

## Erfahrungsbericht Erasmus in Umeå

### **Uni-Leben**

Das Studiensystem in Schweden unterscheidet sich deutlich von dem in Deutschland. Die Module werden in Blöcken unterrichtet, das heißt, man konzentriert sich für etwa vier Wochen auf ein Fach und schreibt direkt im Anschluss die Klausur. Dieses Modell hat mir sehr gut gefallen, da man sich intensiver mit einem Thema beschäftigen kann und die Inhalte durch Vorlesungen und Übungen besser verinnerlicht. Dadurch musste ich vor den Klausuren weniger wiederholen.

Ich habe mich – wie viele andere – für die Kurse Immunology, Neurobiology und Genetics 2 entschieden. Am besten hat mir Genetics gefallen, da der Schwerpunkt auf Problemlösungsaufgaben und Berechnungen lag, anstatt auf reinem Auswendiglernen. Das war eine angenehme Abwechslung. Immunology war organisatorisch sehr gut strukturiert, die Dozenten waren engagiert und der Lernaufwand hielt sich in Grenzen. Der anspruchsvollste Kurs war Neurobiology, da hier der größte Teil des Stoffes auswendig gelernt werden musste und die Vorbereitung besonders viel Zeit in Anspruch nahm. Insgesamt war der Arbeitsaufwand jedoch gut machbar und meiner Meinung nach sogar etwas geringer als in Hamburg.

Die Klausuren in Schweden dauern vier Stunden, aber die Zeit ist großzügig bemessen, sodass man in Ruhe nachdenken kann. Im Vergleich zu Hamburg gibt es weniger Multiple-Choice-Fragen und mehr offene Aufgaben, bei denen man Prozesse erklären und anwenden muss. Die Laborpraktika waren meist nur wenige Tage lang. Leider haben sie für mein Verständnis der Inhalte nicht viel beigetragen, da sie eher grundlegende Techniken vermittelten, die wir in Hamburg bereits gelernt hatten. Dafür musste man in den Modulen deutlich mehr Assignments abgeben, viele davon in Gruppenarbeit – diese waren aber gut machbar.

Der Campus in Umeå ist weitläufig, und im September konnte man noch draußen auf der Wiese am kleinen Uni-See sitzen. Der naturwissenschaftliche Campus liegt in der Nähe des Krankenhauses, wo ich oft in der Mediziner-Bibliothek gelernt habe – eine absolute Empfehlung! Man sollte sich allerdings an die Öffnungszeiten gewöhnen, denn am Wochenende ist hier nach vier bis fünf Stunden Schluss.

Eine klassische Mensa gibt es auf dem Campus nicht. Stattdessen gibt es mehrere Cafés und Restaurants, die preislich jedoch nicht mit deutschen Unis vergleichbar sind. Die meisten Schweden bringen sich ihr Essen selbst mit und wärmen es in einer der zahlreichen Mikrowellen auf – eine Gewohnheit, die wir schnell übernommen haben.

## **Wohnen im Studentenwohnheim**

Ich habe in einem der Studentenwohnheime in Ålidhem gewohnt. Das Zimmer war zweckmäßig eingerichtet und wirkte anfangs etwas kahl, aber nach einem Besuch bei Ikea und ein paar Deko-Artikeln wurde es schnell gemütlicher. Je nach Straße und Haus sahen die Zimmer etwas unterschiedlich aus. Ich habe im Historiegränd gewohnt, wo wir neben der Küche auch einen Aufenthaltsraum hatten – ein Vorteil im Vergleich zu vielen meiner Freunde.

Die größte Umstellung war das Zusammenleben mit den Mitbewohnern, da nicht alle ihren Beitrag zur Sauberkeit der Küche leisteten. Mit der Zeit hat sich das aber eingespielt. In unserem Wohnheim war es so geregelt, dass jeder eine Woche lang für Müll und Küche verantwortlich war – das kann jedoch in anderen Wohnheimen anders organisiert sein.

Ein wichtiger Punkt: Das Zimmer verfügt zwar über einen Internetanschluss, aber nicht über WLAN. Man muss sich also selbst einen Router besorgen. Die Kosten liegen bei etwa 20€, ich hatte meinen aus Deutschland mitgebracht, aber man kann auch vor Ort einen kaufen.

Was mir besonders gefallen hat: Fast alle meine Freunde haben ebenfalls in Ålidhem gewohnt. Dadurch konnte man sich innerhalb von fünf Minuten besuchen, was spontane Treffen erleichtert hat. In Hamburg braucht man oft schon eine halbe Stunde, um sich mit Freunden zu treffen. Einkaufsmöglichkeiten waren ebenfalls direkt in der Nähe – in fünf Minuten war man entweder bei Lidl oder beim etwas teureren ICA, der eine größere Auswahl bietet.

## **Soziales Umfeld**

Ich hatte das Glück, schon am Flughafen eine kleine Gruppe kennenzulernen. Während wir auf den Bus nach Ålidhem warteten, kamen wir ins Gespräch, und am selben Abend fuhren wir gemeinsam zu Ikea – manche brauchten noch

Bettbezüge. Diese Gruppe hat sich im Laufe des Semesters immer weiter vergrößert, und wir haben viel Zeit miteinander verbracht. Fast jeden Abend hatten wir etwas geplant oder saßen einfach nur in der Küche und haben gequatscht.

Ich habe auch am Buddy-Programm teilgenommen, bei dem internationale Studierende in kleinen Gruppen von schwedischen Studierenden betreut werden. Viele lernen dort ihre Freunde kennen – bei mir war das allerdings nicht der Fall. Ich habe die meisten Freundschaften schon vorher geknüpft. Trotzdem wurden durch das Buddy-Programm viele coole Events organisiert.

Auch gemeinsame Trips haben eine große Rolle gespielt, aber dazu später mehr.

## **Freizeitgestaltung**

Im September, als es noch angenehm warm war, haben wir viel draußen unternommen. Fast alle hatten sich ein Fahrrad besorgt – entweder für ca. 60€ bei Umeå Wheels oder über Facebook. Mit dem Rad waren wir oft am Nydala-See, wo wir baden, Kajak fahren oder Lagerfeuer an den Feuerstellen machen konnten. Dabei haben wir oft Stockbrot oder Marshmallows gegrillt. Auch Polarlichter konnte man dort gut sehen.

Die Innenstadt von Umeå ist klein, aber charmant. Besonders empfehlenswert sind die Cafés:

- Kulturbageriet
- Nya Konditoriet
- Costas Kaffeerösterei

Wir waren auch einige Male essen – mittags gibt es in vielen Restaurants All-you-can-eat-Buffets für ca. 12€. Besonders empfehlen kann ich Basta, ein italienisches Restaurant.

Ein Highlight war das IKSU, das größte Sportzentrum in Nordeuropa. Hier gibt es fast jede erdenkliche Sportart: Schwimmen, Basketball, Volleyball, Badminton, Squash, Klettern, Bouldern und vieles mehr. Wir haben oft gemeinsam Badmintonfelder gemietet oder Beachvolleyball gespielt. Auch Kurse wie Langhantel-Workout oder Cycling habe ich regelmäßig besucht. Wenn man Equipment für eine Sportart benötigt, kann man dieses bei

Fritidsbanken kostenlos für zwei Wochen ausleihen. Außerdem gibt es auch Wander-, Ski und Langlauf Equipment.

Neben Ausflügen in die Natur gehörte auch der Besuch von Eishockey-Spielen zu den Highlights unseres Aufenthalts. Eishockey ist in Schweden ein sehr populärer Sport, und Umeå spielt in der zweiten Liga. Für etwa 10 € konnte man sich einen Stehplatz in der Fankurve sichern, wo die Stimmung immer ausgelassen war. Anfangs war es etwas schwierig, die Regeln zu verstehen, aber nach ein paar Spielen hat man sich schnell reingefunden – und selbst ohne tiefere Kenntnisse war die Atmosphäre mit den begeisterten Fans und der schnellen Action auf dem Eis mitreißend.

Die Koordinatorin des Buddy-Programms hat viele Events und Partys für die Internationals organisiert. Die Partys fanden in verschiedenen Clubs in Umeå statt und waren vor allem wegen der Leute, die man dort getroffen hat, meistens ziemlich cool. Die Musik hingegen war oft eher ausbaufähig – es gab viele Remixe, schlechte Übergänge und einen überraschenden Genre-Mix. Trotzdem hatten wir immer Spaß. Man muss sich allerdings erst daran gewöhnen, dass die Partys bereits um 22 Uhr beginnen und um 2 Uhr endgültig vorbei sind. Dadurch hat sich unser Abendablauf etwas verschoben: Statt gemütlich erst um Mitternacht loszugehen, haben wir uns meist schon früher bei jemandem zum Vorglühen getroffen. Das war auch nötig, denn die Preise für Getränke in den Clubs sind in Schweden enorm hoch – selbst verglichen mit deutschen Großstädten. Alkohol über ca 5% muss man in Schweden in dafür vorgesehenen Läden kaufen. Hier muss man nur die kurzen Öffnungszeiten am Wochenende beachten!

## **Reisen & Trips**

Einer der besten Aspekte meines Erasmus-Semesters war die Möglichkeit zu reisen:

- Interrail-Trip (Oktober): Mit einer Freundin, die ich in Schweden kennengelernt habe, habe ich eine 7-tägige Reise durch Stockholm, Göteborg und Oslo gemacht. Besonders Stockholm hat mir gefallen.
- Lofoten (Oktober): Ein absolutes Highlight! Wir haben ein Auto gemietet und ein wunderschönes Airbnb gefunden. Die Landschaft ist atemberaubend – Wandern, Berge, Meer und Natur pur.

- Lappland (Dezember): Wir waren mit zehn Personen in einem gemütlichen Airbnb mit Sauna. Ein magischer Ort mit Schneelandschaften, Polarlichtern und klaren Sternenhimmeln.
- Weihnachten in Schweden: Statt nach Hause zu fliegen, haben wir ein Airbnb am Meer gemietet – eine wunderschöne, entspannte Zeit mit gemeinsamen Kochabenden und Schlittenfahren.
- Nationalpark Skuleskogen: Mit einer Gruppe von etwa 13 Leuten haben wir uns Mietwagen organisiert und sind rund zwei Stunden dorthin gefahren. Der Park bietet eine beeindruckende Naturkulisse mit dichten Wäldern, steilen Klippen und wunderschönen Ausblicken auf das Meer. Besonders spannend war die Übernachtung in einer der kostenlosen Wanderhütten, die Platz für 4–6 Personen bieten. Hier gilt das Prinzip „Wer zuerst kommt, mahlt zuerst“ – eine Reservierung ist nicht möglich. Da wir eine große Gruppe waren, hatten wir vorsichtshalber alle Isomatten und Schlafsäcke dabei, um flexibel zu sein. Die Hütten sind jedoch mit Öfen und Holz ausgestattet, sodass es trotz der kühlen Temperaturen gemütlich war. Unser kleines Häuschen lag direkt an einem Strand, was das Erlebnis noch besonderer machte.

### **Winter in Schweden – Kälte, Dunkelheit und jede Menge Schnee**

Der Winter in Schweden bringt Kälte und Dunkelheit, doch beides war weniger schlimm als erwartet. Die trockene Kälte fühlte sich angenehmer an als das nasskalte Wetter in Hamburg, und selbst bei -20 Grad war es mit der richtigen Kleidung gut auszuhalten. Der viele Schnee war wunderschön, allerdings wurden die Wege oft nicht rechtzeitig geräumt, was die Glätte zur Herausforderung machte – Spikes für die Schuhe waren daher eine sinnvolle Investition.

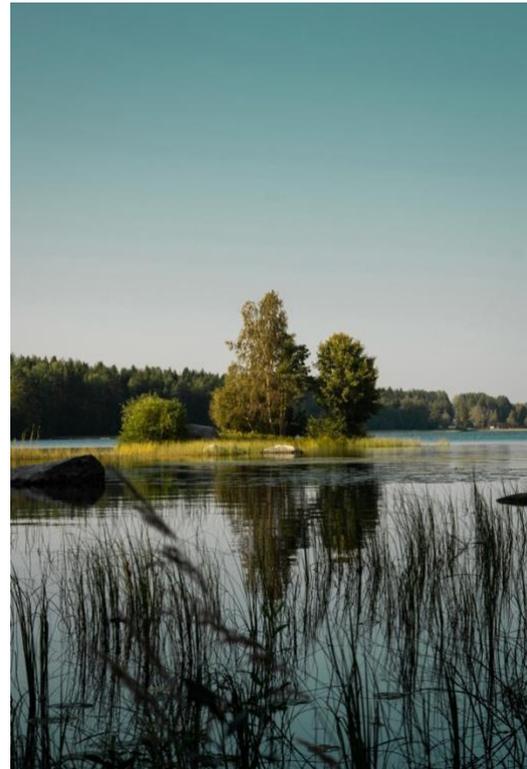
Die frühe Dunkelheit ab 14 Uhr war zunächst ungewohnt, aber dank zahlreicher Aktivitäten – von Sport im IKSU bis zu gemeinsamen Kochabenden – kaum ein Problem. Dafür bot die Dunkelheit spektakuläre Polarlichter und einen beeindruckenden Sternenhimmel vor allem in Lappland. Trotz der Herausforderungen war der Winter in Schweden eine besondere Erfahrung, die ich nicht missen möchte.

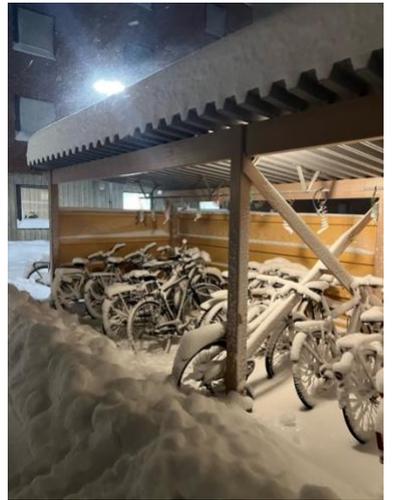
## Fazit

Mein Erasmus-Semester in Schweden war eine der besten Entscheidungen meines Lebens. Das Studiensystem, die Natur, die Kultur und die vielen Erlebnisse haben diese Monate unvergesslich gemacht. Ich kann es jedem nur empfehlen – Schweden ist definitiv eine Erfahrung wert!

## Fotos

### 1. Leben in Umeå





## 2. Skuleskogen



3. Lofoten



## 4. Lappland



## 5. Interrail

