

Erasmus in Lissabon (Sommersemester 2016)



Nachdem ich mich im Januar beworben habe, bekam ich im März die Rückmeldung, für das Sommersemester 2016 einen Studienplatz in Lissabon am Instituto Superior de Psicologia Aplicada (ISPA) erhalten zu haben. Da ich weder Portugal noch Lissabon kannte, bin ich ohne jegliche Erwartungen oder Vorstellungen nach Lissabon gegangen. Im Endeffekt ist Lissabon, Portugal und die portugiesische Mentalität toller und wärmer als ich es je erwartet hätte. Ab dem Moment in dem man in Lissabon ankommt fühlt man sich hier Zuhause. Obwohl Lissabon die Hauptstadt Portugals ist, fühlt es sich nicht wie eine große anonyme Stadt an. Das Stadtzentrum ist relativ klein, sodass man alles gut per Fuß erreichen kann, auch wenn es immer bergauf und bergab geht. Am Ende seines Auslandsaufenthalts hat man trainiertere Beine als je zuvor; also bequeme Schuhe nicht vergessen! Besonders fasziniert Lissabon durch seine unterschiedlichen Stadtviertel, die alle ihren eigenen Charme haben, die Nähe zum Meer und die Freundlichkeit der Portugiesen. Es fällt einem leicht sich hier sofort wohl zu fühlen und ein unvergessliches (halbes) Jahr zu verleben.

Wie bereitet man sich am besten vor?

Am besten man freut sich auf Lissabon und die Zeit, die einem bevorsteht. Viele Sorgen muss man sich nicht machen, da die Menschen sehr sehr hilfsbereit sind und einem immer versuchen zu helfen. Wobei man meistens ein wenig Geduld aufbringen muss, da im Vergleich zu Deutschland hier alles deutlich langsamer geschieht. Nach einer kurzen Zeit der Eingewöhnung beginnt man dies sehr zu schätzen und ich habe es genossen, dass alles entspannter, gelassener und mit mehr Ruhe angegangen wird. Trotzdem gibt es einige Dinge, die man vorbereiten sollte:

Sprache

Obwohl in Lissabon (und vielen Teilen Portugals) Englisch gesprochen wird, ist es sinnvoll vorher einen Portugiesisch-Kurs zu belegen. Sobald man versucht portugiesisch zu sprechen, helfen einem die Portugiesen gerne weiter und sie wissen das Bemühen zu wertschätzen und reagieren sehr freundlich auf alle Versuche portugiesisch zu sprechen. Ich persönlich fand es auch schön teilweise die Gespräche auf der Straße zu verstehen oder mit Händen und Füßen zu erklären, was ich möchte. Darüberhinaus sind, anders als man auf den Seiten der ISPA liest, generell die Kurse auf Portugiesisch, sodass ein gewisses Grundverständnis hilfreich ist. Obligatorisch muss man vor Beginn des Studiums einen zweiwöchigen Intensivkurs belegen (150€ für 3h/Tag, es sei denn man hat Sprachniveau B1), allerdings sollte man kein zu hohe Erwartungen haben, da man nicht sonderlich viel hierbei lernt. Ich habe dann im Anschluss privat einen wöchentlichen Sprachkurs belegt, den ich sehr hilfreich fand.

Uni

Nachdem ich von deutscher Seite die Zusage im März erhalten habe, musste ich mich erst Ende November bei der portugiesischen Uni melden. Bei Fragen hilft einem die Erasmus-Koordinatorin der ISPA gerne weiter und man sollte sich nicht scheuen sie um Hilfe zu bitten. Die Kursauswahl betreffend, würde ich empfehlen den Sprachempfehlungen in der Fächerübersicht nicht zu viel Beachtung zu schenken. Generell sind alle Kurse auf portugiesisch, egal was in der Kursbeschreibung steht. Die meisten Professoren sind allerdings hilfsbereit und kommen einem entgegen, was Essays und Klausuren betrifft, sodass man diese meistens auf englisch absolvieren kann.

Wohnen

Generell würde ich empfehlen, wenn es die Aufregung zulässt, erst in Lissabon nach einer Wohnung zu suchen. Da viele Stadtteile sehr schön sind, sollte man zunächst ein Gefühl für die Stadt bekommen, um zu entscheiden wo man lebt. Ich habe allerdings mein Zimmer schon vorher gebucht, was ich auch keinesfalls bereue. Ich habe mein Zimmer über eine deutsche Vermieterin bekommen, und es liegt genau in der Baixa, dem Mittelpunkt Lissabons. Obwohl das Zimmer relativ teuer ist, ist es das Geld wert. Es wird sich um alles gekümmert und die Wohnung ist in einem guten Zustand. Bei Interesse an der E-Mail Adresse der Vermieterin kann, gerne bei mir nachgefragt werden.

Wo sollte man wohnen?

Das Stadtzentrum Lissabons besteht aus Unmengen Hügeln. Egal wie kurz eine Distanz aussieht, man muss immer damit rechnen, dass man mindestens einen Hügel erklimmen muss. Die Baixa, die Unterstadt, liegt im Tal und erstreckt sich zum Tejo hin, hier sind viele Geschäfte und Hotels. Sowohl westlich als auch östlich geht es bergauf. Westlich liegen unter anderem die Stadtviertel Bica, Cais do Sodre, Chiado und Bairro Alto. Im Osten findet man Mouraria, Castelo, Santa Apolonia, Graca und Alfama. Alle Stadtviertel haben ihren ganz eigenen Charme, und man kann bezüglich des Wohnorts keine komplett falsche Entscheidung treffen. Bica ist wunderschön, weniger touristisch, aber relativ weit (wie auch die anderen Viertel westlich der Baixa) von der Universität, die in der Alfama liegt, entfernt. Cais do Sodre ist sehr schön um abends auszugehen, besonders die Pink Street, die das ehemalige Rotlichtviertel Lissabons ist, zieht nachts alle Leute an, die Lust auf Party haben. Chiado liegt direkt oberhalb der Baixa und ist das Einkaufsviertel Lissabons und von daher nachts ausgestorben. Das Bairro Alto ist das Ausgehviertel schlechthin. Es ist geprägt von kleinen Gassen mit Kopfsteinpflaster und überall findet man Bars und Kneipen. Auf der anderen Seite der Baixa ist es insgesamt gemütlicher und untouristischer. In Mouraria, Castelo, Santa Apolonia und Graca wohnen hauptsächlich Einheimische und es gibt viele schöne Cafés, einsame Plätze, kleine Parks, Kulturzentren etc. Ich persönlich würde eines dieser Viertel zum wohnen empfehlen, unter anderem auch da die Uni von hieraus leicht zu Fuß zu erreichen ist. Zum Finden einer Wohnung tritt man am besten einer der vielen Facebook-Seiten bei (ELL Lisboa oder ESN Lisboa, sind die Erasmusorganisationen hier) und klickt sich durch die Angebote. Ich denke am sinnvollsten ist es die Wohnungen vor Ort anzuschauen, oder aber um viele Fotos zu bitten. Besonders darauf achten sollte man, dass man ein Fenster im Zimmer hat und am besten auch eine Heizung oder einen Radiator, da es bis März/April nachts noch sehr kalt wird (eine Wärmflasche mitzubringen lohnt sich!). Für ein Zimmer in einer ERASMUS-WG (leider ist es schwer etwas anderes zu finden) zahlt man ca. 220 – 350€.

Wie teuer ist Lissabon?

Verglichen mit anderen europäischen Hauptstädten ist Lissabon preiswert. Ein Glas Wein kostet ca. 1,50 -2,00 € und ein Kaffee meist unter 1€. In Lissabon gibt es viele Sozial- & Kulturzentren, die tolle Veranstaltungen haben und oft sehr preiswert leckeres Essen anbieten. Im Supermarkt sind die Preise ähnlich denen, die man aus Deutschland kennt. Allein Drogerieartikel sind deutlich teurer und daher

lohnt es sich Sonnencreme z.B. aus Deutschland mitzubringen. Über ELL oder ESN kann man eine SIM-Karte für das Handy bekommen. Diese kostet ca. 10 € im Monat und man hat ausreichend Internetvolumen etc. Ein Monatsticket für die öffentlichen Verkehrsmittel kostet 35,65€ und es lohnt sich meiner Meinung nach eins zu kaufen.

Wo studiert man?

Die ISPA ist eine kleine private Universität in der Alfama, die ein bisschen wie Hogwarts wirkt, da alles klein und verwinkelt ist. Anders als man es aus Deutschland kennt, gibt es wenige Vorlesungen, aber dafür sehr viele Seminare. Hier ist es wichtig und auch gewünscht, dass viel diskutiert wird und es wird Wert auf die persönlichen Meinungen der Studierenden gelegt. Das Verhältnis zwischen Lehrenden und Studierenden ist entspannter und herzlicher als in Deutschland. Wenn man in Deutschland sein Learning Agreement erstellt, sollte man sich im Klaren darüber sein vermutlich in Lissabon alles noch einmal neu zu entscheiden. Wenn man nicht sehr gut portugiesisch spricht, ist es sinnvoll nicht nur die Kurse zu wählen, die einen interessieren, sondern auch darauf Acht zu geben, dass die Dozenten bereit sind einen zu unterstützen (z.B. dass das Essay auf englisch geschrieben werden darf). Im Endeffekt hat sich mit jedem Dozenten eine Lösung gefunden, wobei einige nett waren, andere hingegen eher wenig motiviert waren, einem entgegen zu kommen. Die meisten Leistungen, die man erbringen muss sind Gruppenarbeiten mit anschließender Präsentation und Bericht. Man sollte sich darauf einstellen, dass die meisten portugiesischen Studierenden nicht begeistert darüber sind mit einem Erasmus-Studenten in einer Gruppe zu sein und sich einfach einem Team anschließen, den mangelnden Enthusiasmus der Mitstudierenden ignorierend. Aber natürlich gibt es auch einheimische Studierende, die ihre Hilfe und Unterstützung anbieten und einen herzlich Willkommen heißen. Die Prüfungen, die man absolvieren muss, kann man meistens auf englisch machen, und ich fand sie deutlich einfacher als in Deutschland.

Ich habe die Zeit an der ISPA sehr genossen, auch wenn man sich zunächst ein bisschen durchkämpfen muss. Gelassen zu bleiben und alles auf sich zu kommen zu lassen hilft einem dabei. Durch die Kurse auf portugiesisch, lernt man schneller die Sprache zu lesen und zu verstehen. Die Diskussionen in den Seminaren fand ich sehr erfrischend, da es weniger wissenschaftlich als in Deutschland ist, man sich dafür aber eine eigene Meinung bilden muss.

Was tun in der Freizeit?

Surfen & Strand

Wenn man Interesse am Surfen hat, ist Lissabon die perfekte Stadt um es zu lernen, bzw. auszuüben. Ganz in der Nähe von Lissabon gibt es zwei Strände, die Costa da Caparica und Carcavelos/ Cascais. Caparica ist innerhalb 40 Minuten von Lissabon zu erreichen und ein breiter langer wunderschöner Sandstrand, der selbst in der Hochsaison noch relativ leer ist. Um dorthin zu kommen nimmt man ab Praça da Espanha (blaue Metrolinie) den Bus 153 oder 161. Am Besten kauft man sein Ticket vorher an einem Schalter (3 Fahrten für 5€), da das Ticket im Bus deutlich teurer ist. In Caparica gibt es einige Surfschulen. ELL/ESN hat mit mindestens einer Surfschule eine Kooperation, sodass eine Surfstunde inklusive Wetsuit und Board (60-90 Min) ca. 12,50€ kostet. Darüberhinaus lohnt sich das Angebot der Lusófona Universität (<https://www.facebook.com/Academia-de-Surf-da-Universidade-Lusofona-525757470828357/?fref=ts>), dabei bezahlt man für eine Surfstunde pro Woche (immer samstags) für den Zeitraum von Ende Februar bis Ende Mai 30€. Noch näher als Caparica ist Carcavelos, der „Hausstrand“ von Lissabon. Mit dem Zug ab Cais do Sodre erreicht man ihn in ca. 20 Minuten. Auch hier gibt es Angebote von ELL/ESN und der Strand eignet sich sehr gut um surfen zu lernen. Wenn man Spaß am Surfen hat, ist es lohnenswert sich ein eigenes Board zu kaufen und dies am Ende des Aufenthalts wieder zu verkaufen. Viele Angebote findet man in den diversen Facebook-Gruppen bzw. OLX (Ebay-Kleinanzeigen von Portugal). Weitere wunderschöne Strände sind in Sesimbra (z.B. Ribeira do Carvalho), auch diese sind mit dem Bus gut zu erreichen.



Kultur

Das kulturelle Angebot Lissabons ist riesig. Es gibt einige sehr interessante Museen (Museu Coleção Berardo in Belem, Museu Calouste Gulbenkian, jeden 1. Sonntag ist der Eintritt frei), aber besonders schön sind die vielen kleinen Veranstaltungen, Ausstellungen und Konzerte. Fast jedes Wochenende gibt es in irgendeinem Stadtteil ein „Festival“ mit Live-Musik etc. . Um diese zu finden lohnt es sich die Augen offen zu halten. Viele Veranstaltungen finden am Largo do Intendente statt. Auch im Renovar a Mouraria nahe der Baixa gibt es jedes Wochenende Konzerte und im Sommer findet das Out Jazz jeden Sonntag statt. Ansonsten kann man sich hier gut die Zeit vertreiben, indem man auf einen der vielen Miradouros (Aussichtspunkte) geht, im Park sitzt oder auf einen der unzähligen Märkte geht (besonders schön ist der Feira da Ladra Flohmarkt, der jeden Dienstag und Samstag in der Alfama stattfindet). Einen Biomarkt gibt es jeden Samstag bis 14:00 im Jardim Principe Real. Auch Essen gehen kann man sehr gut in Lissabon, sofern man kein Vegetarier ist. Die meisten Gerichte stehen aus Fisch oder Fleisch. Ein besonderes Highlight sind die Teilchen. Berühmt ist Lissabon –zu Recht- für Pasteis de Nata, das sind Blätterteigförmchen gefüllt mit einer Puddingcreme. Angeblich gibt es die Besten in Belem, doch ich finde die Pasteis aus der Manteigaria noch besser.



Nachtleben

In Lissabon kann man prima ausgehen. Das bekannteste Ausgehviertel ist das Bairro Alto. In dem von kleinen Gassen geprägte Viertel befinden sich extrem viele Bars und kleine Clubs, die für jeden Geschmack etwas zu bieten haben. Am Erasmus Corner, in der Nähe des Miradouros São Pedro de Alcântara, treffen sich allabendlich viele Erasmus Studenten. Dort gibt es preiswerte Getränke und man lernt sehr schnell Leute kennen. Auch wenn es im Bairro schön ist auf der Straße zu stehen und sich zu unterhalten, finde ich doch dass Lissabon viel mehr zu bieten hat als nur den Erasmus Corner. Besonders gut haben mir die eher „alternativen“ Orte gefallen, die oft Live-Bands hatten und gute Parties veranstaltet haben (bei Facebook: z.B. Renovar a Mouraria, Casa Independente, Damas). Ebenfalls sehr populär ist die Pinkstreet, die Party-Mile von Lissabon. Hier tummeln sich Touristen, Erasmus-Studenten und eher weniger Portugiesen, aber trotzdem macht es Spass ab und zu hinzugehen. Schön ist die Pensao Amor, ein ehemaliges Bordell, das zu einer Bar umfunktioniert wurde, in der teilweise sehr gute DJs auflegen. Ein weiteres Highlight sind die Santos Populares im Juni. Dann verwandelt sich ganz Lissabon in ein riesiges Strassenfest und in allen Vierteln gibt es Stände an denen man gegrillte Sardinen, Bier und Sangria kaufen kann. Außerdem ist alles schön geschmückt und aus allen Gassen erklingt Musik.

Reisen

Neben Lissabon hat Portugal noch viele andere bezaubernde Orte zu bieten, wie die Algarve oder Porto. Besonders gut hat mir das Alentejo und die Costa Vicentina, die Westküste im Süden Portugals gefallen. Dort ist es weniger touristisch und die Stände sind wunderschön. Ebenfalls lohnenswert ist ein Trip nach Sintra, das mit seinen Schlössern und Palästen beeindruckt. Von Lissabon kann man preiswert nach Madeira oder auf die Azoren fliegen. Ein Urlaub auf den Azoren würde ich jedem empfehlen, da die Natur dort mit den Wasserfällen, heißen Quellen und Vulkanen faszinierend ist.

Fazit

Das vergangene halbe Jahr war eine fantastische Zeit. Lissabon ist eine wunderschöne Stadt, in der man sich sofort Zuhause fühlt. Sie verfügt über ein tolles kulturelles Angebot, man kann gut ausgehen und die Stände in der Nähe sind ebenfalls ein Highlight. Jeder, der sich entscheidet seine Erasmus-Zeit in Lissabon zu verbringen kann sich darauf freuen!

