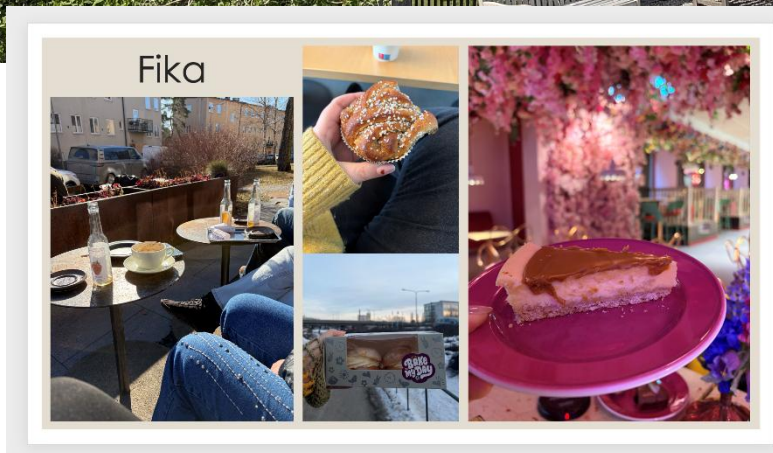


Mein Erasmus+ Auslandspraktikum



Angelique Marie le Vrang

Kungliga Musikhögskolan Stockholm

In Stockholm, Sweden

02.02-17.07.2026

Vom 2. Februar bis 17. Juli 2026 absolvierte ich im Rahmen meiner Ausbildung zur Verwaltungsfachangestellten beim Bezirksamt Marzahn-Hellersdorf ein Auslandspraktikum in Stockholm – an der Kungliga Musikhögskolan (KMH), der königlichen Musikhochschule Schwedens.

Vorbereitung und Suche nach dem Praktikumsplatz

Die Vorbereitung begann fast ein Jahr vor meiner Abreise – ein Auslandspraktikum in Schweden war schon lange mein großer Traum. Die Suche nach dem passenden Praktikumsplatz war dann aber doch etwas kniffliger als gedacht.

Eine erste Zusage in Örebro wurde im Sommer 2025 leider wieder zurückgezogen – also hieß es: Abbruch, Neustart, Durchatmen. Da es nur wenige Verwaltungspraktika in Schweden gibt und die Konkurrenz groß war, recherchierte ich schwedische Hochschulen und verschickte mehrere Initiativbewerbungen. So kam ich auch zur KMH.

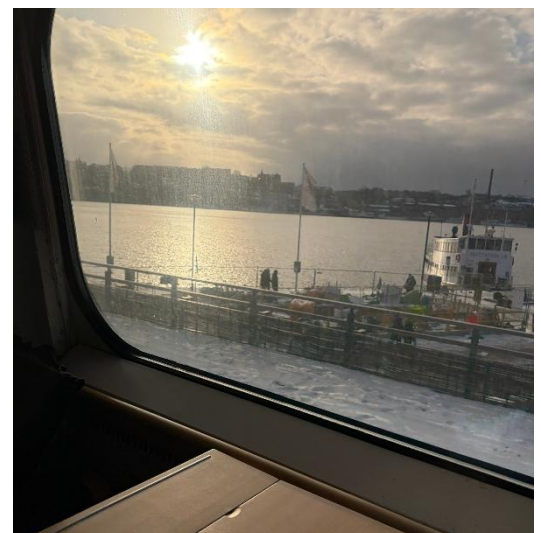
Nach dem ersten E-Mail-Kontakt folgten zwei Bewerbungsgespräche per Zoom. Die KMH passte einfach perfekt zu mir: Hier konnte ich meine Ausbildung mit meinem früheren Musikstudium verbinden. Außerdem reizten mich die internationale Kommunikation, die Betreuung von Austauschstudierenden und die Musikvermittlung besonders. Als ich schließlich die Zusage bekam, war die Freude riesig.

Unterkunft und Anreise

Die Wohnungssuche in Stockholm war eine echte Herausforderung – der Markt ist extrem umkämpft, und freie Zimmer sind schnell weg. Etwa drei Monate vor Beginn meines Praktikums fing ich an zu suchen. Für die erste Zeit wohnte ich in einer Art Wohngemeinschaft mit einer Mutter und ihrem 18-jährigen Sohn. Das gab mir nach der Ankunft ein sicheres Zuhause und Zeit, mich in Ruhe einzuleben.

Im Laufe des Praktikums zog ich dann zu meinem Freund und seinem Kater, den ich in Stockholm kennengelernt hatte – ein schönes „Nebenprodukt“ des Aufenthalts.

Für die Anreise entschied ich mich für die Bahn: mit dem EuroNight von Berlin nach Göteborg und von dort weiter mit einem schwedischen SJ-Schnellzug nach Stockholm. Die fast 18-stündige Fahrt war lang, aber durch die unbekannte Situation im Schlafabteil auch ein besonderes erstes Abenteuer.



Erste Sonnenstrahlen in Stockholm

Die Praktikumsstelle

Die KMH ist eine staatliche Musikhochschule im Stockholmer Stadtteil Östermalm. Ihre Geschichte reicht bis ins Jahr 1771 zurück. Heute werden dort Musiker*innen und Musiklehrkräfte auf internationalem Niveau ausgebildet.



Photo: Ola Fogelstöm

Ich war in der Abteilung AUF (Avdelningen för utbildnings- och forskningsstöd) tätig, also der Abteilung für Studien- und Forschungsunterstützung, die wichtige Aufgaben rund um Studium, Zulassung, Raumplanung und internationalen Austausch koordiniert. Besonders interessant war für mich das internationale Umfeld: Ich arbeitete mit Studierenden, Partnerhochschulen und verschiedenen Abteilungen zusammen.



Meine Aufgaben im Überblick

Meine Aufgaben waren vielfältig: Ich betreute das internationale E-Mail-Postfach, beantwortete und sortierte Anfragen und unterstützte Studierende bei Fragen zu Austauschplätzen. Außerdem erstellte und aktualisierte ich Excel- und Word-Dokumente mit Informationen zu Erasmus-Studierenden, die für das schwedische System Ladok vorbereitet wurden. Zusätzlich arbeitete ich mit TimeEdit und lernte, Räume und Kurse zu buchen.

Ein besonderer Schwerpunkt lag auf Medienprojekten. Gemeinsam mit der Kommunikationsabteilung arbeitete ich an einem Film für die Intro Week. Ich war an der Planung beteiligt, filmte, führte Interviews und übernahm beim Dreh Aufgaben als Co-Regisseurin und Kamerafrau. Anschließend bearbeitete ich die Videos, fügte Untertitel hinzu, suchte passende lizenzfreie Musik und erstellte

verschiedene Versionen. Außerdem transkribierte und überarbeitete ich Interviews und Q&As für die KMH-Website.

Während der Aufnahmeprüfungen unterstützte ich am Informationsstand, begrüßte Bewerber*innen und half bei der Orientierung auf dem Campus. In der Urlaubszeit meiner Kolleg*innen übernahm ich zeitweise selbstständig die Verantwortung für das internationale E-Mail-Postfach – eine Herausforderung, die mir zeigte, dass mir viel zugetraut wurde.

Finanzierung und Sprache

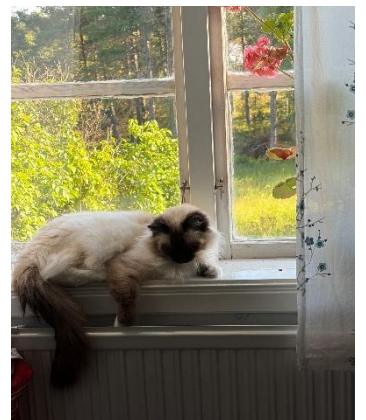
Die Finanzierung erfolgte durch Erasmus+, mein Ausbildungsgehalt und eigene Rücklagen. Als Richtwert rechnete ich mit ungefähr 1.300 Euro monatlich. Durch eine Studentenkarte konnte ich bei verschiedenen Ausgaben bis zu 50 Prozent sparen. Die Kranken- und Unfallversicherung waren über Erasmus geregelt.

Das Bezahlen in Schweden war unkompliziert, da fast überall Kartenzahlung möglich war. Selbst kleine Imbisse akzeptierten Karten, sodass ich kaum Bargeld benötigte.

Vor meiner Abreise kannte ich bereits einige schwedische Wörter, war im Alltag aber noch nicht sicher. Meine Praktikumsstelle ermöglichte mir deshalb einen Schwedischkurs. Im Arbeitsalltag wurde überwiegend Englisch gesprochen, im Alltag verwendete ich zunehmend Schwedisch – beim Einkaufen, im Nahverkehr und in den Kaffeepausen. Mit der Zeit konnte ich Gespräche besser verstehen und kurze Unterhaltungen führen.

Fazit

Mein Auslandspraktikum in Schweden war eine der schönsten und prägendsten Erfahrungen meines Lebens. Ich lernte neue Arbeitsweisen kennen, verbesserte meine Sprachkenntnisse und erweiterte meine Verwaltungskompetenzen. Besonders beeindruckt hat mich die offene und vertrauensvolle Atmosphäre an der KMH. Bereits ab dem ersten Tag wurde mir viel Verantwortung übertragen, vor allem bei den Video- und Interviewprojekten. Dieses Vertrauen hat mein Selbstbewusstsein deutlich gestärkt.



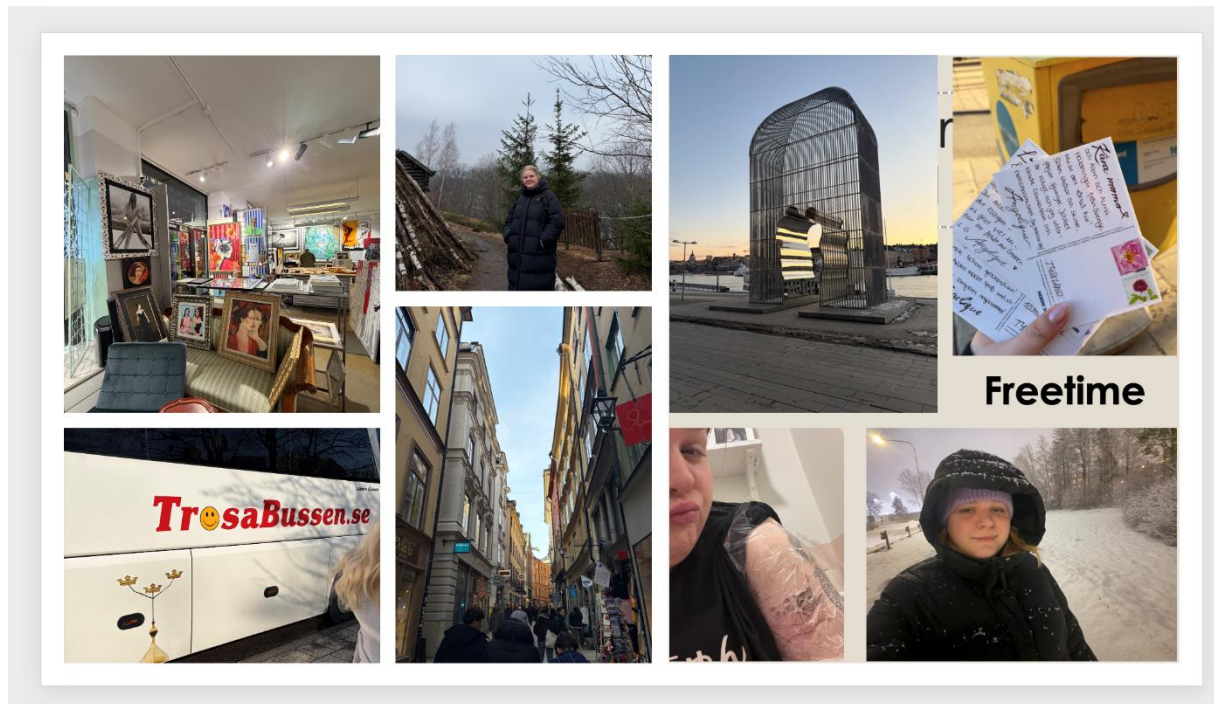
*Meine schwedische Fellnase
Albus*



*Mein Freund und ich vor dem SoD
Konzert*

Meine Erwartungen wurden nicht nur erfüllt, sondern übertroffen. Ich sammelte wertvolle berufliche Erfahrungen, lernte neue Menschen kennen und erhielt einen intensiven Einblick in den schwedischen Arbeits- und Lebensalltag. Einige schwedische Gewohnheiten und Sichtweisen möchte ich auch in Deutschland beibehalten.

Anderen Teilnehmenden empfehle ich, sich frühzeitig um einen Praktikumsplatz und eine Unterkunft zu kümmern, offen auf Menschen zuzugehen und keine Angst vor sprachlichen Fehlern zu haben. Schwierigkeiten sollte man als Lernchancen betrachten. Ich würde jederzeit wieder ein Auslandspraktikum machen. Besonders meine Arbeit, meine Kolleginnen und Kollegen, meine Freunde und meine Fellnase in Stockholm fehlen mir sehr.



was ich in meiner Freizeit erlebt habe

Tipp an andere: Frühzeitig um Praktikumsplatz und Unterkunft kümmern, offen auf Menschen zugehen und keine Angst vor Fehlern haben. Schwierigkeiten sind Lernchancen!



Kofinanziert von der
Europäischen Union