



Umeå

2021/2022



UMEÅ UNIVERSITY

Molecular Life Sciences



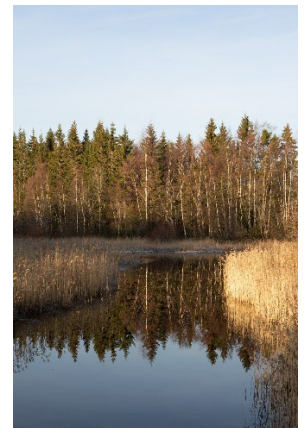
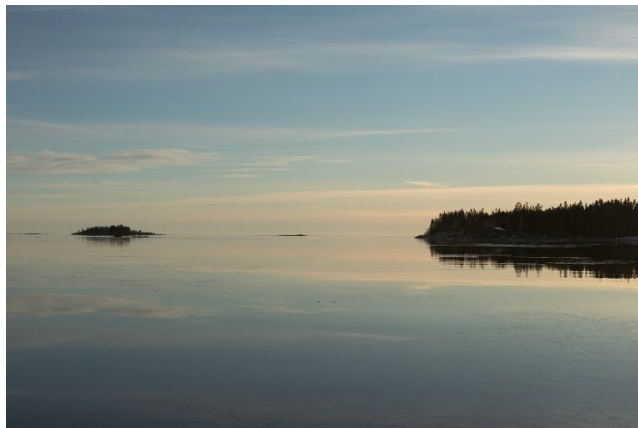
Mein Auslandssemester in Umeå

Umeå – eine kleine Studentenstadt in Nordschweden

Mein Zuhause für ein unvergessliches halbes Jahr

Im Landeanflug auf Umeå schluckte ich zunächst ein wenig: ein Flughafen mit nur einer Landebahn und einem Terminal, das eher an einen großen Schuppen als einen der größten Flughäfen Nordschwedens erinnert. Als gebürtige Hamburgerin kam mir Umeå mit rund 100.000 Einwohnern zunächst furchtbar klein vor. Doch genau das lernte ich schon sehr schnell zu schätzen. Ein kurzer Tripp in die Altstadt, ein spontaner Spieleabend bei Freunden oder ein Aurora Hunt nachts am See – innerhalb weniger Minuten mit dem Fahrrad erreichbar. Auf diese Weise war ich meinen Freunden immer nah, für Heimweh oder Einsamkeit war hier kein Platz.

Was Umeå darüber hinaus so sehenswert macht, ist nicht vorrangig die kleine, gut gepflegte Altstadt, sondern vielmehr die Natur: Seen, Flüsse, Wälder und das Meer in unmittelbarer Nähe. Im Sommer lädt die Landschaft in zahlreichen Naturreservaten zu ausgiebigen Wanderungen ein – besonders empfehlen kann ich den Tavelsjö, Björnlandet und Skulleskogen, wobei man auch eine Wanderung am Meer auf keinen Fall verpassen sollte. Für die Abenteuerlustigen sind Kanu fahren oder Wildwasserrafting auf den umliegenden Flüssen möglicherweise genau das Richtige. Um Zelt oder Unterkunft braucht man sich auch auf längeren Tripps nicht zu sorgen: In den meisten Wandergebieten gibt es Holzhütten, die mit Holzöfen, Brennholz, Betten und Tischen ausgestattet sind und somit Wanderern und Natursportlern das ganze Jahr über zur Verfügung stehen. Doch auch im Winter hat die Region viel zu bieten: Ski fahren, insbesondere Cross-Country aber auch Downhill, Schneeschuhwandern oder auch Schlittschuhlaufen auf zugefrorenen Seen sind absolut angesagt. Ganz zu schweigen von der Suche nach Polarlichtern, auch Aurora Hunt genannt, die man im Herbst und Winter besonders schön beobachten kann. Outdoor-Erlebnisse sind in Umeå auch deshalb so erschwinglich, weil man sich die gesamte Ausrüstung, wie beispielsweise Zelte, Schlafsäcke oder auch Skier und Schlittschuhe kostenlos bei Fritidsbanken ausleihen kann. Unternehmungen steht in Umeå also finanziell nichts entgegen!



Für die Liebhaber von Kunst und Kultur gibt es direkt an der Uferpromenade des Ume älvn einige architektonisch sehenswerte Gebäude, darunter auch das Bildmuseet – Umeås Kunstmuseum. In der Innenstadt aber auch auf dem Uni Campus stolpert man immer wieder über eine Reihe von Skulpturen, meist von schwedischen Künstlern. Auch Konzerte und Theaterstücke kann man als Student zu sehr erschwinglichen Preisen genießen. Besonders empfehlenswert ist in der Weihnachtszeit ein Besuch des Västerbotten Museums, eine Art Freilichtmuseum, auf dessen Gelände am Wochenende unzählige Stände für Kunsthandwerk und schwedische Spezialitäten zu finden sind. Nicht umsonst also wurde Umeå im Jahr 2014 zur Kulturhauptstadt Europas gewählt.

Leben und Wohnen in Umeå

Wohnheim Umeå ist eine absolute Studentenstadt. Dementsprechend sind günstiger Wohnraum sowie Plätze im Student Housing heiß begehrt. Zu meinem Glück mietet die Umeå University Zimmer in Studentenwohnheimen eigens für ERASMUS Studenten an. Aus diesem Grund gestaltete sich meine Wohnungssuche sehr einfach. Etwa vier Monate vor meinem Auslandsaufenthalt erhielt ich vom International Student Housing Office Angebote in verschiedenen Studentenwohnheimen, über die ich im Handumdrehen ein günstiges, möbliertes Zimmer für 340 € im Monat in Ålidhem, genauer gesagt in der Historiegränd-Anlage, anmieten konnte. Die meisten Studierenden in Umeå leben im Stadtteil Ålidhem, da er sehr nah an Uni Campus und Supermarkt als auch am Sportcenter IKSU gelegen ist. Ebenso beliebt bei Studenten ist auch der Stadtteil Nydalahöjden wegen seiner Nähe zum See Nydalasjön. Ein perfekter Ort zum Spaziergehen und Polarlichter beobachten.

Im Vergleich zu Hamburger Studentenwohnheimen sind die schwedischen Wohnheime weitaus komfortabler. Zum einen verfügt jedes Zimmer über ein eigenes Badezimmer. Zum anderen sind die Räume bis zu 21 m² groß und bieten damit viel Platz. Geteilt habe ich mir die Küche und den großen Gemeinschaftsraum mit sechs weiteren Studierenden, die sowohl internationaler als auch schwedischer Herkunft waren. Unser Waschraum mit Waschmaschine und Trockner lag direkt bei uns auf dem Flur – ein Vorteil, der einem erst bewusst wird, wenn man bei -20 °C nasse Wäsche draußen über den Hof trägt.

Sportcenter Besonders in den kalten und dunklen Wintermonaten war für mich das Sportcenter IKSU unverzichtbar. Mit einem unglaublich großen und vielseitigen Kursangebot, Fitnessstudio, Indoor- und Beachvolleyballplätzen, Squashhallen, Badmintonfeldern, einem Schwimmbad, einer Kletterhalle und diversen Outdoor-Sport-Trips bietet IKSU ein absolutes Paradies für Sportler. Mit ca. 50 € im Monat ist eine Mitgliedschaft nicht gerade günstig, lohnt sich aber aus meiner Sicht definitiv!

ÖPNV vs. Rad Das wichtigste Mittel zur Fortbewegung ist in Umeå mit Abstand das Fahrrad. Auch wenn die Busse je nach Anbindung und Uhrzeit alle 10 bis 30 min fahren, habe ich doch meist Wind

und Wetter getrotzt und mich für mein Rad entschieden. Dennoch sollte man sich für Glatteis oder besonders kalte Tage die App Ultra herunterladen, über die man Fahrkarten für den ÖPNV erhält. Ich kann nur empfehlen, sich direkt nach Ankunft in Umeå um ein Fahrrad zu kümmern, da in dieser Zeit viele Räder über Facebook oder eBay verkauft werden. Möglich ist es auch, sich ein Fahrrad für ein halbes Jahr bei einem privaten Anbieter zu leihen. Ich persönlich hatte mein eigenes Rad und war damit sehr zufrieden. Allerdings sollte man darauf vorbereitet sein, dass die Fahrradpreise jenseits jeglicher Realität bezüglich des Preis-Leistungs-Verhältnisses angeboten werden.



Studium an der Umeå University

Kursangebot Die Umeå University bietet als Partneruniversität der Uni Hamburg einige englischsprachige Kurse an, die als Pendant zu den Kursen Molekulare Medizin und Molekularbiologie im 5. Semester angerechnet werden können. Hier habe ich mich für Immunology und Genetics II entschieden, sowie für einen Neurobiology-Kurs im freien Wahlbereich. Die Lehre hatte, meiner Ansicht nach, eine sehr hohe Qualität – vor allem, da Studierenden ein sehr hoher Stellenwert zuteilwurde. Das Kurssystem unterscheidet sich in Schweden insofern, dass die Kurse in Blöcken von vier bis fünf Wochen unterrichtet werden, Vorlesungen, Praktika und Übungen inbegriffen. Im Anschluss folgt dann direkt eine vierstündige Klausur, mit der man das Modul abschließt. Von besonderem Vorteil war dieses System, um sich wirklich auf ein Fach zu konzentrieren, in die Tiefe zu gehen und den Stoff langfristig zu verinnerlichen. In allen Kursen waren die Dozenten sehr zuvorkommend und immer erreichbar, um mögliche Fragen zu beantworten. Besonders positiv ist mir der Genetics-Kurs mit Jan Larsson in Erinnerung geblieben. Teil des Seminars war es, eine Paper-Präsentation zu halten, für die jeder Studierende etwa eine halbe Seite Feedback zu Vortragsstil und Inhalt persönlich von unserem Dozenten erhalten hat. Dieses Erlebnis steht für mich stellvertretend für das Lernklima an der Umeå University. Hier stehen die Studierenden mit ihren Bedürfnissen im Vordergrund.

Buddy Programme In einer neuen Umgebung möglichst schnell Anschluss finden: Das ist der Gedanke, der maßgeblich hinter dem Buddy Programme steht. Die sog. Buddies, meist Schweden, planen regelmäßige Unternehmungen, durch die man Stadt und Umgebung aus einheimischer Perspektive kennenlernt und natürlich viele Freunde unter den internationalen Studierenden findet. Solche Events können z. B. ein Barbecue abends am See, ein Ausflug auf eine Elch-Farm, ein gemeinsames Lasertag-Turnier oder auch Eishockey-Spiele sein. Den Großteil meines Freundeskreises in Schweden habe ich über Uni und Sport, aber hauptsächlich über die Buddy Groups kennengelernt. Schön war auch die bunte Mischung an Studienfächern und Nationalitäten (wobei die Deutschen unter den Internationals ganz klar in der Überzahl waren), durch die man einen Einblick in gänzlich andere Lebensrealitäten erhalten hat.

Reisen in Skandinavien

Ein besonders wichtiger Teil meines Auslandssemesters in Schweden waren die gemeinsamen Reisen, die wir mit Freunden unternommen haben. Unsere Städtetouren habe ich sehr genossen, hier sind mir Stockholm und Göteborg aber auch Helsinki mit ihrer sehr schönen Altstadt in besonderer Erinnerung geblieben. Am beeindruckendsten aber fand ich unsere Reise zu den Lofoten, einer norwegischen Inselgruppe weit im Norden Skandinaviens. Im Winter bilden die schneebedeckten Gipfel, auf denen man auch Wandern kann, einen schönen Kontrast zum umliegenden Meer und bieten eine großartige Aussicht. Skandinavien hat somit sowohl auf kultureller Ebene aber auch von der teils unberührten Natur her sehr viel zu bieten, weshalb man ein Auslandssemester dort auf jeden Fall auch für ausgiebige Reisen nutzen sollte!

Auf dieser Reise habe ich viele großartige Menschen kennengelernt, die auch in Zukunft ein wichtiger Teil meines Lebens bleiben werden. Mein Auslandssemester in Umeå wird mir als eine der schönsten Erfahrungen in Erinnerung bleiben.

Hejdå och lycka till!

