

Erasmus Erfahrungsbericht: UPPSALA 2016/2017

Zum Zeitpunkt meines Auslandssemesters war ich im 4. Mastersemester (Lehramt Gy/Ge), also so gut wie am Ende meines Studiums. Da ich noch nie über einen längeren Zeitraum im Ausland gewesen bin, wollte ich meine Erfahrungen dahingehend erweitern und die letzte



Gelegenheit nutzen, ein von Erasmus gefördertes Auslandssemester zu absolvieren.

Warum ausgerechnet Schweden? Ich war bereits einmal in Göteborg und sowohl von der Natur, Landschaft und Architektur als auch dem Lebensstil und der Sprache begeistert, sodass mich seitdem ein längerer Aufenthalt gereizt hatte, um Land, Leute und Kultur näher kennenzulernen. Während meiner

Schul- und Universitätszeit wurde außerdem immer wieder das skandinavische Schul- bzw. Bildungssystem mit dem deutschen verglichen und als sehr positiv und fortschrittlich dargestellt. Daher wollte ich den Auslandsaufenthalt außerdem dazu nutzen, mich mit dem skandinavischen Bildungssystem intensiver auseinanderzusetzen. Ein weiteres Anliegen war meine Englischsprachkenntnisse zu verbessern und in Schweden spricht so gut wie jeder (generationenübergreifend!!) sehr gutes Englisch. Meine Entscheidung stand fest. Bewerbung. Zusage. Beginn des Abenteuers:

1. Vorbereitungen
2. Leben in Uppsala
 - a. Ankunft
 - b. Studium
 - c. Freizeit
 - d. Reisen
3. Fazit



1. Vorbereitungen

Als die Zusage für mein Auslandssemester in Uppsala eintraf, begannen auch schon die ganzen Vorbereitungen. Ich habe gefühlt 1000 Anträge ausgefüllt und 1.000.000 Mails geschrieben:

- **Planung von Hausarbeiten** etc. des aktuellen Semesters in Köln frühzeitig beginnen, da die Semesterzeiten in Schweden von den deutschen abweichen (Das Autum-

Semester beginnt bereits Anfang September und das Spring-Semester Anfang Februar; Die Einführungswoche findet eine Woche vor Studienbeginn statt.)

- **AuslandsBAföG:** Frühzeitig beantragen! Auch, wenn man kein InlandsBAföG bekommt, stehen die Chancen AuslandsBAföG zu erhalten gut - also unbedingt versuchen. Das für Schweden zuständige Amt liegt in Rostock.
- **KfW (optional) → Studienkredit:** Um abgesichert zu sein und auch auf jeden Fall genügend Geld zur Verfügung zu haben, habe ich einen Studienkredit beim KfW abgeschlossen. (Man kann in Schweden mit ca. 900 bis 1000 € Ausgaben pro Monat rechnen).
- **Vollmachten:** Für den Fall der Fälle – Es ist gut jemanden in Deutschland zu haben, der sich eventuell auftretenden Schwierigkeiten annehmen kann (Bank, Uni, KfW etc.).
- **Kreditkarte und Online-Banking** beantragen (falls noch nicht vorhanden)
- **Urlaubssemester** beantragen
- **Stilllegung/Kündigung** des Minijobs, Fitnessstudios etc.
- **Flug:** Ich kann Eurowings empfehlen (preiswerte Flüge bei frühzeitiger Buchung). Von Köln und Düsseldorf aus wird außerdem direkt Arlanda angeflogen, der zu Uppsala am nächsten liegende Flughafen.
- **Bewerbung Uppsala Universität:** Anmeldeformular von der Website (gut strukturiert!) herunterladen, ausfüllen, Kurse wählen und beim ZiB einreichen. Das Kurswahlsystem kann am Anfang etwas verwirrend sein, da es sich bezüglich der Kursdauer und -regelmäßigkeit sehr vom deutschen unterscheidet. Kurswechsel sind aber auch noch vor Ort ohne großen Aufwand möglich.
- **Bewerbung Wohnheim:** Man erhält einen entsprechenden Link per Mail.
Ich persönlich kann das Studentenwohnheim in *Flogsta* empfehlen, auch wenn es weiter außerhalb liegt (= ca. 35 Minuten zu Fuß, 15 Minuten mit dem Rad bis in die Innenstadt). Es ist ein sehr großes Studentenwohnheim, in dem aufgeteilt in 12 siebenstöckigen Hochhäusern um die 2000 Studierende leben. Man wohnt mit 11 weiteren Personen (mehrheitlich Schweden oder internationalen Masterstudenten) auf einem Korridor und teilt sich eine Küche. Dementsprechend muss man Abstriche im Bereich Hygiene und Sauberkeit machen (natürlich auch abhängig vom jeweiligen Korridor). Allerdings hat man sein eigenes Bad und ein ausreichend großes Zimmer, kommt jeden Abend um 22 Uhr in den Genuss des legendären Flogsta Screams und hat es nicht weit zu den berühmt berüchtigten Flogstapartys. ICA Väst ist außerdem direkt um die Ecke und dazu noch der günstigste ICA in Uppsala (Ja! - Die Preise und Angebote sind in jedem ICA unterschiedlich.).
Das Wohnheim in *Rackarbergsgatan* ist ebenfalls zu empfehlen. Dort lebt man mit 4 bis 6 weiteren Studierenden, meist Schweden, in einem Korridor und teilt sich Küche und Bad. Man hat aber ein eigenes Waschbecken auf dem Zimmer. Das Wohnheim liegt zentral (10 Minuten zu Fuß bis zur Innenstadt) und zudem nicht weit entfernt von Flogsta.
- **Bewerbung für den 4-wöchigen Schwedisch-Intensiv-Sprachkurs** (optional)

- **Learning Agreement** und **Grant Agreement** ausfüllen, von entsprechenden Personen unterschreiben lassen und einreichen.
- **Facebookgruppen beitreten:** Uppsala I Erasmus 20xy/20xz (entsprechendes Jahr), Flogsta 20xy-20xz, Hiking Uppsala 20xy/20xz, Uppsala Northern Lights Watch, Flogsta häleri, Uppsala University Buy and Sell etc.
- **Buddyprogramme:** Onlineformular ausfüllen (sehr zu empfehlen, um erste Kontakte zu knüpfen, einen Ansprechpartner zu haben, der sich in Uppsala auskennt, Hilfe zu bekommen und einen Einblick in die Stadt und das Studentenleben zu erhalten!)

2. Leben in Uppsala

Ich muss gestehen, dass Uppsala nicht meine erste Wahl war. Ich wollte mein Auslandssemester nämlich eigentlich in Stockholm verbringen. Zum Glück ist es anders gekommen! Denn meiner Meinung nach ermöglicht Uppsala als kleinere aber dennoch ausreichend große Stadt ein optimales Studentenleben – nicht zuletzt durch die traditionsreichen „Nations“ (≈ Studentenverbindungen), die es in dieser Form außerdem nur noch in Lund gibt (später mehr dazu).

Die Nations sind es auch, die zusammen mit der „Studentunion“ zum Semesterbeginn die Welcomeweek organisieren und bereits damit unmittelbar nach meiner Ankunft in Schweden eine zentrale Rolle gespielt haben.

a. Ankunft

Wer eine gute, unkomplizierte und stressfreie Ankunft haben möchte, sollte unbedingt an den zwei Welcome-Arrival-Tagen (auf der Uni-Website ausgeschrieben) nach Schweden fliegen. In Arlanda hatten die Studentnations einen Stand aufgebaut, an dem man sich nach seiner Ankunft melden konnte. Es wurden Shuttlebusse organisiert, die einen kostenlos nach Uppsala zur Östgöta Nation gefahren haben.

Dort angekommen, wurde man herzlich willkommen geheißen, mit kostenlosen Snacks und Getränken versorgt und noch viel wichtiger: Man konnte alle organisatorischen Dinge an



einem Fleck erledigen. So habe ich dort meinen Schlüssel und meine „Schlüsselkarte“ + PIN für mein Studentenwohnheim erhalten, meinen Online-Student-Account einrichten können, eine vorläufige Nationcard ausstellen lassen (ohne diese kommt man abends in keine Nation herein, weder in den Pub noch in den Club), Bettdecke und Kopfkissen (neu von IKEA) sowie mein Ticket für den International Gask gekauft. Außerdem hat man ein

Welcome Package gefüllt mit vielen Flyern rund um Uppsala, die Universität und die Nations erhalten. In diesem befand sich auch eine Telia-Simkarte.

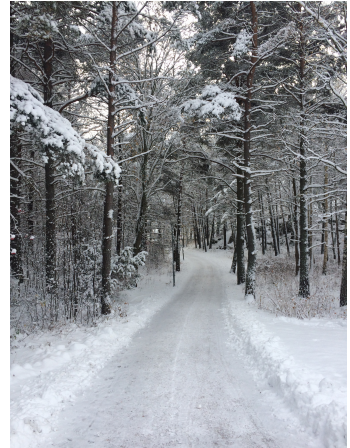
An weiteren Ständen konnte man Tickets für Guided Tours erwerben. Hier würde ich nicht überstürzt handeln. Die Guided Tours sind zwar sehr zu empfehlen und das Preis-Leistungs-

Verhältnis stimmt meiner Meinung nach ebenfalls, allerdings lassen sich viele Unternehmungen auch in Eigenregie durchführen. Die Tickets kann man auch noch später im International Office kaufen – gleiches gilt übrigens für die International Gask-Tickets.

Außerdem waren überall hilfsbereite und freundliche Studierende, an die man sich bei Fragen und Problemen wenden konnte. Einmal alles abgeklappert, wurde man durch Shuttlebusse bis zur Unterkunft gebracht.

Hilfreiche Tipps für die Packliste und den Start:

- alle **wichtigen Unterlagen** griffbereit haben (oder als Screenshot auf dem Handy)
- langes **LAN-Kabel** mitbringen und Laptop als WLAN-Hotspot für das Handy einrichten
- einen Satz **alte Handtücher und Bettwäsche** mitbringen
- altes **Geschirrhandtuch, Lappen zum Abwaschen und Putzlappen** mitbringen (Ich war sehr froh darüber nicht die öffentlichen und wahrscheinlich noch nie gewaschenen Lappen und Handtücher aus der Küche zum Abwaschen und Abtrocknen benutzen zu müssen!)
- **schickes Kleid (knielang) bzw. Anzug** einpacken (für Gask und Bälle)
- **warme Kleidung!** → ordentliche Handschuhe, Schal und Mütze/Stirnband – der Winter (≈ November bis März) ist kalt und lang.
- **Kosmetik und Drogerieartikel** sind extrem teuer in Schweden. Also ausreichend von zuhause mitbringen und/oder von Freunden Nachschub bringen bzw. ein Päckchen schicken lassen.
- Die Wand, an der das Bett stand, sah nicht wirklich appetitlich aus. Damit ich diese ohne Ekelgefühle berühren und mich im Zimmer auch wohlfühlen konnte, habe ich Geschenkpapier gekauft und wie Tapete an die Wand um mein Bett geklebt.
- **Fahrrad:** So gut wie jeder hat ein Fahrrad in Uppsala. Busfahren ist teuer und dauert oft auch länger. Auf jeden Fall schnell sein, denn Anfang des Semesters sind Fahrräder hoch gefragt und nach ein paar Wochen ausverkauft oder völlig überteuert. Ich bin froh, in ein gutes, gebrauchtes Rad investiert zu haben (mit funktionierenden Bremsen und Gangschaltung), das mich sicher durch den Winter gebracht hat. Lichter (Angebot bei LIDL) und Schloss habe ich zusätzlich kaufen müssen. Haltet auf jeden Fall in den Facebook-Gruppen Ausschau, ansonsten gibt es auch viele Fahrradläden und Werkstätten, die gebrauchte Räder anbieten. Am Ende eures Aufenthaltes verkauft ihr euer Rad einfach wieder.
- Die **UL-Card** kann man beispielsweise im Pressbyrån (einer Art Kiosk) kaufen und aufladen. Mit dieser Karte fährt man am günstigsten Bus. Oder aber man kauft das Ticket an UL-Automaten (allerdings nicht an jeder Bushaltestelle vorhanden!) bzw.



lädt sich die UL-App herunter und kauft sein Ticket online. Im Bus selbst kann man auch ein Ticket ziehen, dies ist allerdings am teuersten. Und Achtung: Ausschließlich Kreditkartenzahlung, kein Bargeld!

- Eine **alternative Anreise** von Arlanda nach Uppsala ist am günstigsten mit dem Bus (Linie 801).

b. Studium

Das Studium empfand ich insgesamt als bereichernd. Ich habe zwei Kurse am Departement of Education belegt und einen in Engelska parken (Schwedischkurs).

Im schwedischen Unisystem finden die Kurse nacheinander statt. Das heißt man belegt höchstens zwei Kurse (abhängig von der Höhe der Credit Points) in der ersten „period“, schließt diese mit einer Prüfung ab und startet dann in die zweite „period“. Dementsprechend war ich für die „Education“-Kurse nur ein bis zweimal pro Woche für ca. 2 Stunden in der Uni, was ich vorher so nicht kannte. Allerdings hatte man einiges im Selbststudium zu erarbeiten und eine Menge Literatur zu lesen. Als Prüfungsleistung musste man Referate erbringen und Hausarbeiten schreiben. Alle Dozenten waren aber immer sehr freundlich, hilfsbereit und kulant. Insgesamt gesehen sind die Kurse sehr gut zu bewältigen.

Ich persönlich finde es aber sehr bedauernswert, dass am Departement of Education die International Students unter sich bleiben. Zwar findet ein intensiver und interessanter Austausch über die verschiedenen Kulturen und Bildungssysteme statt, allerdings fehlt die Perspektive schwedischer Studierender. Darüber hinaus hätte man in gemischten Kursen die Möglichkeit gehabt Schwedinnen und Schweden kennenzulernen.

Sehr bereichernd hingegen war mein drei-wöchiges Praktikum an einer Schule im Rahmen eines Seminars. Die Verteilung der Praktikumschulen hat zum Glück das Departement übernommen. Da ich eine Schule weiter außerhalb zugeteilt bekommen habe (60 Minuten mit dem Bus von Tür zur Tür), musste ich mir ein Monatsticket für ca. 50€ kaufen. Die entstandenen Fahrtkosten wurden allerdings von der Uni übernommen (Quittung aufbewahren!), denn Bildung ist „kostenlos“ in Schweden. Vor allem das habe ich aus meinem Studium in Uppsala und dem Praktikum mitgenommen: Seien es sämtliche Schulmaterialien und warme Mahlzeiten in der Cafeteria, die die Schülerinnen und Schüler umsonst zur Verfügung gestellt bekommen oder die Tatsache, dass schwedische Studierende Geld von der Regierung zum Studieren bekommen (finanzielle Unterstützung, die man nicht zurückzahlen muss). Meiner Erfahrung nach unterscheidet sich Schweden jedoch nicht großartig von Deutschland im Hinblick auf Inklusion. Zwar findet man in Schweden eine derartige Vielzahl von unterschiedlichen Schultypen, wie es sie in Deutschland gibt, nicht vor und die Eltern (nicht die Lehrer) haben das Recht zu entscheiden, auf welche Schule ihr Kind gehen soll, dennoch sind die Lehrkräfte keineswegs „eingespielte Profis“, wenn sich die Klasse aus unterschiedlichen Niveaustufen in verschiedenen Kompetenzbereichen zusammensetzt und individuell gelernt bzw. gelehrt werden soll. In meiner Vorstellung habe ich Schweden gemeinsam mit den anderen skandinavischen Ländern immer auf eine Art Podest gesetzt und gedacht, dass dort eine „perfekte

Bilderbuchinklusion“ bereits umgesetzt wird. Insgesamt betrachtet hat das schwedische Schulsystem dem deutschen trotzdem einiges voraus!

Der Basic-Swedish-1-Kurs, den man zweimal pro Woche für ca. zwei Stunden hat, ist für deutsche Muttersprachler/innen ohne großen Aufwand gut zu meistern, teilweise sogar etwas unterfordernd. Wer kann und möchte, sollte den Sprachkurs der Kölner Uni besuchen und sich dann in Uppsala in einen höheren Kurs einstufen lassen.

c. Freizeit

Dreh- und Angelpunkt im Studentenleben in Uppsala sind wie bereits erwähnt die 13 Nations, die jeweils nach einer bestimmten Region Schwedens benannt sind. Die Nations unterscheiden sich nicht nur durch ihre Größe voneinander, sondern auch durch ihren Charakter. In ihnen spielt sich das ganze soziale Studentenleben ab:

- **Feiern:** Snerkies (Di.), Stockholms (Do.) und Värmlands (Fr.) haben alle ihren eigenen Club, in dem man jede Woche feiern gehen kann. Allerdings sollte man wissen, dass in Schweden schon früh vorgeglüht wird, der Club meistens gegen 21/22 Uhr voll ist und die ganze Party schon wieder um 1 Uhr nachts endet (eben sehr studierendenfreundlich, wenn man am nächsten Tag wieder in der Uni sein muss). In seltenen Fällen, wie beispielsweise auf den After-Gask-Partys, hat der Club dann auch mal bis 2 oder 4 Uhr geöffnet. Wer will, kann freitags nach Värmlands auch noch um die Ecke zu BJ's gehen und bis 3 Uhr feiern, da der Eintritt für Studierende frei ist. Alkohol ist ziemlich teuer und gibt es auch nur im Systembolaget zu kaufen (Öffnungszeiten checken!).
- **Pub:** Wer abends essen gehen möchte oder auch nur ein Bierchen trinken will, kann dies relativ günstig in einer der Nationspubs machen.
- **Essen:** Außerdem bieten manche Nations auch Frühstück/Brunch, Lunch und Fika an. Was welche Nation anbietet und wann, kann man in der App „nationsguiden“ nachgucken. Allerdings ist diese nicht immer auf dem neusten Stand. Ich persönlich bin zum Fika machen übrigens immer lieber in eines der 1000 Cafés in Uppsala gegangen (nettere Atmosphäre und bessere Qualität, aber dementsprechend teuer). Meine liebsten Cafés sind die Güntherska Schweizeri (beste Kanelbullar ever, dort heißen sie allerdings Kanelknut), Linné Café (beste Kuchen) und Kafferummet Storken (leckere Kuchen und verhältnismäßig preiswert).
- **Studieren:** Fast jede Nation hat ihre eigene Bibliothek, in der man sich tagsüber mit Freunden treffen kann, um gemeinsam zu studieren. Ansonsten kann ich die Blåsenhus-Bibliothek und Carolina Redidiva (frühzeitig da sein, um die roten Sofas in Beschlag nehmen zu können!) empfehlen.



- **Aktivitäten und Veranstaltungen:** Sport (z.B. Fußball, Volleyball etc.), Chor, Orchester, Gask (formale, traditionelle Dinner), Bälle, Themenabende usw.



- **Arbeiten:** Die Nations werden von Studierenden für Studierende organisiert. Hilfe ist also immer gefragt. Auch wenn der Stundenlohn wirklich gering ist, kann ich das Arbeiten im Pub (Küche, Barback) oder im Club nur empfehlen. Man lernt schnell nette Leute kennen (sowohl Internationals als auch Schweden und Schwedinnen), es macht Spaß und man darf so viel trinken und essen wie man möchte.

Wer in den Genuss dieses Studentenlebens kommen will, muss zu Beginn des Semesters mindestens einer der Nations beitreten (ca. 28 € pro Semester). Da man die Angebote jeder Nation nutzen kann (unabhängig davon, ob man Mitglied dieser Nation ist), macht es als Austauschstudent/in Sinn (zumindest, wenn man regelmäßig feiern gehen möchte), Snorkies, Stockholms oder Värmlands zu „joinen“, da man sich so den Eintritt für den jeweiligen Club spart. Dieser kostet ansonsten immer um die 60 kr. Informiert euch vorher, ob ihr den Eintritt und die Garderobe mit Karte zahlen könnt. Manche Nations nehmen nur Cash. Die Garderobe in Värmlands ist kostenlos.

Bei der Entscheidungsfindung hilft euch aber auch auf jeden Fall die Introduction Week. An dieser solltet ihr unbedingt teilnehmen, um nicht nur die Nations und die Stadt näher kennenzulernen, sondern auch um eventuellem Heimweh vorzubeugen und mit anderen Austauschstudierenden in Kontakt zu kommen. Während dieser Zeit habe ich die meisten Leute meines Freundeskreises kennengelernt. Wer allerdings nicht nur unter den International Students bleiben will, sollte sich rechtzeitig über die „nollningsvecka“ (= Einführungswoche für die schwedischen Erstsemesterstudierenden) des jeweiligen Departments informieren.

Weitere Tipps:

- Wer ein gutes **Fitnessstudio** sucht, dem kann ich nur Campus1477 empfehlen (dort gibt es ebenfalls Einführungstage und einen kostenlosen Probemonat). Allerdings gibt es auch noch preiswertere Fitnessstudios wie beispielsweise „Svettis&Friskies“ oder „Fitness24Seven“.
- Ich gehe auch in Deutschland regelmäßig in die **Kirche**. Deshalb habe ich mich auch hier in Uppsala auf die Suche gemacht und in der Mikaelsskyrkan (evangelisch freikirchlich) eine tolle Gemeinde mit lieben Menschen gefunden: <https://efsi uppsala.se/mikaels/om-oss/>.
- **Gask:** Ich persönlich fand den Recce-Gask (Einführungsgask für Erstsemesterstudierende) mit all den Traditionen und der Location viel schöner als den International Gask. Müsste ich mich entscheiden, würde ich also definitiv an

ersterem teilnehmen.

- **Kleine Ausflüge:** Rund um Uppsala gibt es schöne Wanderwege (z.B. Linné-Pfade), Wälder und Felder, also einfach drauf los wandern, joggen oder sich aufs Rad schwingen. Zu empfehlen ist beispielsweise die Gegend um Håga (toller Sonnenuntergangsspot). Im Winter kann man beispielsweise einen kleinen Ausflug zum zugefrorenen See nach Fjällnora machen, um Eislaufen zu gehen (Schlittschuhverleih und kleines Restaurant vor Ort). Im Sommer oder Herbst sollte man sich einfach mal in den Bus setzen und zum Beispiel nach Öregrund fahren. Mit dem Zug sind es außerdem auch nur 40 Minuten nach Stockholm (82 kr pro Fahrt).



d. Reisen

Schweden ist ein wunderschönes Land und da sollte das Reisen und Erkunden nicht zu kurz kommen. Es lassen sich tolle, günstige Tagestrips unternehmen (siehe oben) oder auch verlängerte Wochenenden mit Freunden. Ist die Gruppe groß genug, kann man kostengünstig ein großes Haus über AirBnB mieten, ein Auto ausleihen und einfach wegfahren (Dalarna, Värmlands, Småland etc.). Es gibt überall tolle Wanderwege, schöne Nationalparks



und süße Städte zu erkunden. Ein Muss für mich persönlich war Lappland. Viele Studierende nehmen an organisierten Touren teil (viele positive Rückmeldungen von Freunden). Ich habe allerdings zusammen mit drei Mädels den Lappland-Trip

selbst organisiert und durchgeführt (Hinflug, Rückfahrt mit dem Nachtzug, Auto und AirBnB gemietet etc.). Es hat alles super geklappt, wir waren sehr flexibel und hatten eine unglaublich schöne Zeit. Außerdem sollte man zumindest auch mal eine der relativ preiswerten Fährfahrten nach Riga, Helsinki, Tallin und/oder St. Petersburg machen.



3. Fazit

Tut mir Leid, dass dieser Bericht so lang geworden ist. Ich könnte noch ewig weiterschreiben, fertig bin ich nämlich noch lange nicht. Aber ich hoffe, dass euch das ein oder andere weiterhilft und eure Planung bzw. Durchführung erleichtert. Mein Auslandssemester war eine der besten Erfahrungen meines Lebens und ich werde mich immer mit einem Lachen an diese Zeit zurückerinnern! Uppsala ist, wie ich hoffentlich zeigen konnte, die perfekte schwedische Studentenstadt und ein zweites Zuhause für mich geworden – und einen Dom haben sie auch ;-).



*Ha det så kul och
hej då!*