

# Erfahrungsbericht Erasmus in Stockholm

Sommersemester 2023 an der Stockholm University

July 19, 2023

## 1 Warum habe ich Stockholm gewählt?

Als Physik-Masterstudent an der Rheinischen Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn hatte ich die einmalige Gelegenheit, ein Auslandssemester im Rahmen des Erasmus+-Programms zu absolvieren. Unter den verschiedenen Möglichkeiten habe ich mich für die Stockholm University entschieden. Zum einen wollte ich mein Auslandssemester in einem englischsprachigen Umfeld verbringen, sowohl im Hinblick auf die Universität als auch auf die Menschen in der Stadt. Stockholm ist bekannt für seine hohe Englischkenntnis und es ist üblich, dass Englisch als Kommunikationssprache verwendet wird. Zudem hatte ich von einigen Freunden positive Empfehlungen über Stockholm erhalten, die von ihrer eigenen Erfahrung begeistert waren. Skandinavien übte schon immer eine große Faszination auf mich aus. Stockholm bot mir die Möglichkeit, diese Region zu erkunden und ihre Natur und Kultur kennenzulernen. Die renommierten Stockholm University bietet ein breites Spektrum an physikalischen Fachrichtungen. Die Idee, mein Studium in einer pulsierenden Großstadt fortzusetzen, die für ihr kulturelles Angebot und ihre hohe Lebensqualität bekannt ist, hat mich begeistert. Für mich war aber auch die Natur in der Umgebung und der gesamten Region ein wichtiges Kriterium, da ich gerne draußen unterwegs bin.

## 2 Organisation von Erasmus

Die organisatorischen Aspekte meines Erasmusaufenthaltes waren größtenteils unkompliziert. Die größte Herausforderung bestand darin, die Termine und Fristen im Auge zu behalten, um keine wichtigen Schritte zu verpassen. Glücklicherweise wurde ich regelmäßig per E-Mail an bevorstehende Aufgaben und Termine erinnert. Darüber hinaus erhielt ich eine ausgezeichnete Unterstützung von meinem Erasmus-Koordinator an der Universität Bonn, Ulrich Blum, der mir bei Fragen und Anliegen jederzeit weiterhalf und Prof. Drees, der über die Anrechenbarkeit von Kursen entscheidet. Die Betreuer in Schweden (vorallem Frederik Helberg) waren auch sehr freundlich und jederzeit ansprechbar. Außerdem gab es eine Welcome- und Abschiedsfixa (schwedische Kaffeepause) mit Kanelbullar (Zimtschnecke), Kaffee und Gebäck.

**Wichtiger Hinweis:** Es ist sehr wichtig frühzeitig rauszufinden, welche Kurse es gibt, welche man sich anrechnen lassen kann und welche zeitlich zusammenpassen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es besser ist schon vor offiziellen Fristen und offiziellen Aufforderungen ein paar Emails mehr zum Thema Kursanrechnung zu schreiben und alles genau abklären zu lassen. Sobald dann Dokumente wie das Learning Agreement freigeschaltet werden, hat man alles zusammen und bessere Chancen die Kurse zu bekommen, die man auch haben will. Außerdem ist es gut immer ein paar Backupkurse zu haben, die man als zweite Wahl in der Hinterhand hat.

## 3 Ankunft und Wohnsituation

Meine Ankunft in Stockholm verlief reibungslos. Bereits im Vorfeld hatte ich Kontakt zum Housing Office der Stockholm University aufgenommen und erhielt dort Unterstützung bei der Suche nach einer Unterkunft.

Der private Wohnungsmarkt kann teuer und zeitaufwendig bei der Suche sein. Allerdings hatte ich eine hohe Wahrscheinlichkeit, über das Housing Office der Universität ein Zimmer zu bekommen. Hierbei war es jedoch wichtig, die Fristen einzuhalten und schnell zu reagieren, um diese Möglichkeit nicht zu verpassen. Letztendlich gelang es mir, ein Zimmer im Wohnheim Lappis zu erhalten. Für mich ein Glückstreffer. Das Wohnheim bot zwar eher anonyme Korridorzimmer mit eigenem Bad und größeren sehr ordentlichen Gemeinschaftsküchen, aber aufgrund der Wohnheimgröße herrschte immer eine lebhaftere Atmosphäre. Viele Bewohner sind internationale Studierende, was spontane Treffen im Wohnheim und neue Freundschaften begünstigte. Die Nähe zur Natur war ein weiterer Pluspunkt meiner Wohnsituation. Parks wie Norra Djurgården und der See Brunsviken waren nur einen kurzen Spaziergang entfernt und boten erholsame Ausflugsmöglichkeiten. Außerdem ist der Strand nur wenige Schritte vom Wohnheim entfernt, an dem man mit Freude Eisbaden gehen kann. Im Januar ist die Wassertemperatur um 0 Grad, im Juni aber um die 10 Grad. Einen Movie-Room und eine Sauna kann man auch kostenlos mieten. Viele nehmen auch an dem vielfältigen Sportangebot auf dem Unicampus teil. Hier kann man gegen ca. 100 Euro ein Semester lang an verschiedenen Kursen von Yoga und HIIT bis Badminton und Volleyball teilnehmen.

## 4 Physik am Fysikum der Stockholm University

Das Studium der Physik am Institut für Physik, auch Fysikum genannt, an der Stockholm University war eine bereichernde Erfahrung. Nachdem ich meine Kurse ausgewählt und Informationen auf der Webseite der Universität Stockholm recherchiert hatte, musste ich die Anrechnung der Kurse mit dem zuständigen Professor an der Universität Bonn, Prof. Drees, klären. Dieser Prozess erforderte etwas Zeit und Aufwand, aber sobald die Kurse feststanden und die Anrechnung genehmigt war, war der Großteil meiner Arbeit erledigt. Die Kurse, die ich während meines Auslandssemesters belegt habe, waren English for Academic Research, Optics and Laser Physics, Quantum Information, Climate Model Simulation und Svenska for International Students. Ich konnte alle Kurse erfolgreich abschließen und dabei eine Gesamtpunktzahl von 33,5 CP erreichen. Von diesen Credits konnten mir 19 CP für meinen Masterabschluss an der Universität Bonn angerechnet werden. Das Semester ist generell anders aufgebaut. Es ist in zwei Hälften (Quarter) gegliedert, die jeweils eine eigene Prüfungsphase haben. Während meiner Zeit in Stockholm war ich in den ersten zwei Monaten intensiver mit dem Studium beschäftigt, danach hatte ich nur noch zwei Kurse pro Woche. Im Vergleich zu den deutschen Studienanforderungen waren die schwedischen Leistungspunkte in meiner Wahrnehmung weniger arbeitsintensiv. Allerdings hängt der individuelle Arbeitsaufwand auch von den gewählten Kursen und persönlichen Lerngewohnheiten ab. Einige meiner Kommilitonen hatten mehr zu tun, während andere weniger Zeit für das Studium aufwenden mussten. Ich würde einen guten Mix empfehlen. Erasmus bietet auch die Möglichkeit, nicht rein-physikalische Fächer zu wählen. Im Master können viele naturwissenschaftliche Fächer angerechnet werden, sofern ihr Zeitaufwand ungefähr Bonner Maßstäben entspricht und sie für *second-level* ausgegeben sind. Sprachkurse und gesellschaftswissenschaftliche Fächer können nicht wirklich angerechnet werden. Ich würde es trotzdem empfehlen, denn man erhält Einblicke in Denkweisen anderer Fachrichtungen und vor allem auch easy Kontakt zu Studierenden anderer Fachrichtungen.

## 5 Studentenleben und Kontakte

Das Studentenleben in Stockholm war sehr lebendig und vielfältig. Während meines Auslandssemesters hatte ich die Möglichkeit, viele neue enge Kontakte zu knüpfen. Etwa 50% der Erasmus-Studierenden kamen aus Deutschland, was den Austausch gerade in der Anfangszeit erleichterte. Den Kontakt zu den eher zurückhaltenden Schweden knüpfte ich hauptsächlich durch die Teilnahme an Unikursen und Sportveranstaltungen.

## 6 Naturnähe und Aktivitäten

Die Nähe zur Natur war einer meiner persönlichen Höhepunkte während meines Aufenthaltes in Stockholm. Neben den Parks in unmittelbarer Nähe meiner Unterkunft bot die Stadt eine ideale Ausgangslage, um die

Schönheit Skandinaviens zu erkunden. Im Januar und Februar waren die Skigebiete mit Bussen gut zu erreichen. Ich unternahm Reisen in die umliegenden Länder und Städte, darunter Göteborg, Visby, Narvik, Oslo, Bergen, Kopenhagen, Tallinn und Helsinki. Besonders faszinierend waren die Nationalparks in der Umgebung von Stockholm sowie die wilde Landschaft im Norden Schwedens, die sich perfekt zum Campen und Wandern eigneten. Die Fernwanderwege Kungleden und r Höga Kustenleden waren dabei meine persönlichen Highlights. Unvergessen bleibt das Erlebnis „Nordlichter“ im Februar und März sowohl in Stockholm selbst als auch im hohen Norden (mit dem Polarexpress nach Narvik)

## **7 Reisen und Tagesausflüge**

Während meines Aufenthalts in Stockholm unternahm ich auch viele Tagesausflüge mit der Fähre in die Schären (Archipelago), was eine wunderbare Möglichkeit war, die Küstenlandschaft zu erkunden. Die Stadt selbst bot ebenfalls zahlreiche Aktivitäten und Sehenswürdigkeiten, die ich während meiner Freizeit erkunden konnte. Dazu gehörten unter anderem das königliche Schloss, das Vasa-Museum, das ABBA-Museum, das Skansen Freilichtmuseum und die historische Altstadt Gamla Stan. Stockholm ist eine Stadt, die niemals langweilig wurde und für jeden Geschmack etwas zu bieten hat.

## **8 Kosten und Finanzen**

Die finanzielle Seite meines Erasmusaufenthaltes spielte eine wichtige Rolle. Durch die Erasmus-Förderung von 600 Euro/Monat für 120 Tage konnte ich einen Großteil meiner Mietkosten von etwa 2200 Euro decken. Die übrigen Lebenshaltungskosten in Schweden waren nur etwas höher als in Deutschland, jedoch waren Fika und häufiges Ausgehen während meines Erasmus-Aufenthaltes teurer. Auch für Reisen musste ich zusätzliches Geld einplanen. Dennoch war es möglich, günstige Trips zu unternehmen, indem ich mich beispielsweise mit Freunden zusammenschloss oder die Natur kostenlos genoss. Insgesamt benötigte ich monatlich zusätzlich zur Miete zwischen 600 und 1000 Euro. Für die An- und Abreise ohne Flug erhält man ebenfalls eine Erasmusförderung. Ich konnte den Weg mit FlixBus und Bahn gestalten.

## **9 Fazit**

Mein Erasmusauslandssemester an der Stockholm University war eine unvergessliche und bereichernde Erfahrung. Die Wahl, nach Stockholm zu gehen, erwies sich als absolut richtig. Die Universität bot ein breites Angebot an physikalischen Fachrichtungen und ich konnte meine Kurse erfolgreich abschließen. Das Studentenleben war lebendig und vielfältig, und ich knüpfte viele neue Kontakte und Freundschaften. Die Nähe zur Natur ermöglichte es mir, die Schönheit Schwedens und anderer skandinavischer Länder zu erkunden. Die finanziellen Aspekte waren gut planbar und insgesamt konnte ich mein Auslandssemester in vollen Zügen genießen.

## **10 Rückfragen**

Falls du weitere Fragen zu meinem Erasmus-Aufenthalt in Stockholm hast, stehe ich dir gerne zur Verfügung. Du kannst mich per E-Mail erreichen.