

# Erfahrungsbericht: 2-monatiges Auslandspraktikum in Uppsala

## *Organisation*

Nachdem ich beschlossen hatte, dass ein kürzeres Praktikum im Ausland die sinnvollste Möglichkeit für mich ist, während meines Studiums Auslandserfahrung zu sammeln, begann ich nach passenden Arbeitsgruppen zu suchen. Insgesamt schrieb ich rund 20 Bewerbungen an verschiedene Universitäten und Institute in ganz Europa. Nach einiger Zeit und mehrmaligem Nachhaken erhielt ich schließlich eine Zusage aus Uppsala.

## *Anreise und Unterkunft*

Bereits im Vorhinein hatte ich mich für einen Platz in den Studentenwohnheimen in Uppsala beworben und bekam ein Zimmer in einer 12er-WG in Flogsta. Da ich noch vor Beginn des Monats angereist bin, musste ich zunächst zwei Nächte in einem Hostel verbringen, was jedoch überhaupt kein Problem war.

Das Leben in Flogsta war eine große Bereicherung und hat mein Freizeitleben in Schweden stark geprägt. In den Wohnheimen leben viele internationale Studierende, und durch die zahlreichen „Corridor Parties“, die mehrmals pro Woche stattfinden, lernt man schnell neue Leute kennen.

## *Arbeitsgruppe im Labor*

Meine Arbeitsgruppe im Labor hätte ich mir kaum besser wünschen können. Dort arbeiteten viele junge, kompetente und freundliche Menschen, die sich schnell eher wie Freunde als nur wie Kolleginnen und Kollegen angefühlt haben.

Es wurde großen Wert auf eine gute Work-Life-Balance gelegt, und man hat sich stets bemüht, mir nicht nur neue molekularbiologische Methoden beizubringen, sondern mir auch das Studentenleben in Uppsala näherzubringen und mich aktiv daran teilhaben zu lassen. Besonders positiv fand ich, dass ich als vollwertiger Teil der Arbeitsgruppe behandelt wurde. Dadurch fühlte ich mich sehr willkommen und gewann gleichzeitig das Selbstbewusstsein, eigene Ideen einzubringen.

## *Freunde und Freizeit*

Wenn man in einem Wohnheim lebt, ist es sehr einfach, neue Freunde zu finden. Ich hatte großes Glück mit meinen Mitbewohnern und habe tolle Freundschaften geschlossen, mit denen ich bis heute regelmäßig Kontakt habe.

Wer längere Zeit in Uppsala verbringt und nicht nur das klassische schwedische Studentenleben erleben möchte, sondern auch gerne abends etwas unternimmt – sei es Karaoke, Pub-Abende, Fika (Kaffee und Zimtschnecke) oder Clubs –, kommt an den sogenannten Nations nicht vorbei. Dabei handelt es sich um unpolitische

Studentenverbindungen, die nicht nur günstiges Essen und Getränke anbieten, sondern vor allem Orte sind, an denen junge Menschen zusammenkommen.

Außerdem ist Uppsala sehr zentral aufgebaut und stark auf Fahrräder ausgelegt. Ich kann daher sehr empfehlen, sich ein gebrauchtes Fahrrad zu kaufen und es am Ende des Aufenthalts wieder zu verkaufen. Man ist damit nicht nur schnell überall, sondern kann auch die schöne Stadt und die Natur rundherum viel besser genießen.

### *Fazit*

Insgesamt hatte ich eine sehr wertvolle, schöne und bereichernde Zeit in Uppsala, an die ich mich immer gerne zurückerinnern werde. Ich würde einen Aufenthalt dort jedem wärmstens empfehlen.