

ERFAHRUNGSBERICHT

Karolinska Institutet | Stockholm | 09/2025 – 11/2025

Ich befand mich zum Zeitpunkt des Praktikums im Masterstudiengang Biochemie und absolvierte ein 12-wöchiges Forschungspraktikum in einer Arbeitsgruppe am Karolinska Institutet (Campus Solna).

I) Vorbereitung

Etwa fünf Monate vor meinem gewünschten Starttermin begann ich, Bewerbungen für verschiedene Arbeitsgruppen zu schreiben. Insgesamt kontaktierte ich drei verschiedene Gruppen. Ungefähr vier Monate vor Beginn des Praktikums entwickelten sich daraus zwei konkrete Möglichkeiten, aus der ich dann die für mich passende auswählte. Rund drei Monate vor dem Start erhielt ich dann eine feste Zusage. Das Learning Agreement wurde von allen beteiligten Personen unterschrieben, und im Anschluss kümmerte ich mich um eine Unterkunft. Mein Supervisor schlug mir vor, mich für das Studentenwohnheim („KI-Housing“) zu bewerben, was für ERASMUS+-Studierende möglich ist. Dafür muss man eine Bescheinigung des Supervisors, sowie das Learning Agreement hochladen. Je früher man sich bewirbt, desto größer ist die Chance, die gewünschte Unterkunft zu bekommen. Mit meinen drei Monaten Vorlauf war ich schon etwas spät dran, erhielt aber dennoch recht schnell eine Zusage. Ansonsten waren für meine Aufenthaltsdauer keine besonderen Vorkehrungen nötig. Aufgrund der EU-Freizügigkeit musste ich mich bei keiner Behörde melden. Den Flug buchte ich direkt ab Hannover zu einem günstigen Preis inklusive Aufgabegepäck, besonders in den Sommermonaten gibt es immer wieder Direktverbindungen. Alternativ kann ich den Nachtzug des schwedischen Bahnunternehmens SJ (www.sj.se) empfehlen, der ab Hamburg fährt. Für die Rückreise hatte ich einen Platz im Schlafwagenabteil gebucht, eine andere Art zu reisen, die besser funktioniert, als man vielleicht denkt. Man kommt morgens relativ ausgeschlafen an, und es ist gleichzeitig ein kleines Erlebnis für sich.

II) Unterkunft

Das Karolinska Institutet bietet am Standort Solna ein vor wenigen Jahren neu gebautes Studentenwohnheim an, das ich ohne Einschränkung empfehlen kann. Selbst wer am Campus Huddinge arbeitet sollte sich überlegen in Solna zu wohnen und den Bus zu nehmen, da Wohnheim, Umgebung, Lage und auch das meiste Erasmus-Leben dort deutlich attraktiver sind.

Man zwischen drei Kategorien wählen: Studio-Apartments mit eigener Küche und eigenem Bad, Apartments mit eigenem Bad und geteilter Küche sowie 2er- bzw. 4er-WGs. Jede der Kategorien ist in einem eigenen Gebäude untergebracht, alle Gebäude stehen jedoch auf demselben Grundstück und sind vergleichbar eingerichtet. Im Vergleich zu den Mietpreisen in Hannover wirkt das Wohnheim zwar relativ teuer, für Stockholm sind die Preise jedoch fair. Man erhält ein rundes Gesamtpaket und muss sich um wenig Organisatorisches kümmern. Die Einrichtung ist funktional und modern. Für ein Studentenwohnheim ist der Standard gut, und es fällt leicht, sich schnell einzuleben.

Für meinen eigenen Aufenthalt fiel die Wahl auf ein Apartment mit eigenem Bad und gemeinsamer Küche auf der Etage. Diese Kombination aus privatem Rückzugsort mit eigenem Badezimmer und der Möglichkeit, in der geteilten Küche schnell mit anderen ins Gespräch zu kommen, erwies sich als ideal. Da im Wohnheim nur kurzzeitige Aufenthalte von bis zu einem Jahr möglich sind, wohnen dort viele Erasmus-Studierende aus unterschiedlichen Ländern. Nahezu alle Kontakte während des Aufenthalts habe ich über das Wohnheim geknüpft. Das Wohnheim bietet zusätzlich verschiedene Freizeitmöglichkeiten, etwa Tischtennis, Tennisplätze und einladende Aufenthaltsbereiche. Außerdem gibt es eine Gemeinschaftsküche, in der regelmäßige Veranstaltungen stattfinden. Alles in allem ist das KI-Housing in Solna sehr empfehlenswert, auch für Personen, die dadurch einen etwas längeren Anfahrtsweg in Kauf nehmen müssen. Die Umgebung ist ruhig und die Innenstadt ist mit dem Bus (und künftig der neuen Tunnelbana-Stationen) in angemessener Zeit gut erreichbar.

III) Studium an der Gasthochschule

Obwohl der Aufenthalt nur drei Monate dauerte, wurde ich direkt komplett in die Gruppe integriert. Ich bekam eine eigene Hochschul-Mailadresse, verschiedene Studentenvorteile sowie Türzugänge, sodass ich auch selbstständig arbeiten konnte. Das Praktikum hat insgesamt sehr viel Freude bereitet. Mein Supervisor war sehr nett und hilfsbereit. Die Kollegen, überwiegend Postdocs aus unterschiedlichen Ländern, nahmen mich direkt in das Team auf, arbeiteten mich gründlich ein und bezogen einen aktiv in die laufenden Projekte ein. Fachlich bot das Praktikum einen tiefen Einblick in ein Forschungsthema, das ich bereits im vorherigen Studium kennengelernt hatte. Diese Vertiefung in dem Thema war sehr motivierend und bestärkte mein Interesse am Fachgebiet. Ein besonderes Highlight war die Einladung zum typischen schwedischen Weihnachtsessen mit den Kollegen (Julbord), was noch einmal deutlich machte, dass auch Praktikanten als vollwertige Mitglieder des Teams wahrgenommen und wertgeschätzt werden.

IV) Alltag und Freizeit

Vom KI-Housing aus war der Praktikumsplatz innerhalb von etwa zehn Minuten zu Fuß erreichbar, was den Alltag sehr angenehm und flexibel gemacht hat. Insgesamt war der Workload angemessen, sodass nach der Arbeit noch genügend Zeit für weitere Aktivitäten blieb.

Als Mitarbeiter/Student des Karolinska Institutet erhält man kostenlosen Zugang zum KI-Gym. Dieses ist zwar nicht mit einem normalen Fitnessstudio vergleichbar, eignet sich aber sehr gut, um sich fit zu halten, und die Atmosphäre war sehr angenehm. Zusätzlich kann man sich für kostenlose Sportkurse oder Teamsportarten wie Volleyball und Fußball anmelden, die ebenfalls dort stattfinden.

Fußläufig vom Campus Solna liegt ein sehr sehenswerter, gut gepflegter und großer Park mit Wald am Wasser. Dort gehen viele joggen, verbringen im Sommer Zeit in der Sonne und nutzen die Möglichkeiten zum Schwimmen.

Insgesamt wirkte Stockholm als Stadt sehr angenehm; obwohl es sich um eine Großstadt handelt, fühlt es sich nicht immer so an. Besonders reizvoll ist die Lage der Stadt am Wasser

und die Nähe zur Natur. Nationalparks für Spaziergänge oder längere Wanderungen sind gut erreichbar.

Im Alltag sind Schwedischkenntnis eigentlich nicht notwendig, da die Menschen generationsübergreifend sehr gut Englisch sprechen, manche sogar Deutsch. Mit ein wenig Schwedisch fällt die Orientierung jedoch sicherlich leichter.

V) Fazit

Der Auslandsaufenthalt hat mir insgesamt sehr viel Spaß gemacht und bot mir neben fachlichen Einblicken und neuen Perspektiven auch die Möglichkeit, meine Englischkenntnisse deutlich zu verbessern. Außerdem hat er mich mit Menschen aus verschiedensten europäischen Ländern zusammengebracht. Ich bin schnell in Kontakt mit anderen Erasmus-Studierenden gekommen, mit denen ich gemeinsame Aktivitäten unternommen habe. Dabei habe ich viel über andere Länder in Europa gelernt, und es sind neue Freundschaften entstanden, was sicherlich eine der besten Erfahrungen war. Für mich ist die Erasmus-Idee damit vollständig aufgegangen, und ich kann einen Erasmus-Aufenthalt jedem nur empfehlen. Stockholm und das Karolinska Institutet bieten eine sehr internationale Umgebung in einer schönen Stadt mit guter Infrastruktur, besonders für Erasmus-Studierende. Diese Kombination aus dem Arbeitsumfeld, internationalem Austausch und hoher Lebensqualität habe ich sehr genossen. Die „schlechteste“ Erfahrung war sicherlich die Dunkelheit in den Herbst und besonders in den Wintermonaten, welche selbst im Vergleich zu Deutschland, extrem ist. Auch hatte man das Gefühl, dass das Leben in der Stadt im Winter etwas eingeschlafen war. Dementsprechend würde ich jedem empfehlen, wenn möglich, die Sommermonate mitzunehmen.