

## Sommersemester 2016 in Lissabon

ISPA – Instituto Superior de Psicologia Aplicada



## Vorbereitung

Ich habe mich im Sommer 2015 auf einen der Studienplätze in Lissabon beworben. Als meine Erstwahl hatte ich das Land Portugal ausgewählt, weil ich bereits einmal im Norden Portugals in der Stadt Braga studiert und gelebt hatte. Ich wollte gerne ein zweites Mal nach Portugal, um meine Sprachkenntnisse zu verbessern, aber auch weil ich die Atmosphäre des Landes und den Alltag im Ausland erneut miterleben wollte. Es hat mich begeistert in diesem Land zu leben und ich habe mich dort sehr wohlgefühlt.

Lissabon kannte ich von meinem ersten Erasmusaufenthalt nur als Tourist, also nicht besonders gut. Lissabon ist eine recht kleine Hauptstadt (verglichen mit Berlin oder London). Trotzdem stellte ich mir vor, dass es eine gewisse Herausforderung darstellen würde, sich zu Recht zu finden. Ich hatte aber unglaubliche Lust, diese Erfahrung zu machen, in einer größeren Stadt im Ausland zu leben. Aus diesem Grund schrieb ich dann meine Bewerbung an das ZIB und bekam am Ende des Sommers die Zusage. Der Bewerbungsprozess für einen Studienplatz über das Erasmusprogramm ist sehr unkompliziert und besteht aus einem Bewerbungsbogen, Motivationsschreiben und Lebenslauf, die man bis zu einem bestimmten Datum abgeben muss.

Wie bereits gesagt, bekam ich dann im selben Sommer 2015 die Zusage für Lissabon. In Lissabon studiert man über das ZIB der Humanwissenschaftlichen Fakultät an der Gastuniversität ISPA das Fach Psychologie. Nach dem man die Zusage vom ZIB bekommen

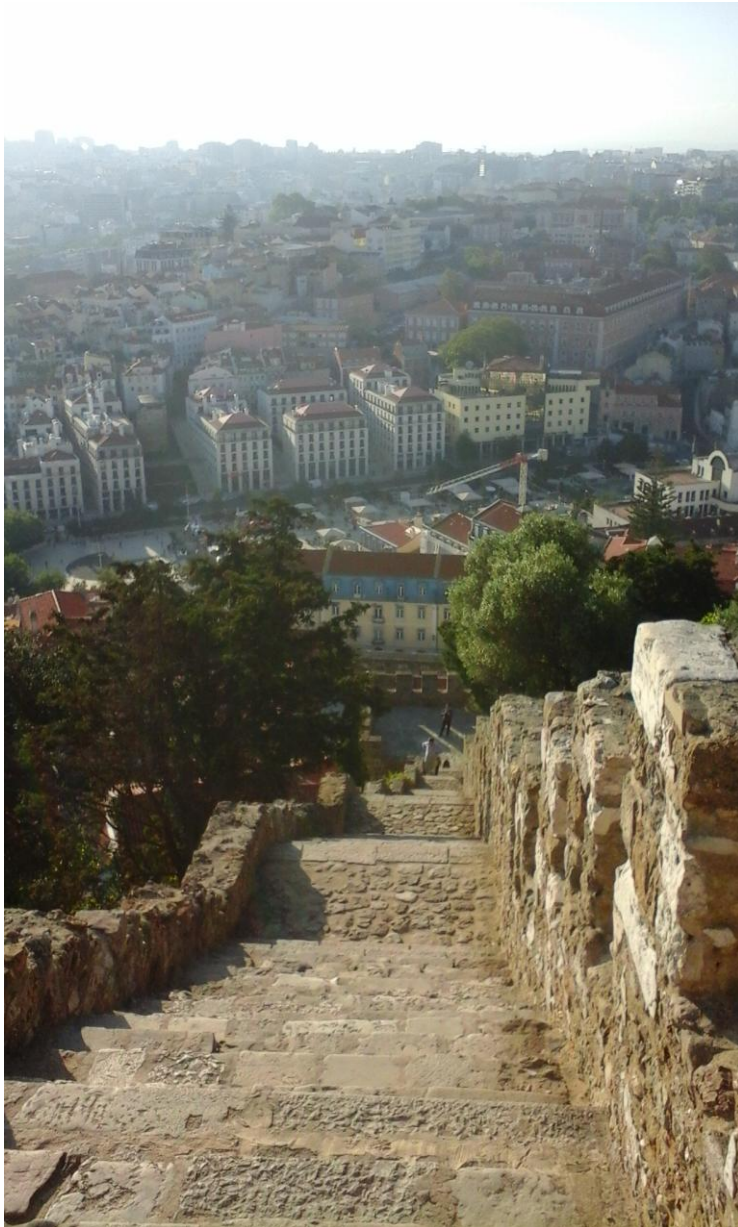
hat, schickt man seine Bewerbung an die Gastuniversität und bekommt - in Portugal recht spät- von dieser eine weitere Zusage. Kurz vor Beginn des Studiums im Ausland, füllt man sein erstes Learning Agreement aus. Das Ausfüllen ist ein wenig komplizierter. Die Suche nach passenden Kursen auf der Internetseite der Gastuniversität braucht ein bisschen Geduld und Zeit. Man sollte nur nicht verzweifeln und ruhig bleiben. Im Anschluss braucht man verschiedene Unterschriften, die man sich am besten rechtzeitig von der Heimatuniversität einholt.

Was ich jedem als Vorbereitung empfehlen kann: im Vorhinein einen Sprachkurs an der Heimatuniversität zu belegen. Ich habe die Dozenten vom Portugiesisch – Brasilianischen Institut der Universität zu Köln kontaktiert und gefragt, ob ich bei einem der Anfängerkurs für Fachstudenten mitmachen könnte. Das hat immer geklappt und war hilfreich, um sich in die portugiesische Sprache einzuhören und auch etwas von der Kultur zu erfahren. In Lissabon selber gibt es natürlich auch verschiedene Sprachschulen, die man jedoch selber bezahlen muss.

## Anreise und Unterkunft

Von Deutschland aus gibt es viele Flüge nach Portugal. Ohne Schwierigkeiten wird man da einen passenden Flug finden. Der Flughafen von Lissabon ist nicht weit vom Stadtzentrum entfernt und gut mit Metro, Bus oder Taxi zu erreichen. Ist man in Lissabon angekommen, muss man die Stadt entdecken und zu entdecken gibt es viel. Lissabon hat verschiedenste Viertel, die Bairros genannt werden. In dem einem Viertel ist es eher ruhig, in einem anderen wiederum immer lebendig. Da muss man überlegen, wie man in den nun kommenden Monaten im Ausland leben möchte. Immer etwas los ist in den Vierteln Baixa Chiado, Bairro Alto und Alfama. Etwas ruhiger und gut gelegen sind Graça und die Gegenden um die Metrostationen Intendente, Anjos, Arroios mit einigen alternativen Kulturzentren. Es ist insgesamt etwas ruhiger dort, weniger touristisch aber sehr zentral gelegen. Wirklich schön fand ich die Viertel São Bento und Estrela mit hübschen Parks, netten Straßen. In derselben Gegend liegt Santos mit ruhigen Straßen, aber gleichzeitig auch Straßen mit vielen Bars und Restaurants. Ich selber habe in Areeiro gelebt, was ein Wohnviertel ist, etwas entfernt vom Stadtzentrum und damit ruhiger. Ich habe mich sehr wohlfühlt und kann nur empfehlen hier zu wohnen. Es ist vielleicht nicht besonders „aufregend“ aber zum Leben sehr gut. Man ist durch die Metro, Busse und Züge an jedes Stadtteil gut angebunden und auch in der Nacht fahren zwei Nachtlinien nach Areeiro.

In Lissabon liegen die Mietpreise zwischen 230 - 400€. Es gibt Zimmerangebote auf vielen portugiesischen Seiten. Beispielsweise auf [www.bquarto.pt](http://www.bquarto.pt) oder [www.custojusto.pt](http://www.custojusto.pt). aber auch auf der Homepage des ESN ([esnlisboa.org](http://esnlisboa.org)) und ELL ([erasmuslifelisboa.com](http://erasmuslifelisboa.com)) findet man Angebote. Weitere Anzeigen findet man über diversen Facebookseiten. Ich denke, es ist ratsam Vorort nach einer passenden Bleibe zu suchen. So lernt man die Viertel von Lissabon etwas kennen und kann Vorort entscheiden, ob einem das Zimmer gefällt oder ob man weitersuchen will.



Blick vom Castelo de São Jorge auf den Platz bei Martim Moniz

## Studium an der Gasthochschule



Die Gasthochschule Ispa – Instituto Superior de Psicologia Aplicada – ist ein Institut mitten in Alfama gelegen. Die Universität Ispa ist eine sehr kleine Universität mit wenigen Studenten. Wir waren eine kleine Gruppe von Austauschstudenten, so dass fast jeder jeden kannte. Ich fand das schön, weil man schnell eine kleine Gruppe von Bekannten, Freundinnen fand und sich vertraut fühlte, auch weil man sich überall begegnete. Die Universität ist ja sehr klein. In der ersten Woche überarbeitet man sein Learning Agreement, weil sich Kurse verändert haben oder Zeiten nicht gut in den Studienplan passen. Man muss auch ausprobieren, wie einem die einzelnen Kurse gefallen und sich gegebenenfalls noch einmal einen neuen Kurs suchen. Dieser Prozess braucht etwas Geduld, aber die Mitarbeiter vom International Office helfen einem gut, die passenden Kurse zu finden. Die ersten Wochen sind die chaotischsten, aber mit der Zeit regelt sich vieles.

Alle Seminare an der Ispa sind auf Portugiesisch. Die Leistungen kann man jedoch in Englisch erbringen. Mit den Dozenten von der Ispa habe ich gute Erfahrung gemacht. In den Seminaren werden fachliche Themen behandelt und da verliert man als nicht Muttersprachler oft den Faden und weiß nicht mehr, worum es überhaupt geht. Die Dozenten haben sich jedoch gerne die Zeit genommen, um Themen nach zu besprechen oder auch bei organisatorischen Fragen weitergeholfen. Vieles bleibt jedoch bis zur letzten Minute etwas unklar (beispielsweise Klausurtermine oder Vortragsthemen), aber daran muss man sich gewöhnen und danach fällt einem das Studienleben auch einfacher. Ich musste während meines Studiums an der Ispa viele Vorträge halten, Berichte sowie Klausuren schreiben. Es ist viel Arbeit, die Dozenten bewerten aber wohlwollend.

## Alltag und Freizeit



Die Stadt Lissabon ist wunderbar zum Leben. Es gibt so viel zu entdecken und viele kulturelle Veranstaltungen. Es ist lebendig hier. Es braucht eine Weile, sich zu Recht zu finden in Lissabon, nette Menschen zu treffen und Freundschaften zu schließen, aber mit der Zeit lebt man sich ein und wird ein Teil des Alltags in Lissabon. Das Frühjahr ist noch sehr kalt und windig aber es wird freundlicher und im Monat Julie ist es richtig heiß. Immer weht ein Wind durch die Stadt, denn Lissabon liegt am Meer. Das ist auch mit das Tollste an dieser Stadt. Schöne Strände gibt es in Caparica, Carcavelos, Sesimbra und Sintra. Alle Strände sind mit dem Bus oder der Bahn gut zu erreichen. Man kann gut surfen gehen, schwimmen oder einfach den Strand und die Sonnen genießen.





In der Stadt selber fließt der breite Fluss Tejo, der das Stadtbild prägt. Überall gibt es wunderschöne Miradouros - goldene Aussichtspunkte - von denen man die Stadt überblicken kann und im Hintergrund schimmert der Fluss Tejo. In den Sommermonaten lebt die Stadt von Festen und Konzerten.

Das Stadtbild von Lissabon ist geprägt von Menschen verschiedenster Nationen, aus der sich auch eine kulturelle Vielfalt ergibt. Brasilien, Cabo Verde, Angola aber auch Länder des asiatischen Raums und natürlich die portugiesische Kultur gehören zum Alltag und zur Kultur Lissabons. Ich empfinde das als sehr bereichernd und macht die Stadt Lissabon einmalig.

## Wetter

Ein kurzer Beitrag zum Wetter in Lissabon. Lissabon ist in den Monaten Februar, März, April nicht besonders kalt, nicht besonders regnerisch, aber in vielen Wohnungen gibt es keine richtigen Heizungen und das sollte man nicht unterschätzen. Ich rate jedem warme Kleidung mitzunehmen und eine Wärmeflasche ist auch von Vorteil. In der Wohnung habe ich nämlich sehr gefroren.



„Festas Lisboa“ im Juni und Juli feiert Lissabon in verschiedenen Vierteln der Stadt auf den Straßen den Sommer.

## Fazit

Ein Studium im Ausland und dazu noch in einer größeren Stadt ist aufregend und besonders. Es ist eine Herausforderung! Es braucht Gelassenheit um den Prozess – sich in eine andere Gesellschaft einzuleben – bewältigen zu können. Es braucht Eigeninitiative und Motivation Professoren, Studenten, Lissabonner anzusprechen und Fragen zu stellen, um vertraut mit dem Alltag in Lissabon zu werden. Es ist nicht einfach und das sollte man vielleicht vorher wissen, aber man sollte auch wissen, dass es ein unglaublicher Erfolg ist, wenn man sich eingelebt hat und angekommen ist.

Ich denke, das sind gute Erfahrungen, die man im Ausland macht und ich habe unglaublich viel in dieser Zeit gelernt. Es ist gut zu sehen, dass es anderen Strukturen, Gewohnheiten gibt und das Alltag und Alltagsgeschehen anders organisiert werden und Dinge anders gelöst werden. Ich wünsche mir sehr, dass ich viel von diesen so positiven Eindrücken, dem Gelernten mit nach Hause nehme und in meinem Alltag nicht vergesse, sondern dort einfließen lassen werde.