

## TUHH-Erfahrungsbericht - Studium im Ausland

21.01.2026

**Luleå University of Technology, Schweden** 2025/2026, WS 2025/26

Programm: Erasmus (SMS)

Aufenthalt: 25.08.2025 - 19.12.2025

Studiengang: Regenerative Energien, EQF-Level 2, Master

Studiendekanat: Process and Chemical Engineering

### Information, Bewerbung an der TUHH

Ich habe mich zunächst nur über die Seite vom Outgoing Office der TUHH informiert, bis ich dann auch mal bei einer der Infoveranstaltungen war, allerdings muss ich sagen habe ich auch danach noch nicht 100%ig alles durchblickt, aber die Info Veranstaltung hat zumindest mehr geholfen, als sich alleine über die Website zu informieren. Sobald der Bewerbungsverlauf dann gestartet war lief das meiste nur noch über Mobility Online. Vereinzelt bin ich bei Rückfragen auch nochmal zu Frau Klasing gegangen, die mir da immer sehr gut weiterhelfen konnte. Außerdem habe ich bei Rückfragen mit der Gastuni mit Amanda Hendrikson (der Koordinatorin in Luleå) kommuniziert, die auch recht gut weiterhelfen konnte. Im Großen und ganzen hatte ich trotzdem meist das Gefühl irgendwas vergessen zu haben, hat sich aber raus gestellt, auch wenn man an der ein oder anderen Stelle im Prozess denkt es müsste doch eigentlich weiter gehen, es kam alles zu seiner Zeit und am Ende funktioniert es und man macht sich selber nur unnötig Stress. Ich glaube so etwas zu hören hätte mir insbesondere am Anfang sehr viel geholfen!

### Bewerbung an der Gasthochschule, Reisevorbereitung, Visum?

Zusätzlich zu dem Mobility Online Prozess musste man sich wie gesagt auch an der Gastuni nochmal separat bewerben. Hierbei ist es besonders wichtig das schwedische Unisystem verstanden zu haben. Dort haben die meisten Kurse 7,5 CP und gehen auch nicht über ein ganzes Semester sondern über ein Quartal. Innerhalb des Austauschs belegt man dann über 2 Quartale verteilt jeweils 2 Kurse oder vereinzelt gibt es auch Kurse die über 2 Quartale gehen und dann 15 CP geben. Andere Kurse wiederum können auch weniger als 7,5 CP geben, z.B. hatte ich 2 schwedisch Sprachkurse die jeweils 4,5 und 3 CP gaben und sich somit zu einem vollen Kurs ergänzt haben. Außerdem muss man darauf achten in welcher Periode die Kurse stattfinden. Dies ist auf der Website der LTU mit Period 1+2 oder 2+4 oder so ähnlich gekennzeichnet. Wenn beide Kurse z.B. 1+2 aufweisen, dann überschneiden sich diese Kurse komplett, wenn einer 1+2 und der andere 2+3 hat, dann gibt es teilweise Überschneidungen. Idealerweise sollte man sich die Kurse so zusammenstellen, dass sich nix überschneidet, bei zu vielen Überschneidungen sind aber auch nachträgliche Wechsel in Absprache mit Amanda Hendrikson möglich.

Neben dem Bewerbungsprozess an der Uni habe ich mich noch insofern vorbereitet, dass ich bereits einen A1 Sprachkurs in Schwedisch absolviert hatte, habe später aber festgestellt, der Sprachkurs vor Ort hätte auch ausgereicht. Ansonsten ist es noch wichtig zu bedenken, dass es in Luleå durchaus besonders kalt werden kann, also sollte man entweder entsprechende Klamotten mitnehmen oder man kann es auch so wie ich machen, da ich selber gar keine Klamotten für dieses Klima (teilweise mehrere Wochen am Stück unter minus 20°C) besitze, sich vor Ort neue Klamotten zu kaufen. Es gibt dort auch eine Menge Second-Hand-Läden oder Outlets, in denen man zu guten Preisen ordentliche Qualität bekommt. Ein Visum habe ich nicht benötigt, aber es könnte sinnvoll sein einen Reisepass dabei zu haben. Ich hatte dies z.B. nicht und habe

dementsprechend eine Möglichkeit verpasst mit Kommilitonen nach Russland zu reisen. Für die direkten Nachbarländer ist logischerweise aber kein Reisepass nötig.

### Unterkunft & Kosten

Leben in Schweden ist eher teuer. Mit der Unterkunft wird einem da schon sehr geholfen, indem von der Gastuni aus versucht wird den Austauschstudenten eine Unterkunft zu besorgen. Hierfür bekommt man, wenn man im Bewerbungsprozess angibt, dass man noch keine Wohnung hat, von der Gastuni eine Mail in der man sich für verschiedene Wohnungsoptionen bewerben kann, entweder WG, Einzelwohnung mit zusätzlicher gemeinsamer Küche oder komplette Einzelwohnung. Ich hatte mit der Einzelwohnung mit zusätzlicher gemeinsamer Küche die günstigste Option. Allerdings muss ich sagen, dass die Gemeinschaftsküche je nachdem in welchem Gebäude man dann am Ende landet gar nicht verwendet wurde, da es in den Räumen auch keine Möbel (Tisch, Stuhl, Sofa etc.) gab oder man hatte Glück und ist in einem Gebäude gelandet in dem bereits im Vorfeld alle Möbel zusammengetragen wurden und dementsprechend dort auch regelmäßig Leute zusammengekommen sind. Meine Empfehlung wäre also für etwas mehr die WG Option als Prio zu setzen, da man dadurch auch automatisch schon zu Beginn eine Freundesgruppe findet und in den meisten Fällen diese auch international ist.

Was die Lebensunterhaltskosten angeht habe ich hier auf die Miete mal so ca. das gleiche nochmal draufgeschlagen, ich habe nie richtig nachgerechnet, aber die Lebensmittelpreise sind in Schweden schon deutlich höher und können je nach Produkt das 1,5 bis 2 fache vom deutschen Preis sein. Außerdem ist es teuer wenn man abends auch mal ausgehen möchte. Ein Bier kostet in der Studentenbar STUK auf dem Campus schon 4€ für 0,33er und günstiger wird es nicht. In einer Bar in der Stadt kann man eher mit 8-10€ für 0,5er rechnen.

Die Öffis sind in Luleå recht gut, es fahren regelmäßig Busse von der Uni in Richtung Stadtzentrum. Insbesondere im Sommer kann man aber auch gut mit dem Fahrrad von A nach B. Wichtig wäre hierbei nur, dass immer zu Beginn des Semesters super viele auf einmal nach einem Fahrrad suchen, also sollte man entweder schnell sein oder etwas abwarten. Neben den Secondhand Läden und einer „Buy&Sell“ WhatsApp Gruppe gibt es auch noch ein Facebook Marketplace in Luleå und Umgebung, wo man evtl. Glück haben könnte, da davon nicht alle Internationals wissen. In den Wintermonaten kann man tatsächlich auch noch Fahrradfahren, solange es nicht gerade getaut hat, da die Wege relativ gut geräumt und gestreut sind, wichtig sind dann aber umso mehr gute Handschuhe und Schutz im Gesicht gegen den Fahrtwind.

Ansonsten gibt es ja auch noch Kosten für Sport Abos, hier kommt es ganz darauf an, was man machen will. Ich z.B. hatte ein Abo für die Kletterhalle, was 50 € im Monat gekostet hat. Es gibt aber auch viele kostenlose Möglichkeiten Sport zu machen, mehr dazu später bei Freizeit.

Letzter großer Kostenpunkt, den ich jetzt erstmal nicht bei den Lebenshaltungskosten ergänzt habe wären Reisen. Insbesondere über ein längeres Wochenende mal wegfahren kann sich auch zu einer Menge Geld aufhäufen, wenn man ein Auto mietet, ne Hütte und das Benzin auch noch bezahlt. In Summe kann für so einen 3 Tages Tripp zu fünft dann auch mal 200€ pP hinzukommen. Nichtsdestotrotz würde ich empfehlen wenn es möglich ist so viel wie möglich von der Umgebung/Natur in Nordschweden zu sehen und so viele Trips wie möglich zu machen.

- Lebenshaltungskosten pro Monat (*in etwa; inkl. Miete*): 700,00 €
- Kosten für Miete pro Monat (*Warm-Miete*): 340,00 €

### Vor Ort – Gasthochschule Orientierung / Betreuung

Bei der Ankunft gibt es einmal die Arrival Week und dann die Orientation Week. Diese finden zwei bzw. eine Woche vor Semesterbeginn statt. Organisiert wird beides vom ESN Luleå Team, die da einen wirklich guten Job machen. Auf Wunsch wird man auch vom Airport oder Bahnhof abgeholt und zur Wohnung gebracht, so war es bei mir als ich morgens mit dem Nachtzug ankam. In der Arrival Week passiert erstmal noch nicht so viel weiteres, aber es sind auch schon einige der neuen Erasmus Studenten da, die man schonmal kennenlernen kann. Ansonsten fängt das richtige Kennlernprogramm eine Woche Semesterbeginn an. Hier gibt es jeden Tag organisierte Treffen um Leute kennenzulernen aber auch die Stadt und die Uni zu erkunden. Außerdem ist auch Abends meist etwas los (Party, Bartour etc.), all das wird vom ESN Team organisiert, welches aus Studenten sowohl aus Schweden als auch anderen Internationals besteht.

Neben dem ESN Team gibt es dann auch noch das Internationall Office. Hier habe ich alle meine Fragen bezüglich Kursanmeldungen und -änderungen stellen können. Für Erasmusstudenten war Amanda Hendrikson zuständig.

### Vor Ort – belegte Kurse / Curriculum an der Gasthochschule

Belegt habe ich im ersten Quartal „Schwedisch für Internationale“ 1 und 2 sowie „Natural Energy Sources“. Im zweiten Quartal habe ich dann „Energy Plant and System Engineering“ und „Electronic Systems“ belegt, musste letzteres aber gegen „Fuels, Combustion and Gasification Technology“ tauschen, da es zu viele Überschneidungen mit meinem anderen Kurs gab.

Die Unterrichtssprache war in allen Fächern Englisch und der Fokus lag sehr oft auf Praxisbezug. Dementsprechend habe ich auch in 2 von 3 Kursen (Sprachkurse ausgenommen) eine Projektarbeit mit Bezug auf tatsächliche ingenieurstechnische Probleme geschrieben, anstelle einer Klausur. Die eine Klausur die ich dann hatte war aber auch eher entspannt. Grundsätzlich gilt an der LTU (ich glaube auch in ganz Schweden, kann es natürlich aber nicht 100%ig bestätigen) aber auch, dass Klausuren nicht auf Zeit gerechnet werden sollen. Es gibt zwar trotzdem eine Zeitbegrenzung, diese lag bei uns aber z.B. bei 5 Stunden und das war kein Einzelfall, so wie ich es von anderen mitbekommen habe.

### Vor Ort – Alltag / Freizeit / Kontakte

Während des Auslandsaufenthalts bin ich hauptsächlich mit anderen Erasmusstudenten in Kontakt gekommen, klar hatte man vereinzelt in der Uni auch Kontakt zu Schweden, aber das Klischee, dass die Schweden eher unter sich bleiben, hält sich hartnäckig. Neben den vom ESN Team organisierten Events kann man auch über Sportliche Betätigung Freunde finden. Hierbei gibt es auch die Fritidsbanken als Anlaufstelle, wo man sich so gut wie alle Sportutensilien die man brauch kostenlos ausleihen kann (auch Wintersportsachen wie Ski, Schlittschuhe, Schlitten etc.)

Ansonsten wenn man schon so seine eingespielte Freundesgruppe hat gibt es in Luleå und Umgebung viel Natur (Ormberget, Bälingsberget, die Ice Road im Winter, das Insel Archipel im Sommer) und auch Pubs/Bars (Taps& wo man Gesellschaftsspiele spielen kann, O’Learys mit einer Bowlingbahn oder STUK die Studentenbar/Club). Außerdem sind überall in der Stadt Grillplätze und Bademöglichkeiten verteilt, im Winter auch extra Flächen die Eisfrei gehalten werden, zum Eisbaden. Und natürlich kommt man auch nicht um die Sauna Kultur herum. Sowohl in den Wohnanlagen gibt es kostenlose Saunas (man muss entweder Glück haben und in der richtigen Anlage wohnen oder die richtigen Leute treffen, die die Schlüssel dazu haben) als auch bei manchen Fitnessstudios.

Zu guter Letzt ist es noch erwähnenswert zu sagen, dass man wenn man schonmal so weit oben im Norden ist, das auch ausnutzen sollte und den ein oder andern Wochenendtrip von da aus machen sollte. Es gibt eine ganze menge Nationalparks die mit einem Auto in 3-4h erreichbar sind und in denen es echt schöne

Tageswanderungen gibt. Außerdem kann man je weiter man ins Nirgendwo fährt umso mehr den Sternenhimmel genießen. Zwar kann man auch in Luleå schon viele Sterne sehen und vor allem auch die Polarlichter durchaus regelmäßig (heißt wenn es keine Wolken gab konnte man etwa jeden zweiten oder dritten Tag die Polarlichter sehen, mal stärker mal schwächer), aber wenn man einfach mal in einem Ort in dem nur 7 Menschen wohnen die Milchstraße nachts mit bloßem Auge sehen kann ist das nochmal etwas anderes.

### Formalitäten vor Ort

Internet hatte ich bereits in der Miete mit drin, soweit ich weiß ist das auch bei allen Unterkünften die von der Uni bzw. über die Uni (also offiziell von Heimstaden) angeboten werden so, allerdings braucht man einen Router, da sich im Zimmer selber bei mir nur ein Anschluss in der Wand befunden hat, ich aber logischerweise kein LAN-Kabel mit eingeplant habe. Bei den WGs kann das anders sein, da die ja schon teilmöbliert sind.

Ein Bankkonto habe ich dort auch nicht gebraucht, ich habe alles über mein deutsches Bankkonto gemacht. Ich hatte auch eine Visa Karte (die aber 1,8% Auslandskosten hatte), welche ich aber kaum benutzt habe und stattdessen meist über mein Google Wallet, welches ich mit PayPal verbunden habe bezahlt, um die 1,8% zu umgehen. Ansonsten für die Miete habe ich Wise benutzt, das wird auch von Heimstaden so empfohlen im FAQ, welches man zum Mietvertrag dazu bekommt. Die Schweden selber benutzen kein PayPal sondern Swish, welches ein rein schwedisches Zahlungsmittel ist und wofür man sowohl ein schwedisches Konto als auch eine schwedische Telefonnummer benötigt. Bargeld habe ich in meiner gesamten Zeit in Schweden nicht einmal in der Hand gehabt.

### Persönliche Erfahrungen – Bewertung des Auslandsaufenthaltes – Erwähnenswertes – eigener Kommentar

Hier noch ein paar Tipps im Schnelldurchlauf und Dinge die ich davor noch nicht erwähnt habe:

1. Wenn ihr die Chane habt etwas neues auszuprobieren, sagt nicht nein. Z.B. Eishockey: unglaublich toller Sport, sowohl zum selber spielen als auch zuschauen, geht mal ins Stadion!
2. Lasst euch nicht von der Kälte einschüchtern. Ja nehmt genug Klamotten mit, aber ab -10°C merkt man irgendwann den unterschied auch nicht mehr, da ist alles fast gleich kalt.
3. Passa på! Das sagen die Schweden zu „die Gelegenheit nutzen“, wenn also Sonne draußen ist, nutzt das! Insbesondere wenn ihr im Wintersemester da seid, die Tage werden schon so kurz genug. Ach ja und Vitamin D kann auch nicht schaden.
4. Außerdem habe ich von den Schweden gelernt „You never regret a swim!“ und das stimmt auch, also immer wenn irgendwo Wasser ist, einfach mal Badesachen dabei haben.

### Kontakt zu TUHH-Kommilitoninnen und Kommilitonen

|                                                                                                                                      |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Wären Sie bereit Kommiliton*innen bei Fragen zu einem ähnlichen Vorhaben in Ihrem Gastland Tipps zu geben?                           | marco.bergholz@tuhh.de |
| Sind Sie damit einverstanden, dass das Team Outgoing Ihren Erfahrungsbericht auf Anfrage an ausgewählte Kommiliton*innen weitergibt? | Ja                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <p>Falls für Ihr Studiendekanat eine Stud-IP-Gruppe mit Infomaterial zu Auslandsaufenthalten besteht, darf Ihr Erfahrungsbericht dort zur Verfügung gestellt werden?</p> <p><i>(Ihr Name steht nicht auf dem Bericht, Ihre Email nur wenn Sie diese selbst eintragen.)</i></p> | Ja |
| <p>Darf Ihr Erfahrungsbericht auf dem Info-Portal über Mobility-Online zur Verfügung gestellt werden? <i>(Ihr Name steht nicht auf dem Bericht. Ihre Email nur, wenn Sie diese selbst eintragen.)</i></p>                                                                      | Ja |