

## **Erfahrungsbericht - Auslandspraktikum in Lissabon**

### **Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung bei der Gasteinrichtung)**

Ich habe mich zeitlich etwa ein halbes Jahr im Voraus bei der Gasteinrichtung beworben. In meinem Fall bestand die Bewerbung darin, einen Psychologie Professor der Universität Lissabon zu kontaktieren und ihn zu fragen, ob er sich eine Zusammenarbeit im Sinne eines 3-monatigen Forschungspraktikums vorstellen könnte. Nachdem er mir bestätigte, dass dies möglich wäre, besprachen wir die Einzelheiten. Dabei ging es vor allem um inhaltliche Aspekte, mit denen wir uns in den 3 Monaten befassen wollten. Wir haben im Voraus einen Plan über die Studien erstellt, die wir gemeinsam durchführen wollten. Dies war auch notwendig, um sich für das Erasmus+ Stipendium an der Universität zu Köln zu bewerben. Zusätzlich benötigte ich für die Bewerbung für das Stipendium auch bereits die Zusage des Professors, dass er mich als Praktikantin betreuen würde. Nachdem ich auch die Zusage der Universität zu Köln und des Zentrums für Internationale Beziehungen der Humanwissenschaftlichen Fakultät hatte, dass ich durch das Erasmus+ Stipendium gefördert werde, konnte die Planung der Gegebenheiten vor Ort in Lissabon beginnen.

Bei Praktika im Ausland ist die Frist für die Bewerbung für das Stipendium nicht so früh wie bei Studienaufenthalten. Daher hatte ich persönlich die feste Zusage für die Förderung meines Aufenthalts erst einen Monat bevor das Praktikum begonnen hat.

Es musste einiges an bürokratischen Arbeiten erledigt werden. So erhielt man im Anschluss an die Bestätigung für das Stipendium einige Unterlagen, wie beispielsweise das Grant Agreement oder das Learning Agreement, das man sich von der Universität in Köln sowie dem Professor in Lissabon im Voraus und vor Beginn des Aufenthalts unterschreiben lassen musste. Des Weiteren musste ein Online Sprachtest gemacht werden, um den aktuellen Stand der Arbeitssprache (in meinem Fall Englisch) zu erheben. Am Ende des Aufenthalts muss dann das zweite Mal der Sprachtest gemacht werden um festzuhalten, ob eine Verbesserung der Sprachkenntnisse erfolgte. Zudem musste ich mich um eine Versicherung im Ausland kümmern. Hier bietet beispielsweise der DAAD eine Versicherung an, die die notwendigen Voraussetzungen abdeckt.

Inhaltlich habe ich mich bereits im Voraus mit den theoretischen Hintergründen sowie möglicher Durchführungen der Studien beschäftigt, um vor Ort gut vorbereitet zu sein.

## Unterkunft

Da ich erst einen Monat vor Beginn meines Praktikums die Zusage für das Stipendium bekam, hatte ich nicht viel Zeit um mich um eine Unterkunft zu kümmern. Bei der Suche habe ich auf verschiedene Informationsquellen zurückgegriffen. Zum einen habe ich bei Bekannten nachgefragt, von denen ich bereits wusste, dass sie auch in Lissabon sein würden um einen Auslandsaufenthalt zu absolvieren. Von ihnen bekam ich dann verschiedene Plattformen, die speziell für Erasmus Studierende und die Wohnungssuche im Ausland konzipiert wurden, genannt. Dazu gehörte vor allem die Plattform „Uniplaces“. Durch den späten Zeitpunkt meiner Suche gab es dort leider nicht mehr viel Passendes. Bei den Unterkünften, die gepasst hätten, bestand häufig die Problematik, dass sie nur Studierende für eine Mindestdauer von 5 Monaten aufnehmen. Unabhängig von dieser Plattform bin ich auch Facebook-Gruppen beigetreten, in der ich eine Anzeige geschaltet habe, dass ich eine Wohnung brauche. Dies war leider nicht sehr erfolgreich, da ich mit meinem Anliegen nicht alleine war. Zusätzlich zu „Uniplaces“ habe ich auch bei „Airbnb“ geschaut. Dort fand ich im Endeffekt eine gut geeignete Wohnung, jedoch nur für die letzten beiden Monate meines Aufenthalts. Folglich musste ich mir für den ersten Monat noch einmal etwas anderes suchen und wurde schließlich auf „Uniplaces“ fündig. Hier ist wichtig zu wissen, dass die Verträge meist jeweils nur monatlich oder halbmonatlich laufen können. Außerdem kommt auf jede Buchung eine Gebühr für den Service der Website „Uniplaces“, weshalb es sich für mich und diesen einen Monat Auslandsaufenthalt nicht gelohnt hat, über diese Seite zu buchen.

Bezüglich der allgemeinen Wohnungssituation in Lissabon ist anzumerken, dass es üblich ist, in sehr großen Wohngemeinschaften zu wohnen. Ich habe später einige Personen getroffen, die mit 6 oder mehr anderen Personen (oftmals auch Studenten) zusammenwohnten. Zudem ist der Standard in Wohnungen hier nicht mit dem in Deutschland vergleichbar. Manche Zimmer für Studenten haben kein Fenster und sind sehr klein.

Außerdem sei vor Betrügern bei der Wohnungssuche gewarnt. Im Voraus habe ich von einigen schlechte Erfahrungen gehört, weshalb ich sicher gehen wollte und ausschließlich über die oben genannten Plattformen, und nicht über Privatanbieter, gebucht habe.

Es kann auf jeden Fall eine gute Möglichkeit sein Bekannte zu fragen, die möglicherweise auch schon einmal vor Ort waren. Manche Wohnungen erscheinen gar nicht auf den Plattformen, sondern werden nur über Kontakte weitervermietet.

Was die Lage der Wohnungen betrifft, so denke ich, dass vor allem eine gute Anbindung zur Metro von Vorteil ist.

### **Arbeit in der Praktikumseinrichtung**

Bei meinem Praktikum handelte es sich um ein Forschungspraktikum. Das bedeutet, dass ich viel recherchiert, die Studien im Voraus geplant, durchgeführt, sowie ausgewertet habe. Die konzeptuelle Planung der Studien erfolgte in Zusammenarbeit mit meinem betreuenden Professor vor Ort an der Universität Lissabon. Zudem haben wir uns stets im Anschluss an die statistische Auswertung zusammengesetzt, um die Ergebnisse zu besprechen und daraus resultierend die weiteren Studien zu planen. Für meine Rechercharbeiten und Arbeiten an den Studien hatte ich einen separaten Raum zur Verfügung, den ich mir mit Doktoranden an der Universität geteilt habe. Die Betreuung durch meinen Professor habe ich als sehr unterstützend wahrgenommen. Wann immer ich Fragen hatte, stand er zur Verfügung, um sie mir zu beantworten. Durch den ständigen Kontakt und die Unterhaltung in englischer Sprache konnte ich neben der Weiterbildung in der Forschung auch meine Sprachkenntnisse in Englisch verbessern.

### **Alltag und Freizeit**

Lissabon ist eine tolle Stadt, um eine Weile dort zu leben. Neben meiner alltäglichen Beschäftigung mit den Studien und den Praktikumsinhalten gab es genügend Zeit, um sich die Stadt anzuschauen. Diese hat mit ihrer Lage direkt am Wasser sehr viel zu bieten. Da ich im Zeitraum von September bis November mein Praktikum gemacht habe, konnte ich noch sehr lange das schöne und warme Wetter genießen. Vor allem am Wochenende gab es auch die Möglichkeit für schöne Kurztrips in die Umgebung von Lissabon. Aber auch in der Stadt selbst gab es mehr als genug zu sehen.

Auch durch verschiedene Erasmus Organisationen in der Stadt gab es ein vielfältiges Freizeitangebot. Gerade zu Beginn des Aufenthalts hat die Teilnahme an ihren Veranstaltungen dabei geholfen, neue Leute kennenzulernen und bereits zu Beginn viele Kontakte zu knüpfen.

### **Fazit (beste und schlechteste Erfahrung)**

Die beste Erfahrung lässt sich nicht auf ein einzelnes Ereignis beschränken. Durch den Aufenthalt habe ich sehr viel Positives für mich mitnehmen können. Dazu zählt zum einen die Erfahrung der Zusammenarbeit mit einem Professor einer anderen Universität zu einem gemeinsamen Forschungsthema. Des Weiteren bin ich sehr dankbar für die Kontakte zu anderen Studenten und Praktikanten, die ich hier kennenlernen durfte. Ich halte es für einen wichtigen Schritt, einmal für eine gewisse Zeit im Ausland zu leben, um eben diese Erfahrungen machen und seinen Horizont auf diese Art und Weise erweitern zu können.

Die schlechteste Erfahrung bestand darin, dass einer Bekannten an einem der vielen Aussichtspunkte ihre Tasche gestohlen wurde. Vor allem an den Miradouros (=Aussichtspunkten) sollte man besonders auf seine Habseligkeiten aufpassen. Generell gibt es aber auch an vielen anderen Stellen in Lissabon eine hohe Quote von Taschendieben. Daher sollte man Rucksäcke in Menschenmassen stets vorne tragen und seine Taschen nach Möglichkeit immer verschließen.

Insgesamt kann ich jedem nur einen Auslandsaufenthalt in Lissabon empfehlen. Wenn Interesse an Praktika in der Forschung besteht, sollte man versuchen, einen Professor zu kontaktieren. In der Regel wird man eine Antwort erhalten und kann im Anschluss die wichtigsten Dinge besprechen. Das Leben in Lissabon ist grundsätzlich sehr unbeschwert und vor allem in den noch warmen Monaten sehr zu empfehlen. Das Meer ist an den Wochenenden nur eine kurze Zugfahrt entfernt und auch im Winter wird es selten so kalt werden wie in Deutschland. Die Betreuung durch meinen Professor kann ich ebenfalls nur empfehlen, ich habe mich stets gut betreut gefühlt und konnte bei allen Fragen zu ihm kommen. Auch persönlich hat mir der Aufenthalt viel weitergeholfen. Rückblickend kann ich sagen, dass sowohl meine Englischkenntnisse durch den Kontakt mit meinem Professor und den Kontakt mit anderssprachigen Erasmusstudenten als auch meine Eigenständigkeit und mein Selbstbewusstsein deutlich gefördert wurden.