

Frühlingssemester 2016 in Umeå

Ich habe mit 20 Jahren in dem Semester vor meiner Bachelorarbeit (also schon früher als die meisten) ein Erasmussemester gemacht, und meine Wahl ist auf Umeå in Nordschweden gefallen. Die 5 Monate waren sicherlich die beste Zeit meines Lebens, ich kann die Stadt, aber auch ein Erasmussemester allgemein nur weiterempfehlen. In diesem Bericht versuche ich, alle Dinge zu erwähnen, die ich während meiner Zeit dort nützlich gefunden hätte. Die schon vorhandenen Erfahrungsberichte sind mir dabei oft von großer Hilfe gewesen. Vieles wurde dort schon angesprochen, da werde ich versuchen, auf zu viele Wiederholungen zu verzichten. Schau in die anderen Berichte auf jeden Fall rein! So, jetzt aber los:

Vor dem Semester

Papierkram ist ja immer zu erledigen, aber im Großen und Ganzen war das ganze sehr entspannt. Das Biologie-Büro hier, und vor allem das International Office in Umeå hat mir schon bei der Erledigung der Erasmus-Unterlagen viel weitergeholfen und immer schnell auf E-Mails geantwortet. Zögere nicht, Fragen nach Schweden zu schicken. Die Kurswahl läuft bei der Uni Umeå offiziell über eine Website (universityadmissions.se), aber dann wählt man die Kurse doch auf der Uni-Homepage aus. Ich hatte mich zuerst fälschlicherweise als Freelancer angemeldet und musste dann meine richtige Erasmus-Bewerbung nochmal einreichen. Die Schweden waren aber auch dabei sehr unkompliziert und haben mir viel weitergeholfen, sodass am Ende alles geklappt hat.

Die Semesterzeiten sind in Schweden übrigens anders als hier. Es gibt ein Frühlingssemester von Mitte Januar bis Anfang Juni, dann eine lange Sommerpause und ein Herbstsemester von August bis Dezember. Dadurch überschneidet sich das deutsche Winter- mit dem schwedischen Frühlingssemester, ich konnte aber eine Klausur aus Deutschland im Februar in Schweden schreiben. Falls du Überschneidungen hast und noch Klausuren ausstehen, frage beim Dozenten/Studienbüro an, oft kann man die Klausur auch im Ausland schreiben.

Einen Schwedisch-A1-Kurs habe ich im Wintersemester vorher gemacht. Schwedisch ist für Deutsche recht einfach zu lernen, da die Grammatik oft gleich ist und auch viele Wörter entweder aus dem Deutschen oder Englischen hergeleitet werden können. Viel Schwedisch habe ich in Schweden schlussendlich nicht gesprochen (Englisch ist oft für alle Beteiligten die einfachste Alternative), aber es ist gut, ein Gefühl für die Sprache zu kriegen, und auch nach dem A1-Kurs ist Schwedisch lesen schon gut möglich.

Kurswahl

Das Semester in Schweden ist, wie schon in früheren Erfahrungsberichten erwähnt, in Blockkurse unterteilt. Bachelor-Kurse auf Englisch gab es bei mir nicht viele zur Auswahl, aber solange man genug Credits hat, kann man auch Masterkurse wählen, selbst wenn man noch keinen Bachelor-Abschluss hat. So habe ich mich dann für zwei 15-ECTS-Kurse entschieden, in der ersten Semesterhälfte Evolutionary Biology, in der zweiten Hälfte **Arctic Geoecology**. Letzterer findet nicht in Umeå, sondern in der **Abisko Scientific Research Station** 200 km über dem Polarkreis statt. Im Kursangebot von Umeå gibt es ein paar dieser "auswärtigen" Kurse, und ich kann dir nur von ganzem Herzen empfehlen, so einen zu wählen. Die zwei Monate in der Forschungsstation mitten in der Arktis haben die Zeit in Umeå noch locker getoppt, es war wirklich atemberaubend dort oben. Nationalpark direkt vor der Tür, Natur so weit das Auge reicht; dort oben bekommt man wirklich das

Beste, was Schweden zu bieten hat. Zwischen den Vorlesungen und Projektarbeiten war genug Zeit für Unternehmungen: einige Exkursionen mit dem ganzen Kurs und Reiner, dem Kursleiter, Ski-Ausflüge nach Björkliden oder Riksgränsen, Campingtouren in den Nationalpark, oder auch einen 5-Tages-Trip auf die norwegischen Lofoten, was bei weitem die beste Zeit in meinem ganzen Semester war.



Einer unserer Campingausflüge unter Mitternachtssonne mit Blick auf den Torneträsk, an welchem auch die Research Station liegt.

Der Kurs selbst war dabei eher nebensächlich, und obwohl ich nur wenig Ahnung von Ökologie und keinen Schimmer von Geologie hatte, bin ich ganz gut durchgekommen und hab auch die Klausur am Ende bestanden. Thema ist über weite Teile der Klimawandel und wie er sich auf aquatische und terrestrische Habitate auswirkt. Also: Wenn du auf Wandern und unberührte Natur stehst und DAS Schwedenerlebnis willst, versuche auf jeden Fall, in diesen Kurs zu kommen!

Anreise

Die meisten Erasmusstudenten sind wie ich mit dem Flugzeug nach Umeå gekommen. Ist zwar etwas teurer als der Zug, aber dafür ist man auch nur 6 anstelle von 24 Stunden unterwegs. Ein Problem könnte die Gewichtsbeschränkungen der Koffer werden, wenn man sich wieder auf den Rückweg macht (man kommt eigentlich immer mit mehr zurück), aber meine Koffer hatten 2 und 4 Kilo zuviel, und niemand hat sich beschwert. Vor allem in meiner Zeit in Abisko habe ich aber Dinge wie Schlafsack oder Isomatte vermisst, die ich aufgrund des Gewichts zuhause gelassen habe. Generell ist der Ablauf in Umeå so, dass Sonntag vor Vorlesungsbeginn offizieller Anreisetag ist, und man auch vorher nicht in die Wohnungen kommen kann. Da die günstigsten Flüge aber unter der Woche gehen, kam ich schon Freitag an und verbrachte 2 Tage in einem AirBnB-Zimmer einer schwedischen Studentin. So kann man sich schon einmal die Stadt und Uni angucken, bevor es richtig losgeht. Wichtig bei der Ankunft: Vom Flughafen fahren Taxis, aber auch ein Airport-Bus. Dieser fährt nach Vasaplan (ZOB im Stadtzentrum Umeå, von dort aus kommt man überall hin), aber auch in das Studentenviertel Ålidhem. Eine Fahrt kostet 45 kr und ist wohl die einfachste Möglichkeit, vom Flughafen in die Stadt zu kommen.

Zum Ablauf der Ankunft in Umeå bekommst du auch vorher eine E-Mail, in der alles beschrieben steht. Grundsätzlich: Sonntagnachmittag macht irgendwann das **Infocenter im "Universum"-Gebäude** auf, wo alle Internationals zusammenkommen, ihre Schlüssel und Wohnverträge bekommen und dann mit Großraumtaxi zu den Wohnungen gebracht werden. Wieder: Top Organisation, da kannst du dich eigentlich immer drauf verlassen, die Leute dort wissen, was sie tun.

Wohnen

Zum Wohnen wurde ja in früheren Berichten schon einiges geschrieben. Ålidhem ist immer noch Studentenzentrum mit recht kleinen und einfachen, aber (oft) gemütlichen Korridoren. Ich persönlich

habe mich jedoch für ein Zimmer in **Nydalahöjd** entschieden, und das auch nicht bereut. Das "Gerücht" kann ich also wirklich nicht bestätigen. Das Wohnheim liegt fast direkt am See Nydalasjön, der beste Punkt, um Nordlichter zu beobachten. Ich bin oft bei guter Aurora-Vorhersage einfach mal auf Verdacht hingefahren, und konnte so einige



Polarlichter am 16.03. am Nydalasjön

Male wirklich atemberaubende Aurora-Shows erleben. Was die Aurora-Vorhersagen angeht, ist die nach meiner Meinung zuverlässigste Seite die der US-Behörde NOAA (<http://www.swpc.noaa.gov/communities/space-weather-enthusiasts>). Die 3-Tages-Vorhersage ist semi-zuverlässig, aber das Radarbild „Aurora Forecast“, welches halbstündig vorhersagt, ist das genaueste Tool. Ich habe jeden Abend draufgeguckt, und dann sieht man schon, ob es diese Nacht was gibt oder nicht. Auch tagsüber ist ein Spaziergang über den gefrorenen See wirklich beruhigend und beeindruckend, auch (oder vor allem) bei teilweise -25°C . Zur Uni ist es auch nicht viel weiter als von Ålidhem aus, etwa 10 min mit dem Rad. Auch nach Ålidhem zum Einkaufen (der ICA in Mariehem ist sehr teuer, der Lidl in Ålidhem ist die günstigste Alternative) oder zu den Korridor-Partys kommt man mit dem Fahrrad in 15 min. Zur Innenstadt braucht man etwas länger, und auf dem Rückweg muss man sich fast permanent den Berg hochquälen, aber die Busverbindungen sind gut, und wer faul ist, kann die Busvariante wählen.

Eingerichtet sind die Räume schlicht, aber sauber und praktisch. Eine kleine Besonderheit, die in Schweden Standard zu sein scheint: Im Bad gibt es keine einzige Steckdose. Den Föhn, elektrischen Rasierer oder Zahnbürste muss man also im Zimmer benutzen! Auch die Gemeinschaftsküche auf dem Korridor ist fertig eingerichtet, aber die Anzahl und Qualität von Küchenutensilien kommt immer auf den jeweiligen Korridor an. Bei Bedarf hilft die Facebook-Gruppe "**Umeå International eBay**", wo alle möglichen Gebrauchtgegenstände wie Fahrräder, Möbel, Küchenutensilien oder **WLAN-Router** meist von abreisenden Studenten angeboten werden. Einen Router brauchst du, da es in den Studentenzimmern nur eine LAN-Buchse gibt, für den Laptop und das Smartphone aber ein WLAN-Netz sehr nützlich ist. Einfach einen gebrauchten Router für 20kr in der Facebook-Gruppe kaufen, und meistens wird man ihn am Ende des Semesters dort auch wieder los.

Im Februar 2016 hat Umeå außerdem einen IKEA in der Nähe des Flughafes bekommen (Busse fahren dort direkt hin). Weitere Einkaufsmöglichkeiten sind die Großmärkte Ersboda (Coop und Willys) im Norden und ICA Maxi im Süden. Auch hier fahren regelmäßig Busse hin.

Telefonieren

Zum Telefonieren kann man entweder seine deutsche SIM-Karte behalten oder sich eine schwedische kaufen (z.B. von Telia). Bei den Internationals waren beide Möglichkeiten verbreitet, ich

persönlich habe meine Prepaid-Aldi-Talk-Karte mit deutscher Nummer behalten, und es auch nicht bereut. Seit 2015 kosten Telefonate und SMS im EU-Ausland genauso viel wie im eigenen Land, da spart man also nichts. Der einzige Bonus wäre eine Flatrate für mobiles Internet (die in Schweden auch sehr großzügig sind, ab 1 GB pro Monat aufwärts). Da es aber in der ganzen Uni, in allen Linienbussen, in einigen Supermärkten (z.B. Ersboda), und auch in großen Teilen der Innenstadt kostenloses WLAN gibt, nutzt man das eigentlich nur, wenn man weiter weg unterwegs ist. Und selbst da hat man ja noch Roaming Internet (das Netz ist, bedenkt man die Leere von Nordschweden, sehr gut ausgebaut), sodass man nicht komplett abgeschnitten ist. Ich habe jedenfalls keine schwedische Karte und Nummer geholt, und hab sie auch nicht vermisst.

Fortbewegung

Busse werden mit Kreditkarte oder per Bus-App bezahlt. Mit der "**Ultra vill mer**" App (kann man sogar schon in Deutschland runterladen) kann man entweder einzelne Routen oder 1h-Tickets kaufen (wenn man schnell genug ist, kann man das Ticket kaufen, sich in den Bus zum Einkaufen setzen und in unter einer Stunde mit dem gleichen Ticket wieder zurückfahren) und dann im Bus den QR-Code einscannen. Funktioniert problemlos und einfach. Allgemein ist eine Kreditkarte unverzichtbar, fast überall kann und wird mit Kreditkarte bezahlt, an einigen Orten (z.B. Bus) wird gar kein Bargeld mehr angenommen. Tipps zur Kreditkarte finden sich in früheren Berichten.

Ein **Fahrrad** ist - wie in Göttingen - Standard-Fortbewegungsmittel. Fahrradwege sind oft gut ausgebaut, und man kommt recht schnell überall hin. Eine gute Möglichkeit, an ein gebrauchtes Fahrrad zu kommen, ist die auch hier die Facebook-Gruppe "Umeå International eBay".

Studieren

Ich kann die Erfahrungen aus den anderen Berichten nur bestätigen, das Studieren selbst ist in Schweden super entspannt. Die Kurse sind echt klein (zwischen 6 und 20 Studenten nach meiner Erfahrung), mit den Professoren und Dozenten ist man sowieso per Du, und alle stehen eigentlich immer für Fragen bereit.

Eine Mitgliedschaft in einer der **Studentenunionen** (im Falle der Naturwissenschaften wäre das die NTK) lohnt sich auf jeden Fall. Man bezahlt einmalig ca. 30€ pro Semester, darf dann aber in alle Studentenkneipen rein und kriegt auch in einigen Geschäften (z.B. im super Fastfood-Restaurant Max) Studentenrabatte. Vor allem Donnerstagabend ist in der Studentenkneipe Skogis richtig was los, dann gibt's traditionelle gelbe Linsensuppe und Pfannkuchen - superlecker!

Jahreszeiten

Die Vorstellung, in den schwedischen Winter zu gehen, schreckt wohl einige Leute ab. Und unterschätzen darf man das auch nicht, im Januar wird es ab 14 Uhr dunkel, und um 3 ist es Nacht. Ich hab mir auf Empfehlung Vitamin-D-Tabletten mitgenommen. Die gibt's auch hier in Deutschland recht günstig in der Apotheke, und können helfen, wenn man sich durch fehlende Sonne müde und schlapp fühlt. Ich persönlich hatte nicht so viele Probleme mit der Dunkelheit. Man gewöhnt sich daran, die wenigen Sonnenstunden für Besorgungen und Spaziergänge zu nutzen. Die Polarlichter, die man in vielen Nächten sehen kann, machen die Dunkelheit auf jeden Fall wieder wett!

Das gegenteilige Problem bekommt man dann zum Ende des Semesters. Es wird immer heller, und schon ab Mitte Mai wird es nachts gar nicht mehr dunkel. Mit der konstanten Helligkeit und auch

dem konstanten Vogelzwitschern hatte ich schon etwas mehr Probleme beim Einschlafen, aber gute Rollläden oder auch Schlafmasken können Abhilfe schaffen.

Die Temperaturen können im Winter bis auf -30°C runtergehen, aber das kälteste, was ich erlebt habe, war tagsüber -25°C . Klingt erst einmal schlimm, aber an die Temperaturen gewöhnt man sich wirklich schnell, und wenn man vernünftige Kleidung dabei hat (**Daunenjacke und Fäustlinge!**), kann einem die kristallklare Luft und schneebedeckte Landschaft wirklich Freude machen. In Umeå hielt sich der Schnee (mit einigen kurzen Tauperioden dazwischen) bis ca. Anfang April, und bis dann konnte man auch noch auf dem See laufen. Der Frühling und die Wärme kommen dann aber auch recht schnell, und im Sommer sind die Temperaturen auch auf angenehme 25°C geklettert. Man sollte also auch wenn möglich Sommerklamotten einpacken.

Freizeit/Ausflüge

Viele Informationen zum Semester, Buddy Group und sonstigen Dingen erhältst du in den ersten Tagen bei Infoveranstaltungen in der Uni. Dort stellen sich diverse Gruppen der Uni vor, die für dich während des Semesters wichtig sein könnten, z.B. das Sportzentrum IKSU. Das bietet eigentlich alles, was irgendwie mit Bewegung zu tun hat, hat



Hundeschlittentour in Ekorrsele, organisiert von IKSU frilufts

aber auch seinen Preis: für eine Viermonatskarte bezahlt man umgerechnet mindestens 250 Euro. Da ich ja sowieso nur die Hälfte der Zeit in Umeå war, habe ich auf eine IKSU Karte verzichtet. An den vielen Touren, die von IKSU Alpin (Tagestouren in die Berge zum Skifahren) und **IKSU Frilufts** (diverse Outdoor-Touren; Skiwanderungen, Eisklettern, Hundeschlittenfahrten etc.) organisiert werden, kann man aber auch ohne Karte teilnehmen, und diese Touren kann ich auch empfehlen. Wer eine oder mehrere Touren mitmachen will, sollte auch zeitnah zum **Outdoorshop Sarek** (in der Eingangshalle des IKSU gegenüber der Rezeption) gehen, da einige Touren (v.a. Hundeschlitten und Eisklettern) schnell ausgebucht sein können. Ich habe bei denen eine Hundeschlittentour und eine dreitägige Skiwanderung mitgemacht. Vor allem die Hundeschlittenfahrt war zwar teuer, aber als einmaliges Erlebnis das Geld auf jeden Fall wert! Die Organisation dieser Touren läuft sehr glatt (es gibt eine Woche vorher immer ein kurzes Vorbereitungstreffen), und die Guides, die dabei sind (meist selbst Studenten), waren immer sehr freundlich und kompetent.

Das **Buddy Programme** der Uni Umeå ist quasi Pflicht und lohnt sich wirklich. Was in deiner Buddy-Group organisiert wird, kannst du oft mitbestimmen, aber Sauna-Partys, gemeinsame Koch-Abende, Kinobesuche oder auch eine gemeinsame Fahrt zu einer Elchfarm stehen eigentlich immer auf dem Programm. Vor allem am Anfang sind die Buddy Groups natürlich eine gute Gelegenheit, neue Leute näher kennenzulernen.

Ein mehr oder weniger Geheimtipp ist der örtliche Curling-Klub, **Umeå Curlingklubb**. Im Frühling haben diese an einigen Sonntagen *Allmänhetens Curling* veranstaltet, wo man von 2 bis 4 für nur 50kr diesen Sport ausprobieren konnte. Wir sind dort einige Male hingefahren, und es macht echt

viel Spaß. Es lohnt sich auf jeden Fall zu schauen, ob der Club das auch in den kommenden Jahren anbietet.

Der **Skuleskogen-Nationalpark** ist auf jeden Fall zu empfehlen. Die Anreise ist ohne Auto zwar etwas umständlich (Zug nach Örnköldsvik, dann Bus nach Skuleberget), aber der Nationalpark ist wunderschön, und in den Hütten dort kann man kostenlos übernachten, sodass man noch nicht einmal ein Zelt mitnehmen muss. Achten muss man ein wenig aufs Wetter; der Schnee verschwindet erst Mitte April, bis dahin sind (abgesehen von den Bereichen direkt an der Küste) Schneeschuhe ratsam. Außerdem ist ein Ausflug an die nahegelegene Ostsee, zum Beispiel mit der Fähre zur Insel Holmön, sehr schön. Eine Reise nach Lappland ist fast ein Muss, wenn man schon einmal dort ist. Kiruna ist Ausgangspunkt vieler Touren dort oben (gut per Zug zu erreichen), aber ich persönlich bin nicht extra hochgefahren, da ich ja von April bis Juni sowieso dort war. Ausrüstung für solche Touren kann man sich halbwegs günstig im Sarek ausleihen (um die 10€ für Schlafsack oder Rucksack für ein Wochenende). Da gibt's Rucksäcke, Schlafsäcke, Campingkocher, Gas, Langlauf- und Crosscountry-Skis, Zelte usw., allerdings (meines Wissens nach) keine Wanderschuhe. Die sollte man aber sowieso selbst mitnehmen, kann man dort immer gebrauchen!

Was du bei der Ausflugsplanung beachten musst, sind die **erhöhten Mietkosten** für Autos, wenn du unter 25 Jahre alt bist. Durch deutlich teurere Versicherung kann dann das Auto schon mal das Doppelte bis Dreifache kosten. Man sollte sich also entweder ältere Freunde suchen, oder auf öffentliche Verkehrsmittel setzen.

Kulturmäßig hat Umeå auch vieles zu bieten. Es gibt einige Festivals im Laufe des Jahres, allen voran **Brännbollsran** am letzten Maiwochenende. Livemusik gibt es manchmal in den Kneipen, vor allem im *Guitars*, welches im Einkaufszentrum *Utopia* liegt.

Erfahrungen und Fotos, die ich in Schweden gemacht habe, habe ich in einem Blog aufgeschrieben, wo du gerne einmal nachschauen kannst: <https://erasmusinumea.wordpress.com/>

Bei weiteren Fragen zum Erasmussemester kannst du mir auch gerne noch eine E-Mail schreiben: hendrik-heiser@gmx.de

Sonst hoffe ich, dass dir mein Bericht ein wenig weitergeholfen hat in deiner Entscheidung und wünsche dir ganz viel Spaß bei deinem Erasmussemester!