

Erasmus Erfahrungsbericht

Södertörns Högskola Stockholm

Ich habe das Wintersemester 2025/26 an der Södertörn Universität in Stockholm verbracht und war somit knapp 5 Monate dort. Meine Entscheidung dafür fiel recht spontan im Dezember 2024, wobei ich die Zusage dann schon im Januar 2025 hatte. Ich habe mich im Bewerbungs- und Vorbereitungsprozess der Uni Oldenburg davor gut zurechtgefunden und war auch sehr zufrieden mit der Organisation, die neben freiwilligen Seminaren und Kennenlernetreffen auch sehr viele ausführliche Mails zum Stand der Bewerbung bei der Universität im Gastland umfasste. Meine Unterlagen wurden dann an eben diese weitergeleitet und ich habe von der Södertörn Universität nach der Zusage dann auch direkt alle wichtigen Infos bekommen, konnte mich unkompliziert für einen Wohnheimsplatz bewerben (den ich auch bekommen habe) und war praktisch vor Ausreise schon umfassend informiert und vorbereitet.

Ich habe mich für das Wohnheim „Björnkulla“ entschieden. Wir (ich und weitere Studenten aus Oldenburg) konnten dann direkt am Tag der Anreise die Schlüssel abholen und in das Wohnheim einziehen, in dem auch schon viel an Einrichtung vorhanden war. Neben den garantierten Basics, wie Bett, Schrank, WiFi-Router und einem eigenen kleinen Kühlschrank, waren auch unter anderem auch Bettwäsche, Handtücher und Besteck vorhanden, die von den Vormietern dort gelassen wurden. Das hat den Einzug sehr erleichtert. Generell hat mir die Unterkunft sehr gut gefallen, sie ist zwar etwas außerhalb (in Flemingsberg, 40-60 Minuten von der Innenstadt entfernt), aber dafür mitten im Wald und sehr gemütlich. Man kommt auch automatisch viel mit den anderen internationalen Studis in Kontakt, da dort eigentlich sonst niemand anderes wohnt.

Das Studium an der Gasthochschule war top. Die Qualität der Kurse hängt allerdings sehr von den Lehrpersonen ab. Wählen kann man leider auch nur 4 Kurse à 7,5 ECTS, die dann leider nur mit 6 ECTS jeweils angerechnet werden. Das begründet sich dadurch, dass die Kurse nacheinander stattfinden und jeweils 4 bis 4,5 Wochen einnehmen, in denen man sich nur darauf fokussiert. Ich fand dieses Konzept sehr erfrischend, auch wenn der September durch die Überschneidung des ersten Kurses und der Deadlines für Hausarbeiten in Deutschland sehr stressig war. Ende September wurden deswegen direkt drei Hausarbeiten auf einmal fällig. Gleichzeitig werden in jedem Kurs auch wöchentlich Aufgaben verteilt, die teilweise viel Zeit in Anspruch nehmen können. Eigentlich musste jede Woche ein Projekt eingereicht werden oder eine Präsentation gehalten werden. Dafür ist das Ende des Semesters dann wirklich entspannt, im Gegenteil zur Klausurenphase, die einen in Deutschland erwarten würde.

Ich habe meine Kurse vorher mit den Professoren in Oldenburg abgesprochen und mir die Wahl absichern lassen, dadurch erwarte ich, dass die Anrechnung reibungslos verläuft. Bürokratisch sind viele Prozesse in Schweden ebenfalls vereinfacht, weshalb man jederzeit schnell an sein Transcript of Records kommt. Auch die Erreichbarkeit der Koordinatoren war beeindruckend. Thematisch ist man hier mit einem Nachhaltigkeitsschwerpunkt am besten aufgehoben, da viele Grunddisziplinen wie Betriebswirtschaftslehre (in meinem Fall) nur für internationale Studierende im Bachelor angeboten werden und sich die Kurse für Masterstudierende sehr auf nachhaltige Entwicklung und das Management von Umweltrisiken konzentrieren. Auch Soziologie und Psychologie werden in einigen Kursen relevant, was sehr spannend war.

In meiner Freizeit war ich viel in der Stockholmer Innenstadt unterwegs oder auf Studierendenveranstaltungen. Wirklich toll war die Auswahl aus Events der eigenen ESN-Sektion (Erasmus Student Network Södertörn) und der der anderen Universitäten in Stockholm (SU, KTH, Karolinska Institutet), ESN Stockholm. Was anfangs etwas überfordernd war, konnte ich schnell wertschätzen. Ich war bei vielen Events und konnte so Freundschaften mit Menschen aus den anderen Unis schließen, was sehr viel Spaß gemacht hat. Gleichzeitig ist Stockholm einfach eine wunderschöne, spannende Stadt mit vielen Möglichkeiten. Ich bin dort einem Sportverein beigetreten und war sehr gerne einfach in der Stadt spazieren oder Second-Hand shoppen. Eine meiner besten Erinnerungen ist ein Treffen mit Freunden auf einem Felsen in einem Park mit Aussicht auf die ganze Stadt (Skinnarviksberget, dankt mir später, auch als Touri sehr sehenswert). Ansonsten kostet die Pendelei in die Stadt natürlich eine Menge Zeit, aber ich war nach der Aufwärm- und Anfangsphase in Stockholm eigentlich permanent unterwegs und mir hat es im Endeffekt kaum etwas ausgemacht. Ich vermisse die Zeit dort bereits. Stockholm ist riesig, sehr divers und hat immer etwas zu bieten, man kann ständig Neues entdecken und auch die gleichen Ecken zum zehnten Mal besichtigen, ohne, dass es langweilig wird.

Zu den einzigen Nachteilen zählen die Distanziertheit der Schweden (die man als deutsche Person allerdings gut aushält) und natürlich das Wetter sowie die Lichtverhältnisse. Vitamin D-Tabletten sind ein absolutes Muss, da es im Winter schon gegen 14 Uhr dunkel wird und Schnee- und Nieselregen besonders im November ein Dauerbegleiter sind, bis es dann im Januar zu starken Schneefällen kommt. Gute Kleidung ist ebenso unabdingbar und ohne Mütze sollte man nicht aus dem Haus. Wer allerdings den Winter liebt, der kann auch die malerischen Seiten der Stadt in Dunkelheit und die Gemütlichkeit der lichterkettenlastigen Vorweihnachtszeit in Stockholm sehr genießen. Ich bereue es trotzdem keineswegs im Wintersemester nach Schweden gegangen zu sein, da sich dieser Rhythmus besser mit meinem Studium hat verbinden lassen. Die Tage im Sommersemester wieder länger werden zu sehen, hat aber bestimmt auch seine Vorteile.

Zu den Do's and Dont's lässt sich in Schweden nicht viel mehr sagen als zu denen in Deutschland. In Bussen und Zügen herrscht am besten Ruhe und Smalltalk gibt es nicht. Allerdings ist das Studium wesentlich mehr auf Diskussionen und Mitarbeit ausgelegt als wir es teilweise gewohnt sind. Auf Eigenständigkeit und Selbstverantwortung wird viel Wert gelegt. Wahrscheinlich auch aufgrund der Größe der Hochschule, ist die Teilnehmerzahl in den Kursen sehr überschaubar gewesen, weshalb aktive Mitarbeit sehr wichtig war. Was man in Schweden auch definitiv darf und machen sollte: die Professoren duzen, nach der Vorlesung Fragen stellen und Ideen für Projekte besprechen. Selber wird man auch mit Vornamen angesprochen und die Professoren geben sich Mühe, schnell alle Namen auswendig zu lernen. Der Draht zu den Lehrenden ist viel kürzer und man hat gleichzeitig das Gefühl auf Augenhöhe wahrgenommen zu werden. All das schafft eine sehr entspannte und motivierende Atmosphäre.

Zusammengefasst kann ich sagen, dass ich meinem Vergangenheits-Ich sehr dankbar bin, mich beworben zu haben. Ich hatte ein wunderschönes, aufregendes und forderndes Semester, das ich als zentralen Bestandteil meines Masterstudiums in Erinnerung behalten werde. Ich kann jedem Studi mit einem Interesse für Soziologie und Nachhaltigkeit auch nur empfehlen, sich für Södertörn zu entscheiden und den interdisziplinären Kursen eine Chance zu geben.