

Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

Name:		Austausch im:	2020/21
		(akademischen Jahr)	
Studiengang:	Physik M.Sc.	Zeitraum (von bis):	08.2020 - 07.2021
Land:	Schweden	Stadt:	Stockholm
Universität:	Stockholm University	Unterrichts- sprache:	Englisch
Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)	ERASMUS		

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 (niedrig)	2	3	4	5 (hoch)
Soziale Integration:			x		
Akademische Zufriedenheit:				x	
Zufriedenheit insgesamt:					x

ECTS-Gebrauch: JA: x NEIN:

Vorbereitung

Bewerbung / Einschreibung

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Für mich stand eigentlich seit Anfang des Studiums fest, dass ich gerne ins Ausland gehen würde und ich habe daher auch früh begonnen, mich diesbezüglich zu informieren. Das Erasmus-Programm gefällt mir aufgrund der guten Organisation und der finanziellen Förderung sehr gut. Ich habe mich daher auf einen Platz an der Universität Stockholm beworben, da ich Schweden als Land sehr spannend finde und die Universität für mich interessante Kurse anbietet.

Beworben habe ich mich entsprechend der regulären Frist im Januar, die Bewerbung war recht unkompliziert und ich habe auch nach nicht allzu langer Zeit eine Zusage erhalten. Lediglich einen englischen Sprachnachweis musste ich noch erbringen und habe dann an der TU den DAAD-Sprachnachweis gemacht.

Auch die restlichen Formalitäten waren relativ unkompliziert. Natürlich muss man einige Dokumente ausfüllen, aber die Koordinatoren der Uni in Dortmund und in Schweden haben mich dabei gut unterstützt und für mich war auch die Website des Referat Internationales sehr hilfreich.

Ich habe mir bereits vor meiner Bewerbung den Kurskatalog angesehen, sodass mir die Wahl meiner Kurse leicht fiel. Berücksichtigen muss man dabei, dass in Schweden das Semester

anders aufgeteilt ist als in Deutschland. Jedes Semester ist in zwei Perioden eingeteilt und man hört jeden Kurs (in der Regel) nur eine Periode lang. Am Ende jeder Periode ist eine vorlesungsfreie Woche, in der dann die Klausuren geschrieben werden. Meine ursprüngliche Kurswahl habe ich aber während meines Aufenthalts auch noch leicht geändert. Möglich ist nach Absprache auch, Kurse der Fakultät Mathematik zu hören.

Da kurz nach meiner Bewerbung die Covid-19 Pandemie begann, war meine Situation natürlich ein wenig anders als in den Vorjahren. Lange war mir daher nicht klar, ob ich den Aufenthalt überhaupt wie geplant durchführen kann. Die Informationen beider Unis waren jedoch sehr ausführlich und immer aktuell und ich hätte auch die Möglichkeit gehabt, den Aufenthalt zu verschieben. Letztendlich hat aber glücklicherweise alles gut geklappt.

Finanzierung (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

Finanziert habe ich meinen Auslandsaufenthalt durch die Erasmus-Förderung, BAFÖG und Auslands-BAFög und war außerdem noch mit zwei Wochenstunden als SHK an der TU angestellt. Damit bin ich auch sehr gut zurecht gekommen.

Sprachkurs (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

Als ich meine Zusage erhalten habe, habe ich direkt begonnen, Schwedisch zu lernen. Zuerst habe ich online mit Duolingo einige Grundkenntnisse erworben, und dann im Sommersemester einen Kurs an der TU gemacht, der mir auch gut gefallen hat.

Die Uni Stockholm bietet selbst auch Schwedisch-Kurse an. Dafür muss man zuerst einen (Online-) Einstufungstest machen und wird dann einem entsprechenden Niveau zugeteilt. Der Kurs findet einmal wöchentlich abends statt und dauert drei Stunden. Bei mir war er natürlich online. Insgesamt war ich von dem Kurs allerdings nicht allzu sehr begeistert. Es war schon ein großer Nachteil, dass er online war und mir war insgesamt das Tempo des Kurses etwas zu schnell. Der Kurs umfasst 7,5 CP, da der Kurs jedoch für mich nur Freizeitbeschäftigung war, war mir der Arbeitsaufwand insgesamt zu hoch. Ich habe daran anschließend zwar auch noch den Folgekurs gemacht, nach den Weihnachtsferien aber aufgehört, da die weiterführenden Kurse noch umfangreicher gewesen wären.

Es ist auch absolut nicht notwendig, Schwedisch zu lernen, da wirklich alle in Stockholm sehr gut Englisch sprechen und man damit überall gut zurechtkommt. Mir hat es jedoch Spaß gemacht und ich habe insgesamt wirklich viel lernen können.

Während des Aufenthalts

Ankunft (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Die Anreise nach Stockholm war wirklich unkompliziert. Die Uni bietet am Wochenende vor der Einführungswoche einen Shuttle-Service an, der mich direkt mit einem Bus vom Flughafen zur Uni gebracht hat. Dort habe ich dann auch direkt den Schlüssel für mein Wohnheimszimmer erhalten.

In der Einführungswoche bietet die Uni verschiedene Veranstaltungen für alle internationalen Studierenden an. Außerdem wurde von den Austausch-Koordinatoren der Fakultät Physik ein Treffen mit allen Erasmus-Studierenden der Physik organisiert, das mir in dieser Woche persönlich am Besten gefallen hat.

Wichtig finde ich vor allem auch die Veranstaltungen des Erasmus Student Networks Stockholm. ESN plant verschiedene Ausflüge und Unternehmungen wie Ikea-Besuche, Kayak-Fahrten, Stadt-Rallies etc. für die Erasmus-Studierenden, die in der Orientierungswoche und das ganze Semester hindurch stattfinden. Bei diesen Veranstaltungen habe ich die meisten meiner Freunde gefunden und sie sind wirklich eine gute Möglichkeit, um andere Erasmus-Studierende kennen zu lernen.

Campus (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

Der Fachbereich Physik ist in Stockholm nicht in der normalen Uni untergebracht sondern im Albanova-Campus, der etwas weiter stadteinwärts liegt und in dem sich auch verschiedene Forschungseinrichtungen und auch die Fakultäten für Astronomie und Biochemie befinden. Aufgrund der Covid-19 Pandemie habe ich vom Campus leider nur sehr wenig gesehen. In der ersten Periode hatte ich zwar noch zwei Übungen wöchentlich vor Ort, ab Oktober war aber alles online. Die Arbeitsräume und die Bibliothek waren jedoch geöffnet und es gibt vor Ort auch einen Drucker, den man nutzen kann.

Vorlesungen (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

Insgesamt ist die Struktur der Vorlesungen in Schweden der in Deutschland sehr ähnlich. Als deutlicher Unterschied ist mir vor allem aufgefallen, dass die Kurse oft kleiner waren als in Deutschland. Besonders positiv fand ich den engen Kontakt meiner Professoren zu den Studierenden und eine insgesamt sehr angenehme Lernatmosphäre, trotz der Online-Veranstaltungen. In Schweden wird außerdem mehr mit Büchern gearbeitet, jeder Kurs hat ein entsprechendes Kursbuch an dem sich die Vorlesungen auch orientieren und aus dem Kapitel gelesen werden sollen.

Die Kurse, die ich belegt habe, waren

- Statistical Physics II (7,5 CP)
- Quantum Field Theory (15 CP)
- Cosmology and Particle Astrophysics (7,5 CP)
- Mathematical Methods in Physics (7,5 CP)
- Quantum Information and Quantum Computation (7,5 CP)
- General Relativity (7,5 CP)
- Differential Geometry (7,5 CP)

wobei ich Mathematical Methods in Physics und Differential Geometry nur "zum Spaß" gehört habe und mir nicht anrechnen lasse. Da aufgrund von Covid-19 die Kurse online waren, habe ich parallel auch ETT und einige andere Kurse der TU gehört.

Besonders gut haben mir Statistical Physics II, Quantum Field Theory und General Relativity gefallen. Statistical Physics II wurde in Kooperation mit dem KTH, einer anderen Uni in Stockholm, angeboten. Der Professor war wirklich gut und der Kurs fachlich sehr interessant. Pro Woche hatte ich mehrere Vorlesungen und Übungen, es gab jedoch keine Abgaben. Als Studienleistung gab es eine Zwischenklausur (2 Stunden) und am Ende eine Modulabschlussprüfung (5 Stunden). Insgesamt waren wir etwa 20 Studierende.

Quantum Field Theory war das einzige Modul das ich belegt habe, das über zwei Perioden ging. Wir waren in diesem Fach nur zu sechst und der Professor war sehr nett und wirklich kompetent. Pro Woche hatten wir zwei Vorlesungen und eine Übung, die abwechselnd von zwei verschiedenen Übungsgruppenleitern geleitet wurde. Die Kursinhalte sind denen der ETT teilweise recht ähnlich und so war es sehr gut, beides gleichzeitig zu hören. Es gab innerhalb des halben Jahres vier Abgaben, die jedoch sehr lang waren und 2/3 der Endnote bestimmten. Die Modulabschlussprüfung war eine 24h-Klausur zu Hause, die ich sehr umfangreich fand. Davon abgesehen war das Fach insgesamt aber sehr gut machbar.

Auch General Relativity hat mir sehr gut gefallen. Der Professor hat seine Vorlesungen als Video bereitgestellt und es gab pro Woche zwei einstündige Treffen, in denen Fragen zur Vorlesung gestellt werden konnten und die Inhalte besprochen wurden. Außerdem gab es jede Woche eine Problem Solving Session, in der verschiedene Aufgaben des Buches besprochen wurden. Es gab wöchentliche Abgaben, die 60% der Endnote ausgemacht haben. Außerdem gab es am Ende eine mündliche Prüfung, die aber auch sehr fair war.

Nicht so gut gefallen hat mir Cosmology and Particle Astrophysics. Der Kurs bestand aus kurzen Videos als Vorlesung mit zwei Besprechungen pro Woche und einigen Problem Solving Sessions, außerdem wurde sehr eng mit dem Kursbuch gearbeitet. Der Kurs wurde von vielen Promovierenden belegt, die deutlich mehr Vorwissen hatten als ich (ART, etc.), welches mir gefehlt hat, obwohl es keine Voraussetzung für den Kurs war. Ich fand auch die Präsentation der

Inhalte oft nicht tiefgehend genug, vieles wurde nur kurz angesprochen aber nicht richtig von Grund auf mathematisch hergeleitet oder begründet, was mir zum Verständnis gefehlt hat. Auch die Besprechungen fand ich nicht besonders hilfreich. Wir sollten meistens in Breakout-Rooms Probleme/Aufgaben lösen, was aber online und mit nur sehr wenig Zeit nicht gut machbar war. Anschließend wurden die Lösungen verglichen.

Insgesamt hat mir einfach diese Form des Lernens nicht gut gefallen, ich kann mir aber vorstellen, dass das für andere besser funktionieren kann.

Es gab in diesem Fach insgesamt vier Abgaben, mit denen man zwei Extrapunkte für die Klausur sammeln konnte. Die Klausur (5h) war eine Take-Home-Klausur mit anschließender 15-minütiger mündlicher Prüfung in der über die Klausur gesprochen wurde. Ich fand die Klausur schlussendlich wirklich sehr fair gestellt und gut machbar.

Wohnen (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kaution, Wohngeld etc.)

Nachdem die Bewerbungs- und Einschreibungsformalitäten erledigt waren, habe ich im Mai eine Mail erhalten, dass ich mich um einen Wohnheimsplatz bewerben könne. Es stehen verschiedene zu Auswahl, die meisten Erasmus-Studierenden wohnen in Lappkärrsberget, "Lappis", oder Kungshamra. Lappis ist ein sehr großer Wohnheimskomplex in direkter Uni-Nähe.

Ich selbst habe in Kungshamra gewohnt, das etwas weiter außerhalb in Bergshamra, einem Vorort von Stockholm, liegt. Kungshamra besteht aus einer Ansammlung von mehreren, maximal vierstöckigen Betonbauten mit bunten Fensterrahmen und einigen neueren Gebäuden, die Einzelwohnungen enthalten. In Kungshamra wohnen viele internationale Studierende, aber natürlich auch schwedische, und sogar einige Familien mit kleinen Kindern.

Die meisten meiner Freunde in Schweden haben in Lappis gelebt, wo wir uns auch meistens getroffen haben. Ich habe Kungshamra als deutlich ruhiger als Lappis erlebt, was auch daran liegt, dass Kungshamra deutlich kleiner ist. Die Zimmer in Lappis sind außerdem auch etwas kleiner als die in Kungshamra. Allerdings ist Lappis noch neuer als Kungshamra und hat daher schönere Küchen und Bäder. Mir hat es aber in Kungshamra gut gefallen.

Die Anbindung von Kungshamra ist sehr gut, es gibt eine eigene Bushaltestelle, die auch zur Uni fährt. Man braucht zu Fuß weniger als zehn Minuten bis zur U-Bahn, die über den Hauptbahnhof und Gamla Stan von Norden bis Süden durch Stockholm fährt. Nur die Anbindung ans Albanova ist nicht ganz so gut, weswegen ich mir kurz nach meiner Ankunft ein gebrauchtes Fahrrad gekauft habe.

Bei der U-Bahn-Haltestelle gibt es auch einen kleinen Marktplatz mit mehreren Lebensmittelgeschäften, u.a. Coop, und Restaurants. Besonders gut hat mir in Kungshamra die Umgebung gefallen. Kungshamra liegt zwischen dem Brunnsviken, einem sehr schönen See mitten in Stockholm, und dem Schloss Ulriksdal. Dort gibt es auch echt tolle Laufstrecken, auf denen ich viel unterwegs war und die ich in Dortmund wirklich vermissen werde.

Mein Zimmer war eins von zwölf Zimmern auf einem Korridor, zu dem eine Gemeinschaftsküche gehört. Die Küche ist so eingerichtet, dass sich immer maximal sechs Personen eine Küchenzeile mit Herd, Ofen, Mikrowelle etc. teilen mussten. Es gibt einen wöchentlichen Putzplan, der in meinem Korridor auch gut eingehalten wurde. Die Küchen sind jedoch trotzdem schon älter und nicht mehr im besten Zustand. Ich habe mir zu Anfang selbst einen Topf, Küchenutensilien, Geschirr und Besteck gekauft, damit ich meine eigenen Sachen nutzen konnte. Diese habe ich am Ende einfach weiterverkauft, was ich auch wirklich empfehlen kann.

Mein Zimmer war voll möbliert und hatte auch ein eigenes kleines Badezimmer. Ich bin am Anfang einmal zu Ikea gefahren und nachdem ich mein Zimmer ein bisschen eingerichtet hatte, habe ich mich dort sehr wohl gefühlt, ich habe Corona-bedingt auch wirklich viel Zeit dort verbracht. Am besten hat mir die Aussicht aus meinem Fenster gefallen, ich habe im zweiten Stock gewohnt und direkt in den Wald sehen können.

Das Wohnheim verfügt auch über mehrere Wasch- und Recyclingräume. Das Waschen dort ist kostenlos und sehr unkompliziert. In einem Online-Portal kann man sich einen Zeitslot in einem der Waschräume buchen und kann dann zwei Stunden lang zwei Waschmaschinen und Trockenkabinen nutzen. Die Waschräume waren immer sehr sauber und die Waschmaschinen modern (und auf Deutsch und Englisch einstellbar).

Zu Beginn meines Aufenthaltes musste ich Vieles neu kaufen, wie Lampen, Bettzeug und Küchenutensilien. Empfehlenswert finde ich die Facebook-Gruppe "Kungshamra Market", auf der man solche Dinge kaufen und auch am Ende des Aufenthalts wieder verkaufen kann. Die Zimmer verfügen außerdem über einen Lan-Anschluss, man muss aber einen eigenen Router haben. Ich habe mir bereits in Deutschland einen gekauft, oft sind aber in den Zimmern welche vorhanden, die von ehemaligen Bewohnern zurückgelassen wurden.

Die Wohnheimszimmer werden immer für ein Semester vermietet, können aber problemlos um ein weiteres Semester verlängert werden. Die Miete betrug monatlich etwa 360€. Im Sommer kann man für einige Wochen auch noch weiter in dem Zimmer wohnen und es dann auf Wochenbasis mieten, was ich auch genutzt habe.

Unterhaltskosten (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Die Unterhaltskosten in Schweden waren für mich schon deutlich höher als in Deutschland. Die Lebensmittelpreise sind deutlich höher, vor allen bei den größeren Supermarktketten wie Coop und ICA. Auch für Eintritte, Restaurantbesuche, etc., zahlt man deutlich mehr. Mit einer Mitgliedschaft in der Student Union, die einen geringen jährlichen Mitgliedsbeitrag hat, erhält man aber Ermäßigungen für u.a. die öffentlichen Verkehrsmittel, Museen und Zugfahrten.

Öffentliche Verkehrsmittel (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

In Stockholm ist der öffentliche Nahverkehr insgesamt sehr gut ausgebaut. Es gibt ein weitreichendes Metro-Netz, viele Busse, Fähren und in der direkten Innenstadt auch eine Straßenbahn. Es wird jedoch auch viel mit dem Fahrrad gefahren und es gibt eine gute Fahrrad-Infrastruktur.

Ich habe mir aus Kostengründen und aufgrund der Tatsache, dass die Uni eh online war, kein Monatsticket gekauft. Stattdessen hatte ich ein Fahrrad und habe mir Einzeltickets gekauft. Ein solches Ticket kostet ermäßigt etwa 2,50€ und ist für 75 Minuten gültig. Tickets kauft man am besten in der App des ÖPNV-Anbieters SL.

Kontakte (z.B. Tandem-/Mentorenprogramm, ESN-Betreuung, Sportmöglichkeiten, Vereine)

Die meisten meiner Kontakte habe ich durch die Veranstaltungen von ESN gefunden, zu denen ich auch wirklich raten würde. Über diese Veranstaltungen wird auf Facebook und Instagram informiert. Aufgrund von Covid-19 war die Situation sicherlich anders als sonst, ich habe aber trotzdem viele Freunde gefunden.

Nachtleben / Kultur (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

Wegen Covid-19 habe ich vom Stockholmer Nachtleben nur sehr wenig mitbekommen. Besonders toll fand ich in Stockholm daher vor allem die vielen schönen Cafés. Es gibt auch wirklich gute Restaurants und Bars, allerdings ist alles natürlich um einiges teurer als in Deutschland.

Aber auch sonst gibt es in Stockholm vieles zu erleben. Leider waren viele Museen usw. für eine lange Zeit geschlossen. Von denen, die ich besucht habe, hat mir aber das Vasa-Museum besonders gut gefallen, auch wenn es relativ teuer ist. Ins Nobelmuseum geht man am Besten in der Woche, in der die Nobelpreise verkündet werden, da in dieser Zeit der Eintritt kostenlos ist. Wirklich schön sind außerdem die Stockholmer Schären, die vielen Parks und die Natur um Stockholm herum, vor allem das Naturreservat Nacka und der Nationalpark Tyresta.

Stockholm ist außerdem ein guter Ausgangspunkt für den Rest von Schweden. Mit den Zügen von SJ kommt man gut in die anderen Städte, ich war unter anderem in Göteborg und Uppsala. Es gibt außerdem einen nicht allzu teuren Nachtzug nach Kiruna in Lappland.

Ein Trip nach Lappland ist auch wirklich empfehlenswert. Es gibt einige organisierte Reisen, ich bin jedoch mit einer Freundin selbst hingefahren. Sehr empfehlenswert ist das "Camp Alta", das an einem See etwas außerhalb von Kiruna liegt. Man kann dort verschiedene Hütten mieten, außerdem werden verschiedene Touren angeboten, wie Hundeschlittenfahrten oder Fahrten zum Eishotel mit einem Schneemobil. Auch diese Touren sind sehr teuer, lohnen sich aber meiner Meinung nach wirklich. Mit etwas Glück sieht man auch die Nordlichter.

Sonstiges (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

Schweden hat fast komplett auf bargeldlose Bezahlung umgestellt, die Bezahlung mit Bargeld ist teilweise auch gar nicht mehr notwendig. Ich fand das sehr praktisch und habe im ganzen Jahr kein einziges Mal Bargeld verwendet. Eine Kreditkarte ist auch zu empfehlen, da die Bezahlung der ÖPNV in der App nur mit einer Kreditkarte möglich ist.

Erwähnen möchte ich auch, dass es eine gute Zugverbindung Stockholm-Münster (oder Dortmund) gibt, die auch wirklich günstig sein kann und nur einen Tag dauert. Ich habe sie leider wegen Corona nur einmal nutzen können, da die Grenze nach Dänemark geschlossen war. Sie ist aber meiner Meinung nach eine wirklich gute Alternative zum Fliegen.

Nützliches

Sonstige Tipps und Infos (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

Ich fand es sehr gut, ein Jahr lang in Schweden gewesen zu sein, da ein einzelnes Semester doch sehr kurz ist. So erlebt man außerdem alle Jahreszeiten in Schweden, was ich wirklich schön fand, besonders der schwedische Sommer ist toll!

Sehr hilfreich fand ich:

<https://www.thelocal.se> und https://twitter.com/ARD_Stockholm

- Für schwedische Nachrichten auf Englisch bzw. aus Deutschland

<https://www.visitstockholm.com> und <https://visitsweden.de>

- Für Tipps zu Stockholm und Schweden

<https://campalta.net>

- Für Lappland