

## **Erfahrungsbericht Erasmus Sommersemester 2023 an der Umeå Universität**



*Brunnen im Park im Stadtzentrum von Umeå*

### **Einleitende Worte:**

Ich habe schon länger überlegt, für eine gewisse Zeit ins Ausland zu gehen. Alle, die schon mal weg waren und die ich kannte haben gesagt, dass es deren beste Zeit im Leben war und sie die Entscheidung niemals bereuen werden. Man entwickelt sich persönlich weiter und sammelt viele Erfahrungen fürs Leben. Als ich dann zufällig von einer Infoveranstaltung über Möglichkeiten, im Studium ins Ausland zu gehen gehört habe, bin ich hingegangen. Alle meine Gründe, ins Ausland zu gehen, wurden nur bestätigt und für mich war klar, dass ich ein Auslandssemester über das Programm Erasmus+ machen werde. Da ich über die Fakultät Biologie gehen wollte, habe ich in Erfahrung gebracht, welche Universitäten in welchen Ländern in Frage kommen und habe mich am Ende für Umeå in Schweden entschieden. Ich habe bei der Priorisierung diese Uni an erste Stelle gesetzt und zu meinem Glück wurde ich angenommen. Ich wollte nach Schweden gehen, weil ich noch nie zuvor in Skandinavien war (außer einmal in Dänemark als ich klein war) und dort immer schon hin wollte. Andere Gründe waren das Gesundheitssystem, das überragende Bildungssystem (Studenten duzen ihre Dozenten, alle sind auf einer Augenhöhe und die Kurse sind nicht parallel mit allen Klausuren am Ende des Semesters, sondern nacheinander), der technische Fortschritt, die Natur/Landschaft und ja auch die Möglichkeit Polarlichter zu sehen. Eine Nacht zu erleben, in der es nicht dunkel wird, klang auch sehr spannend.

### **Allgemeines:**

Zunächst möchte ich erwähnen, dass die wunderschöne Stadt Umeå in Schweden ca. 600 Kilometer nördlich von Stockholm liegt. Damit befindet sie sich in der nördlichen Mitte Schwedens und hat ein kaltes Klima. Im Winter wird es bis zu  $-25^{\circ}\text{C}$  kalt und im kurzen Sommer können Temperaturen von  $25^{\circ}\text{C}$  erreicht werden. Für Wintersport liebende Studenten sind die fast 9 Monate Winter (Schnee liegt ca. von Oktober bis Mai) ein Traum. Durch die nördliche Lage ist es in Umeå im Winter sehr dunkel. Nur ein paar wenige Stunden Helligkeit am Tag geben Motivation zum nach draußen gehen. Dafür kann man um ca. 14

Uhr einen Sonnenuntergang beobachten. Um die Sommersonnenwende herum wird es dann praktisch gar nicht mehr dunkel. Daher sind im Winter Spikes für die Schuhe (alle Straßen und Wege sind vereist und super glatt), gute Winterkleidung und feste Winterschuhe zu empfehlen. Im Sommer sind dann Vorhänge oder eine Schlafbrille sehr nützlich, um bei Tageslicht schlafen zu können. Alles kann aber einfach vor Ort gekauft werden. Spikes z.B. gibt es dort im Winter an jeder Ecke. Zudem ist es wichtig zu wissen, dass es in Schweden nicht wie in Deutschland Sommer- und Wintersemester gibt, sondern dort gibt es Frühling- und Herbstsemester. Dadurch sind die Semesterzeiten verschoben. Vor allem im deutschen Sommersemester, in dem ich mein Auslandssemester gemacht habe. Im Wintersemester ist es nicht so krass, aber mein Sommersemester (dort Frühlingssemester) hat schon Mitte Januar begonnen und war Anfang Juni vorbei. Dadurch habe ich mit einem Auslandssemester zwei Semester in Deutschland verpasst. Daher würde ich empfehlen im Wintersemester zu gehen, wenn man die Regelstudienzeit einhalten oder nicht zwei Semester verlieren möchte. Dennoch gibt es die Möglichkeit, nach Absprache mit den deutschen Dozenten zu Beginn des Semesters in Schweden die deutschen Klausuren online mitzuschreiben. Dies erfordert etwas Organisationsaufwand, ist aber auf jeden Fall machbar.

### **Vorbereitung und Anreise:**

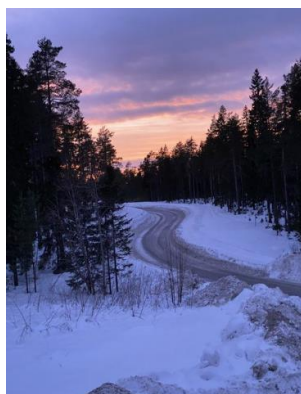
Ich habe mich direkt nach der Infoveranstaltung in der Uni beworben. Dies ging sehr einfach und unkompliziert. Durch die Infos von der Veranstaltung hatte ich alles, was ich wissen musste und auf der Website der Uni DUE war alles sehr ausführlich Schritt für Schritt beschrieben. Dafür, dass man ein halbes Jahr oder länger über Erasmus ins Ausland gehen kann, muss man relativ wenig angeben und Aufwand betreiben. Nach der Bewerbung kam nach einiger Zeit die Zusage, dass ich nach Umeå gehen kann. Wenn ein/e weitere/r Student/in zur gleichen Zeit an der gleichen Uni ein Auslandssemester macht, gab es die Möglichkeit in Kontakt zu treten, sich vorher kennen zu lernen, sich bei Fragen gegenseitig zu helfen, gemeinsam durch den Einschreibungs- und Wohnungssucheprozess zu gehen und zusammen anzureisen. Dies hat mir sehr geholfen. Die weitere Vorbereitung gestaltete sich leider etwas kompliziert. Eigentlich war alles ganz einfach, denn die schwedische Universität hat sich recht schnell gemeldet und mit erklärenden Videos das weitere Vorgehen erläutert und durch den Einschreibungsprozess an deren Uni geführt. Das Problem war nur, dass die Deadline für die Kurswahl im Sommersemester (deren Frühlingssemester) schon recht früh war, was etwas Stress verursacht hat. Da das Studium dort normalerweise im Herbstsemester beginnt, gab es in meinem Semester dort nahezu keine Anfängerkurse. Ich wollte eigentlich weiter im Fach Biologie studieren und mir Kurse anrechnen lassen, aber das ging leider nicht, weil für alle biologischen Kurse eine zu hohe Anzahl an Credits im Fach Chemie Voraussetzung war. Daher habe ich komplett fachfremd studiert und mir nichts anrechnen lassen (nur die bestandenen Kurse als Zusatzleistung). Das Auslandssemester wollte ich aber auf jeden Fall trotzdem machen. Ansonsten lief bei der Vorbereitung alles gut. Auch die Suche nach einer Unterkunft im Studentenwohnheim über die schwedische Uni war kein Problem. Da ich im Winter angereist bin, habe ich mir in Vorbereitung auf das kalte Wetter und den Schnee vorher in Deutschland Winterschuhe, Ski Jacke, Mütze, Handschuhe und Skihose besorgt und mitgenommen.

Die Anreise verlief ohne Probleme. Ich bin mit einem Zwischenstopp in Stockholm nach Umeå geflogen, was bei relativ früher Buchung ca. 150€ gekostet hat. Eine Anreise mit dem Zug ist auch problemlos möglich, dauert aber ca. 2 Tage und liegt im selben preislichen Rahmen. Da ich im Winter angereist bin und es sowieso dunkel war, habe ich mich für das Flugzeug entschieden. Neben geeigneten Klamotten für -20°C würde ich empfehlen, ein paar

Tage vor Semesterstart anzureisen, um Stress zu vermeiden, die Stadt sowie die Uni vorher kennen zu lernen und zu checken, wo man zu Semesterstart hin muss und wo die wichtigsten Gebäude sind. Ich kann das YMCA Hostel nahe der Innenstadt wärmstens empfehlen, wenn man für vor Semesterstart eine für schwedische Verhältnisse günstige Unterkunft sucht. Es sollte auch bedacht werden, dass das Stipendium des Erasmus+ Programms ein Teilstipendium ist, welches höchstens die monatliche Miete deckt. Eigene Ersparnisse und/oder finanzielle Unterstützung aus dem Elternhaus sollten mit eingeplant werden, gerade auch, weil Schweden im Lebensunterhalt generell etwas teurer ist als Deutschland. Zudem kann man häufig nur mit Karte bezahlen, Cash wird selten akzeptiert.

### **Die Stadt Umeå: Wohnen und Leben:**

Die Stadt Umeå liegt an der Ostküste Schwedens und ist mit ca. 127.000 Einwohnern die größte Stadt in der Region. Um die Stadt herum gibt es wunderschöne Landschaften und Natur zu erkunden. Aber auch in der Stadt selber finden sich viele Parks und Grünflächen. Zudem fließt ein Fluss durch das Stadtzentrum und im Stadtteil Nydala im Nordosten befindet sich der sehr schöne See der Stadt. Ein Highlight ist das kostenlose Ausleihzentrum „Fritidsbanken“, wo sich jeder für 2 Wochen alles ausleihen kann, was die Station zu bieten hat. Es gibt dort Ausrüstung für jeglichen Wintersport, fürs Zelten und für viele andere Freizeitaktivitäten. Ein Besuch lohnt sich hier auf jeden Fall. Umeå ist eine Studentenstadt und sehr multikulturell. Wer viel mit anderen internationalen Studenten wohnen möchte, sollte sich eine Unterkunft im Stadtteil Ålidhem suchen. Hier leben viele Austauschstudenten. Allerdings wird hier auch viel gefeiert. Wer lieber seine Ruhe haben möchte und etwas gegen laute Partys auch in der Woche hat, könnte in einem anderen Stadtteil zufriedener sein. Wer lieber einheimische schwedische Studenten kennen lernen möchte, kann sein Glück im Stadtteil Nydala versuchen. Hier leben für gewöhnlich die meisten Schweden, nicht zuletzt aufgrund der unmittelbaren Nähe zum See. Auch ich habe im Stadtteil Nydala gelebt und habe es genossen nur 5 Minuten Fußweg zum See und der Natur entfernt zu wohnen. Typisch schwedisch ist auch die Stadt Umeå studentenfreundlich, umweltfreundlich und technisch fortschrittlich gestaltet. Viele Sitzmöglichkeiten in Parks und am Fluss, wunderschöne Landschaften und Natur und Klubs für das Nachtleben der Studenten machen die Stadt zu einem perfekten Ort zum Studieren. Die Innenstadt ist klein, aber sehr schön und bietet alles, wonach sich das Shoppingherz sehnt. Es ist sehr empfehlenswert, sich vor Ort ein Fahrrad für die Dauer des Aufenthaltes zu besorgen, denn mit dem Fahrrad ist alles gut erreichbar. Selbst von Nydala sind es mit dem Fahrrad nur ca. 7 Minuten zur Uni und 15 Minuten zur Innenstadt am Fluss. Am besten kann man ein Fahrrad über die Facebook Gruppe „Umeå Students Secondhand Bikes Market“ oder „Umeå International Bike Market“ von anderen internationalen Studenten kaufen, die ihre Zeit gerade hinter sich haben. Auf diesem Wege kann man dann am Ende sein Fahrrad wieder an die Nächsten verkaufen. Ich habe mir dafür extra Facebook heruntergeladen und einen Account erstellt. Auch, weil in Umeå die Hauptkommunikation der Buddygruppen über Facebook läuft.



*Straße im Stadtteil Nydala*



*Rathausplatz und Rathaus im Stadtzentrum*

### **Die Universität: Studieren und Lernen:**

Zuerst muss ich sagen, dass die Universität an sich äußerlich schon sehr schön und modern ist. Der Campus ist nicht klein, es gibt darauf einen schönen See und die Linienbusse halten direkt auf dem Campus, was ich vorher nicht kannte. Alle Studenten (sowohl international, als auch die schwedischen Studenten) und Dozenten sind sehr freundlich und zuvorkommend. Wie bereits erwähnt sind Studenten und Dozenten auf einer Augenhöhe und man duzt sich. Dies fällt im Englischen erst mal nicht auf, weil es keine Höflichkeitsform gibt, aber die Dozenten in Mails mit dem Vornamen anzuschreiben, war zu Beginn etwas gewöhnungsbedürftig. Im Gebäude „Universum“ befindet sich das Infocenter. Dies ist eine wichtige Anlaufstelle, denn hier werden die Schlüssel für die Wohnungen abgeholt und abgegeben, die Confirmation of Arrival und später Departure wird hier unterschrieben und bei Fragen jeglicher Art in Bezug auf die Uni wird einem hier gerne geholfen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass die Umeå Universität sehr kompetent ist und schnell auf Anfragen und Mails antwortet. Die anfängliche Sorge, nicht auf Englisch studieren zu können oder Probleme in der Kommunikation zu haben, da das im Abitur gelernte Englisch nicht ausreicht, erwies sich schnell als absolut unbegründet. Zu Beginn und am Ende des Semesters gab eine Einführungs- bzw. Abschiedsveranstaltung in der direkt neben dem Universum gelegenen Aula Nordica. Hier wurden am Anfang alle Fragen geklärt und alle wichtigen Infos zum Semesterstart erklärt. Zudem gab es vor diesem Treffen in Präsenz eine Online Veranstaltung, in der die Uni vorgestellt wurde. Jeder internationale Student wurde einer Buddygruppe zugewiesen. Eine Buddygruppe bestand aus ca. 30 internationalen Studenten und 4-8 schwedischen Buddys, die selber an der Uni studieren und regelmäßig innerhalb der Buddygruppe gemeinsame Aktivitäten organisieren. Dies ermöglichte einen leichten Uneinstieg, das schnelle Kennenlernen internationaler und schwedischer Studenten und brachte mich dazu, viele neue Dinge auszuprobieren. Zudem gab es generell vom Buddyprogramm organisierte Events, bei denen jeder willkommen war. Das Studieren an der Uni war wesentlich entspannter als hier in Deutschland. Ich hatte zwar auch nur drei Kurse (und trotzdem 37,5 Credits am Ende), aber die Erwartungen sind nicht hoch, jeder Dozent hat viel Verständnis und für alles lässt sich gemeinsam eine Lösung finden. Dadurch, dass es nur F (Fail/Durchgefallen), G (Pass/Bestanden) und VG (Pass with distinction/Besonders gut Bestanden) als Bewertung gibt, war der Leistungsdruck generell nicht so hoch. An dieser modernen und freundlichen Uni zu studieren hat wirklich Spaß gemacht.

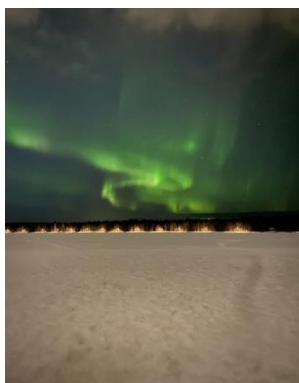


*Blick auf den See und andere Unigebäude am Campus*



### **Alltag und Freizeit:**

Bezüglich Freizeitaktivitäten hat Umeå und Umgebung viel zu bieten. Neben den normalen Aktivitäten in der Stadt wie z.B. shoppen gehen, Bowlen, ins Kino gehen (alle Filme werden in Originalsprache, also meistens Englisch, mit schwedischem Untertitel gezeigt) und ins Schwimmbad gehen, sind auch viele andere besondere Aktivitäten möglich, die man nicht in jeder Stadt finden kann. Dazu gehören unter anderem Tagestrips mit dem Fahrrad durch traumhafte Landschaften im Sommer, Skifahren am „Bräntberget“ direkt in Umeå, Schlittschuhlaufen, Cross Country Skiing auf dem Nydala See, in diesem schwimmen Spaziergänge am und um den See, Eisbaden im Winter, Grillen und Barbecue mit Freunden am Lagerfeuer am See, Zelten gehen in der freien Natur und Eishockeyspiele in der Arena besuchen. Die Ausrüstung für all diese Sportarten (gerade Wintersport) und Unternehmungen kann kostenlos für 2 Wochen im Ausleihzentrum „Fritidsbanken“ im Stadtteil Ålidhem ausgeliehen werden. Ein Highlight sind auch der Eiswagen, der Churros Wagen und der Frozen Joghurt Wagen, die im Sommer jeden Tag am Rathausplatz in der Innenstadt stehen. Im Winter ist aber das beobachten der Polarlichter am See in Nydala der absolute Hammer und mit Abstand die beliebteste Aktivität unter allen internationalen Studenten. Am besten kann man das Polarlicht von Februar bis April sehen. Der Nydala See ist dafür der perfekte Ort: wenig Licht, freie Sicht Richtung Norden und viel Platz. Auch hier hilft wieder Facebook, aber auch der Appstore. Ich empfehle jedem, der dieses grüne Spektakel erleben möchte, sich die App Aurora Hunter herunterzuladen und der Facebook Gruppe „Umeå Aurora Hunters“ beizutreten. Polarlichter treten nämlich spontan auf und wollen fast schon gejagt werden, da ein paar Dinge zusammenkommen müssen, damit dieses Naturschauspiel auftritt. Mit etwas Glück kann man gerade im Februar ein starkes Polarlicht sehen, welches sich tanzend bewegt und manchmal einen roten Schimmer mit drin hat. Ich habe in der Winterzeit ca. 10 Mal Polarlichter unterschiedlicher Stärke sehen können. Zudem kann man recht einfach längere Ausflüge in ganz Skandinavien machen und andere Länder und Städte besichtigen. Ich habe zwei Reisen gemacht. Eine nach Helsinki (Finnland) und eine nach Narvik (Norwegen). Da Zugfahren da oben wesentlich günstiger ist als in Deutschland, macht das Reisen dort mit dem Zug viel Spaß. Von Umeå (Holmsund) fährt direkt eine Fähre rüber zur finnischen Stadt Vaasa. Das Bussystem finde ich sehr gut. Es ist an die winterlichen Verhältnisse angepasst, funktioniert und die Busse fahren auch bei Schnee. Tipp von mir: lieber ein paar Minuten früher an der Bushaltestelle sein, denn die Busse kommen tatsächlich auch mal 2-3 Minuten früher als auf dem Plan steht. Dadurch hätte ich 2/3 Mal fast meinen Bus verpasst. Der Alltag ist gut zu bewältigen. Ich hatte mich schnell eingelebt und da nahezu jeder, auch aus jeder Generation, ein gutes Englisch spricht, hatte ich nie Kommunikationsprobleme. Alle sind sehr freundlich und die Mentalität ist einfach nur schön. Jeder möchte dem anderen helfen. Wie bereits erwähnt, ist der Alltag aber auch etwas teurer als in Deutschland. Der üblichste Supermarkt ist ICA. Coop ist etwas teurer. Wer am günstigsten einkaufen möchte, sollte zum Lidl in Ålidhem gehen. Wer sich traut, den berühmten schwedischen fermentierten Hering (Sürströmming) zu probieren, kann diesen im ICA Maxi bekommen.



*Polarlicht am Nydala See*



*Blick auf den See in Nydala im Sommer*

**Fazit:**

Alles in allem bin ich sehr froh und auch etwas stolz auf mich, dass ich mich überwunden habe, über den Tellerrand hinauszuschauen und meine Komfortzone zu verlassen. Denn so konnte ich mich persönlich weiterentwickeln. Ich werde diese Entscheidung niemals bereuen und kann nur wiedergeben, was so viele mir vor diesem Semester gesagt haben: Die bisher schönste Zeit meines Lebens. Natürlich bin ich unendlich dankbar für all die Erlebnisse und Erfahrungen, die ich sammeln durfte, aber auch für all die neuen coolen Menschen, die ich kennengelernt habe. Neben den vielen generellen Vorteilen eines Auslandssemesters kann ich die schwedische Stadt Umeå nur wärmstens empfehlen, denn hier lebt es sich einfach super schön. Aufgrund aller Gründe, die ich in diesem Report aufgezählt habe, würde ich jedes Mal wieder nach Umeå gehen. Durch die zentrale Lage in Skandinavien konnte ich viel Reisen und fast alle skandinavischen Länder kennenlernen. Auch innerhalb von Schweden habe ich einige Städte besucht. Da die Kommunikation und das Studium in diesem halben Jahr ausschließlich auf Englisch waren, hat sich mein Englisch enorm verbessert, was für die Zukunft sicher nicht schadet. Ich bin selbstbewusster, selbständiger und offener im Umgang mit anderen Menschen geworden. Für mich war es das erste Mal, dass ich alleine gewohnt habe. Daher habe ich auch in diesem Bereich viel fürs Leben gelernt. Abgesehen davon habe ich viele neue coole Menschen getroffen und einige tiefe internationale Freundschaften gewonnen. Ich habe sogar durch das Auslandssemester meine jetzige Partnerin kennen gelernt. Im Nachhinein würde ich sagen: Alles richtig gemacht.



*Sonnenaufgang am Nydala See im Winter*



*Blick auf den Fluss von einem Park im Stadtzentrum*