

ERFAHRUNGSBERICHT

Auslandssemester in Schweden and der University Umea vom 26.08.2018
bis zum 18.01.2019

Inhaltsverzeichnis

Wie man sich versorgt	2
Wohnung.....	2
Einkaufen	2
Studium	3
Allgemeines.....	3
Der Schwedisch Kurs	4
Immunology	4
Neurobiology	4
Genetics II	5
Tipps und Tricks	5
Bargeld	5
Bus.....	5
Fahrrad.....	6
Vitamin D	6
Freizeit.....	6
IKSU	6
Nydalasjön.....	7
Essen gehen	7
Feiern gehen	7
Sonstiges	8
Zusammenfassend lässt sich sagen	8

Wie man sich versorgt

Wohnung

Ich habe ein Zimmer im Studentenwohnheim bekommen. Die Adresse war Rullstengatan 176 und ich lebte in Zimmer 109. Die Zimmer sind insofern ganz angenehm, da jedes Zimmer ein eigenes Bad hat. Ich finde das Teilen von Bädern über längere Zeit schon sehr anstrengend. Es gab ein gemeinsames Wohnzimmer- hier tranken wir oft und spielten Karten. Manchmal aßen wir auch hier gemeinsam. Die Küche wurde geteilt. Jeder hat 2 Küchenschränke und je 2 Zimmer teilen sich einen Kühlschrank. Es gab 2 Herde. Töpfe, Teller und Besteck gab es en Masse – jedoch waren die im schäbigsten Zustand, den man sich vorstellen kann. Daher beschloss ich bei einem Second-Hand-Laden ein eigenes Küchenset zusammenzustellen.

Die Mitbewohner waren zur Hälfte Schwedisch und die andere Hälfte aus anderen Ländern. Die Schweden (zumindest die in unserem Gang) waren sehr einsiedlerisch. Sie verließen kaum ihre Höhle und es gab selten mal ein flüchtiges ‚Hej‘ im Gang. Dafür hatten wir den lustigsten Polen worldwide gefunden.

Was ich für die Wohnung brauchte besorgte ich direkt bei IKEA. Die Matratze, die gestellt wurde, war ein Witz. Die war übertrieben weich, daher lag man im Prinzip direkt auf der Spannholzplatte (richtig gelesen – es gab nicht mal ein Lattenrost). Daher musste eine Matratze her. Diese gab es bei IKEA für etwa 50 €. Dieser Preis war okay für einen gesunden und frohen Rücken. Ich besorgte außerdem Gardinen und sonstigen Kleinkram, wie Badezimmerteppich und Lampe dort.



Abbildung 1: Ikea, Marknadsgatan

Einkaufen

Wenn man hier das erste Mal einkaufen geht muss man erstmal tief durchatmen und nicht in Schnappatmung geraten. Lebensmittel sind hier sehr teuer. D.h. selbst wenn man viel zu Hause kocht brennt es schnell ein Loch ins Portemonnaie. ICA ist so die bekannteste Kette hier in Umea – ein Pendant

zu unserem Rewe. Für die, die ein bisschen Heimweh haben gibt es in Alidhem auch einen Lidl. Coop und Willy's sind auch noch Supermarktoptionen.

Studium

Allgemeines

Ich belegte wie viele vor mir folgende Kurse, die alle mit dem MLS-Studium vereinbar sind: Immunology, Neurobiology und Genetics II. Dazu kam noch der Schwedisch Kurs für die Anfänger der Anfänger. Wo sich die Uni hier von denen in Deutschland stark unterscheidet, ist dass die Module in Blöcken gelehrt werden.



Abbildung 2: Hörsaal A103

Man kann sich daher immer auf ein Modul konzentrieren ohne sich parallel Sorgen um andere zu machen. Natürlich ist daher der Stoff auch auf einen viel kürzeren Zeitrahmen komprimiert. Parallel laufen dann die jeweiligen Labs zu den einzelnen Modulen. Wie in Deutschland gibt es einige Veranstaltungen, die Pflicht sind und einige, die nur streng empfohlen werden.

Klausuren sehen hier sehr anders aus. Zuerst sind sie meistens 4 Stunden lang. Ja genau richtig gelesen: 4 STUNDEN. Mag erstmal viel klingen, ich hatte aber gemerkt, dass man die Zeit schon brauchte, um vernünftige Antworten zu geben. Meistens bestanden die Klausuren aus etwa 13 Fragen, die recht ausführlich beantwortet werden mussten. Für die Prüfungen geht man in ein gesondertes Prüfungsgebäude, wo vermutlich alle Klausuren geschrieben werden. Hier muss man Tasche, Jacke, etc. vollständig an der Garderobe ablegen. Handys müssen ausgeschaltet sein – also wirklich ausgeschaltet sein – da in den Räumen gemessen wird, ob von irgendwo ein Handysignal kommt. Wenn man das Prüfungsgebäude betritt wird man mit gratis Keksen, Früchten und Getränken begrüßt. Man kann sich auch Kugelschreiber abgreifen. Alles was man halt für so 4 Stunden braucht – 4 STUNDEN!

Der Schwedisch Kurs

Ich muss leider zugeben, dass ich den Schwedischkurs recht langweilig fand. Ich bin eh nicht der sprachlich begabteste, daher fand ich es schwierig mich dafür zu begeistern. Bestehen konnte man trotzdem ohne Probleme.

Immunology

Immunology war ein interessantes Modul. Interessant, aber hart. Das Tempo war äußerst schnell und man musste sich schon zu Hause viel damit befassen, um in das Thema reinzukommen. Die empfohlene Literatur (Primer to the Immunsystem) war meines Erachtens überflüssig zumal die meisten Abbildungen aus einem anderen Lehrbuch stammen (Kuby's Immunology). Viel hilfreicher waren die Lernvideos von Armando Hasudungan – einem YouTuber. Damit haben sehr viele in dem Kurs gelernt. Zufälligerweise waren wir gerade in unserer Klausurvorbereitungsphase als der Nobelpreis 2018 an Immunologen ging. Das ist natürlich nicht spurlos an unseren Dozenten vorbeigegangen, die sich sehr darüber gefreut haben. In den Worten von Anna Fahlgren: „This is very cool!“

Auch das Lab hierzu war nicht schwierig und man hat vieles aus den vorigen Semestern nochmal wiederholen können.

Ein selbstgewähltes Paper musste vorgestellt werden.

Neurobiology

Auch ein sehr interessantes Modul. Die meisten Vorlesungen wurden von dem lustigen Staffan Bohm abgehalten, der in sehr vielen Folien gerne Barack Obama als Beispiel nutzt. Meist folgt auf eine lange Vorlesung ein Dokumentarfilm aus einer Neurobiologie-Reihe (irgendeine vom BBC und eine von David Eagleman). Zu diesen bekommt man freiwillige Test, die man während des Films ausfüllen kann – damit Staffan abschätzen kann wieviel hängen geblieben ist und wieviel Nachholbedarf besteht. Das Labor wurde von der netten Viktoria Vedin geleitet, die für alle Fragen zu haben ist

Genetics II

Dieser Kurs stellte sich als ein sehr gut organisiertes Modul raus. Unter der Führung von Jan Larsson wurde einem die epigenetischen Erkenntnisse nahegebracht. Seine Folien sind unglaublich gut organisiert und seine Vorträge sehr angenehm. Es gibt zusätzlich ein Problem Solving Teil, der von Doktoranden der AG geführt werden. Hier löst man reale Probleme in der Genetik mit Wissen, welches man in der Vorlesung erlangt hat. Das Arbeiten im Labor wurde aus Zeitgründen (Weihnachten und Neujahr) zu einem virtuellen Lab umgewandelt. Hierzu mussten dann ein paar Fragen beantwortet werden. Es musste zusätzlich ein Paper vorgestellt werden.

Tipps und Tricks

Bargeld

Ich war Gott sei Dank faul genug mich nicht um Bargeld zu kümmern. Daher bin ich nur mit 7,56 € in der Tasche und meiner Kreditkarte losgeflogen. Wie sich herausgestellt hat, benutzen die Schweden so gut wie kein Bargeld mehr. Selbst der kleinste Tante-Emma Laden verfügt über ein Kreditkartengerät. Oft findet man auch Schilder an den Kassen, dass kein Bargeld angenommen wird. „Fortschrittlich!“ empfand ich und dachte an das manchmal altertümliche Deutschland.

Bus

Ich war natürlich nicht so gut informiert und habe in den ersten Tagen meine Busticket immer per Kreditkarte gezahlt. War ja auch super bequem mit dem kontaktlosen bezahlen. Wie ich jedoch erschrocken feststellte, sind die Preise um einiges günstiger in der App (die man lustigerweise auch mit seiner Kreditkarte zahlt). Also Tipp: die App ‚Ultra vil mer‘ herunterladen, Kreditkarten Info rein, und los düsen. So zahlt man z.B. für den Bus vom Airport statt 70 kr nur 50 kr. Ich habe mich auch entschlossen ein Monatsticket zu kaufen. Diese kosten 510 kr. Dafür konnte man jederzeit einfach in den Bus einsteigen. Vor allem wenn es sehr kalt draußen ist war es eine sehr bequeme Option.

Fahrrad



Abbildung 3: Mein Fahrrad

An ein Fahrrad habe ich vor meiner Abreise nicht gedacht. Als ich jedoch hier ankam und die ersten Tage hier verbrachte wurde mir schnell klar, dass die Abstände zwischen den Orten wo ich mich meisten aufhielt gerade zu kurz waren für ein Auto oder eine Busfahrt jedoch zu weit für ständige Fußmärsche. So war es die einzige Möglichkeit ein Fahrrad zu kaufen. Es gibt einige Private Händler, die dann auch die Option anbieten Fahrräder zu mieten. Ich entschloss mich für einen Kauf, so

konnte ich am Ende meines Aufenthalts noch auf etwas Verkaufsgeld hoffen. Alternativ kann man ein Fahrrad auch bei einem Second-Hand-Laden kaufen. Einfach nach „Returbutiken“ bei Google Maps schauen – dieser ist gut mit dem 5er Bus zu erreichen (Fast die Endstation).

Vitamin D

Ich würde auf jeden Fall empfehlen Vitamin D zu sich zu nehmen. Es wird sehr schnell, sehr dunkel. Die

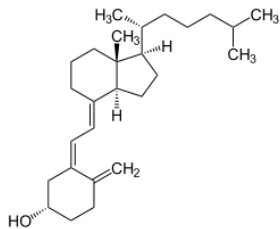


Abbildung 4: Vitamin D

Person, die das liest, ist vermutlich Biochemiker/in und sollte zumindest von Vitamin D gehört haben. Also sofern man die Vorlesung bei Herrn Heeren besucht hat. Daher werde ich nun nicht ins Detail gehen, warum das wichtig ist.

Freizeit

IKSU

IKSU ist ein riesiges Fitness Center in universitätsnähe. Das Angebot ist riesig. Natürlich gibt es zum einen die altbekannten Gewichte und Pumpergeräte. Zum anderen gibt es unendliche viele Kurse wie Body Punching und sonstige Kurs die meist das Wort ‚Body‘ beinhalten. Auch gibt es ein Schwimmbad, Sauna und Whirlpool. Aus zuverlässiger Quelle soll es wohl so sein, dass Schweden doch gerne darauf achten ihre neuesten Markensportartikel zu präsentieren. Daher sollte man sich nicht schlecht fühlen ,nur

normale' Sportklamotten dabeizuhaben. Wie bereits erwähnt liegt IKSU in Uninähe. Es liegt direkt zwischen der Uni und meinem Wohnheim und war daher immer perfekt zu erreichen.

Nydalasjön

Nydalasjön ist der ‚nice lake‘ in der Nähe von Nydalahjoden. Er ist umgeben von Wald und ist meist sehr ruhig. Während es noch warm ist findet man häufig einen Lagerfeuer- und Grillgeruch in der Luft. Im Winter ist es dann eher der knirschende Schnee unter den Winterstiefeln. Sobald die Aurora App (sollte man auch schleunigst runterladen) einen Polarlichtalert rausgibt, findet sich meistens eine größere Gruppe am See, die alle heiß darauf sind, das perfekte Polarlichtbild zu ergattern. Nydalasjön eignet sich auch super zum Filme drehen. Ich habe dort einen Horrorklassiker und einen Trailer gefilmt.

Essen gehen

Ich bin absoluter Sushi-Fan, daher beginne ich damit. Meine beiden Lieblingssushi Restaurants, zu denen ich alle hingeschleppt habe (unter dauerhaftem Betteln), waren der Sushiladen im Alidhem-Centrum (sieht nicht nach viel aus, ist aber fantastisch) und in der Innenstadt bei Sea Street Sushi direkt am MVG-Einkaufszentrum. Für Sushininjas wie ich es bin ist das ein Muss.

Ich habe auch einen besonders leckeren Street Food Laden im Avion gefunden. Das ist das Einkaufszentrum, welches an das IKEA angebaut wurde. Hier gibt es exzellentes Bulgogi, für die, die auf die koreanische Küche stehen.

Wer gerne mal Fast-Food isst: Zu McDonalds gibt es hier die Alternative MAX. Dies ist auch ein Burgerladen im amerikanischen Stil. Ich war kein großer Fan dieser Burger – außer der Milchshake, der war grandios.

Feiern gehen

Also zuerst einmal: Alkohol ist einfach übertrieben teuer in Schweden. Manchmal 4-mal so teuer wie in Deutschland. Zusätzlich kann man in Supermärkten kein Alkohol kaufen. Man muss zu bestimmten Läden

gehen, den sogenannten ‚System Bolaget‘. Nur hier erhält man Alkohol. Das heißt, meist muss man für das Trinken zu Hause vorplanen.

Ich war nicht viel feiern in meiner Zeit in Umea. Ich war jedoch einmal im Rouge! zu Halloween. Als jemand der es aus Hamburg gewohnt ist keinen Eintritt zu zahlen und lieber in gemütliche Kneipen geht statt beknackter Tanzclubs war es doch eher enttäuschend. Dennoch fand ich die Hausparties sehr Spaßig.

Sonstiges

Es gibt noch die Möglichkeit ins Bildmuseet zu gehen. Hier ist Kunst ausgestellt, die ich nicht verstanden



Abbildung 5: Hagrids Hütte, Västerbotten, 2018

habe. Nicht mal ein wenig. Man kann auch ins Västerbotten Museum gehen. Das war eigentlich recht cool. Die haben viel Retro ausgestellt aus der Zeit wo noch alles besser war. Zudem erstreckt sich das Museum auch nach draußen. So konnte man alte Holzhütten sehen – unter anderem auch die wo Hagrid wohnt.

Wer auf Filme steht ist auch hier nicht verloren. Es gibt das Filmstaden. Ein sehr geräumiges Kino in dem ich den neuen „Phantastische Tierwesen: Grindelwalds Verbrechen“ und den Queen Biopic „Bohemian Rhapsody“ sah. Dieses Kino kann ich sehr empfehlen.

Zusammenfassend lässt sich sagen

Die fünf Monate in Schweden waren schon eine spannende Erfahrung. Ich habe eine neue sehr gute Freundschaft schließen können. Auch mit den drei Mädels aus dem MLS Studium mit denen ich dort war habe ich nun eine sehr schöne verbindende Erfahrung gemacht. Die Universität gibt einem einen guten Eindruck über die Internationalität unseres Studienfachs. Ich habe lernen können mit den Schwierigkeiten einer Fernbeziehung umzugehen und bewältigen zu können. Alles in allem eine grandiose Erfahrung.