

Erfahrungsbericht Auslandssemester Stockholms universitet WiSe 2025/26

Ich habe im Wintersemester 2025/26 ein Auslandssemester an der Stockholms universitet absolviert. In Tübingen studiere ich im Master Applied and Environmental Geoscience und war in meinem 3. Mastersemester in Schweden, da in diesem viele Wahlpflichtmodule liegen und sich dies somit gut mit einem Auslandssemester kombinieren ließ.

Vorbereitung und Planung:

Ich habe in den vergangenen Jahren Schweden mehrmals besucht und dabei einen Teil des Landes kennen und lieben gelernt, sodass ich dort gerne für einen längeren Zeitraum leben wollte, um mehr von Schwedens Natur, Kultur und dem Studiensystem kennenzulernen. Daher habe ich mich für ein Auslandssemester an der Uni Göteborg und der Uni Stockholm beworben und wurde für die Uni Stockholm ausgewählt. Der Austausch mit der Uni Stockholm erfolgte über CIVIS (Hochschulverbund von 11 Unis in Europa). Die Bewerbung, Finanzierung etc. läuft hierbei genauso wie bei Erasmus+ Bewerbungen ab und man sollte sich rechtzeitig über den Bewerbungsablauf und Fördermöglichkeiten (Mobilitätsstipendium, Social und Green Top Up, Auslands-BAföG) informieren. Allgemein empfiehlt es sich bei der Kurswahl mehrere Kurse rauszusuchen (am besten für jeden Kurs mindestens einen Back-Up Kurs), da es nicht garantiert ist, dass man in allen Kursen genommen wird. Wenn man Schwedisch lernen möchte, kann man im Vorhinein einen Schwedisch Kurs an der Uni Tübingen belegen und/oder an der Uni Stockholm einen Sprachkurs besuchen. Generell sprechen die Schweden über alle Generationen hinweg sehr gutes Englisch, weshalb Schwedisch-Kenntnisse nicht zwangsläufig notwendig sind, aber das ein oder andere Schweden-Herz erfreuen.

Anreise:

Ich bin mit der Bahn nach Stockholm angereist und kann das wärmstens empfehlen. Abenteuerlustige können auf dem Weg Zwischenstopps in Hamburg, Kopenhagen oder Malmö einplanen, man reist umweltfreundlicher als mit dem Flugzeug und bekommt ein besseres Gefühl für die Distanz. Zusätzlich wird nachhaltiges An- und Abreisen mit dem Green Top Up mehr gefördert als Anreisen mit dem Flugzeug. Meine Empfehlung ist das Erasmus Interrail Ticket (4-6 Reisetage innerhalb von 6 Monaten für 212€ bzw. 301€ - Stand: Januar 2026). Mehrmals im Jahr gibt es zudem Rabattaktionen, sodass die Tickets günstiger sind. Ein Vorteil an den Interrail Tickets ist, dass die Liegewägen (da hat man ein Bett) nicht so teuer sind. Übrige Reisetage können wunderbar für weitere Trips von Stockholm aus genutzt werden. Man kann natürlich auch einzelne Tickets bei der DB und dem schwedischen Bahnunternehmen SJ kaufen, was preislich ähnlich ist, wenn man einen Sitzplatz kauft. Hier lohnt es sich möglichst früh Bahntickets zu kaufen, da dann die Tickets günstiger sind.

Angereist bin ich eine Woche vor Semesterbeginn, weil es ab da schon Erasmus-Veranstaltungen gab, was super war, um schon mal ein paar Menschen und die Stadt kennenzulernen und in Ruhe anzukommen.

Unterkunft:

Während meines Auslandssemesters habe ich in einem Korridorraum im Studierendenwohnheim in Kungshamra gewohnt. Kungshamra kann ich sehr empfehlen, da man in 10-15 min mit dem Fahrrad, der Metro oder dem Bus beim Hauptcampus Frescati ist und man von hier aus wunderbar Spaziergänge am Meer, dem Schloss Ulriksdal oder am See Brunnsviken machen kann. Informationen für die Wohnheims-Bewerbung habe ich von der Uni Stockholm zugeschickt bekommen und die Bewerbung war recht unkompliziert. Allgemein ist der Wohnungsmarkt in Stockholm schwierig und man kann sich auch nicht sicher sein, dass man ein Wohnheimszimmer bekommt. Als Austauschstudent*in hat man zwar bessere Chancen, allerdings kenne ich auch einige Studierende, die kein Zimmer bekommen haben, und sich dann selbst noch etwas suchen mussten. Die meisten Studierenden in Schweden wohnen in Wohnheimen oder in Einzelapartments/zimmern bei anderen Menschen. WGs sind leider eher nicht so üblich, können aber z.B. über Facebook gefunden werden.

Studium:

Das schwedische Studiensystem unterscheidet sich etwas vom deutschen System. In Schweden gibt es ein Herbstsemester von Anfang September bis Mitte Januar. Daran schließt nahtlos das Frühlingssemester an, welches von Mitte Januar bis Anfang Juni geht. Jedes Semester ist in zwei Teile (Perioden) geteilt, indem man je 15 ECTS belegt. Ich habe zwei Masterkurse im Department of Environmental Science belegt. Dort haben die Module 7,5 oder 15 ECTS, sodass man meistens nur ein oder zwei Module parallel hat. Die Masterkurse und auch einige Bachelorkurse dort sind auf Englisch. Die Lehre fühlt sich durch viele Gruppen-, Projektarbeiten, Präsentationen und Diskussionen im Kurs interaktiver und schulischer an als in Deutschland. Dadurch das Dozierende (bzw. generell jede*r) geduzt und mit Vornamen angesprochen werden, findet die Kommunikation mehr auf Augenhöhe statt. Ein weiterer Unterschied ist, dass für Klausuren großzügig Zeit gegeben wird, sodass die Studierenden nicht so sehr unter Zeitdruck stehen.

Ich hatte mich ursprünglich für Kurse beim Department of Physical Geography beworben, wurde für diese allerdings leider nicht genommen, da sie bereits ohne Austauschstudierende voll waren. Der erste Kurs, den ich stattdessen besucht habe, war "Large Scale Challenges to the Climate and the Environment" (7.5 ECTS), welches der erste Kurs des Masters Environmental Science an der Uni Stockholm ist. Dadurch waren in diesem Kurs viele Studierende, die ebenfalls neu in Stockholm waren, was sehr gut war, um Menschen kennen

zu lernen. Inhaltlich war der Kurs sehr breit gefächert, wodurch leider nicht so viel in die Tiefe gegangen wurde. Der Kurs ist sehr ähnlich wie der Kurs „Global Change“ an der Uni Tübingen, welcher für den Master AEG verpflichtend ist. Empfehlen kann ich den Kurs Bachelorstudierenden in den (Umwelt-)Naturwissenschaften und fachfremden Studierenden, die gerne einen Überblick über die Umweltprobleme unserer Zeit bekommen möchten.

Als zweiten Kurs wollte ich eigentlich „Decision-making and environmental risks“ (7.5 ECTS) belegen. Beschrieben wird dieser als interdisziplinärer Kurs mit einer Mischung aus Philosophie, Politikwissenschaften und Umweltwissenschaften. Mir persönlich war der Kurs leider zu philosophisch, weshalb ich mich dazu entschieden habe keinen Kurs in der zweiten Hälfte der ersten Periode zu belegen.

In der zweiten Periode habe ich den Kurs „Problem solving for a sustainable transition“ (15 ECTS) absolviert. Der Kurs besteht aus vielen Projektarbeiten, die alleine oder zu zweit erledigt werden. Vorlesungen und Präsenzuni gibt es nur sehr wenig (etwa ein Termin pro Woche). Im Kurs gibt es die drei Themenblöcke Chemikalienregulation, Luftverschmutzung und Circular Economies, in denen jeweils eine Präsentation, sowie einmal ein Fact Sheet (im Block Luftverschmutzung) und einmal ein Circular Economy Action Plan erstellt wird.

Das Department of Environmental Science liegt auf dem Hauptcampus Frescati und beinhaltet eine eigene Bibliothek, in der es ausreichend Platz zum Lernen und Arbeiten für alle Studierenden gibt. Der Campus befindet sich etwas außerhalb des Stadtzentrums, ist aber mit der Metro (~10 min zum Hbf) und Bussen sehr gut angebunden. Außerdem liegt der Campus direkt bei einem Park, hat große Campuswiesen und der See Brunnsviken und das Meer sind nahe bei. Eine Mensa gibt es allerdings nicht (normal an schwedischen Unis), dafür aber ausreichend Mikrowellen, um selbst mitgebrachtes Essen aufzuwärmen.

Betreuung und Integration:

Die Betreuung durch das hilfsbereite International Office Team der Uni Stockholm ist sehr gut. Empfehlenswert ist der Arrival Service am Wochenende vor Semesterbeginn, um seine Schlüssel abzuholen. Die Website der Uni Stockholm ist sehr übersichtlich und gut organisiert und beinhaltet Informationen zu Kursinhalten und Stundenplänen aller Kurse, die öffentlich zugänglich sind. Des Weiteren werden von ESN (Erasmus Student Network) und verschiedenen studentischen Organisationen sehr viele Aktivitäten für Austauschstudierende angeboten, die es einem sehr leicht machen neue Menschen kennen zu lernen.

Alltag und Freizeit:

Stockholm ist mit rund 1 Mio. Einwohnenden Schwedens Hauptstadt und hat mit einigen Museen, Cafés etc. kulturell, aber auch mit viel Wasser, Parks und den Inseln landschaftlich viel zu bieten. Mir hat es besonders das Stockholmer Archipelago angetan, welches aus ca.

25.000 Inseln besteht und zu jeder Jahreszeit wunderschön ist. Der ÖPNV ist sehr gut organisiert (allerdings leider recht teuer), sodass man die Umgebung wunderbar erkunden kann. Einige näher gelegene Fährstrecken sind auch im ÖPNV-Ticket direkt mitenthalten.



Björnö Naturreservat



Sonnenuntergang von der Fähre

Hier noch ein paar Empfehlungen:

- Wandern: die Inseln Grinda und Runmarö, das Björnö Naturreservat und der Tyresta Nationalpark (vor allem im Herbst!)
- Besuch des Freilichtmuseums Skansen in der Weihnachtszeit
- Essen: Hermans (veganes all-you-can-eat Restaurant), Mahalo
- Ganz oft Fika in den süßen Cafés Stockholms machen, um Kanel-, Kardamumbullar, Semlor und andere schwedische Gebäcke auszuprobieren
- Für alle Leseratten: man kann eine kostenlose Bibliothekskarte bei Stockholms Stadtbibliothek erstellen
- Wochenendtrips nach Göteborg (besonders in der Weihnachtszeit), Kopenhagen, Malmö, Oslo...
- Lappland-Trip im Winter, z.B. nach dem Semesterende



Lappland im Winter

Fazit:

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich sehr froh und dankbar bin, ein Auslandssemester in Stockholm gemacht haben zu können. Vermissen werde ich besonders die Inseln, traumhafte Sonnenuntergänge, Kanelbullar, die vielen Beleuchtungen in der dunklen Jahreszeit und den Schnee im Winter. Ich kann Stockholm für ein Auslandssemester sehr empfehlen, da die Stadt sowohl kulturell als auch für alle Naturliebhaber viel zu bieten hat und einen Einblick in ein etwas anderes Studiensystem bietet.

Hilfreiche Links:

Kursangebot der Uni Stockholm: [Course catalogue - Stockholms universitet](#)

WhatsApp-Community Studiwohnheim Kungshamra:

<https://chat.whatsapp.com/E9t5pUMvz46HjRdnmcg85x>