

Erfahrungsbericht meines Auslandssemesters in Umeå, Schweden (WiSe 2019/2020)

Wahl des Studienortes und Organisation

Bereits vor meinem Auslandssemester stand für mich fest in welches Land ich gehen wollte: Schweden! Da ich großer Schweden-Fan bin und dort schon einige Sommer verbracht habe, kannte ich mich bereits etwas mit dem Land, der Kultur und Mentalität aus. An der Uni Bremen hatte ich einen Schwedisch A1 Kurs gemacht, sodass ich auch ein paar grundlegende Kenntnisse der Sprache hatte (die ich, wie ich vor Ort fest stellte nicht brauchen würde, aber dazu später mehr). Zur Wahl für meinen Auslandsaufenthalt standen Göteborg oder Umeå. Göteborg kannte ich bereits (eine sehr schöne Stadt) und auch sonst war ich bisher überwiegend im südlicheren Drittel von Schweden unterwegs gewesen. Daher fiel meine Wahl sofort auf Umeå. Ich wollte den hohen Norden von Schweden erkunden, freute mich auf Schnee und Nordlichter und war gespannt, wie sich das Leben mit wenigen Stunden Tageslicht anfühlen würde.

Wirklich viel Zeit zur Vorbereitung und Organisation hatte ich leider nicht, da ich zu dieser Zeit meine Bachelorarbeit schrieb, aber glücklicherweise hatte ich dennoch keine großen Probleme. Als EU-Bürger hat man in Schweden keinerlei Probleme bezüglich Aufenthaltsgenehmigung, weshalb alles sehr unkompliziert ablief. Was jedoch wichtig ist, ist eine Kreditkarte bei seiner Bank zu beantragen und sich wegen eventuell anfallender Gebühren zu erkundigen. Obwohl Schweden in der EU ist, haben sie dort ihre eigene Währung (Schwedische Kronen) behalten. In einigen touristischen Ecken Stockholms werden zwar Euro akzeptiert, allerdings oft zu einem nachteiligen Wechselkurs. Ebenfalls sollte man sich überlegen, ob man überhaupt Bargeld umtauschen und mitnehmen möchte. In Schweden kann man eigentlich immer und überall mit Kreditkarte bezahlen und viele Restaurants und Cafés akzeptieren kein Bargeld mehr. Ich persönlich hatte kein Bargeld dabei und habe es nie bereut.

Kurswahl

Die Wahl der Kurse erfolgt über [Universityadmissions.se](https://www.universityadmissions.se). Dort bewirbt man sich online für einen Kurs. Es gibt auf der Webseite der Uni eine Übersicht über alle englisch-sprachigen Kurse für ERASMUS Studenten, sodass man sich dort über Inhalte und den Zugangsvoraussetzungen

informieren kann. Das schwedische Studiensystem ist so organisiert, dass man meistens die Kurse nacheinander studiert. Mir persönlich hat das System sehr gut gefallen, da man sich voll und ganz auf einen einzigen Kurs konzentrieren kann und nicht wie in Deutschland für vier oder fünf verschiedene Kurse gleichzeitig lernen muss. Ich habe dort zwei Kurse mit jeweils 15 ECTS belegt: „Advanced Molecular Biology“ und „Project in Molecular Biology“. Ersteres ist ein Master-Kurs, der mit einer Mischung aus Vorlesungen und Seminaren ein breites Feld an Themen wie Literaturarbeit, ethische Probleme und aktuelle Methoden in der Molekularbiologie abdeckt, und gleichzeitig *soft skills* wie Präsentieren, Debattieren, Teamarbeit und wissenschaftliches Schreiben trainiert. Der Kurs erfordert ein hohes Maß an Selbstorganisation, Eigenmotivation und eine gewissen Stressresistenz, aber ich kann diesen Kurs sehr empfehlen, da ich in dieser Zeit unfassbar viel gelernt habe und die Professoren sehr aufgeschlossen und interessiert daran sind, ihr Wissen zu vermitteln. Mein zweiter Kurs bestand aus einer Projektarbeit in einer Arbeitsgruppe am Molecular Biology Department. Hier würde ich empfehlen sich rechtzeitig um einen Platz in einer der Arbeitsgruppen zu kümmern, da es aktuell nicht viele Plätze für Projekt-Studenten gibt. Ich habe meinen Platz über einen Kontakt aus meinem ersten Kurs gefunden und hatte vermutlich einfach sehr viel Glück.

Wohnen

Umeå ist eine der am stärksten wachsenden Städte Schwedens, und obwohl sehr viele neue Wohnungen gebaut werden, ist die Wohnungssituation sehr angespannt. In Schweden ist es Privatpersonen nur unter besonderen Umständen erlaubt ihre Wohnungen zu vermieten, da das Vermieten von Wohnungen staatlich stark reguliert ist, mit Blick auf das Gemeinwohl und humane Mietpreise. Ein Großteil der Wohnungen in Umeå gehört der Gesellschaft „Bostaden“, bei der man sich registrieren kann und dann auf eine Warteliste gesetzt wird. Als ERASMUS Student hat man jedoch die Möglichkeit ein Apartment vom International Housing Office zu mieten. Ich würde diese Option dringend empfehlen, da es die Wohnungssuche um ein Vielfaches erleichtert. Nachdem man sich für das International Housing registriert hat, erhält man Ende Mai/Anfang Juni eine Benachrichtigung, muss eine Kautions hinterlegen und eine erste Monatsmiete zahlen und darf sich dann online ein freies Apartment aussuchen. Informiert euch vorher in welchem Viertel der Stadt ihr wohnen wollt (am besten googeln und Erfahrungsberichte von anderen Studierenden lesen), da jedes Viertel seine eigenen Vor- und Nachteile mit sich bringt. Ich selbst habe in Ålidhem gewohnt, wo die meisten

(internationalen) Studierenden wohnen und immer etwas los ist. Zu Fuß sind es von dort ca. 10 bis 15 Minuten bis zur Uni und es gibt verschiedene Supermärkte (Lidl, Coop und Ica), Apotheken, Schnellrestaurants etc. in der Nähe. Andererseits ist der Ruf des Viertels als „Studentenghetto“ auch gerechtfertigt, es geht generell etwas lauter zu und die Wohnheime sind tatsächlich nicht mehr die neuesten. Einige Freunde von mir haben im Stadtteil Nydalahöjd gewohnt, der etwas abgelegener, aber dafür auch naturnaher ist und modernere Wohnheime hat. Ich mochte mein Zimmer in Ålidhem sehr gern und habe nichts bereut, allerdings würde ich vermutlich eher nach Nydalahöjd ziehen, wenn ich länger als ein Semester in Umeå studieren würde.

Ankunft und Orientierungswoche

Die Schweden sind sehr gut organisiert und hilfsbereit und die Website der Universität ist sehr übersichtlich strukturiert, sodass alle benötigten Informationen schnell zu finden sind. Sollten dennoch Fragen offenbleiben, wird auf E-Mails sehr schnell geantwortet. Auch vor Ort findet man immer sehr hilfsbereite Ansprechpartner, die bei Problemen jeder Art helfen.

Da es keinen direkten Flug von Deutschland nach Umeå gibt, bin ich erst von Berlin nach Stockholm Arlanda und dann weiter nach Umeå geflogen. Sowohl Norwegian Air und SAS fliegen Umeå an. SAS hat zum Teil günstigere Angebote, wenn man unter 25 Jahre alt ist.

An den sogenannten „Arrival Days“, den zwei ersten Tagen der Orientierungswoche, werden die ERASMUS Incomings mit einem Bus vom Flughafen abgeholt und zur Uni gefahren. Hier erhält man dann seinen Mietvertrag vom International Housing Office (IHO) und findet Ansprechpartner für Probleme aller Art. Anschließend wird man in vom IHO organisierten Taxis direkt zu seiner Wohnung gefahren.

Die O-Woche ist sehr gut organisiert: es gibt verschiedene Einführungsveranstaltungen, um die Incomings mit dem schwedischen Unisystem, den do's und don'ts der schwedischen Kultur, der Stadt, dem Klima, etc. vertraut zu machen. Weiterhin sorgt das Buddy-Programm dafür, dass man sofort Anschluss findet und bei Campus- und Stadtrallyes sowohl Leute als auch Umgebung kennenlernt.

Leben in Umeå

Umeå ist eine relativ ruhige und kleine Stadt. Dennoch hat sie neben viel Natur auch viel Kulturelles (Kunst, Musik Theater, Kino etc.) zu bieten und eigentlich findet man auch jedes

Wochenende eine Location zum Feiern. Um stets über alle Freizeitangebote informiert zu werden, lohnt es sich auf jeden Fall den jeweiligen Veranstaltern auf Facebook zu folgen.

Ein großer Vorteil einer Kleinstadt sind kurze Wege. Möchte man seinen Radius in Umeå ein bisschen erweitern und Zeit und Geld sparen, kommt man um den Kauf eines Fahrrades nicht herum (ja, auch bei Schnee und Eis ist man hier mit dem Rad unterwegs...), denn ein Semesterticket gibt es hier nicht und Bustickets kosten mindestens ca. 2€ pro Fahrt. Da die Nachfrage nach Fahrrädern zu Beginn des Semesters sehr groß ist, muss man auf jeden Fall schnell sein. Vor dem Kauf sollte man sich das jeweilige Modell jedoch sehr genau anschauen, da zum Teil wirklich Schrott für sehr viel Geld verkauft wird. Auch wenn der Standard vermutlich generell geringer sein wird als bei eurem Fahrrad in Deutschland, achtet unbedingt auf funktionierende Bremsen (ja, ich habe dort auch schon Fahrräder OHNE Bremsen gesehen), am besten Rücktritt (Bautenzüge können im Winter einfrieren) und etwas Reifenprofil, eine Gangschaltung ist dagegen schon ein großer Luxus.

Falls ihr (noch) kein Schwedisch könnt, müsst ihr euch keine Sorgen bezüglich der Kommunikation machen. Umeå ist sehr international, da hier viele WissenschaftlerInnen und Studierende aus aller Welt leben. Zum Teil habe ich mehr Englisch (und Deutsch und Spanisch) in meinem Umfeld gehört als Schwedisch. Zudem spricht fast jeder in Schweden perfektes Englisch, weshalb man mit Englisch eigentlich immer weiterkommt. Ein paar Grundkenntnisse sind dennoch nicht verkehrt, sie erleichtern das Einkaufen und ermöglichen eine größere Partizipation beispielsweise beim Besuch von Vorträgen und Theaterstücken (falls ihr mal die Gelegenheit habt, einen Mediziner-Spex zu besuchen – es ist unfassbar lustig!).

Fazit

Das Semester hier war großartig! Obwohl ich hier in der dunklen Jahreszeit war und wir (für nordschwedische Verhältnisse) einen milden Winter, wenig Schnee und sehr wenig Sonne hatten, habe ich mich in Umeå sehr wohl gefühlt. Ich habe unglaublich viele nette und inspirierende Menschen kennengelernt und in ihnen neue Freunde gefunden. Als Naturliebhaber bin ich im Herbst voll auf meine Kosten gekommen mit zahlreichen Wanderungen (z.B. im Skuleskogen, Naturreservaten rund um Umeå, BBQ am Nydalasjön usw.). Zusammen mit Freunden habe ich Ausflüge in die Umgebung gemacht und weiter nach Norden gemacht, waren am Meer und habe eine Leidenschaft für Ice-hockey entwickelt.

Fachlich habe ich unfassbar viel gelernt. Die Seminare und Vorlesungen haben mir hier wirklich Spaß gemacht, da wir eine kleine, sehr international gemischte Gruppe an Studierenden waren und die Professoren sehr aufgeschlossen und engagiert waren. Hier wird zwischen ProfessorIn und StudentIn auf Augenhöhe kommuniziert, was eine sehr angenehme, angstfreie Lernatmosphäre schafft. Durch mein Praktikum haben sich für meine berufliche Zukunft einige Türen geöffnet und ich weiß genauer, wie ich nach meinem Bachelor weitermachen möchte.

Auf persönlicher Ebene hat mir dieses Semester viel Selbstvertrauen gegeben, ich habe gelernt Probleme zu lösen, nach Hilfe zu fragen und diese anzunehmen. Ich habe zudem eine gewisse Ruhe und Vertrauen entwickelt, dass Herausforderungen und Probleme aller Art bewältigt werden können und dass am Ende alles gut sein wird, egal welchen Weg man gewählt hat.