

Erasmus+ Auslandssemester an der Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa, 2018/19

Der folgende Erfahrungsbericht bezieht sich auf das Wintersemester 2018/2019 an der Universidade de Lisboa, Portugal. Er ist rein subjektiv und daher sind abweichende Erfahrungen nicht nur möglich, sondern sehr wahrscheinlich. Ich hoffe sehr, dass dieser Bericht dennoch bei der Erwägung oder konkreten Vorbereitung eines Auslandssemesters im Rahmen des Erasmus+ Programms an der Universidade de Lisboa, an der Faculdade de Psicologia hilfreich ist. Für mich war das Auslandssemester dort eine Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Trotzdem würde ich mich möglicherweise für ein anderes Gastland entscheiden, wenn ich mich mit meinen Erfahrungen heute nochmal entscheiden sollte. Auf die verschiedenen Gründe, als auch auf einige Aspekte des generellen Ablaufs werde ich im Folgenden eingehen.

Vorbereitung und Kurswahl

Alles Wissenswerte zu Papieren und Fristen kann der offiziellen Seite der Universität Bremen entnommen werden (<https://www.uni-bremen.de/studium/starten-studieren/studium-international/studieren-im-ausland/erasmus-studienaufenthalt/>) und bei Fragen habe ich sowohl die Mitarbeiter*innen des International Office, als auch die Auslandskoordinatorin des Fachbereichs (Prof. Dr. Iris Stahlke) als sehr hilfreich wahrgenommen, mit schnellen Rückmeldungen per E-mail oder Beratung in den Sprechzeiten. Bei Fragen zum Studium an der Universidade de Lisboa konnte ich mich jederzeit an *André Moreira* (erasmus.i@psicologia.ulisboa.pt) wenden, welcher die zukünftigen Erasmus+ Studierenden sehr zuverlässig und manchmal doppelt mit Informationen versorgt, zu Deadlines, Bewerbungsunterlagen und Themen wie Wohnungssuche, Sprachkurs und den beiden Organisationen ELL (Erasmus Life Lisboa) und ESN Lisboa (Erasmus Student Network Lisboa), sobald der Platz an der Universidade de Lisboa bestätigt ist. André ist ein sehr sympathischer und hilfsbereiter Mensch und ich habe sowohl während des E-mail Kontakts vor dem Aufenthalt, als auch während seiner Sprechzeiten (abweichend von den ausgeschriebenen!) den Eindruck gewonnen, dass er einen sehr guten Überblick über die Gaststudierenden und die Papiere hat, welche für ein erfolgreiches Erasmus+ Studium

erforderlich sind. Allerdings sollte man sich vergewissern, dass aufgrund der unterschiedlichen Muttersprachen im Englischen keine Missverständnisse entstehen, sonst könnte man auch eine Antwort auf eine andere Frage erhalten. *Erasmus Koordinatorin* vor Ort ist allerdings Frau Ana Isabel Saraiva. Um mehrfache Änderungen des Learning Agreements zu vermeiden lohnt es sich, bei André die korrekten Daten zu erfragen.

Das Learning Agreement habe ich mit Blick auf die Seite der Fakultät erstellt (<http://www.psicologia.ulisboa.pt/ensino/mestrado-integrado/#1491362714706-ad492656-2579>). Für Menschen die wie ich kein B2 Level in Portugiesisch vorweisen können ist von Nachteil, dass die Seite größtenteils auf Portugiesisch ist. Gut zu wissen ist, dass in Portugal nicht nach Semestern, sondern nach Jahren gefragt wird. Der Bachelorstudiengang (*Licenciatura* oder 1° Ciclo) besteht aus sechs Semestern, also drei Jahren und der Masterstudiengang (*Mestrado* oder 2° Ciclo) aus vier Semestern, also zwei Jahren. Wenn man auf der Seite des oben aufgeführten Links (Faculdade de Psicologia > Ensino > Mestrado Integrado) nach unten scrollt kann man unter den beiden Studiengängen das entsprechende Jahr und darunter das entsprechende Semester auswählen. Das Wintersemester, auch *Autumn Semester* genannt, ist hier das erste Semester. Im *Syllabus* finden sich alle wichtigen Informationen zum Kurs. Unter *Faculdade de Psicologia > Alunos > Calendário letivo* (<http://www.psicologia.ulisboa.pt/alunos/calendario>

-letivo-2) findet man die Semesterzeiten (in meinem Fall 13. September bis 19. Dezember) und die Prüfungszeiten. Es gibt eine Prüfungsphase im Januar (hier 7. bis 26.) und eine im Februar, falls eine Prüfung nicht bestanden wurde oder man erst zur zweiten antritt, hier gibt es allerdings einige Regelungen inklusive einer Gebühr, über die ich nicht informiert bin. Die *Optativas* sind scheinbar Wahlpflichtmodule und da sich die meisten der regulären Kurse mit meinen in Bremen bereits absolvierten Modulen inhaltlich überschneiden habe ich letztendlich nur *Optativas* aus dem zweiten Jahr des Bachelorstudiengangs gewählt. Das hatte den Vorteil, dass ich immer Kurse mit Studierenden aus dem gleichen Jahr besucht habe, was wiederum soziale Kontakte erleichtert hat. Die Kurse sind aus zwei praktischen und zwei theoretischen Stunden zusammengesetzt, welche jedoch in den besuchten Kursen hauptsächlich aus Frontalunterricht bestanden. Prinzipiell ist Erasmus+ Studierenden jeder Kurs offen, eine Absprache mit den entsprechenden Dozierenden würde ich aber in jedem Fall empfehlen, auch um die Kurssprache und die Prüfungsformen zu erfahren. Die meisten Kurse sind auf Portugiesisch, allerdings wird die Möglichkeit angeboten, Prüfungsleistungen

auf Englisch zu absolvieren. Ich hatte bei einem A1 Level in Portugiesisch, welches ich erst zum Ende des Semesters im Sprachkurs zertifiziert bekommen habe, einen Kurs in Englisch (*Psicologia da Arte*), einen bilingualen Kurs (*Comportamento Humano e Ambiente*) und zwei Kurse ausschließlich in Portugiesisch (*Processos de Adaptação e Bem-Estar* und *Antropologia Cultural*). Ich habe alle erfolgreich abgeschlossen, letztere mit Hilfe von Google Übersetzer. Es ist also möglich, wenn auch aufwändiger als wenn man Kurse in Englisch belegt. In der Regel kommen Studierende und Dozierende den Erasmus Studierenden ohne große Portugiesischkenntnisse entgegen, einige freuen sich auch über die Gelegenheit, Englisch zu praktizieren und zumindest in den Städten sprechen Portugiesen oft sehr gutes Englisch. Allerdings kann man nicht nur auf Studierende, sondern auch auf Dozierende treffen, welche sich mit der Fremdsprache nicht wohl fühlen, weshalb sich Portugiesischkenntnisse sehr empfehlen und klare Absprachen unabdingbar sind, sowohl vor der Kurswahl oder dem Ablauf der Frist zur Änderung des Learning Agreements vor Ort (lief in meinem Fall von allen Seiten vollkommen problemlos), als auch vor der Vereinbarung von Gruppenarbeiten.

Eigentlich sollte man sich auf der e-learning Plattform *moodle* mit der Studierendenummer für Kurse eintragen. Wenn diese jedoch - wie in meinem Fall - erst Wochen nach Semesterstart ausgegeben wird, lohnt es sich, trotzdem in die Kurse zu gehen, sich in die Anwesenheitslisten einzutragen (in den meisten Kursen besteht eine Anwesenheitspflicht für einen bestimmte Prozentsatz der Stunden) und das Problem mit den Dozierenden zu besprechen, diese kennen es in der Regel bereits. Hat man die Studierendenummer, kann man sich auch einen Studierendenausweis erstellen lassen, welcher beispielsweise für einige Kantinen nützlich ist und man hat Zugang zu *moodle* und *Fénix*, dem Portal wo die Noten hochgeladen werden. Da die Noten aber oft auch mit Namen als PDF auf moodle hochgeladen werden und von Studierenden in Facebook- oder Whatsapp-Gruppen geteilt werden, ist *Fénix* nicht unbedingt wichtig. Die eben erwähnten Facebookgruppen habe ich allerdings als sehr hilfreich wahrgenommen, da die portugiesischen Studierenden hier sehr aktiv waren und jeder Kurs eine eigene Gruppe hatte, in welcher Fragen und Inhalte geteilt werden konnten. Um zu erfahren, ob eine entsprechende Gruppe besteht und um aufgenommen zu werden einfach portugiesische Kommiliton*innen ansprechen.

Formalitäten im Gastland

Aufgrund meiner deutschen Staatsbürgerschaft musste ich keine Aufenthaltsgenehmigung in Portugal beantragen, allerdings wird eine *Auslandsrankenversicherung* vorausgesetzt, welche ich zusätzlich zu meiner Krankenversicherung abgeschlossen habe, nachdem ich herausgefunden habe, dass durch diese nur ein zeitlich sehr begrenzter Aufenthalt im Ausland versichert wird. Neben der Förderung durch das Erasmus+ Programm habe ich keine Förderungen in Anspruch genommen und kann daher nicht mehr dazu sagen. Während des Aufenthalts habe ich mein deutsches Bankkonto und die dazugehörige Karte genutzt und bei Geldabhebungen eine Gebühr gezahlt, hatte aber zuvor überlegt, mir eine Karte mit besseren Konditionen zuzulegen und würde diese Option rückblickend auch empfehlen, um Geld zu sparen. Wichtig ist es, die *Fristen* für Änderungen am Learning Agreement zu kennen und einzuhalten und das *Certificate of Arrival*, *Certificate of Stay* und *Certificate of Departure* im International Office an der Fakultät in Lissabon unterschreiben zu lassen. Der Nachweis, dass man sich im Erasmus+ Programm an der Universidade de Lisboa befindet ist nicht nur für das Beantragen der *Metrokarte* (Viva Viagem) nötig, sondern auch manchmal bei Arztbesuchen vorzuweisen, wenn kein Mietvertrag existiert, welcher belegt, dass man in Lissabon wohnhaft ist.

Allgemeine Informationen zur Partnerhochschule und Lissabon

Es gibt viele Universitäten in Lissabon und Universidade de Lisboa heißt eben auch nur das, was zu einiger Verwirrung führen kann. Ich bin dazu übergegangen, zu erklären, dass ich die Universität an der Metrostation *Cidade Universitaria* besuche und das hat oft gereicht.

Es gibt neben Bussen, Fähren und Vorortszügen (die Cascais-Linie fährt u.a. die nächsten Strände an, mit Viva Viagem Karte und *Zapping* ist fast alles günstiger) ein sehr gutes Metronetz und ich kann nur empfehlen, bei der Wohnungssuche darauf zu achten, dass eine Metrostation in der Nähe ist. Es gibt vier Linien, welche mit unterschiedlichen Farben und Symbolen gekennzeichnet sind. Die gelbe Linie war für mich besonders wichtig, weil an ihr die Universitätsgebäude mit der Faculdade de Psicologia liegen, also der Fakultät die Psychologie Studierende der Universität Bremen besuchen. Die grüne und die blaue Linie enden beide in einer Richtung in der Nähe des Flusses Tejo und damit im Stadtzentrum, unter anderem mit den touristischen Vierteln Bairro Alto, Alfama und Baixa-Chiado. Außerdem fährt die grüne Linie an den Haltestellen Intendente und Anjos vorbei, bei welchen meine

Bekannten und ich hauptsächlich ausgegangen sind. Die rote Linie schließlich fährt zum Flughafen. Natürlich gibt es noch viele andere wichtige Haltestellen auf den vier Linien und oft decken sich die Namen der Haltestellen mit denen der Viertel, oder werden an ihrer Stelle verwendet. In der App *Citymapper* findet man alle möglichen Transportmittel in Lissabon, oft sind die Zeiten korrekt angegeben und man kann dort gut vergleichen, wie lange man von einem potenziellen Zuhause zur Universität o.A. benötigen würde, wenn man auf der Suche nach einer Wohnung ist.

Unterkunft

Es gibt viele verschiedene Plattformen, über die man eine Wohnung in Lissabon finden kann. Dabei variieren die Mieten je nach Wohnung und Viertel schon mal zwischen 300 € und 600 €, sind allerdings eher teurer. Ich habe meine Wohnung auf *Uniplaces* gefunden und war sowohl mit der Wohnung als auch der Vermittlung und Betreuung durch Uniplaces zufrieden, allerdings verlangt Uniplaces auch eine einmalige Vermittlungsgebühr von 150 €, manchmal kann man einen Rabatt über Google finden. Auch bei der Wohnungssuche kann ich Facebook-Gruppen empfehlen. Wichtig ist darauf zu achten, ob die Miete mit oder ohne *bills* ist, also Gebühren für Wasser, Strom und Gas, da viele Wohnungen nicht isoliert sind und so im Winter mehrere Pullover übereinander oder teures Heizen mit oft ineffizienten Heizkörpern nötig machen. Außerdem sollte man bei der Suche sicher gehen, ob man ein Zimmer mit oder ohne Mitbewohner*in mietet, da es nicht unüblich ist, sich ein Zimmer zu teilen.

Sonstiges und Fazit

Lissabon ist eine wunderschöne Stadt und wenn es doch mal etwas anderes sein soll, bietet Portugal schnell und preiswert erreichbare Ziele wie Naturparks, Städte wie *Porto* oder Landschaften wie die *Algarve* oder den *Alentejo*. Nahe, aber schöne Ziele sind *Sintra* und *Cascais*, mit dem nahe gelegenen *Cabo da Roca* und *Praia do Guincho*. Da ich gerne so viel wie möglich surfen wollte war mir die Nähe zum Meer wichtig und ich bin voll auf meine Kosten gekommen. Auch akademisch, da ich wirklich interessante Kurse belegen konnte, wie beispielsweise *Umwelt- und Kunstpsychologie*, welche an der Universität Bremen nicht angeboten werden. Trotz der Sicherheitswarnungen ist mir persönlich nichts passiert und ich habe nur von einem versuchten Überfall auf einen Bekannten gehört. Portugiesen habe ich als

zuerst distanzierte, bei besserer Bekanntschaft aber sehr herzliche Menschen kennen gelernt. Da ich allerdings kein besonders hohes Sprachniveau hatte, konnte ich viele Menschen eben nicht so gut kennen lernen. Während die langsame und oft etwas chaotisch erscheinende Bürokratie und Organisation an der Gastuniversität besonders zu Beginn an den Nerven gezerrt hat, so gab es doch immer auch eine Lösung für bestehende Probleme und mit der entsprechenden Geduld hat alles funktioniert. *Kommunikation* ist das wichtigste. Alles in allem hatte ich eine sehr schöne Zeit in Portugal, die es definitiv wert war, die vielen Formulare auszufüllen und auf die Fristen zu achten. Obwohl ich Kurse im Wert von 30 ECTS erfolgreich abgeschlossen habe, hatte ich genügend Zeit um einige Orte dieses schönen Landes zu besuchen, tolle Menschen kennen zu lernen und mich wirklich in Lissabon einzuleben. Zusätzlich zum OLS Online-Kurs, welcher nach dem obligatorischen Sprachtest freigeschaltet wurde, habe ich einen *Sprachkurs* an der Faculdade de Letras in Lissabon für 75 € besucht und über die Facebook-Gruppe *Tandem@Lisbon* einen netten Portugiesen für ein Sprachtandem gefunden, welchen ich mittlerweile als einen guten Freund bezeichnen würde. Ich habe auf jeden Fall meine Sprachkenntnisse verbessert. Aufgrund der, trotz aller Bemühungen bestehenden, Sprachbarriere würde ich jedoch das nächste Mal ein Land wählen, dessen Sprache ich beherrsche. Studierenden, welche mit dem Gedanken spielen ebenfalls nach Lissabon zu gehen, möchte ich trotzdem nicht davon abraten, selbst wenn (noch) keine Portugiesischkenntnisse vorhanden sind kann man ein sehr schönes und akademisch erfolgreiches Auslandssemester haben. Ich würde allen empfehlen, welche als Gaststudierende an eine Universität kommen, sich mit den Anforderungen an Studierende und den Arbeitsweisen vor Ort vertraut zu machen und keine Angst davor zu haben, Studierende der Gastuniversität anzusprechen und um Hilfe zu bitten. Kaum jemand wird kein Verständnis für die Situation haben, in der sich Gaststudierende befinden und so kann man Kontakte mit Studierenden des Gastlandes knüpfen, anstatt sich - verständlicherweise - ausschließlich mit anderen Gaststudierenden zu umgeben. Ich hatte oft das Gefühl, meine Erfahrungen hätten noch schöner sein können, hätte ich Portugiesisch gesprochen. Dennoch möchte ich die Zeit in Lissabon nicht missen. Das Auslandssemester mit dem Erasmus+ Programm war eine sehr bereichernde Erfahrung, an die ich gerne zurückdenke. Gerne beantworte ich Fragen, die dieser kurze Erfahrungsbericht nicht beantworten konnte, per E-mail, damit auch andere eine so schöne Erfahrung in Lissabon machen können.