

Erasmus Auslandssemester in Lissabon – Wintersemester 2019/2020 am Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA)



Vorbereitung (Planung, Organisation und Bewerbung an der Gasthochschule)

Im Januar 2019 bewarb ich mich für das Erasmus Auslandssemester in Lissabon und erhielt Mitte März die Zusage, dass es geklappt hat. Darüber habe ich mich riesig gefreut, da Lissabon mein absoluter Erstwunsch war und ich mich schon vorher in die Stadt verliebt hatte. Ich habe mich in meinem Masterstudium für das Auslandssemester entschieden, es war also meine erste Erfahrung im Ausland zu studieren. Nachdem ich die Zusage vom Zentrum für internationale Beziehungen (ZiB) bekommen hatte, schickte ich eine weitere Bewerbung an das ISPA, von denen ich einige Wochen später dann ebenfalls eine Zusage erhielt. So stand meinem Auslandssemester nichts mehr im Wege. Was man bei den Formularen alles bedenken muss, die man vorher einreichen muss, erklärt einem alles das ZiB und man erhält ebenfalls eine super Checkliste. Mit dieser ist man immer auf der sicheren Seite, dass man keine Fristen oder ähnliches verpasst. Kurz bevor das Semester an der Gastuniversität beginnt füllt man sein erstes Learning Agreement aus. Dafür habe ich mir das Kursangebot am ISPA online angeschaut. Es gibt sehr viele unterschiedliche Kurse und man kann sich bei der Kurswahl frei austoben. Man muss jedoch bedenken, dass die Kurse grundsätzlich alle auf Portugiesisch sind. Das klingt jetzt erstmal schlimmer als es letztendlich ist, denn ich konnte alle meine Prüfungsleistungen, d.h. Essays und Klausuren, auf Englisch schreiben. Im Kurs wurde aber natürlich

Portugiesisch gesprochen, aber dadurch habe ich viel von der Sprache gelernt und ein gutes Gefühl für sie bekommen, denn ich konnte vorher kein Wort Portugiesisch. Ich habe zwar vorher den zweiwöchigen Sprachkurs der Uni besucht, der in Kooperation mit einer Sprachschule vor Semesterbeginn stattfand, aber beherrscht habe ich die



Sprache danach natürlich noch nicht. Man muss sich aber deswegen nicht verrückt machen, denn die Dozenten sind meistens entgegenkommend und verständnisvoll. Ich würde dennoch empfehlen vorher einen Sprachkurs in Deutschland zu besuchen. Leider wurde zu dem Zeitpunkt, als es für mich relevant war, kein Portugiesischkurs an der Uni Köln angeboten. Wenn ihr jedoch die Möglichkeit habt, dann nutzt diese unbedingt.

Nachdem man das Learning Agreement ausgefüllt hat, schickt man dieses an das ZiB und an die Gastuniversität. Es kann sich jedoch auch nochmal etwas am Learning Agreement ändern, wenn man vor Ort ist, da vielleicht manche Kurse doch nicht angeboten werden oder ähnliches. Dabei hilft einem dann aber die Gastuniversität.

Unterkunft

Ich habe meine Unterkunft vorher online gebucht über die Seite uniplaces. Dabei habe ich mich an dem Stadtteil Alfama orientiert, da dort auch die Gastuniversität ist. Die Mieten in Lissabon sind leider in den letzten Jahren ziemlich gestiegen, sodass man mittlerweile für sein WG Zimmer auch um die 350 – 500€ zahlt. Für mein Zimmer habe ich 400€ bezahlt. Generell würde ich jedoch eher empfehlen vor Ort nach einer Unterkunft zu suchen, denn der Nachteil an uniplaces oder ähnlichen Plattformen ist, dass man natürlich vorher das Zimmer und die Wohnung nicht besichtigen kann und man weiß vorher auch nicht mit wem man zusammenwohnen wird. Mein Zimmer und die Wohnung waren total in Ordnung. Ich habe mich jedoch mit den Mitbewohnern nicht so wohl gefühlt. Daher habe ich mich

nach ein paar Wochen erneut auf Wohnungssuche begeben. Ich bin in der Hinsicht super über diverse Facebookgruppen fündig geworden. Diese Vorgehensweise würde ich jedem ans Herz legen, der auf Wohnungssuche in Lissabon ist. Generell, man kennt es ja auch aus Köln, ist es aber nicht sehr einfach an ein Zimmer zu kommen und man muss vielleicht anfangs etwas Geduld haben. Ich bin dann jedoch relativ schnell fündig geworden und bin dann in eine WG in Arroios gezogen. Da wohnen sehr viele Studierende, da sich dort in der Nähe noch andere Universitäten befinden. Zum ISPA braucht man von da aus mit dem Bus oder mit der Metro ca. 20 Minuten. Auch das ist also machbar. Dieses Viertel würde ich zum Wohnen weiterempfehlen. Doch auch andere Viertel wie Bairro Alto, Alfama, Santos oder Graça finde ich super. Generell ist Lissabon zwar eine Hauptstadt, aber nicht vergleichbar mit Berlin oder anderen großen Hauptstädten. Man kann in Lissabon sehr viel zu Fuß machen und wenn man mal die Metro oder den Bus nimmt, dann ist man nicht länger als 20 Minuten unterwegs.



Studium an der Gasthochschule

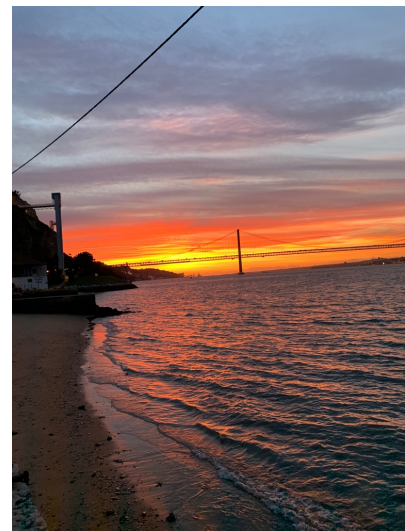
Das ISPA ist eine kleine private Universität in Alfama. Die Kursgrößen sind klein und man sitzt nicht, wie man das oft aus Deutschland kennt, in großen Vorlesungssälen. Insgesamt wirkt alles etwas intimer und privater. Wie bereits erwähnt, sind alle Kurse auf Portugiesisch. Ich konnte jedoch nach Absprache mit den Dozenten meine Prüfungsleistungen auf Englisch ablegen. In den Kursen wird natürlich trotzdem Portugiesisch gesprochen. Am Anfang war das eine ziemliche Herausforderung, aber man darf sich davon nicht stressen lassen. Der Kontakt mit einheimischen Studierenden erwies sich jedoch etwas schwierig, da diese logischerweise miteinander Portugiesisch sprachen und manche sich mit Englisch sprechen auch nicht so wohl gefühlt haben. Dennoch habe ich mehrere Gruppenarbeiten mit einheimischen Studierenden absolviert und das lief reibungslos.

Organisatorisch läuft es am ISPA etwas anders als wie z.B. an der Universität zu Köln. Klausurtermine, Abgabetermine oder ähnliches werden oft sehr kurzfristig bekannt gegeben und auch gerne nochmal geändert. Alles wirkt ein bisschen unstrukturierter und unorganisierter, auch was z.B. letztendlich die konkreten Prüfungsmodalitäten angeht. Man gewöhnt sich aber dran und auch hier sollte man sich nicht verrückt machen. Ich habe letztendlich sehr gute Noten bekommen.

Schade fand ich jedoch wie die Betreuung von den Erasmus Studierenden ablief. Die Mitarbeiter/innen im International Office des ISPA sind total nett und hilfsbereit und man kann sich immer an sie wenden, wenn man ein Problem hat. Es wurden jedoch keine Einführungsveranstaltungen, Erasmustreffen oder ähnliches organisiert. Bis zum Schluss kannte ich leider deswegen einige Erasmus Studierende gar nicht, da man keine Möglichkeiten hatte sich zu vernetzen. Das kannte ich von Freunden und Bekannten, die bereits ein Erasmus Auslandssemester in anderen Städten gemacht hatten, anders. Diese hatten mir erzählt, dass von deren Unis ganze Einführungswochen organisiert wurden. Entsprechend hat man sich in der Hinsicht etwas alleine gelassen gefühlt und ich denke, dass es dort definitiv noch Verbesserungspotenzial gibt.

Alltag und Freizeit

Lissabon zum Leben ist ein absoluter Traum, denn sie ist für mich der perfekte Mix aus Stadtleben und Natur. In Lissabon ist immer was los und es gibt zahlreiche Angebote, die man nutzen kann. Sei es kulturelle Angebote, Sportprogramme, Workshops, Partys, Konzerte, Ausstellungen – für jeden ist etwas dabei. Besonders geliebt habe ich die zahlreichen Aussichtspunkte in Lissabon, die sogenannten Miradouros. Dort habe ich mich oft mit Freunden getroffen, um mir den Sonnenuntergang anzugucken. Generell hat Lissabon ein ganz besonderes Flair. Es



leben dort so viele verschiedene Menschen und unterschiedliche Kulturen. Das macht das Leben dort besonders spannend, da man so ganz einzigartige Eindrücke sammeln kann. So habe ich auch mein Englisch deutlich verbessern können, da ich so gut wie gar nicht Deutsch gesprochen habe, was ich super fand. Insgesamt ist die Stadt

Lissabon auch einfach unheimlich schön und toll anzusehen. Bezeichnend sind die



ganzen kleinen Gassen und die alten Häuser mit den typischen Kacheln, die ein ganz besonderes Stadtbild erzeugen. Hinter jeder Ecke und Abzweigung wartet ein weiteres imposantes Gebäude, ein sehenswerter Platz oder eine schöne Allee oder Gasse.

Wenn einem die Stadt zu viel wird, dann fährt man einfach an einen der nahen gelegenen Strände, wie z.B. Caparica, Carcavelos oder Sesimbra. Das Beste an den Stränden und am Meer in direkter Nähe war, dass man dort surfen gehen konnte. So habe ich das Surfen für mich als

Hobby entdeckt und war mehrmals die Woche im Wasser. Das war schon ein ziemlicher Luxus in einer Stadt leben zu können, wo man sowas in seiner Freizeit machen konnte. Über das Surfen habe ich auch viele Freunde kennengelernt und Kontakte knüpfen können. Wenn die Wellen mal nicht gut waren, dann bin ich trotzdem oft am Strand gewesen, um das Wetter zu genießen oder spazieren zu gehen. Gerne habe ich mich auch am Tejo, dem Fluss der durch Lissabon fließt, aufgehalten. Dort kann man wunderbar laufen gehen, aber auch einige Bars und Cafés findet man dort.

Das Schöne an Portugal ist auch, dass es so ein kleines Land ist. Das bedeutet, dass man schnell unten im Süden ist, der Algarve, oder oben im Norden. Ich habe mir häufig mit Freunden ein Auto gemietet, was übrigens sehr günstig in Portugal ist, und wir haben tolle Roadtrips gemacht. Die Natur Portugals ist einfach ein Traum und besonders die schöne Küstenlandschaft im Süden ist definitiv ein Ausflug wert. So habe ich neben Lissabon, auch einige andere Ecken von Portugal in meinem Auslandssemester kennenlernen können.



Fazit

Ein Auslandssemester zu machen, war eines der besten Entscheidungen, die ich hätte treffen können, denn ich bin persönlich sehr daran gewachsenen und habe unglaubliche Erfahrungen sammeln können. Es ist eine Herausforderung und es ist natürlich nicht immer einfach. Sich in eine neue Stadt einzuleben, wo man niemanden kennt, braucht Geduld und eine gute Portion Gelassenheit. Anfangs fühlt man sich vielleicht etwas verloren, besonders, wenn man die Sprache so gut wie gar nicht spricht. Ich habe jedoch festgestellt, dass sich alles findet und man sich nicht zu viele Sorgen machen darf. Alle Menschen sind total offen und man lernt schnell Leute kennen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich in einem anderen Alltag, in anderen Strukturen und Organisationen zurecht zu finden, eine Bereicherung darstellt und am Ende kann man sehr stolz auf sich sein. Man geht mit vielen neuen Erkenntnissen und Sichtweisen nach Hause und ich hoffe sehr, dass ich dies weiterhin beibehalten kann. Ich hatte ein super halbes Jahr in Lissabon und die Zeit dort möchte ich auf keinen Fall missen. Für mich ist Lissabon eines der lebenswertesten Städte in denen ich bisher war. Entsprechend kann ich nur empfehlen sein Auslandssemester dort zu machen.