

# Erfahrungsbericht des Austausches mit der Universität Umeå im Wintersemester 2018/2019

## Vor dem Aufenthalt

### *Organisatorisches*

Vor Antritt des Aufenthalts erfolgt zunächst die fakultätsinterne Bewerbung in Form eines Motivationsschreibens. Bei diesem kommt es vor allem darauf an, dass den Verantwortlichen gezeigt wird, was deine Motivation für das Auslandssemester ist und dass du dir auch ein wenig Gedanken darum gemacht hast warum du das Auslandssemester überhaupt durchführen möchtest. Zusätzlich geht natürlich auch der Notenschnitt in die Bewertung mit ein, aber die genauen Einzelheiten können auf den Seiten der Fakultät für Biologie und Psychologie eingesehen werden. Wenn die fakultätsinterne Bewerbung erfolgreich war, gibt es weitere Schritte von Göttingen international, zum Beispiel die Ausstellung eines *learning agreements* und *grant agreements*, aber auch hier würde ich mich einfach auf den Webseiten von Göttingen International und/oder Infoveranstaltungen genauer informieren. Des Weiteren gibt es Checklisten für alle Formulare und mehrere Ansprechpersonen, weshalb der Bewerbungsprozess keine große Schwierigkeit darstellen sollte, solange die Fristen eingehalten werden.

### *Zimmervermietung in Göttingen*

Ein nicht zu vernachlässigender Aspekt der Planung, insbesondere wenn du nach dem Aufenthalt nach Göttingen zurück möchtest, ist die Vermietung deines Zimmers während deines Aufenthalts. Kümmere dich am besten so bald wie möglich darum, damit du nicht in Zeitengpässe gerätst. Ich habe mein Zimmer über *WG.gesucht* untervermietet, aber die Universität Göttingen bietet auch vermittelte Vermietungen an. Schau am besten, was für dich am besten passt.

## Während des Aufenthalts

### *Anreise*

Die Semesterzeiten in Schweden weichen etwas von denen in Deutschland ab. Das Herbstsemester, zu welchem ich angereist bin, startete somit Anfang September. Da jedoch vor Start des eigentlichen Semesters eine Orientierungswoche angeboten wird (die ich zudem nur äußerst empfehlen kann), bin ich bereits Ende August angereist. Die Reise ging von Hamburg nach Stockholm mit dem Flieger und von Stockholm nach Umeå mit der Bahn. So konnte ich noch einen Tag in Stockholm verbringen und während der Zugfahrt etwas von der atemberaubenden Landschaft Schwedens im Spätsommer mitnehmen. Obgleich die Zugfahrt von Stockholm nach Umeå natürlich etwas Zeit in Anspruch nimmt (ca. 6 h von Stockholm), kann ich diese Art der Anreise nur empfehlen, da man hierbei wirklich einige schöne Eindrücke von der Landschaft Schwedens von Süd nach Nord sammeln kann. Außerdem habe ich auf diese Weise bereits andere Erasmus-studenten kennengelernt mit denen ich mich später gut befreundet habe. Es kann jedoch auch komplett per Flugzeug angereist werden, da Umeå einen eigenen Flughafen besitzt. Nach der Ankunft in Umeå wird man, sofern an den *recommended arrival days* angereist wird, von Mitarbeitern des *International Office* der Universität empfangen. Alle Details dazu werden jedoch vor Start des Semesters per E-Mail mitgeteilt. Es

empfiehlt sich auch, allgemein im Vorfeld die Webseite der Universität anzuschauen, da auf ihr viele nützliche erste Hinweise für angehende Erasmus Studenten zu finden sind. Zudem kann man bei spezifischen Fragen stets E-Mails an das *International Office* oder das *International Housing Office* in Umeå schreiben. Die E-Mails werden immer sehr schnell und nett beantwortet.

### *Wohnen*

Einer der Großen Pluspunkte als Erasmus-Student in Umeå ist, dass man ein Zimmer so gut wie sicher hat, wenn man vom Erasmus Koordinator dazu nominiert wurde (und das wird man in der Regel automatisch). Ich habe einfach eine Mail bekommen, in der ich mich für ein Zimmer entscheiden musste und danach habe ich die erste Mietzahlung getätigt. Es gibt viele mögliche Bezirke, in denen man unterkommen kann, die beliebtesten Bezirke der internationalen Studenten sind dabei jedoch Ålidhem und Nydalahöjd. Die allermeisten Austauschstudenten sind jedoch in Ålidhem untergebracht. Auch ich habe mich für ein Zimmer in Ålidhem entschieden, da dies die Studentengegend Nr.1 in Umeå ist. Man lebt dort in einem Korridor mit mehreren schwedischen und internationalen Studenten zusammen. Es gibt eine Gemeinschaftsküche und die Zimmer verfügen über ein eigenes Bad mit Toilette und Dusche. Vereinzelt gibt es auch Zimmer mit eigener Küche. Falls du ab Tag 1 einen festen Internetanschluss benötigst, solltest du dein eigenes LAN-Kabel mitbringen, da in den Zimmern lediglich ein Anschluss zur Verfügung steht. Du kannst jedoch auch alles weitere Benötigte vor Ort besorgen. Für mein Zimmer in Ålidhem habe ich 3200 SEK monatlich bezahlt, was denke ich ungefähr dem durchschnittlichen Preis für Ålidhem entspricht. Die Miete wird jedoch nicht monatlich abgebucht, sondern in zwei großen Raten einmal vor Beginn des Aufenthaltes und einmal am Anfang des eigentlichen Aufenthaltes.

### *Studieren*

Die Semesterstruktur in Schweden weicht etwas von der in Deutschland ab. Jedes Semester ist in vier Teile aufgeteilt. Die Kurse sind dabei als Blockmodule angesetzt, die entweder nur einen Teil des Semesters einnehmen oder zugleich mehrere zusammen. So wird nur ein Thema zugleich bearbeitet, was ich als durchaus angenehm empfunden habe. Umeå ist mit seiner Universität in der Biologie sehr gut und umfassend aufgestellt. So kannst du, falls du dich so wie ich eher für Molekularbiologie interessierst, eine Menge interessanter Kurse belegen, denn das *Department of Molecular Biology* ist ein großer Forschungskomplex mit einer großen Bandbreite an Forschungsthemen. Ich habe zum Beispiel *Immunology*, *Bacterial Physiology and Pathogenesis* und *Tumour Biology* belegt. Der Fokus in den molekularbiologischen Kursen liegt eher auf den medizinischen Anwendungen, da die Universität mit dem benachbarten großen Klinikum kooperiert. Die Kurse waren gut strukturiert und hatten sowohl Theorie- als auch Praxisanteil. Nahezu jeder Kurs beinhaltet eine Gruppenarbeit, in der ein bestimmtes Thema in einer kleinen Gruppe bearbeitet wird und später präsentiert wird. Zusätzlich müssen natürlich Laborberichte angefertigt werden und am Ende wird das Modul mit einer klassischen schriftlichen Prüfung beendet. Sowohl die Professoren als auch die Laborbetreuer sind auch immer sehr nett und hilfsbereit gewesen, weshalb mir die Kurse insgesamt gut gefallen haben. Ich habe außerdem noch einen grundlegenden Schwedisch Kurs belegt. Schwedisch ist für Deutschsprachige nicht zu schwer zu erlernen, weil es gerade grammatikalisch und vom Vokabular her viele Berührungspunkte gibt und es macht echt viel Spaß. Auch wenn du mit den Kenntnissen des Kurses vielleicht im *real life* noch keine großen Konversationen aufbauen kannst, ist es trotzdem eine gute Art und Weise ein paar schwedisch Grundlagen zu schaffen.

### *Freizeit und Sonstiges*

Wenn man es nicht gerade darauf ankommen lässt, sollte einem in Umeå eigentlich so gut wie nie langweilig werden. Direkt am Anfang deines Aufenthaltes kommt man, natürlich nur man auch

möchte, in eine *Buddy-Group*. Diese *Buddy-group* besteht aus vielen internationalen Studierenden und einigen schwedischen Studierenden, den *Buddys*, die diese Gruppe quasi leiten. Ihr werdet viele witzige Veranstaltungen mit eurer *Buddy group* haben und viele neue Leute kennenlernen. Ich kann die Teilnahme also nur sehr empfehlen! Neben *Buddy-Group* Aktivitäten ist eine Mitgliedschaft im größten Sportzentrum Nordschwedens, ISKU, ein Muss für Studenten in Umeå. Hier kannst man wirklich so gut wie alle Sportarten ausprobieren, die man möchte. Von dem klassischen Fitnessstudio bis hin zu Beachvolleyball und weiteren Kursen ist alles dabei. Der Preis ist zwar ziemlich hoch, aber angesichts der vielen Sport-Möglichkeiten, die man hat, durchaus angemessen. Ich habe mich auch für die Dauer meines Aufenthalts bei einer *Student Union* angemeldet. *Student Unions* sind studentische Organisationen, die die Studierenden repräsentieren und für ihre Rechte eintreten. Des Weiteren gibt es einige Pubs, die von den *Unions* geleitet werden und zu denen man nur als Mitglied Zutritt hat. Außerdem gibt es viele Vergünstigungen in vielen Läden und für Bahnfahrten, wenn man Mitglied einer Union ist. Es ist also durchaus lohnend sich einer Union beizutreten.

Allgemein zu der so gefürchteten Dunkelheit in den Wintermonaten muss ich sagen, dass man sich echt daran gewöhnt. Natürlich fühlt man sich etwas antriebsloser als im Sommer, aber das Gefühl habe ich in deutschen Wintern eigentlich auch immer gehabt. Das beste Mittel gegen die Dunkelheit ist auf jeden Fall aktiv zu bleiben, zum Beispiel durch Aktivitäten in IKSU oder sonstiges, dann ist auch das kein Problem. Im Allgemeinen ist Umeå so wie Göttingen eine kleine Stadt, das Transportmittel der Wahl ist daher das Fahrrad. Auch im Winter kann so gut wie immer Fahrrad gefahren werden, weil die Straßen gut Schnee-gepflügt werden. Mein Fahrrad habe ich für die Zeit meines Erasmus Aufenthalts gemietet. In Umeå gibt es viele Privatanbieter aber auch kleine Fahrradshops, die Fahrräder verkaufen und vermieten und daher hatte am Ende jeder ein Fahrrad, der eines haben wollte. Neben Freizeit Aktivitäten in Umeå haben wir auch viele kleinere Trips auf eigene Faust unternommen, z.B. Ausflüge nach Lappland oder zu den Lofoten. Zudem gibt es auch eine Organisation, *Scanbalt Experience*, die günstige Touren für Studenten anbietet. Da ich an Weihnachten in Schweden geblieben bin, habe ich mit weiteren Erasmus Studierenden z.B. eine Lappland Tour über *Scanbalt* gebucht, und ein einzigartiges Weihnachten erlebt. Alles in allem ist in Umeå also immer sehr viel los und gerade für Austauschstudenten auch abseits der Universität ein wirklich ausgezeichneter Studienort.

## Resumé

Meine Zeit in Umeå war unvergesslich und hat mich in vielen Lebensbereichen weitergebracht. Ich kann daher nur dazu ermutigen, einen Austausch in Umeå zu wagen. Abgesehen von der guten universitären Lehre lernt man neue Freunde aus der ganzen Welt kennen und hat die wunderschöne Natur Nordschwedens direkt vor der Haustür. Zudem ist die universitäre Unterstützung in Umeå sehr gut und man kann für so gut wie jedes Anliegen eine befriedigende Lösung finden. Zudem kenne ich niemanden, der es bereut hätte nach Umeå gekommen zu sein, was wiederum für die Qualität eines Erasmus-Austausches dort spricht.