

Erfahrungsbericht Auslandspraktikum im Gender Lab der Universität Stockholm



Im Frühjahr 2025 hatte ich die Gelegenheit, ein Auslandspraktikum beim Gender Lab an der psychologischen Fakultät der Universität Stockholm zu absolvieren. Das Praktikum fand von Anfang April bis Anfang Juni statt und wurde von Marie Gustafsson Sendén betreut. Ich hatte zuvor bereits ein starkes Interesse an genderpsychologischer Forschung entwickelt und war gezielt auf der Suche nach einem Praktikum im Bereich der queeren Genderpsychologie, um herausfinden zu können, ob dies ein Bereich ist, den ich mir später auch beruflich vorstellen kann. Da mir in der Nähe meines Wohnortes keine entsprechende Möglichkeit bekannt war, recherchierte ich im Internet nach passenden Praktika. Ich wollte dabei möglichst innerhalb der EU bleiben, um den Organisationsaufwand etwas geringer zu halten. Da ein klassisches Auslandssemester für mich aus gesundheitlichen Gründen nicht gut umsetzbar war, war das Auslandspraktikum eine sehr gute Alternative. Ich wollte ein neues Land besser kennenlernen, meine Englischkenntnisse im Alltag wieder stärker nutzen und praktische Forschungserfahrungen sammeln. Das Praktikum an der Uni Stockholm war das erste Praktikum, das ich gefunden hatte, das thematisch meine Idealvorstellungen erfüllte, so dass ich mich dort direkt beworben habe und zum Glück auch angenommen wurde.

Während meines Praktikums habe ich zu Beginn bei der Durchführung des Kurses "Gender Psychology" geholfen, ein fünfwöchiger Bachelorkurs zur Einführung in der Genderpsychologie. Zusätzlich hat mich meine Praktikumsbetreuung Marie in ein neues Forschungsprojekt eingebunden, welches wir auch nach meinem Praktikum fortführen werden. Zu meinen Aufgaben zählten u.a. die gemeinsame Planung des Forschungsprojekts (Anfänge, systematische Literatursuche, Auswertung etc.), die initiale Literaturrecherche und die Erstellung der Präregistrierung. Besonders spannend war für mich, die enge Anbindung an ein internationales Forschungsteam zu erleben und von Beginn an Teil eines längerfristigen wissenschaftlichen Prozesses zu sein.

Das Praktikum war insgesamt sehr empfehlenswert. Meine Kolleg*innen (primär Doktorand*innen in der Psychologie) waren offen, hilfsbereit und schufen eine lockere und angenehme Arbeitsatmosphäre. Der Einstieg fiel mir leicht, nicht zuletzt, weil der Arbeitsalltag weniger formell als in Deutschland war. Ich konnte viele Kontakte knüpfen und einiges lernen, sowohl fachlich als auch organisatorisch. Zudem habe ich spannende Einblicke in den Alltag von Doktorand*innen bekommen, auch in anderen psychologischen Subdisziplinen, und durch die hohe Internationalisierung nicht nur Wissen über Stockholm und Schweden vertieft, sondern auch Kenntnisse über verschiedene andere Länder gewonnen.

Wohnen

Leider ist Wohnen in und um Stockholm insgesamt sehr teuer. Rückblickend würde ich mir vermutlich eher eine WG suchen, um etwas mehr Geld zu sparen und die Chance zu haben, Tipps von Mitbewohner*innen zu bekommen, die schon länger in Schweden leben. Mein AirBnB war zwar gut gelegen (ca. 10 - 15 Minuten mit dem Fahrrad von der psychologischen Fakultät entfernt), aber die dünnen Wände, gekoppelt mit lauten Nachbarn, waren für mich zum Schlafen nicht ideal.

Mein Airbnb war im Stadtteil Bergshamra in der Stadt Solna (die Stadt grenzt nordwestlich an Stockholm) und nur ca. 5 Gehminuten von der Stockholmer Stadtgrenze entfernt. Bergshamra liegt direkt an einem großen Naturschutzgebiet mit See, das sich auch über große Teile Stockholms erstreckt, und im östlichen Teil in unmittelbarer Nähe zur Ostsee ist. Die Lage war sehr schön und besonders geeignet für Fahrradtouren, Spaziergänge, aber auch Wandertouren. Ich kann sehr empfehlen, sich bei Aufhalten im Frühling oder Sommer ein gebrauchtes Fahrrad zuzulegen, um die Stadt damit zu erkunden (eines zu kaufen ist je nach Aufenthaltslänge günstiger als es zu mieten).

Freizeit und Kultur

Stockholm bietet viele günstige oder kostenlose Freizeitmöglichkeiten, wenn man gerne draußen unterwegs ist. Es gibt zahlreiche Parks, Wälder und Bademöglichkeiten, viele davon direkt in der Stadt oder ganz in der Nähe. Es lohnt sich, einfach durch die Stadt zu spazieren oder mit dem Fahrrad verschiedene Viertel und Gebäude zu erkunden.

Besonders schön ist Stockholm zwischen April/Mai und September/Oktober, wenn es lange hell und tendenziell wärmer ist. Im Winter kann das wenige Tageslicht (teilweise Sonnenuntergang gegen 14/15 Uhr) auf die Stimmung schlagen, aber das war während meines Aufenthalts zum Glück kein Problem. Im Frühling lohnt sich ein Besuch besonders, denn gegen Mitte/Ende April blühen die Kirschbäume im Kungsträdgården. Viele Menschen kommen dann dorthin, um die Blüte zu sehen, Fotos zu machen oder einfach die Atmosphäre zu genießen. Es gibt in und um Stockholm aber auch noch viele weitere Orte zur Kirschblüte, so dass man sie auch abseits von großen Menschenmassen genießen kann.

Auch Museumsbesuche sind sehr zu empfehlen. Es gibt über 50 verschiedene Museen, so dass für fast alle etwas Spannendes dabei ist, einige Museen sind dauerhaft kostenlos zugänglich. Besonders interessant ist die Kulturnatt im April, bei der viele Museen von 18 Uhr bis Mitternacht kostenlos geöffnet sind. Auch wenn es dann oft voll ist und man eine Weile warten muss, lohnt sich ein Besuch, vor allem bei Museen mit sonst eher hohen Eintrittspreisen oder bei denen man sich nicht sicher ist, ob einen das Thema interessiert. Rund um die Kulturnatt finden außerdem viele weitere Veranstaltungen statt, die oft ebenfalls kostenlos sind. Generell gibt es fast jedes Wochenende mindestens ein größeres Event und auch viele kleinere Events, davon sind auch einige kostenlos. Einem wird in Stockholm also vermutlich nicht langweilig werden.

Auswärts zu essen oder auch fertig zubereitetes Essen zum Mitnehmen für unterwegs kann in Stockholm schnell teuer werden, auch an der Uni. Es gab aber an der Uni und auch in vielen Museen frei zugängliche Küchen mit Mikrowellen, wo man mitgebrachtes Essen aufwärmen kann - eine praktische Möglichkeit, um im Alltag etwas Geld zu sparen. Auch Alkohol ist deutlich teurer als in Deutschland und in Supermärkten nur eingeschränkt erhältlich. Getränke mit höherem Alkoholgehalt werden auch in Bars und Restaurants

ausgeschenkt, ansonsten jedoch ausschließlich in staatlichen Alkohol-Geschäften verkauft, die begrenzte Öffnungszeiten haben und an Sonn- und Feiertagen beispielsweise gar nicht öffnen. Es lohnt sich also, vorab zu planen, wenn man dort etwas kaufen möchte.

Ein besonderes Highlight im Sommer ist Midsommar, das Ende Juni gefeiert wird. Viele verlassen dann die Stadt und feiern mit Familie oder Freund:innen im Grünen, oft auf dem Land oder in den Schärengärten. Wer in Stockholm bleibt, kann an öffentlichen Feierlichkeiten teilnehmen, zum Beispiel im Skansen, wo traditionelle Tänze, Musik und das Schmücken der Mittsommerslange stattfinden. Es ist eine gute Gelegenheit, ein Stück schwedischer Kultur mitzuerleben. Ich selbst konnte Midsommar dieses Jahr leider nicht miterleben, hoffe aber, das bei einem zukünftigen Besuch nachholen zu können.

Abschließendes Fazit

Ein Auslandspraktikum kann ich uneingeschränkt empfehlen – insbesondere auch das Praktikum am GenderLab an der Uni Stockholm. Ich habe nicht nur fachlich viel mitgenommen, sondern auch persönlich und kulturell profitiert. Wer sich für psychologische Forschung interessiert und gerne in einem offenen, internationalen Umfeld arbeitet, ist dort genau richtig.