

Erfahrungsbericht Umeå

Schweden 2016/17

Im schwedischen Herbst- und Frühjahrssemester verbrachte ich während meinem 5. und 6. Bachelorsemester über das ERASMUS-Programm zehn Monate in Nordschweden. Da es keine Kooperation zwischen dem psychologischen Institut in Heidelberg und Universitäten in Schweden gab, machte ich mich im Vorfeld selbst auf die Suche nach schwedischen Universitäten, an denen ich Psychologie studieren darf. Das war gar nicht so einfach, da viele schwedische Unis möchten, dass man mindestens zu 50% oder in manchen Fällen bis zu 100% das Fach studiert, mit dem man nach Schweden kommt. Ich bin fachfremd mit Hilfe der Heidelberger Biowissenschaften nach Schweden gegangen. Bei ihnen konnte ich mich auf Restplätze bewerben und es war in Ordnung für sie, wenn ich mein Fach Psychologie in Schweden studiere. In Schweden kamen nach meinen direkten Anfragen an die schwedischen Fakultäten nur zwei Universitäten in Frage, die mir ein sicheres Ja gaben, dort als Fachfremde Psychologie studieren zu dürfen: Örebro und Umeå.

Warum Umeå ?

Umeå ist die größte Stadt in Nordschweden und war Kulturhauptstadt Europas 2014. Sie ist ein bisschen kleiner als Heidelberg, hat aber genauso viele Studierende. Die Stadt ist in ihrer Erscheinung also recht jung und es gibt tatsächlich sehr viele Kulturangebote. Auch gilt die Universitätsstadt als alternativ und etwas unkonventioneller, da Umeå schon früh für Vegetarismus und Veganismus sowie eine ausgeprägte Musikszene bekannt wurde. Für mich war auch die Stadtgröße sehr angenehm und die Radfreundlichkeit machte es noch leichter, überall mit dem Fahrrad hinzufahren. Zudem nimmt man hin und wieder Umweltkampagnen der Stadt war und es fällt auf, dass auf Umweltbewusstsein Wert gelegt wird. Die Natur mit einigen Nationalparks und Naturreservaten rund um Umeå sind definitiv ein Pluspunkt. Man kann sehr viel wandern gehen und im Winter günstig und nahezu überall Wintersport treiben. Es liegt monatelang sehr viel Schnee, was auch seinen Reiz hat und etwas ungewöhnlich ist, wenn man die deutschen Winter kennt. Des Weiteren fand ich kulturell sehr interessant, dass im Umkreis von Umeå und weiter nördlich Samen leben. Die Samen sind eine große indigene Bevölkerungsgruppe in Schweden, Norwegen, Russland und Finnland, die ursprünglich Rentierzucht betrieben und meist Samisch sprechen können. Wenn man interessiert ist, kann man in Umeå sehr viel über die samische Kultur erfahren.

Universität Umeå

Ein weiterer Pluspunkt für Umeå stellte aus meiner Sicht die Universität dar. Der Service für internationale Studierende war sehr gut, sodass es eine hilfreiche und lange

Orientierungswoche zu Beginn des Semesters gab und das Personal freundlich und bemüht war, weiterzuhelfen. In meinem Fall durfte ich als Austauschstudentin prinzipiell alle Fächer studieren, durfte jedoch nicht an einem festen Programm teilnehmen. So war ich nicht Teil des Psychologieprogramms, konnte aber freistehende Kurse aus der Psychologie und Kognitionswissenschaft wählen. Auch Masterkurse konnte ich als Bachelorstudentin nach einem kurzen, kulanten Check meiner Voraussetzungen belegen. Mir gefiel der Aufbau des Lehrsystems sehr gut, welcher aber auch in anderen schwedischen Städten ähnlich sein sollte. Ein Kurs bestand jeweils aus Vorlesungen, Seminaren und Gruppenübungen. Meist mussten wöchentlich Aufgaben eingereicht werden und zum Abschluss des Kurses eine Hausarbeit geschrieben werden. Da ich fast nur Masterkurse belegte, war die Unterrichtssprache in allen bis auf einen Kurs Englisch. Ich belegte Umweltpsychologie, Lernpsychologie auf Schwedisch, Höhere Kognitive Funktionen, Datenerfassung und –analyse, einen kleinen Tandemkurs Schwedisch-Deutsch, Fortgeschrittene Neuropsychologie und einen Kurs der Sozialpsychologie/A&O. Die Betreuung durch die Dozenten war gut, sodass man immer Ansprechpartner hatte und in eigenen Anliegen gefördert wurde. Die Kurse bestanden meist aus zehn bis 20 Studierenden. Mir gefiel besonders gut, dass ein starker Bezug zur Forschung gegeben war oder auch, dass manche Kurse sehr praxisnah gestaltet wurden. Ich konnte mir die Themen meiner Hausarbeiten innerhalb großer Themenfelder selbst aussuchen und somit meine Interessensgebiete vertiefen und weiter ausbauen.

Abgesehen von den Kursen bietet die Universität viel Kultur auf dem Campus an, z.B. Kurzfilmkino in den Mittagspausen, Vorträge und Auftritte verschiedenster Artisten. Für internationale Studierende wird zudem das Buddy Programme angeboten, mit dem man zusammen mit Schweden oder Internationalen, die schon länger in Umeå leben, Umeå entdecken und in einer Gruppe viel gemeinsam unternehmen kann.

Was war schwierig in Umeå ?

Als schwierig kann man die Kälte und Dunkelheit in Umeå sehen. Im Winter wurde es mehrmals bis zu -23° in der Stadt und die Sonne ging an den dunkelsten Tagen im Dezember bereits um 13:30 Uhr unter. Man muss also Strategien entwickeln, um bei Laune zu bleiben und nicht immer müde zu werden. Mir haben viele soziale Aktivitäten und Sport dabei geholfen. Da ich den kältesten Winter seit vielen Jahren erwischt habe, hat es sogar noch im Mai geschneit. Am Ende, als ich im Juni abreiste, waren es meist ca. 12° . Richtigen Sommer darf man also nicht zwangsweise erwarten, wenn man schon Anfang Juni abreist und erst Ende August dort ankommt. Des Weiteren liegt Umeå als größte Stadt in Nordschweden nicht sehr zentral. Auch wenn es eine gute Fluganbindung nach Umeå gibt, braucht man mit dem Zug acht Stunden nach Stockholm und im Umkreis gibt es praktisch keine großen Städte.

Freizeit in Umeå

Ich habe in meiner Freizeit sehr vom nahegelegenen Sportzentrum IKSU profitiert. Da ich im Stadtteil Nydalahöjd wohnte, konnte ich sowohl IKSU als auch den nahegelegenen See und den Campus gut erreichen. Im größten Sportzentrum Nordeuropas konnte ich neue Sportarten kennenlernen und mich mit Freunden treffen. Außerdem wurde ich gleich zu Beginn des Herbstsemesters im September Mitglied im Nationskör, einem Chor, der auf dem Campusgelände probt und größtenteils aus Studierenden besteht. Die Proben, Feste und Konzerte des Chors waren auf Schwedisch, sodass ich sprachlich viel dazulernen konnte und sehr gute Freunde durch den Chor gefunden habe. Des Weiteren gibt es in Umeå einen sehr aktiven Integrationsverein namens „Vän i Umeå“, der versucht, Kontakt zwischen Schweden und Flüchtlingen oder anderen „neuen Schweden“ zu schaffen. Dort konnte ich an verschiedensten Aktivitäten und Ausflügen teilnehmen und sehr einfach selbst Aktivitäten für die Gruppe organisieren. Auch hier fand ich einen festen Freundeskreis und habe neben der schwedischen Kultur vor allem auch arabische Kultur kennengelernt. Hinzukommend bietet die Stadt Umeå das Programm „Kulturfreunde“ (Kulturkompis) an, mit dem man in gemischten Gruppen aus Schweden und Internationalen Studierenden/Asylbewerbern gemeinsam Kulturevents gratis besuchen kann und sich danach darüber unterhält. Bei allen genannten Vereinen und Aktivitäten kann man auch teilnehmen, wenn man kein Schwedisch spricht. Grundkenntnisse in Schwedisch erleichtern es allerdings, Land und Leute kennenzulernen.

Für mich war es insgesamt eine sehr wertvolle Zeit, die mir auch fachlich neue Türen geöffnet hat. Privat freue ich mich schon darauf, schwedische Freunde in Deutschland zu empfangen und sie mal wieder in Umeå zu besuchen.

Bei weiteren Fragen stehe ich gerne zur Verfügung: i.fink@stud.uni-heidelberg.de

Inga Fink