

Erfahrungsbericht

ERASMUS in Lissabon WS 2016/2017

Das 5. Semester meines Psychologiestudiums (Bachelor) an der Universität Bremen habe ich im Rahmen des ERASMUS+ Programms an der Universidade de Lisboa an der psychologischen Fakultät verbracht.

Vorbereitung

Zu Beginn meiner Vorbereitungen für mein Auslandssemester habe ich an der Universität Bremen eine Informationsveranstaltung, die von Frau Mathes angeboten wurde, besucht. Hier konnten erste Informationen bezüglich des Bewerbungsvorgangs und der möglichen Partneruniversitäten gesammelt werden. Jedoch hat die eigentliche Vorbereitungsphase schon früher begonnen, da mir viele Freunde und Freundinnen aus höheren Semestern, die selbst im ERASMUS waren, über ihre Auslandserfahrungen berichtet und meinen Entscheidungsprozess beeinflusst haben. Diese Gespräche haben mir bei meiner Entscheidung für eine Gastuniversität geholfen und mich auch mit vielen praktischen Tipps unterstützt, die mir besonders den Beginn meines Auslandssemesters erleichtert haben.

Zeitgleich mit meiner Bewerbung für das ERASMUS+ Programm habe ich mich an der Universität Bremen im Fremdsprachenzentrum für einen Portugiesisch Sprachkurs (A1) angemeldet. Da ich mich erst einige Monate vor der Bewerbung endgültig für Lissabon als Gastuniversität entschieden habe, hatte ich leider nicht die Möglichkeit weitere Sprachkurse in Deutschland zu besuchen. Generell würde ich empfehlen, so viel Portugiesisch wie möglich vor dem Auslandsaufenthalt zu lernen. Die universitären Kurse an der Lissabonner Universität werden zum größten Teil in Portugiesisch gehalten und viele Professor*innen sprechen gerade in großen Vorlesungen schnell und undeutlich. Das Fremdsprachenzentrum in Bremen bietet nur Kurse in brasilianischem Portugiesisch an, aber nach einer kurzen Eingewöhnungsphase in die portugiesische Aussprache werden die Tricks und Kniffe klar und das Verstehen und Sprechen einfacher.

Nachdem meine Bewerbung für das ERASMUS+ Programm in Lissabon angenommen wurde, hat mich meine Mentorin, selbst Psychologiestudentin an der Universidade de Lisboa, kontaktiert. Dieser Kontakt war für mich sehr hilfreich, da schon vorab Fragen über Unikurse oder die aktuelle Wohnungslage an eine nette Person vor Ort gestellt werden konnten. Vor meiner Reise habe ich noch eine günstige Auslandsrankenversicherung abgeschlossen. Außerdem ist es praktisch, ein Bankkonto einzurichten, mit dem im Ausland kostenlos Bargeld abgehoben werden kann. So wird die Eröffnung eines portugiesischen Kontos und die damit verbundene Bürokratie (auf Portugiesisch) vermieden. Außerdem lohnt es sich auch ein paar Passfotos mitzunehmen, da diese später in der Uni oder auch beim Beantragen der Metrokarte gebraucht werden.

Wohnungssuche

Es empfiehlt sich sehr, die Wohnungssuche schon in Deutschland zu beginnen. Es wurde mir immer wieder erzählt, dass es vor zwei oder drei Jahren noch unproblematisch war, sich einfach vor Ort eine Wohnung zu organisieren. Momentan ist die Wohnungslage in Lissabon jedoch relativ angespannt. Viele Kommiliton*innen mussten in den ersten Wochen des Semesters in Hostels oder bei Freund*innen auf der Couch schlafen und haben einen großen Aufwand betrieben, um irgendwann ein (meistens überteuertes) Zimmer zu finden. Es ist deutlich entspannter, sich diesen zusätzlichen Stress nicht anzutun und sich ein Zimmer über das Internet zu organisieren. Das funktioniert am Besten über Facebookgruppen wie beispielsweise „Casas/Quartos para arrendar em Lisboa“ und „Casas/Quartos para arrendar até 300 euros em Lisboa“ oder über die portugiesische Version des Schwarzen Bretts „www.olx.pt“.

Ein persönlicher Kontakt zu Vermieter*innen hilft bei der Wohnungssuche meistens am Besten, d.h. es lohnt sich Freunde und Freundinnen, die ERASMUS in Lissabon gemacht haben oder gerade dabei sind, nach der Telefonnummer ihrer Vermieter*innen zu fragen und dort einfach mal anzurufen. In Lissabon werden die meisten Zimmer in WG's nicht durch WG-Castings, sondern ganz einfach durch die Vermieter*innen vergeben. Diese kümmern sich oft erst sehr kurzfristig um Nachmieter*innen, da es eine sehr hohe Nachfrage an Zimmern gibt. Somit bestehen gute Chancen, dass Zimmer noch frei sind, wenn die Vermietenden früh kontaktiert werden. Ein möbliertes Zimmer kostet zwischen 250€ und 300€, jedoch steigen die Preise immer weiter an und gerade in den ERASMUS- und Touristen-Hochzeiten gibt es auch Zimmer, die für 400€ oder mehr vermietet werden. Beim Mieten eines Zimmers sollte darauf geachtet werden, dass alle Rechnungen in der Miete inkludiert sind, damit nicht später noch ärgerliche Umkosten entstehen.

Lissabon hat sehr viele unterschiedliche Viertel, die jeweils mit ihrem ganz eigenem Charme bezaubern. Sehr bekannt ist das Bairro Alto, das Partyviertel der Stadt. Wer direkt im Bairro Alto wohnen möchte, braucht einen tiefen Schlaf (an jeder Ecke gibt es relativ laute Bars, Kneipen und Diskos) und viel Toleranz für betrunkene Menschen, die die Straßen bis in die Morgenstunden bevölkern. Die angrenzenden Viertel, beispielsweise Príncipe Real sind ruhiger und schön hergerichtet, dafür besteht die hier ansässige Klientel fast ausschließlich aus sehr wohlhabenden Portugies*innen, ausländischen Investor*innen und Touristen.

Alfama und Graça sind alte typisch portugiesische Viertel, die mit ihren verschlungenen Gässchen und eng aneinander gereihten Häusern, die ein ganz besonderes Lebensgefühl ausstrahlen. Hier wohnen noch immer viele alteingesessene Portugies*innen. Diese Gegenden sind wirklich wunderschön zum Wohnen, nur leider nicht so optimal an die Metro angebunden. Die Stadtteile Intendente und Anjos waren bis vor vier oder fünf Jahren noch als „gefährlicheres Pflaster“ bekannt, aber das hat sich in den letzten Jahren deutlich gewandelt. Nun leben viele Studierende in Intendente, Anjos oder in der näheren Umgebung (Arroios, Martim Moniz) und verschiedene

kulturelle Initiativen beleben das Viertel. Natürlich gibt es noch viele andere Gegenden, in denen es sich gut leben lässt, wie beispielsweise Saldanha, Marques de Pombal, Santos, Estrela u.v.m.

Erste Schritte in Lissabon

Die Metrokarte

Um sich in Lissabon fortzubewegen, ist es nützlich, sich schnell eine Metrokarte zu organisieren. Diese Karte kann u.a. bei der Metrostation Marques de Pombal beantragt werden. Hier gibt es zu Beginn des Semesters einen regelrechten Ansturm mit langen Schlangen und noch längeren Wartezeiten, sodass oft nicht einmal alle Wartenden bedient werden. Es ist also schlau, sich so früh wie möglich, vielleicht sogar schon vor der Öffnungszeit des Schalters, einzureihen. Mehr Spaß macht es mit Freund*innen und Frühstück!

Ankunft an der Universität

Die psychologische Fakultät der Universität Lissabon ist Teil des Universitätskomplexes, der an der Metrohaltestelle Cidade Universitaria angesiedelt ist. Nach der Ankunft empfiehlt es sich, relativ zügig dem Erasmusbüro einen Besuch abzustatten, um sich um die nötigen Formalitäten zu kümmern. Leider war der Fachbereich Psychologie während meines Auslandssemesters schlecht besetzt und relativ chaotisch bezüglich der Organisation der Erasmus-Angelegenheiten. Wir haben während unseres gesamten Aufenthalts keinen Studierendenausweis und den Zugang zur Online-Lernplattform erst nach der Hälfte des Semesters erhalten. Die Erfahrung hat gezeigt, dass kontinuierliche Erinnerungen per Mail bzw. Besuche im Erasmusbüro dazu führen, dass es letztendlich doch zu einer Bearbeitung des Anliegens (zum Beispiel das Unterschreiben des Learning Agreements durch den Erasmuskordinator) kommt.

Anmeldung zu Sprachkursen

Die Anmeldungen zu den Sprachkursen erfolgt im Büro des Instituto de Letras / ICLP. Zu Beginn des Semesters wird ein Intensivsprachkurs über drei Wochen angeboten. Es ist ein bisschen ärgerlich, dass dieser sich mit den regulären Vorlesungszeiten überschneidet, aber es lohnt sich sehr daran teilzunehmen. Während dieses Sprachkurses kann eine gute Basis im Portugiesischen aufgebaut werden, die dann während des Semesters durch Gespräche mit Freund*innen auf Portugiesisch und der Teilnahme an den regulären Vorlesungen und Kursen ausgebaut werden kann.

Ab Oktober werden außerdem semesterbegleitende Sprachkurse angeboten. Falls nicht so viele Kurse an der psychologischen Fakultät absolviert werden, ist es sinnvoll auch hier noch einmal die Sprachkenntnisse zu vertiefen. Wenn jedoch 24 CP oder mehr im psychologischen Fachbereich studiert werden sollen, dann ist der Sprachkurs erfahrungsgemäß nur ein weiterer Stressor. Ich

würde hier empfehlen, lieber vorher ein bisschen mehr Zeit in das Sprachenlernen zu stecken oder einfach darauf zu vertrauen, dass die Sprache leichter und spaßiger im zwischenmenschlichen Kontakt erlernt werden kann als spät abends in einem Klassenraum.

Kurswahl und Organisatorisches an der Uni Lissabon

Während der ersten zwei Wochen können alle Kursangebote der Fakultät von den Erasmusstudierenden besucht werden, um passende Kurse auszuwählen. Während dieser Zeit sehen die Lehrenden in den meisten Fällen die sonst strikt geltende Anwesenheitspflicht lockerer.

Alle Kurse werden auf Portugiesisch unterrichtet, jedoch gibt es Unterschiede in den Englischkenntnissen der Lehrenden und ihrer Bereitwilligkeit diese zu nutzen. In den meisten Fällen ist es, nach kurzer Absprache mit den Lehrenden, möglich, eine Hausarbeit auf Englisch zu schreiben oder auf die portugiesischen Klausurfragen auf Englisch zu antworten.

In dem Kurs „*Psicologia da Arte*“ geht der Dozent sehr offen auf die Bedürfnisse der Erasmusstudierenden ein und unterrichtet die Hälfte der Zeit auf Englisch (falls eine relativ große Anzahl Erasmusstudierender den Kurs besuchen). In diesem Kurs gibt es auch keine abschließende Klausur, sondern eine kontinuierliche Evaluierung. Dieses Prüfungsformat wird auch in dem relativ „erasmusfreundlichen“ Masterkurs „*Stress e Bem-estar nas Organizações e no Trabalho*“ angeboten.

Die Kurse „*Psicopatologia*“ und „*Temas da Biologia*“ werden vollständig auf Portugiesisch unterrichtet und manchmal ist es schwierig den Inhalten zu folgen. Die jeweilige abschließende Klausur darf auf Englisch beantwortet werden und ist relativ einfach zu verstehen, da viele biologische bzw. psychopathologische Begriffe sich sprachübergreifend ähnlich sind.

Die portugiesischen Kommiliton*innen sind sehr hilfsbereit und es ist wirklich praktisch im guten Kontakt mit ihnen zu stehen, um allen (sich immer mal wieder ändernden) Fristen und Anforderungen gerecht zu werden und neue Freundschaften zu schließen.

Die Dozierenden nutzen die elearning-Plattform *Moodle*, um den Studierenden Materialien und Vorlesungsfolien bereit zu stellen. Es lohnt sich an dieser Stelle, die verantwortliche Person im Erasmusbüro so lange immer wieder darauf anzusprechen, bis ein Zugang zu diesem Portal bereit gestellt wird. In unserem Fall hat das leider mehr als die Hälfte der Semesterzeit gedauert, sodass wir auf unsere portugiesischen Kommiliton*innen angewiesen waren, die uns mir allen nötigen Materialien und Informationen versorgt haben. Es gibt noch eine zweite Plattform, die jedoch erst zum Ende des Semesters interessant wird. Auf *Fenix* werden alle Endnoten der Prüfungen mitgeteilt und außerdem kann hier die eigene Matrikelnummer eingesehen werden, was sehr praktisch ist, da keine Studierendenausweise für Erasmusstudierende ausgegeben wurden.

Außerdem kursieren im Internet (über Facebook oder GoogleDrive) Zusammenfassungen für die Inhalte fast aller Kurse. Zusätzlich sind für mache Kurse (wie beispielsweise Psychopathologie) alte Klausurfragen und -antworten im Umlauf. Auch in diesem Fall ist es das einfachste, sich mit

einheimischen Mitstudierenden in Kontakt zusetzen, um an die aktuelle Version dieser Zusammenfassungen etc. zu kommen.

Nach der Rückkehr

Falls in Deutschland am Fremdsprachenzentrum der Universität Bremen vor Beginn des Auslandsaufenthalts ein Sprachkurs absolviert wurde, wird die Gebühr (160 €) nach Vorlage der Confirmation of Stay der Gastuniversität zurück erstatten.

Außerdem sollte die Sprechstunde von Herrn Heubrock aufgesucht werden, um sich die in Lissabon gesammelten Credit Points anrechnen zu lassen. Dies verläuft zumeist problemlos, da die vorherige Kurswahl schon durch die verschiedenen Learning Agreements mehr oder weniger „abgesegnet“ wurden.

Für die Anrechnung der Studienleistungen in Bremen wird ein dreiseitiger Antrag auf Anerkennung, der auf der Webseite des Zentralen Prüfungsamts heruntergeladen werden kann, benötigt. Außerdem sollte eine Kopie sowie das Original des Transcript of Records und das Learning Agreement (mit eventuellen Änderungen) mitgebracht werden. Das Transcript wird im Original postalisch an die deutsche Hochschule gesendet und kann dann bei Frau Mathes abgeholt werden. Auf Nachfrage sendet die Universidade de Lisboa auch einen Scan des Transcripts per Mail an die Studierenden.

Prof. Dr. Heubrock hilft in seiner Sprechstunde beim Ausfüllen der Formalitäten und übernimmt die Umrechnung der portugiesischen Kurse in die deutschen (Wahlpflicht-)Kurse mit entsprechender Umbenennung, Benotung und Erhöhung der CP-Anzahl. Die gesammelten Unterlagen werden dann beim ZPA in der für den FB11 zuständigen Stelle eingereicht.

Fazit

Alles in allem war mein Auslandssemester eine Bereicherung: ich habe in einer wunderschönen Stadt gelebt, tolle, inspirierende Menschen kennen gelernt, eine neue Sprache gelernt und unzählige einmalige Erfahrungen gemacht. Ich bin persönlich an diesem Erlebnis gewachsen und würde es jede*m/r weiter empfehlen!

Wenn die Entscheidung für das Auslandssemester auf Lissabon fällt, würde ich dazu raten, nicht zu hohe Ansprüche an sich selbst und das Kursangebot zu haben. Die Organisation des ERASMUS+ Programms im Fachbereich Psychologie ist relativ chaotisch und die Veranstaltungen sind zwar in vielen Fällen spannend, befinden sich jedoch qualitativ oft nicht auf dem gleichen Niveau wie in Deutschland. Deshalb würde ich empfehlen, sich lieber etwas mehr „außeruniversitär“ durch die vielfältigen kulturellen Angebote in und um Lissabon weiter zu bilden. Nichtsdestotrotz ist es machbar, innerhalb eines Semesters die benötigten 24 Credit Points mit guten Noten zu erlangen - auch wenn die Sprachkenntnisse zu Beginn des Studiums das A2 Level (noch) nicht übersteigen.

Mein Fazit: nicht so viele Gedanken machen, Rucksack packen und rein ins Abenteuer. Lissabon ist eine der schönsten Städte, in denen ich jemals war und bezaubert mit unglaublich viel Sonnenschein, aberwitzig vielen steilen Hügeln, bunt gefliesten Häusern, dem nahen Meer, unzähligen (oft kostenlosen) kulturellen Angeboten und einer ganz besonderen, etwas urigen, aber charmanten Art seiner Einwohner*innen. Und ein letzter Tip: nehmt euch Zeit mit, nichts geht schnell oder effektiv - es lohnt sich gar nicht, sich darüber aufzuregen, viel besser ist es die Schönheit und Poesie der portugiesischen Langsamkeit für sich zu entdecken und ein wenig dieser Ruhe in den deutschen, durchgetakteten Alltag einfließen zu lassen.