dies sehr begrüßt, da ich die Zeit gewissenhaft nutzen konnte, um anderweitig produktiv zu sein und fleißig an meiner Masterarbeit zu schreiben.

Für Austauschstudierende der Psychologie waren viele klinische Kurse aus dem Ph.D.-Studiengang, die stark praktisch ausgerichtet waren, unzugänglich. Jedoch konnte ich trotzdem Seminare zu Gruppen- und Paartherapie belegen. Die Dozentinnen in diesen Seminaren waren Expertinnen in Ihrem gebiet und konnten sehr tiefgreifende Einblicke in den Therapeutischen Prozess und dessen Herausforderungen geben. Didaktisch hat mir vor allem das Gruppentherapie-Seminar sehr gefallen, da es wie eine echte Therapiegruppe aufgebaut war, in der verschiedene Ansätze und Methoden adressiert, demonstriert und ausprobiert wurden. Ein weiteres Seminar, das ich empfehlen kann, war jenes über *neurocognition de la musique* von Prof. Isabelle Peretz. Es handelte sich um ein interdisziplinäres Seminar für Studierende der Psychologie, der Neurowissenschaften und der Musik. Thematisch blieb es nah an den Konzepten der Neuropsychologie und verschaffte einen sehr guten Überblick über die Forschung zu Prozessen der Musikproduktion und

Rezeption in diesem Gebiet. Den interdisziplinären Austausch fand ich ebenfalls sehr bereichernd. Mit dem BRAMS-Forschungszentrum für Musik und auditive Kognition der UdeM und McGill University, zu dem neben Prof. Peretz viele weitere Koryphäen auf dem Gebiet gehören, stellt Montreal eine einzigartige Möglichkeit dar, in diese Richtung zu studieren und zu Forschen.

Ich fand, dass meine Kommiliton*innen sehr motiviert waren, zu diskutieren und sich auszutauschen, vielleicht sogar noch mehr als in Deutschland, was ich sehr begrüßte. Auch die Rollenspiele und Vorträge, vor denen ich etwas Respekt hatte, waren zu bewältigen und haben mir Spaß gemacht. Ein Nachteil in einem Graduate-Studiengang (also 2^e oder 3^e cycle) zu sein, ist, dass die Kommiliton*innen meist schon eingewohnte Montrealer sind, die ihre eigenen Gänge haben und oft direkt nach dem Seminar arbeiten gehen. Es war eine Herausforderung für mich, Kontakt zu den Quebecer Studierenden aufzubauen, jedoch sind sie trotzdem alle sehr nett und aufgeschlossen. Mit internationalen Studierenden war die Kontaktaufnahme deutlich einfacher und man könnte meist gar nichts dagegen tun, dass man früher oder später in einer Gruppe mit Franzosen und anderen Deutschen landet.

Freizeit

Montreal ist eine unglaublich abwechslungsreiche und diverse Stadt, und besonders wenn es warm ist, kann es einem nicht langweilig werden. Aber auch im Winter gibt es genug zutun sowohl drinnen als auch draußen.

Zu Anfang ist es eine gute Idee, viele von der Universität organisierte Ausflüge und Aktionen wahrzunehmen. Die UdeM verschickt per Mail den Newsletter *Vie Étudiante*, über den man sich für Aktivitäten anmelden kann (es lohnt sich schnell zu sein). Außerdem organisieren die Fachschaften oft ein paar Events zur Einführungswoche. Bei diesen Gelegenheiten kann man sich leicht mit anderen Studierenden vernetzen.

Montreal hat eine der höchsten Dichten an Restaurants pro Einwohner auf der Welt. Egal auf welche Küche man gerade Lust hat, die Chancen sind hoch, dass man in Montreal ein entsprechendes und authentisches Restaurant findet. Auch wenn man keinen Plan hat, kann man durch Little Italy, Little Portugal oder Chinatown schlendern und sich sicher sein, dass man einen guten Platz für internationale Küche findet. Als Veganer habe ich mir anfangs etwas schwergetan, da ich hohe Erwartungen an Nordamerika hatte, was vegane Küche angeht. Auch hier findet man jedoch, wenn man sich informiert, sowohl komplett auf vegane Ernährung ausgerichtete Restaurants als auch häufig vegane Optionen auf der Speisekarte. Bezüglich veganem Fast Food sind wir in Deutschland jedoch überraschenderweise etwas weiter als die Kanadier. Die heimische Küche Quebecs ist interessant und sehr amerikanisch, man sollte sich jedoch nicht abschrecken lassen und auch abenteuerliche Rezepte wie *Pâté Chinois* probieren. Klassiker ist die *Poutine*, die man beispielsweise in der sehr bekannten *Banquise* auch vegan bekommt. Weitere Must-Haves sind beispielsweise Montrealer Bagels, jüdisches Smoked Meat und im Frühling Ahornsirup-getränktes Essen in einer Cabane à Sucre (falls man Fleisch essen möchte).

Die Barkultur in Montreal ist super. Viele Bars haben eine gute Cocktaillkarte und Barkeeper, die sich gut genug auskennen, um auch Klassiker zu mixen, die nicht auf der Karte stehen. Es existieren einige sehr gute Bars, die sich auf Cocktails spezialisiert haben und darunter auch „exklusive“ Speakeasy-Bars, also solche, die etwas versteckt sind und sehr gute und kreative Cocktails mixen. Auch Bierliebhaber kommen mit auf Bier spezialisierten Bars und einer hohen Konzentration an lokalen Micro-Brauereien auf ihre Kosten. Live-Musik oder ein DJ, der in Bars auflegt, ist nicht unüblich und an Hotspots kann es auch vorkommen, dass man Eintritt bezahlen müsste, um in eine Bar zu kommen. Es gibt eine Vielzahl an Tanzbars, die am späteren Abend eher zum Club werden. Hier kann ich *Sans Soleil* empfehlen und besonders *Turbo Haüs*, wo es jeden Mittwoch eine Jam-Session gibt,

bei der sich die junge Musikszene Montreals trifft und zusammen improvisiert. Eintritt ist frei, aber man sollte früh da sein, denn es wird voll. Ich kann es aber auch empfehlen, sich mal in eine urige Kneipe zu setzen, in der Eishockey übertragen wird, da man hier mehr Einheimische trifft und es auch dem Geldbeutel guttut. Auch eine Drag-Show in einem Venue in *Le Village*, dem LGBTQ+-Viertel von Montreal sollte man nicht verpassen.

Im Sommer kann man auf kleinen Terrassen vor Bars und Restaurants in der Sonne sitzen, die diese auf den Bürgersteigen aufbauen. Ein großer Teil der Rue Mont Royal wird zudem zur Fußgängerzone, auf der man flanieren und den Sommer auskosten kann. Die ausladenden Parks wie *Parc La Fontaine* oder *Parc Jarry* sind ebenfalls beliebte Orte, um mit Freunden zu entspannen und Boule oder Wikingerschach spielen. Hier ist das generelle Verbot Alkohol in der Öffentlichkeit zu trinken auch gelockert, so lange man etwas zu essen dabei hat (dann picknickt man nämlich offiziell).



Piknic Électronik

Ist das Wetter schlecht oder wird es kälter, kann man auch drinnen viel erleben. Montreal hat zahlreiche Museen von künstlerisch bis historisch. Kanada ist mittlerweile dabei, den Genozid und die noch immer anhaltende Diskriminierung der *Peuples*

autochtones, den Ureinwohnern Nordamerikas, aufzuarbeiten. Es lohnt sich meiner Meinung nach sehr, eine Einrichtung zu besuchen, die die Geschichte und Kultur der First Nations sichtbar macht, beispielsweise das *Musée McCord Steward*. Viele Museen verlangen am ersten Sonntag des Monats keinen Eintritt. Die Opéra de Montreal hat ein Angebot für junge Interessierte, bei der man Tickets ab 34 CAD kaufen kann, so lange man jünger als 34 ist. Bezüglich Sportes deckt das CEPSUM, das Sportzentrum der UdeM, eine große Menge an Disziplinen ab, für die man sich jedoch kostenpflichtig anmelden oder monatliche Abos abschließen muss.

Wenn der Winter da ist, gibt es natürlich viele Möglichkeiten, Wintersport zu machen. Auf dem Mont Royal kann man skilanglaufen, mit Schneeschuhen wandern oder rodeln. Für die ersten beiden Aktivitäten kann man auch alles direkt dort ausleihen. Zudem sind überall in der Stadt Schlittschuhbahnen, auf denen man Eislaufen kann, verteilt. Die Grande Bibliothèque de Montréal hat meinen Aufenthalt auch sehr bereichert. Mit einem Bibliotheksausweis kann man sich hier nicht nur Medien ausleihen, sondern auch kostenlose Museumskarten bekommen oder in im Musikraum im obersten Stock Klavier spielen und Platten anhören.



Skipiste Mont Saint Bruno

Es lohnt sich aber auch sehr, aus der Stadt rauszukommen. Ist es noch warm gibt es in direkter Nähe zu Montreal viele Möglichkeiten für Wandertouren, beispielsweise im Nationalpark *Mont Tremblant*. Im Winter gibt es Skigebiete, die nah genug für einen Tagestrip sind (*Mont Tremblant, Mont Saint Bruno*). Um eine Pause von der Stadt zu bekommen, kann man sich bequem mit ein paar Leuten ein Chalet in der Natur mieten, was ich im Herbst gemacht habe und sehr schön fand. Wenn man schon mal da ist, lohnt sich auch ein Trip in eine andere Stadt. Da ich nicht mehr als unbedingt nötig fliegen wollte, habe ich Vancouver und die Westküste Kanadas ausgelassen, aber Ottawa, Quebec, Toronto, Boston und New York sind auch ohne Flug einfach erreichbar. Nach New York bin ich beispielsweise in ca. sieben Stunden mit dem Nachtbus gefahren (man sollte in jedem Fall die *permis d'études* für die Wiedereinreise mitnehmen). Trips mit dem Auto sind über Carsharing wie *Communauto* oder *Turo*, oder aber mit einer regulären Autovermietung möglich (ich habe nur letzteres für einen mehrtägigen Trip selbst gemacht).



Chute Montmorency

Sonstiges

Hier teile ich noch ein paar weitere Informationen, die mir, während meines Aufenthalts, sehr nützlich waren.

Kälte

Ja, es wird sehr kalt im Winter. Ich persönlich finde aber, dass man sich ziemlich gut damit arrangieren kann, wenn man sich ausreichend ausrüstet. Eine gute Winterjacke ist sehr wichtig, ich hatte meine The North Face Daunenjacke aus Deutschland mitgenommen und war zufrieden. Der Trick ist, meiner Meinung nach, Thermounterwäsche, Skisocken und eine warme Balaclava (ist auch sehr stylisch). Bei extremen Temperaturen ist man in der Regel nicht draußen und die Kälte ist trockener als in Deutschland, was sie aushaltbarer macht. Auch warme Winterstiefel sind wichtig. Doc Martens kann ich nicht empfehlen, da die vom Streusalz ruiniert werden und das Profil einfach nicht für Eis und Schnee gemacht ist.

Gesundheitswesen

Als Student muss man Grundsätzlich eine Krankenversicherung über die Universität abschließen, die aber beispielsweise Zahnbehandlung nicht beinhaltet. Ich habe, um auf Nummer sicher zu gehen, noch eine zusätzliche Reisekrankenversicherung abgeschlossen. Das Gesundheitssystem in Montreal ist sehr ausgelastet bzw. überlastet. Ärzte nehmen oft keine neuen Patienten mehr an, weswegen die beste Option die Notaufnahme ist. Auch in der Notaufnahme muss man jedoch, wie mir gesagt wurde, oft sehr lange warten. Es gibt jedoch einen medizinischen Service der UdeM für Studierende, bei denen man im Internet einen Termin innerhalb der nächsten 7 Tage machen kann. Die Kosten muss man bar Vorstrecken und bekommt Sie nach Antrag bei der Versicherung zurückerstattet.

Tipping

Die Situation in der Gastronomie hat sich in Kanada seit der Pandemie sehr der USA angenähert. Da Servicekräfte oft nicht ausreichend bezahlt werden, sind sie vom Trinkgeld

abhängig, das üblicherweise zwischen 15% und 20% liegt. In Kneipen, in denen man mit Bargeld bezahlt und nach jeder Runde abgerechnet wird, sollte man mindestens 1 CAD pro Getränk draufzahlen. Mehrere Kanadier haben mir jedoch versichert, dass es legitim ist, jemandem, der einem bei einem Festival eine Bierdose aufmacht und über den Tresen reicht, keine 15% Trinkgeld draufzuzahlen.

Sparen

Man kann in Montreal sehr schnell viel Geld ausgeben. Hier sind ein paar Tipps, wie man das verhindern kann. Selbst zu kochen würde ich auch in Kanada wärmstens empfehlen. Da Zutaten aber auch recht teuer sein und die Preise von Supermarkt zu Supermarkt sehr schwanken können, lohnt es sich auch mal in einen kleinen Supermarkt zu schauen. Diese haben oft gute Angebote oder reduziertem Obst und Gemüse, das nicht mehr top aussieht, aber noch genießbar ist. Der Geheimtipp hierbei ist der Supermarkt *Segal's* auf dem Boulevard Saint Laurent. Er ist unglaublich gut sortiert, unglaublich teuer und man bekommt manche Sachen auch unverpackt. Wie das alles funktioniert, weiß ich auch nicht so genau, man munkelt, dass die Betreiber beim Einkauf der Waren wohl nicht immer ganz legal handeln, ich hatte jedoch noch nie Probleme mit den Zutaten, die ich dort gekauft habe und der Markt ist meiner Meinung nach auch eine inoffizielle Sehenswürdigkeit. Die UdeM bietet wohl auch Kurse für günstiges und Gesundes kochen an. Außerdem ist die App *Too Good To Go* sehr nützlich. Über die App kann man zum Beispiel von Restaurants gepackte Pakete mit Essen, das nicht verkauft werden konnte, zu reduziertem Preis oder auch kostenlos abholen. Für Kleidung lohnt es sich sehr, Second Hand zu shoppen. Es gibt viele sehr coole Vintage Läden mit akzeptablen Preisen und auch ein paar sehr günstige Second Hand Geschäfte wie *Renaissance* in denen man auch über Kleidung hinaus mit Glück sehr gutes findet.

Fazit

Ich hatte eine wunderbare Zeit in Montreal und kann jedem das Auslandssemester sehr ans Herz legen. Das Studium an der Universität hat mir sehr gut gefallen und das Studentenleben in der Stadt noch mehr. Auch wenn der Winter hart ist, so kommt man, zusammen mit den neuen Bekanntschaften, die man macht, sehr gut durch ihn durch. Mich haben die acht Monate auf der anderen Seite des Atlantiks menschlich und kulturell sehr bereichert. Auch den Sommer danach noch dranzuhängen wäre meiner Meinung nach eine sehr gute Idee gewesen, war mir aber leider nicht möglich.

