

Stockholm – zwischen Elchen, dem Nobelpreis und „Skål“

Hallo, ich bin Inga und möchte euch hier einen kurzen Einblick in mein Stockholmer Erasmusleben geben.

Nachdem ich mich dafür entschieden hatte, in Stockholm ein halbes Jahr an der GIH (Gymnastik- und Idrottshögskolan) zu studieren, musste ich mich noch in Deutschland durch jeden Menge Papiere kämpfen. Doch ich hatte Glück, ein guter Freund von mir hatte sich für denselben Platz beworben und wir wurden beide angenommen. So konnten wir uns gegenseitig viel helfen und haben auch in Stockholm selber dann viel zusammen erlebt und unternommen. Nach unserer Zusage durch Frau Prof. Müller haben wir erst einmal Kontakt mit unserem Stockholmer Koordinator (Lars Karlsson) aufgenommen. Er hat uns auch immer gleich geantwortet und unsere Fragen so gut wie es ging beantwortet. Außerdem versprach er uns, dass er sich um eine Unterkunft für uns bemüht.

Noch in Deutschland haben wir uns unsere Kurse, die wir in Stockholm machen würden, herausgesucht. Dabei konnten wir zwischen dem Lärarprogrammet (Lehramt) und dem Tränarprogrammet (Trainerausbildung) wählen. Wir entschieden uns beide für dieselbe „Klasse“ aus dem Lärarprogrammet. Etwa einen Monat bevor wir anreisten, erhielten wir von Lars (in Schweden sagt man auch an der Uni zu jedem „Du“) eine Mail, dass wir beide ein Studentenzimmer im Wohnheim bekamen. Im Wohnheim „Stora Lappkärsberget“, von allem aber nur Lappis genannt, teilte ich mir eine Küche und einen Aufenthaltsraum mit zwei Deutschen, vier Schweden, zwei Weißrussen, einem Kanadier und einem Singapurer. Das war sehr toll, dadurch habe unterschiedliche Kulturen kennen und schätzen gelernt. Mein Zimmer inkl. Bad war etwa 18 qm² groß und ich zahlte 2800 Schwedische Kronen (etwa 300 Euro). Für schwedische Verhältnisse enorm günstig! Die Miete überwies ich monatlich an die GIH. Das Zimmer war zudem komplett ausgestattet mit einem Bett, Bettzeug, Kleiderschrank, Schreibtisch und mehreren Stühlen. Lediglich ein paar Kleinigkeiten musste ich bei Ikea kaufen. Auch die Küche verfügte über alles wie Teller, Tassen, Besteck und Wasserkocher etc., sodass man dafür auch kein Geld extra einplanen muss. Zudem war auch im Mietpreis Waschen inbegriffen, die Waschräume lagen in unmittelbarer Nähe. Einen kleinen Supermarkt (ICA) gab es auch in Lappis. Wenn man aber etwas Geld sparen will, bietet es sich an, zum Lidl zu fahren. Der ist im Zentrum und man braucht etwa 20 Minuten, aber die deutschen Preise dort entschädigen.

Als wir unsere nähere Umgebung hier erkundet hatten, ging es auch schon an die Uni, die GIH. Sie war am besten mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Ich hatte hier ein Semesterticket für etwa 200 Euro. Hört sich viel an, ist aber billiger, als sechs Monatstickets in Stockholm. Man kann damit Bus, Tunnelbana (U-Bahn) und Boot fahren (kurze Strecken in der Stadt, also von Insel zu Insel). Wir nahmen also den Bus bis zur T-Bana Station Universitetet, um dann noch eine Station zu fahren. Von dort liefen wir noch 10 Minuten bis zur GIH.

Die GIH hat etwa 500 Studenten, die im Klassenverband studieren. Das System ist wie gesagt in eine Lehrerausbildung und eine Trainerausbildung unterteilt. Die GIH ist recht klein und hat im Verhältnis zur Leipziger Fakultät Schulcharakter. Jeder kennt jeden, man spricht sich nur mit „Du“ an. Sie ist zudem auch sehr gut ausgestattet. Lokal befindet sie sich direkt hinter dem Olympia-Stadion von 1912, in

dem auch unsere Leichtathletik Kurse stattfanden. Sie verfügt darüber hinaus über eine Schwimmhalle, einen Fitness-Raum, zwei Tennisplätze und mehrere Sporthallen sowie ein Labor, Theoriesäle und eine Aula. Natürlich gibt es auch eine Mensa, die aber auch mehr an den Speisesaal aus Schulzeiten erinnert. Ein Essen hier kostet 48 Schwedische Kronen (etwa fünf Euro), aber man bekommt dazu auch Getränke, Brot, Salat und Kaffee.

Eine große Hilfe an der GIH war uns Anna aus dem Studentkåren. Bei ihr bezahlten wir unseren Semesterbeitrag und sie half uns bei diversen organisatorischen Dingen. Wir bekamen einen Spind und eine Karte, mit der wir Zutritt zu sämtlichen GIH-Einrichtungen hatten.

Nach einer Einführungswoche und ersten Kursstunden erlebten wir gleich etwas typisch Schwedisches. Wir fuhren mit Kanu und Zelt in den Süden Stockholms, rund um die schwedischen Archipelago, kleine Inselgruppen in Küstennähe. Unser Einstieg ins Sportstudium in Schweden hätte nicht natürlicher, nicht naturgetreuer, nicht schwedischer sein können. ‚Friluftslivet‘ hieß unser erster Kurs. Eine Woche im Freien: Kanu fahren, Zelte bauen, Natur erleben.

Zu der Outdoor-Woche gehörten außerdem noch Aktivitäten wie Klettern oder der in Skandinavien als wahrer Volkssport betriebene Orientierungslauf. Wir zogen mit Kompass und Karte los, nahmen sogar an einem schwedischen Orientierungslauf-Wettkampf teil. Daneben versuchten wir uns in sämtlichen Formen von Netzspielen (Badminton, Tennis, Tischtennis, Volleyball) und den verschiedenen Disziplinen der Leichtathletik. Nach fünf Wochen schlossen wir alle Teilbereiche ab, womit der erste Kurs erfolgreich absolviert war. In das Ende dieses ersten Kurses hinein, begann bereits unsere zweite, rein theoretische Veranstaltung. Die Schwerpunkte für die nächsten fünf Wochen: Biomechanik, Physiologie und Krankheiten bzw. Verletzungen. Und das alles auf Schwedisch. Dazu muss man sagen, dass ich in Leipzig am Fachsprachenzentrum bereits 2 Semester Schwedisch gelernt habe. Dies half mir hier aber nur bedingt weiter. Sehr zu empfehlen ist ein Intensivkurs hier in Stockholm, bevor das Semester beginnt. Das war mir aber aus Zeitgründen leider nicht möglich, so musste ich ein wenig Selbststudium betreiben, zumal die GIH für drei Austauschstudenten keinen extra Sprachkurs anbietet. Die anderen Stockholmer Universitäten bzw. Fakultäten nahmen uns nicht auf, da wir bei ihnen nicht eingeschrieben waren. Aber das Studium an der GIH war wohl der beste Sprachkurs, den man bekommen konnte, denn alle Lehrveranstaltungen waren komplett auf Schwedisch. In den praktischen Veranstaltungen war das wirklich super, aber die Theorie konnten wir nur mit unserem Wörterbuch bewältigen.

Unser dritter Kurs bestand aus drei Teilen: Schwimmen, Gymnastik/Tanz und dem Schwerpunkt Turnen. Mitunter hatten wir drei praktische Kurse an einem Tag. Beim Schwimmen lag der Schwerpunkt auf der Unterrichtsgestaltung. Im Turnen lernten wir Handstand, Salto (mit Hilfestellung) und Übungen am Reck. Tanz war etwas ganz besonderes, denn der Kurs schloss mit einem Ball, allerdings nachmittags, ab. Wir mussten mit verschiedenen Tanzpartnern die erlernten Schritte im Walzer, Fox-Trott und Buge (ein schwedischer Volkstanz, ähnlich dem Boogie) präsentieren.

Mein vierter Kurs widmete sich dann der Trainingsplanung. Dieser war aus dem Trainerprogramm, der Trainerausbildung. Unsere alte Klasse, mit der ich die ersten drei Kurse belegt hatte, ging während der Zeit in Stockholmer Schulen, um dort zu unterrichten. Insgesamt ist zu sagen, dass das Semester an der GIH aus vier Teil-

Perioden besteht. Man kann in jeder 7,5 ECTS erreichen, wenn man alle Kurse besucht und die praktischen Prüfungen und/oder schriftlichen Tests besteht. So kann man genau auf die geforderten 30 ECTS kommen, was aber meiner Meinung nach sehr schwierig ist, da die sprachliche Barriere immer bestehen bleibt und die für Austauschstudenten recht hohen Anforderungen auch ihr übriges tun.

Natürlich kam neben dem Studienleben auch das Partyleben in Stockholm nicht zu kurz. Da Alkohol hier sehr (!) teuer ist, ist es am günstigsten, ihn sich von Besuchern mitbringen zu lassen oder einfach in Lappis zu diversen Studentenpartys zu gehen. Hier sind die Preise mit Deutschland vergleichbar und man lernt andere Austauschstudenten kennen. Prost auf Schwedisch gehört hier übrigens zum Grundwortschatz: Skål. Wenn man allerdings keinen Besuch bekommt, kann man auch hier Alkohol kaufen. Allerdings nur im Systembolaget, einem extra Alkoholgeschäft, aber wie gesagt, nur zu horrenden Preisen. Weggehen in der Stadt war auch nicht preiswerter, von den Getränken abgesehen, musste man überall mindestens noch zehn Euro Eintritt zahlen. Aber es gab noch Alternativen, denn auch die GIH trug einige Partys aus. Alle drei Wochen kam es zu kleineren Sportfesten, dem „Barometer“. Hier trafen nachmittags Vertreter aller Klassen aufeinander, um sich in verschiedenen Sportarten zu messen. Abends wurde dann im „Pub“ der GIH gefeiert. Mit schwedischen Schlagern sollten und mussten wir uns anfreunden. Ein unvergessliches Highlight war aber jedes Mal der obligatorische Schultanz zu Musik, die eher an einen Hotelurlaub erinnert.

Den kulturellen Höhepunkt unseres Aufenthaltes bildet das „Luciafest“ am 13. Dezember, ein Feiertag, an dem trotzdem jeder zur Schule geht. Früh morgens, noch vor dem Morgengrauen, wurde in einer nahezu okkultistisch anmutenden Inszenierung der heiligen Lucia gehuldigt. Unter anderem durchzog ein schwimmender Fackelzug die kleine Schwimmhalle auf dem Gelände der GIH. Anschließend gab es schwedisches Weihnachtsgebäck („Lussekatter & Päpperkakor“) und Glühwein („Glögg“) für alle.

Durch die gute Anbindung der Fähre kann man von Stockholm auch leicht verreisen, z. B. nach Riga, Tallin und Helsinki. Meist sind das Trips über zwei Tage und man schläft auf der Fähre. Die Stockholmer nutzen dies auch oft als Partyfähre, da der Alkohol im Taxfree-Shop günstig ist. Aber auch durch die Billig-Flughäfen in Arlanda und Skavsta kann man den Norden Europas gut bereisen.

Aber man muss auch gar nicht weit reisen, denn Stockholm selber hat ja schon genug anzubieten: ich habe mit meinen Besuchern viele Museen angeschaut (das Vasa-Museum, das Astrid Lindgren Museum, das Nobel Museum und natürlich das Freilichtmuseum Skansen, wo man sogar Elche sieht). Außerdem waren die Altstadt (Gamla Stan), der Strandvägen (Promenade) und die Insel Djurgården immer einen Besuch wert.

Abschließend möchte ich noch sagen, dass es sich in jedem Fall gelohnt hat, ein Auslandssemester in Stockholm an der GIH zu machen. Obwohl ich mir keine Kurse anrechnen lassen kann, da das System an der GIH ganz anders ist und ich in Leipzig sowieso in Sport scheinbar bin, war es eine unvergessliche Erfahrung. Ich kann euch noch mit auf den Weg geben, vorher gut zu sparen. Denn hier gibt es das Wort „sparen“ faktisch nicht. Mit durchschnittlich 700 Euro pro Monat sollte man mindesten rechnen. Aber trotz allem war es toll, hier gewesen zu sein, die Uni hat

Spaß gemacht, ich habe viele nette Leute getroffen und mein Schwedisch hat sich auch enorm verbessert 😊.

Falls ihr noch Fragen habt, könnt ihr mir auch gerne mailen: IngaBezold@web.de