

1 Vorbereitungen

1.1 Sprache

Vor dem fünf- bis sechsmonatigen Aufenthalt in der portugiesischen Hauptstadt lohnt es sich, einige Dinge vorzubereiten und zu beachten.

Da alle Kurse der Universität in Portugiesisch sind, empfehle ich es, sich bereits mindestens ein halbes Jahr vorher mit der Sprache auseinanderzusetzen und mindestens einen Sprachkurs zu belegen. Das Fremdsprachenzentrum der Universität Bremen bietet verschiedene Niveaus in brasilianischem Portugiesisch an. Mit dem Wissen, dass in Portugal die Aussprache ein wenig anders ist, habe ich mich dennoch für einen A1-Kurs entschieden. Mit einem A1-Sprachlevel und A2-Intensivkurs in Lissabon an der Faculdade de Letras war es mir dann nach einiger Zeit möglich, der portugiesischen Sprache der Vorlesungen zu folgen. Auch empfehle ich, in Portugal selbst die Sprache in einem weiteren Kurs – ob intensiv vor Semesterbeginn oder semesterbegleitend – zu belegen. Zwar sprechen und verstehen an der Universität und auch in der Stadt die meisten Menschen Englisch, jedoch lohnt es sich in meinen Augen sehr, sich im Alltag ein wenig in der Sprache des Landes verständigen zu können und die wichtigen Sätze und Ausdrucksformen zu beherrschen.

1.2 Dokumente und Formalitäten

Das wohl wichtigste Dokument für den Erasmus-Aufenthalt ist das Learning-Agreement. Dieses muss unter der Sektion “Before the Mobility” die Kurse der Gastuniversität beinhalten, die man im Ausland belegen möchte und dann in Bremen von der jeweiligen Erasmus-Koordinationsperson des Fachbereichs unterschrieben werden. Es ist sehr nützlich, eine eingescannte sowie ausgedruckte Version mitzunehmen, da bei Mobility Online sowohl die Version “Before the Mobility”, als auch “During the Mobility” hochgeladen werden muss.

Für die Beantragung des Auslandsbafögs sollten die Formblätter ein halbes Jahr vor Beginn des Auslandsaufenthalts eingereicht werden, da die Bearbeitung für gewöhnlich mehr Zeit in Anspruch nimmt. Die Formblätter findet man alle unter:

<http://www.auslandsbafoeg.de/auslandsbafoeg/antragstellung/> und kann sie von dort direkt ausdrucken.

Meinen Wohnort habe ich nicht geändert, jedoch ist es sehr nützlich, wenn man in Deutschland eine Vertrauensperson hat (ggf. Familienmitglied, Mitbewohner*in), die regelmässig die wichtige Post öffnet. Da meine Immatrikulationsbescheinigung aus Bremen erst nach der Abreise bei mir in der Post landete, war ich sehr dankbar, dass diese zu Hause für mich eingescannt werden konnte. Um das zu umgehen, ist es definitiv gut, den Semesterbeitrag nicht in der letzten Woche zu überweisen....

Viele Dozent*innen der Universidade de Lisboa benötigten ein Passfoto der Studierenden, die den jeweiligen Kurs belegten und auch auf der Metrokarte befindet sich ein kleines Passfoto. Daher war es super praktisch, einige kleine Passfotos in den ersten Wochen immer dabeizuhaben.

1.3 Unterkunft

Bezüglich der Unterkunft sollte man in meinen Augen vorsichtig dabei sein, bereits von Deutschland aus Verbindlichkeiten einzugehen und Geld für nicht besichtigte Wohnungen zu überweisen. Auch muss große Vorsicht bei Anbietern wie Uniplaces geboten sein, da die Preise dieser Unternehmen für ein Zimmer oft weit über 300 Euro reichen und dabei nicht immer unbedingt angemessene Standards gesichert sind. Von Kommiliton/Innen hörte man hin und wieder von der Problematik, sich in solchen Fällen wieder aus den abgeschlossenen Verträgen zu lösen. Stattdessen findet man viele Angebote für Zimmer in Facebook-Gruppen. Da gibt es zum einen Erasmusgruppen für das kommende Semester, allerdings wird auch in der Gruppe des vergangenen Semesters von ausziehenden Studierenden die eigenen Zimmer angeboten. Des Weiteren gibt es auch Gruppen, die nicht nur von und für Erasmus-Studierende sind, sondern beispielsweise auch „Casas em Lisboa“, wo es die Möglichkeit gibt, Wohnungen mit nicht nur internationalen Studierenden zu finden. Allerdings ist die Wohnsituation in Lissabon nicht mit der in Deutschland zu vergleichen, da viele portugiesische Studierende auch nach Beginn des Studiums weiterhin bei den Eltern wohnen. Allgemein sind die Wohnpreise in Lissabon etwas niedriger als in der durchschnittlichen deutschen Großstadt und belaufen sich für ein WG-Zimmer in der Regel nicht viel weiter über 300€.

Ich habe mich in Lissabon zu jeder Tages- und Nachtzeit an vielen Orten sehr sicher gefühlt und würde daher viele Viertel als angenehme Wohngegenden beschreiben. Besonders beliebt, u. a. auch aufgrund von vielen Ausgehmöglichkeiten und Cafés sind das Bairro Alto, Príncipe Real, Baixa-Chiado, Graca und Alfama.

1.4 Packen

Neben den Sachen, die man allgemein braucht, haben sich vor allem ein kleines Reisehandtuch und ein Schlafsack, sowie warme Pullover gelohnt, da es auch in Lissabon im Winter unter 10°C werden kann. Da viele Wohnungen keine Heizungen haben, habe ich mir eine kleine Elektroheizung angeschafft und ein paar Nächte zusätzlich im Schlafsack verbracht.

2 Nach der Ankunft

Nach der Ankunft lohnt es sich, möglichst schnell eine Metro- und SIM-Karte zu besorgen. An bestimmten Metro-Stationen (Marquês de Pombal und Cais do Sodré) kann man am Schalter für 12 Euro ein Hard-Ticket bestellen, das innerhalb von wenigen Tagen abholbereit ist und jeden Monat mit 36,50€ aufgeladen werden kann, womit dann die unbegrenzte Nutzung aller öffentlichen Verkehrsmitteln (Metro, Bus, Elétrico und sogar den Aufzug) in der Stadt möglich ist.

An unserem ersten Tag an der Uni haben wir im Erasmus-Büro ein kleines Willkommenspaket mit einer SIM-Karte erhalten, die bereits den ersten Monat einen kostenlosen Prepaid-Tarif beinhaltete. Daher empfehle ich es, nicht im ELL-Büro an der Erasmus Corner Geld für eine SIM-Karte zu bezahlen. Generell gibt es in Lissabon zwei große und sehr günstige Handytarife (Moche und WTF). Beide Anbieter befinden sich in der Stadt verteilt (die Handyäden beispielsweise im Centro comercial “Armazéns do Chiado” bei der Metrohaltestelle “Baixa-Chiado”) und bieten einen Monatstarif mit unbegrenzter Social Media-Nutzung für ca. 10 Euro an. Die SIM-Karte kann man dann jeden neuen Monat vor Ort wiederaufladen.

3 Akademisches Leben

3.1 Allgemeine Informationen zur Gastuniversität

Die Universidade de Lisboa ist eine Campusuniversität, die direkt an der Metrohaltestelle "Cidade universitaria" liegt. Dort befinden sich direkt das Hauptgebäude mit dem Rektorat, die Faculdade de Letras, wo auch alle von der Uni angebotenen Sprachkurse stattfinden, die Faculdade de Ciências, de Direito und die Faculdade de Educação zusammen mit Psicologia. Außerdem befindet sich fußläufig das große Mensagebäude und die Sporthallen mit einem umfangreichen Unisportangebot.

Die Faculdade de Psicologia besitzt eine eigene kleine und sehr gemütliche Bibliothek, in der auch Computer und Kopier mit Scanfunktion stehen. Fast nebenan, einen Gang weiter, befindet sich das Erasmus-Büro. Für Gesprächstermine hängen draußen an der Türe feste Sprechzeitetermine oder man meldet sich außerhalb dieser mindestens einen Tag zuvor per Mail für einen Termin an. Außerdem gibt es im unteren Stockwerk eine nette Cafeteria mit einem kleinen Außenbereich, in der man jeden Tag günstigen Kaffee, ein großes Angebot an Backwaren und eine leckere Tagessuppe angeboten bekommt.

Für ein größeres Mittagmenü bin ich oft direkt nebenan in die Faculdade de Direito gegangen, da man dort ein Gericht nach Wahl, eine Suppe, ein Brot, Saft und einen kleinen Nachtisch für 2,50€ essen kann. Auch im Mensagebäude kann man gut zu Mittag essen, allerdings braucht man dafür die berüchtigte Student Card, die wir leider erst gegen Ende des Semesters erhalten haben.

Auch der Zugang zur eLearning-Plattform der Uni erreichte uns leider sehr spät und weit nach Vorlesungsbeginn, weswegen wir viele Materialien von unseren Kommiliton*Innen zugeschickt bekamen, die sehr offen und hilfsbereit waren.

3.2 Kursangebot und -auswahl

Das Kursangebot der Psychologie war sehr groß, vor allem da es uns freigelassen wurde, ob wir Bachelor- oder Masterkurse belegen wollten und somit ergab sich eine große Spannweite an Kursen, die auch zu einem großen Teil in Bremen nicht angeboten werden. Insgesamt habe ich neben einem Sprachkurs die Kurse "Psicopatologia", "Psicologia Clínica e da Saúde" und "Psicologia da Arte" als Bachelor-Kurse und den Masterkurs "Stress e Bem-estar no Trabalho e nas

Organizações” belegt. Die Unterrichtssprache ist Portugiesisch, lediglich im Kurs “Psicologia da Arte”, hat der sehr freundliche Dozent aufgrund der hohen Anzahl an Erasmus-Studierenden die Hälfte der Veranstaltungen auf Englisch gehalten. Meistens bestehen die Module zur Hälfte aus einer wöchentlichen Vorlesung einem praktischen Seminar und in fast allen Veranstaltungen gibt es eine Anwesenheitspflicht, weswegen man sich bei meistens vier erlaubten Fehlterminen die verlängerten Wochenenden am besten gut vorher einplant. Allgemein stellte die portugiesische Unterrichtssprache eine kleine Herausforderung dar, an die es aber nach den ersten paar Wochen möglich war, sich zu gewöhnen. In den klinischen Fächern habe ich zwei Klausuren geschrieben, die auf Portugiesisch gestellt wurden, aber die Antworten durfte man als Erasmus-Student*in auf Englisch verfassen und Wörterbücher waren auch gestattet. Insgesamt waren die Klausuren nicht allzu schwer und die Ausarbeitungen durften auf Englisch abgegeben werden.

4 Freizeitmöglichkeiten

Lissabon ist eine wunderschöne Stadt mit einem sehr großen Kultur- und Ausgehangebot. Durch das allgemein wärmere Wetter war ich sehr viel in Cafés und Bars unterwegs. Die Preise sind studentenfreundlich und allgemein niedriger als in Deutschland, weswegen ich häufig auch auswärts essen gehen konnte. Allen Kaffeeliebhabern empfehle ich es sehr, die portugiesische Vielfalt an Kaffees und Zubereitungsarten auszuprobieren.

Mit dem Zug kommt man außerdem sehr schnell ab Cais so Sodré zu den nächstgelegenen Stränden, wie beispielsweise Carcavelos (mit vielen Wellen und Surfverleihen) oder Cascais. In meinen Augen hat es sich sehr gelohnt, auch Mal die Stadt zu verlassen und beispielsweise mit einem Leihroller oder kostenlosen Fahrrädern in Cascais über wunderschöne Küstenstraßen zu Orten wie Guincho oder Cabo da Roca zu fahren. Eines meiner schönsten Erlebnisse im Auslandssemester war ein verlängertes Wochenende auf den Azoren, die man günstig ab dem Lissaboner Flughafen erreichen kann.

5 Nach dem Aufenthalt

Zu der Anerkennung meiner in Lissabon erbrachten Studienleistungen kann ich bisher noch nichts Genaues sagen, da das Transcript of Records ein wenig später und per Post an die Uni in Bremen geschickt wird. Besonders wichtig für den Erhalt des Stipendiums ist das Dokument zur Confirmation of the Erasmus Period, was frühestens sieben Tage vor dem Ende des Semesters im Gastland unterschrieben werden und 30 Tage danach im Original an der Uni Bremen eingereicht werden muss.

Vor dem Aufenthalt habe ich mir, u. a. aufgrund der Fremdsprache, die Möglichkeit offen gehalten, die Wahlpflichtmodule ein weiteres Mal in Bremen zu belegen und mir meine Leistungen aus dem Auslandssemester nicht anrechnen zu lassen. Im Nachhinein jedoch fand ich die Anforderungen meiner Fächer nicht derartig hoch, sodass ich nun doch zufrieden mit meinen Noten bin.

6 Fazit

Insgesamt empfehle ich es jeder Person, die Lust hat, in einem neuen Umfeld zu leben, viele Menschen kennenzulernen, und offen gegenüber einer neuen Lebensweise ist, ein Semester im Ausland zu studieren.

Mir persönlich hat der Aufenthalt gezeigt, wie faszinierend Interkulturalität und Vielfalt sind und wie bereichernd es für einen selbst ist, sich auf eine neue Sprache und Kultur einzulassen. Mein Bild von Portugal hat sich durch das Auslandssemester unglaublich erweitert und wurde mit sehr vielen unvergesslichen Momenten geprägt, die mich bereits jetzt darauf freuen lassen, das Land weitere Male zu besuchen.