

Hej mina kära Sverige-Freunde!

Ich bin Mats Anders und habe entsprechend dieses super-schwedischen Namens ein Auslandssemester in Uppsala verbracht. Hier teile ich mit euch, was euch erwartet und will ein paar Tipps geben, damit ihr eure Zeit am besten genießen könnt! Bei Rückfragen gerne das International office nach meinem Kontakt Fragen

Eine Kurzzusammenfassung für alle eiligen:

Großartig

- Gemütliches und sehr freundliches Newman Institut
- Uppsala hat viele internationale Studenten und entsprechende Events
- Viel umliegende Natur mit wenig Leuten & Allemansrätt
- Schweden ist schön & gemütlich: Städte, Wohnungen, Cafès und Häuser
- Schwedische Freundlichkeit und Gesellschaftsvertrauen

Meine Tipps

- An der Nationswoche zu Semesterbeginn der Uppsala Uni teilnehmen
- Früh 2-3 Interessensgruppen suchen (Sport, Chor, Tanz, Kirche usw.)
- Ein Trip in den Norden im Winter machen
- ESN Uppsala Reisen früh auschecken
- Facebook reaktivieren (Gruppen + Messenger)
- Sich beim bezahlen an Studentenrabatt erinnern
- Schwedisch lernen

Dinge auf die man sich einstellen muss

- Semesterüberlappung mit der Hfph
- Begrenzte und wenig philosophische Kursauswahl
- Dunkelheit und Kälte im Winter
- Zurückhaltende schwedische Kultur

Organisation

Das Pragmatische vorweg: Die Organisation und Unterstützung durch die Hfph und auch durch das Newman Institut war jeweils erste Sahne. Meine Ansprechpartner waren sehr hilfsbereit, gut erreichbar und sichtlich bemüht auch bei individuellen Fragen und der ein oder anderen verpassten Deadline zu helfen.

Da hilft sicherlich auch, dass die Hfph und das Newman Institut eher kleine Hochschulen sind. Relevante Details hört ihr dann frühzeitig und ausreichend von den jeweiligen Ansprechpartnern der international Offices.

Newman Institut und Studium

Das Institut liegt im Herzen von Uppsala, ist also gut erreichbar und ein guter Ausgangspunkt für Cafès, Spaziergänge, Bars und die umliegenden Nations. Am Institut herrscht eine recht gemütliche Stimmung. Die Räume haben Altbau-charme und besonders die lauschige Bibliothek ist quasi ein zweites Wohnzimmer für mich geworden, das ich in den Abendstunden auch oft für mich alleine hatte.

Eine Besonderheit des Instituts ist, dass das Semester in der Regel in zwei Terms geteilt wird, in denen man je 2 Kurse wählt. An der Hfph werden in der Regel diese 4 Kurse a 7,5 ECTS nur mit je 5 ECTS bewertet. Diese Kurse sind oft in recht kleinen Seminargruppen, wobei einzelne Seminare auch für Studenten anderer Universitäten offen sind. Der Workload kann stark unterschiedlich sein, war in meinem Fall machbar. Die Stimmung in den Kursen war ausgezeichnet und die kleinen Gruppen haben viel Austausch mit Lehrenden ermöglicht.

Das Institut hat sich außerdem um einen Schwedisch-Unterricht gekümmert, der sich sehr gelohnt hat. Top war auch, dass ich einen bezahlbaren Raum in einer WG mit anderen Studenten direkt am Institut mit Innenhof bekommen habe.

Bei aller ernst gemeinten Liebe zum Institut gibt es ein paar Schwierigkeiten. Erstens, die Kursauswahl: Es gibt recht wenige englischsprachigen Kurse pro Semester zur Auswahl, von denen recht wenige Kurse einen starken philosophischen Bezug haben. Die englischen Angebote sind häufig einen theologisch-ökologischen. Zweitens, die geringe Anzahl der Studenten. Durch die kleine Kursgröße (teils weniger als 5 Studenten), lernt man nicht unbedingt andere internationale Studenten oder Locals kennen. Es gibt aber einzelne größere Kurse. Drittens, das Semestertiming. Im Wintersemester, Januar – Mai, muss man sich darauf einstellen, dass man vor und nach dem Auslandssemester Prüfungen hat. Ich war zwar dankbar, Prüfungen über Zoom haben zu dürfen; für einen Start ins Auslandssemester war das nicht optimal.

Leben in Uppsala

Uppsala ist eine wirklich schöne Studentenstadt, die zu den stark wachsenden Städten Europas gehört. Das Stadtzentrum schmiegt sich an den Fluss, der besonders im Sommer zum Mittelpunkt des Stadtlebens wird. Ich bin im Winter im Schnee angekommen, und habe gestaunt über die helle Beleuchtung in der Stadt, die auch lange nach Weihnachten sichtbar ist und das Setting fast kuschelig macht. Die Schweden verstehen es wirklich, die lange dunkle Zeit so gemütlich wie möglich zu gestalten.

Uppsala liegt recht nahe an Natur, also Wäldern und Seen, wo dann wirklich sehr schnell sehr wenige Menschen zu sehen sind. Ich war im Stadtpark joggen, habe ab April dann einige Radtouren um Uppsala und besonders an den See im Süden gemacht

Uppsala liegt auch je nach Ticket zwischen 30-50 Minuten von **Stockholm** (wie RB/ICE), so dass man da schonmal für einen Tag hinfahren kann. Stockholm ist einfach eine der schönsten Städte, die ich je gesehen habe: viel roter Klinker, die man auch aus Norddeutschland kennt, hat durch das viele Wasser, Möwen und enge Altstadtgassen auch Mittelmeervibes – solange das Wetter passt. Der Stadtteil Södermalm hat Läden und Küchen verschiedenster Kulturen und fühlt sich auch durch die 90° Straßensystem leicht wie eine US-amerikanische Großstadt an, hat aber auch viele kleine Hügel, Parks, alte Kirchen und kleine Häuser.

Nations

Als Student in Uppsala sind die Nations zentral. Nations sind sowas wie Harry-Potter-Häuser, mit eigenem Cafe, Pub, Lunch, Brunch am Wochenende, Club, Lernbereich,

Events, und teilweise Housing. Für manche entwickelt sich eine Nation zum zu Hause in ihrer Studentenzeit. Für andere sind sie einfach günstige Bars, in denen man sich mit Freunden trifft.

Der Großteil an Studentenevents in der Stadt wird über die Nations (und auch 2024 Facebook!) organisiert. Man kann Mitglied mehrerer Nations sein, und zahlt ca 30€ Mitgliedsbeitrag für ein Semester. Die meisten Nations haben mindestens einen Chor, der für viele ein Freundeskreis werden kann, wenn man halbwegs gerne singt.

Ich empfehle, die Events in den ersten Semesterwochen mitnehmen, weil da alle neu sind und open to connect.

Schweden

Fazit: Ich mag Schweden sehr und denke sehr gerne an die Zeit zurück! Durch das Wetter und die respektvolle schwedische Zurückhaltung kann es sein, dass man auch als extrovertierte Person ein bisschen länger braucht, um sich zu Hause zu fühlen. Hier mal ein paar Dinge, die mir an der Kultur aufgefallen sind, bewusst etwas pauschalisiert.

- **Schwedische Freundlichkeit:** Ein Schwedischer Freund meinte, er vermisse in Deutschland respektvolle Freundlichkeit von Schweden, die für fast alle Menschen gilt. Dabei sei sie leicht zurückhaltend, also weniger „in your face“ als in den USA. Ich habe auch gemerkt, dass eine verbreitete Zufriedenheit mit dem Leben herrscht, wenig bayrisches Granteln oder wienerische Unhöflichkeit, auch wenn die für mich als Österreicher natürlich ihren Charme hätte. Es ist in der Öffentlichkeit (auch in den Öffis) leiser als in Deutschland; auch der Kundenservice ist auch etwas zurückhaltender, aber sehr respektvoll und freundlich.
- Es gibt ein **gesellschaftliches Grundvertrauen** und Fürsorge, wo Diebstahl einfach unüblicher ist. Und eine stärker verinnerlichte soziale Ordnung, deren man Teil ist. Beispiele
 - o Beim Bus stehen zum Beispiel selbstverständlich alle immer in einer Linie an, während der Bus noch nicht in Sichtweite ist.
 - o Eine Freundin durfte ohne Ausweis einfach 2 Wochen Ski ausleihen mit den Worten „Bring sie einfach zurück“.
 - o Es gibt mehr öffentlich verfügbare Gemeingüter, wie zum Beispiel Fahrradputz- und Pumpstation.
- Ich habe gerne **Schwedisch** gelernt und mag die Sprache. Ich hatte so viel Freude daran, am Ende wirklich simple Gespräche mit anderen Menschen auf Schwedisch führen zu können. Es ist für Deutschsprachige leicht, zu Schwedisch lernen. Wer ernsthaft plant, zu locals viel Kontakt zu haben, sollte wohl vorher schon anfangen.
- **Fika** ist Ritual und Lebensgefühl. Fika meint Kaffee und kleines Gebäck, kann aber alles mögliche Essbares sein, und ist auch ein Verb. Klar machen wir auch Snackpausen in Deutschland, aber in Schweden ist das ein selbstverständlich zelebrierter Lifestyle von Gelassenheit, Zufriedenheit, Gemütlichkeit. Es ist IMMER Zeit für Fika, egal wie stressig so ein Tag ist. Daran konnte ich mich gut gewöhnen. Persönlicher Tipp: Kardamombulle statt Kanelbulle (Zimt).

- Schweden ist deutlich **digitaler** organisiert als Deutschland: Von Bustickets bis Zahlungsverkehr, Behörden usw. Fand ich meistens super praktisch, allerdings kann man ohne Handy wirklich nicht viel anstellen.
- Sie lieben **Kartoffeln** noch mehr als wir (es gibt Kinderserien in denen Figuren für ihre Kartoffelliebe bekannt sind) und halten sich doch ganz gerne an ungeschriebene Regeln „die man so macht“
- **Lagom** – nicht zu viel, nicht zu wenig – beschreibt den Wunsch nach maßvollem und gesellschaftlich angepasstem Verhalten. Zeigt sich u.a. an der weniger großen Gehaltssvarianz in Schweden, am Steuerrecht, am wenig Prahlerci mit Eigentum, aber auch an einer gewissen Konformität in Verhalten, Kleidungsstil. Wenn Schweden verrückt oder laut werden, gibt es oft einen gesellschaftlichen Rahmen dazu, in dem man das darf, oder einfach Alkohol ;-)

How to survive den svenska vintern a.k.a. the long night

Kurz zu mir: ich gehe auch im Winter gerne wandern, Skifahren und mal Eisbaden. Trotzdem ist der Winter für die meisten Leute psychisch herausfordernd und nicht vergleichbar mit so ein bisschen deutschen Novemberwetter. Durch den niedrigen Sonnenwinkel, die kurze Tagesdauer und häufigen Regen bei gefrorenem Boden ist der Winter in einer mittelschwedischen Stadt draußen schon ungemütlich. Allerdings entschädigen die seltenen malerischen Sonnentage bei viel Schnee, bei denen man tolle Ausflüge machen kann, für vieles. Weiter im Norden gibt es dann durchgehend Schnee, was das Leben etwas heller wirken lässt. Dafür hat man halt auch mal Tage, an denen die Sonne nie aufgeht.

Uns wurde am Anfang recht ernsthaft empfohlen, täglich irgendwann zwischen 12-14 Uhr draußen zu sein, weil man nur da die Chance auf Sonnenstrahlen hat.

Auch die Schweden verbringen im Winter logischerweise viel mehr Zeit im eigenen Haus, es entstehen weniger spontane Begegnungen und man ist eigentlich nur draußen, wenn man muss. Mein ausdrücklich herzlicher Tipp: Es lohnt sich, sich früh irgendwelchen Gruppen anzuschließen, die etwas tun, was einen interessiert und sich zum Beispiel wöchentlich treffen. Viele Internationals sagen über Deutschland, das es Gruppensettings wie Arbeit, Uni, Vereine, Hobbies, Kirche braucht, um wirklich anzukommen – das sehe ich in Schweden noch viel stärker. Mein Highlight waren 1-2 Kirchen dort, weil ich über die Junge Erwachsenen-Events einige Schweden kennen gelernt habe, die nicht nur nett waren, sondern auch Lust auf neue Leute hatten. Mit einigen habe ich dann auch später im Sommer Spikeball gespielt, bin baden gegangen, auf ein kleines Festival gefahren und habe bei einer Fahrradtour eine Familie in Südschweden besucht. Fairerweise bin ich eben auch Christ und finde Kirche super, sonst hat man da vielleicht nicht so Lust drauf. Ich war vor allem in der Korskyrkan.

Ende April beginnt der Frühling in Uppsala und damit auch das Leben draußen. Die Stadt verwandelt sich innerhalb weniger Wochen in blühendes Leben: Es ist lange hell, alles blüht, alle sind draußen, man trifft ständig zufällig Freunde und es herrscht eine gelöste, fröhliche Stimmung.

Mein Alltag

Ich hatte 2 Newman-Kurstermine die Woche + 2x die Woche Schwedisch. Bis Februar war ich noch mit der Hfph-Prüfungsphase beschäftigt, dann war ich wöchentlich einem

Gospelchor, weil ich die Musik mag und die Leute lieb gewonnen habe. Sonst habe ich viel in der WG-Küche gekocht, Klavier gespielt, Sport, bei besserem Wetter Fahrradausflüge, hier und da mal in einer Nation, mit Leuten aus der Kirche rumgegangen, und habe im Sommer immer mehr mit neuen Bekannten unternommen. Daneben hatte ich noch einen Remote-Job.

Erweiterte Tipps:

- Sich ein gebrauchtes Rad kaufen, oder vom Institut leihen. Ein Rad haben verändert das Leben! Für alles Soziale aber auch einfach für kleine Ausflüge.
- Sich früh eine Nation suchen, am besten bei der Nations-Week von der Uppsala University mitmachen (!) evtl auch einfach direkt mal Barschichten übernehmen um schnell anzukommen (5 Monate vergehen schnell!)
- Wer wirklich ankommen will: Schwedisch lernen. Ja, alle Schweden sprechen feinstes Englisch, aber wer unter Schweden sein will und ernsthaft schwedische Freunde will braucht die Sprache. Ich habe entweder typische Erasmus-Freundeskreise gesehen, Schwedisch-sprechende, oder Deutsche unter sich ;)
- Mach einen Trip in den Norden im Winter (bis März). Das ESN Network empfehle ich dafür nur halb, weil es für recht wenig Leistung recht viel kostet. Aber es gibt auch meist einen ESN Uppsala Student trip, wo man auch Leute kennen lernen könnte – und selbst in den Norden zu fahren ist gar nicht mal so günstig.
- Sich früh Tickets für Gask (Dinner) und Bälle sichern. Dresscode wird da ernstgenommen bis hin zu Frack und Abendkleid. Second-Hand-Laden für sowas: Ruth & Raoul, aber overpriced. Mirona hat auch mal Sachen, und sehr günstig. Sonst ist Stockholm für Second Hand auch deutlich leichter als München.
- Locations
 - o Fitnesstudiomitgliedschaft campus1477: Da gibt's neben dem Studio auch Kurse, Ballsport und anderes. Hat sich 100% gelohnt die Semestermitgliedschaft zu kaufen
 - o Alewalds Outlet für halbwegs bezahlbare Winterkleidung
 - o Schuhe mit Wintersohle mitbringen
 - o Cafès: Cafè Linné, Storken, Uno & Fika kann ich empfehlen.
 - o To good to go habe ich öfters als App für schnelles und bezahlbares Essen benutzt
 - o Tugg Burgers hatte ein bezahlbares und wirklich leckeres Studentenburgermenu, mit ner top veganen Option
-

Persönliche Highlights

- Nach dem Semester bin ich im Juni, als absoluter Diletant in eine Bikepacking tour mit Zelt und Kocher ca 800km nach Malmö in den Süden gefahren und von da mit öffentlichem Verkehr über Freunde in Hamburg nach Hause nach München. War ein krönender Abschluss, das Jedermannsrecht in Skandinavien so zu nutzen.
- Im März war ich mit dem ESN Network eine Woche in der Arktis bei Björkliden. Ich fand den vielen Schnee, die Weite, das in der letzten Pampa sein wirklich cool. Top war die Übernachtung draußen in selbstgeschaukeltem Shelter mit Guide und eine selbst organisierte Wanderung. Die Hundeschlittentour ist overrated und Preis-Leistung eher weniger gut.

- Sich mit Freunden hier und da eine Hütte mieten/ mitfahren. Besonders top ist, dass das Newman ein Premium-Haus in den Schären hat, da kann man je nach Gelegenheit auch mal mitfahren.
- Ich war bei einem Festival um Midsommar
- Stockholm bei schönem Wetter ist unfassbar
- Die Klaviere im Newman Institut
- Ich habe meinen eigenen Milchschaumer mitgenommen, 10/10

Uppsala, Bibliothek, Wohnhausinnenhof



Bisschen Natur

