

ERASMUS-Praktikum in Schweden: Erfahrungsbericht

Schweden, Uppsala, Uppsala Universitet, Chemie, August-November 2025

Suche nach einem Praktikumsplatz

Ich wollte im Rahmen meines Master-Studiums definitiv ein Auslandspraktikum machen. Die Frage nach dem „Wohin?“ hatte sich auch schnell geklärt; ich wollte in Europa bleiben, weil der Aufenthalt ohne finanzielle Förderung im Rahmen des ERASMUS-Programms nur schwer möglich gewesen wäre. Meine Planungsphase begann im Januar 2025, ein gutes halbes Jahr vor Praktikumsbeginn.

In der Anfangsauswahl an Ländern standen Irland, die baltischen Staaten oder Skandinavien. Letzten Endes habe ich eine meiner Dozentinnen kontaktiert, welche mir einige Adressen in Norwegen, Finnland und Schweden nannte; nach zwei Wochen Bedenkzeit und etwas Recherche habe ich mich für Schweden entschieden.

Meine Dozentin nahm für mich Ende Januar den Kontakt nach Uppsala auf. Kurze Zeit später erhielt ich eine E-Mail von meiner zukünftigen Gastuniversität; mir konnte im gewünschten Zeitraum von August bis November 2025 ein Praktikumsplatz angeboten werden. Auch mein Betreuer und Forschungsthema standen da bereits fest. Es wurden noch – eher pro forma – meine Noten erfragt, zudem sollte ich einen kurzen Lebenslauf einreichen. Nachdem ich die Dokumente zugesandt hatte, war auch alles in trockenen Tüchern und der Praktikumsplatz gesichert.

Vorbereitung für Anreise und Aufenthalt

Nach der Zusage aus Uppsala ging es für mich an die Antragsstellung für die ERASMUS-Förderung. Von etlichen Freunden, die zuvor allesamt ERASMUS-Praktika absolviert hatten, wusste ich, dass dieser Prozess Zeit und so manche Nerven kosten würde. Ich wollte mich also frühzeitig – im Februar – um den Antrag kümmern und nichts anbrennen lassen. Der Plan ging auch halbwegs auf; ich musste zwar mehrmals den Stand meines Antrags telefonisch erfragen, weil die Korrespondenz per Mail frustrierenderweise nur unzureichend langsam verlief. Letzten Endes – 3 Wochen vor Praktikumsantritt – ging dann aber alles flott voran und ich hatte die erste Förderungsrate noch vor Abreise auf dem Konto.

Anfang Mai ging es für mich an die Wohnungssuche: einen Platz im Studentenwohnheim konnte ich nicht ergattern, die Plätze sind sehr begehrt und mit meinen drei Monaten Aufenthalt hatte ich keine Chance. Die Suche auf der Website „blocket x qasa“ erbrachte mir dann meine Unterkunft; nach ein paar Anschreiben (und Absagen) erhielt ich die Zusage für ein Zimmer in einer 3er WG. Die Wohnungszusage hatte ich 2 Wochen vor Praktikumsbeginn. Für die Zahlungen der Miete eröffnete ich ein WISE-Konto, um kostspielige Auslands-Überweisungsgebühren meiner heimischen Bank zu vermeiden. Die Kontoeröffnung ist schnell und unkompliziert, sowie kostenlos.

Bei Überweisungen fallen kleine Transaktionsgebühren an; diese sind aber deutlich geringer als bei vielen deutschen Banken. Außerdem enorm wichtig: eine Kreditkarte. Schweden ist quasi ein bargeldfreies Land, fast überall wird mit Karte gezahlt; eine Kreditkarte ohne pauschale Transaktions- und Umrechnungsgebühren kann ich wärmstens empfehlen.

Im Anschluss kümmerte ich mich um die restlichen Dinge wie Versicherungen (Langzeit-Auslandskrankenversicherung, Auslands-Haftpflicht- und Unfallversicherung, Laborversicherung) sowie um meine Anreise (ICE nach Hamburg, Flixbus von Hamburg nach Stockholm).

Anreise und öffentlicher Nahverkehr

Die Fahrt mit dem ICE verlief reibungslos, der Flixbus nach Stockholm war in Ordnung. Nochmal würde ich den Flixbus nicht unbedingt nehmen; die Sitze sind eng und die Beinfreiheit begrenzt. Nach planmäßiger Ankunft in Stockholm ging es mit dem Zug über Arlanda nach Uppsala; die Fahrt dauert insgesamt ca. 45 Minuten.

Das Nahverkehrsnetz in Uppsala ist solide ausgebaut; die Busse fahren werktags bis 1 Uhr nachts im 20 Minuten Takt. Tickets und Fahrpläne sind in der App „UL“ erhältlich. Preislich sind die Öffentlichen aber teuer; es gibt nur marginalen Studentenrabatt, und den bekommt man auch nur, wenn man an der Uni eingeschrieben ist – als Praktikant also nicht der Fall (Monatsticket Student kostet ca. 75€, normal ca. 99€). Aus diesem Grund sind viele Menschen hier mit dem Fahrrad unterwegs, und Uppsala ist mit zahlreichen Fahrradwegen gut für den Radverkehr ausgebaut. Beim Fahrradkauf sollte man unbedingt ein gebrauchtes, kostengünstiges Rad erwerben: die Diebstahlquote ist enorm hoch, auch aus abgeschlossenen Fahrradräumen werden Fahrräder entwendet (und finden sich manchmal auf zwielichtigen, groß angelegten Fahrrad-Flohmärkten wieder).

Das Praktikum

Anfang August startete mein Praktikum im Ångström Laboratory, Abteilung Structural Chemistry. Mein Forschungsthema befasste sich mit Batterien und wie verschiedene Additive die Langlebigkeit und Effizienz von Zink-basierten Batterien beeinflussen. Ich wurde wärmstens von meinem Betreuer begrüßt und mit dem Labor vertraut gemacht. Nach einwöchiger Literaturrecherche durfte ich mit meiner praktischen Arbeit beginnen und zahlreiche Batterien zusammenbauen, vermessen und die Unmengen an Daten auswerten. Klingt zwar repetitiv, machte aber viel Freude, zumal die Experimente funktionierten und wir gute Daten erhielten, aus denen wir interessante Erkenntnisse gewinnen konnten. Das Labor ist modern, gut ausgerüstet und das Arbeiten mit den Geräten sowie das Erlernen neuer Arbeitsmethoden machte großen Spaß.

Die Arbeitsgruppe empfand ich als sehr freundlich und nett, mir gelang es jedoch nicht, in die bestehenden Freundesgrüppchen der PhD's „einzudringen“ und mich so zu integrieren, wie ich mir das ausgemalt hatte.

Stattdessen habe ich mich mit vielen der zahlreichen Master-Studenten und Praktikanten – viele davon ausländische (ERASMUS-) Studenten – angefreundet und eine außerordentlich gute Zeit gehabt – im Labor selbst, aber natürlich auch außerhalb der Uni. Nichtsdestotrotz habe ich mich mit allen Kollegen immer sehr gut verstanden, und während der hochheiligen Fika-Pausen gab es stets interessante und lustige Pläuschchen über Gott und die Welt. Insgesamt herrschte eine sehr entspannte und herzliche Atmosphäre.

Alltag und Freizeit

Uppsala hat einige Highlights, die man in seiner Freizeit genießen kann. Als Sehenswürdigkeiten sind das Schloss zu Uppsala, die Domkirche sowie der botanische Garten zu nennen. Wer es mit Museen auf sich hat, dem sei ein Besuch im „Gustavianum“ sowie im „Museum der Evolution“ empfohlen. Mir gefiel das Gustavianum außerordentlich gut; hier sind einige Exponate zur Geschichte der Universität ausgestellt, und auch die Kunstsammlung ist gewaltig. Weiterhin gibt es noch das „Linneanum“, die „Carolina Rediviva“ oder den „Engelska Parken“ als nennenswerte Ziele. Im Norden der Stadt kann man in „Gamla Uppsala“ antike Grabhügel aus der Wikingerzeit begutachten.

Wer als Student das Nachtleben genießen will, der muss sich einer Nation anschließen. Die Nations sind einzigartig in Schweden; es gibt 13 an der Zahl, wobei jede Nation ursprünglich eine Region Schwedens repräsentierte. Heutzutage organisieren sie nahezu sämtliches Studenten- und Nachtleben in Uppsala. Sie besitzen eigene, große Hauptgebäude, in denen es beispielsweise Bibliotheken, Lernräume, Speisesäle, Festsäle, Bars oder Cafés gibt. Viele Nations besitzen Wohnhäuser, in denen Mitglieder kostengünstig leben können. Zudem haben sie eigene Clubs oder Bars, in denen gefeiert und Alkohol kostengünstig genossen werden kann. Sie bieten Sportkurse an, veranstalten Spiele- und Grillabende, Karaoke, Dinner-Abende, und viele weitere Aktivitäten. Als eingeschriebener Student an der Uppsala Universität kann man einer beliebigen Nation beitreten; als Gaststudent oder (nicht eingeschriebener) Praktikant kann man beim Kuratorskonventet eine „Guest-Card“ erwerben. Mit der Guest-Card ist es möglich, an allen Events – egal von welcher Nation – teilzunehmen.

Neben den Aktivitäten in Uppsala habe ich noch einige Tagestrips nach Stockholm unternommen, bin nach Ende des Praktikums nach Kiruna geflogen, um dort wunderschöne Schneelandschaften und die Nordlichter zu bestaunen, und habe mit einem Mietwagen eine mehrtägige Tour durch Mittelschweden gemacht. Ende November endete meine Zeit hier; mit dem Flugzeug ging's zurück nach Deutschland – nach knapp vier unvergesslichen Monaten.