

## **Erfahrungsbericht – Lissabon (SoSe 2021)**

Für mein Auslandssemester während meines Masters der Psychologie wählte ich die wunderschöne Stadt Lissabon und ihre Universidade de Lisboa aus. Der Zeitraum war vom 01.02.2021 bis 03.07.2021, jedoch aufgrund der Corona-Pandemie nur zum Teil im Präsenzformat.

Meine Motivation für ein Auslandssemester begründete sich vorrangig in dem Wunsch noch einmal „etwas von der Welt zu sehen“, bevor das Berufsleben und damit einhergehende Verpflichtungen losgehen. Meine Erwartung war deshalb vor allem die portugiesische Kultur noch besser kennenlernen zu können und auch das universitäre System, das sich an vielen Stellen von unserem sehr unterscheidet. Meine Vorstellung – oder vielmehr mein Wunsch – war es deshalb die südländische Gelassenheit im Alltag gepaart mit einem Studium in kleinen Gruppen und kollegialem Austausch mit Dozenten zu erleben.

Bei der Organisation des Auslandsaufenthalts war ich größtenteils auf mich alleine gestellt. Die Universidade de Lisboa hat ein hervorragendes Erasmus-Büro, das jederzeit zur Stelle war für universitäre Angelegenheiten. Bei der Wohnungssuche haben vor allem etwaige Facebook- und Whatsappgruppen geholfen, in der sich Erasmusstudierende (und ehemalige) zu hunderten versammeln. Die Kontaktaufnahme verlief mit Vermietern in der Regel problemlos. Obwohl in vielen Teilen Portugals nur sehr schlecht oder gar kein Englisch gesprochen wird, unterscheiden sich die Metropolen Lissabon und Porto dahingehend vom allgemeinen Rest. Vor der Abreise habe ich meine erste Corona-Impfung bekommen und für den Fall der Fälle eine Auslandskrankenversicherung für rund 15€ bei HUK-Coburg abgeschlossen. Die Reiseplanung gestaltete sich aufgrund der Corona-Pandemie eher schwierig, da gerade im Startfenster des Auslandssemesters die Pandemie in Portugal wütete wie nirgends sonst in Europa. Aus diesem Grund waren die ersten Wochen meines Auslandssemesters auch per Zoom von Deutschland aus. Sobald die Lage es zuließ, reiste ich dann in Persona nach Lissabon und konnte dort sogar an Präsenzveranstaltungen in kleinem Rahmen teilnehmen.

An der Universidade de Lisboa sind die Kurse immer 4-stündig organisiert. Die erste Hälfte besteht meistens aus Theorieunterricht und die zweite Hälfte aus praktischen Übungen (Aufgaben bearbeiten, Rollenspiele, etc. – je nach Kurs). Ich besuchte einen Kurs zur strategischen Entwicklung von Human Resources. Inhaltlich haben die Studierenden dort vorher die Möglichkeit einen Schwerpunktbereich in der Psychologie auszuwählen, sodass meine Kommilitoninnen bereits sehr gut geschult in der Thematik waren. Ich konnte viel von

ihnen lernen. Ein anderes Seminar, das ich belegte, war als Familienpsychologie deklariert und beinhaltete ebenfalls sehr nette, auf Augenhöhe kommunizierende und hilfsbereite Dozierende. Insgesamt erweckte das Format bei mir den Eindruck, dass Universität dort etwas mehr verschult ist als in Deutschland, aber alles etwas lockerer angegangen wird. Für mich war das eine sehr schöne und erholsame Erfahrung. 😊

Was mir am positivsten in Erinnerung bleibt ist die Offenherzigkeit und Lebensfreude der Bewohner Lissabons. Ich wohnte in den Burgmauern der Castelo de Sao Jorge, ein Wahrzeichen Lissabons auf einem der höchsten Berge. Dort begegnete ich zum Beispiel jeden Tag auf dem Weg in die Stadt einem Straßenmusiker und einem Künstler – man grüßte sich, unterhielt sich und freundete sich an. So ergab sich häufiger ein unerwartetes Zusammentreffen mit „Ureinwohnern“ der Stadt, die alles andere als abgeneigt gegenüber Touristen waren, sobald sie merkten, dass man sich wirklich ernsthaft für ihre Kultur interessierte (Sprache, Essen, etc.). Genau diese Kultur ist übrigens das Zweite, was mir besonders schön in Erinnerung geblieben ist. Portugal lebt noch eine Einzelhandelskultur und auch eine Bäckereikultur. So verging kaum ein Tag, an dem ich mich nicht mit einem Kaffee (in Portugal ist ein einfacher Kaffee das, was wir hier als Espresso bezeichnen würden) und Süßwaren wie Pasteis de Nata, Brigadeiros und anderen Puddingteilchen erwischte habe. Diese Momente mit herzlichen Menschen, gutem Essen und fantastischem Wetter werde ich noch lange in meinem Herzen tragen.

Für Liebhaber historischer Gebäude und Denkmäler bietet Lissabon übrigens auch genug Sehenswürdigkeiten für mehrere Monate. Eine bewegte Geschichte aus Erdbeben, Krieg und Infernos hat die Stadt und ihre Gebäude gezeichnet. Genauer hinzuschauen lohnt sich!

Auch wenn die Kultur in Corona-Zeiten sehr gelitten hat, ließen sich die Portugiesen das Rausgehen und Feiern nicht vermiesen. In manchen Stadtvierteln (z.B. Bairro alto) blieb selbst in dieser Zeit keine Kehle trocken.

Ein Blick außerhalb Lissabons lohnt sich auch. Die Bahnen sind dort extrem günstig im Verhältnis zu deutschen Preisen. Ich möchte jedem nahelegen mal an die Atlantikküste, die Algarven oder an den westlichsten Punkt Europas (Copa da Roca) zu fahren. Auch einmal quer durch das Land nach Porto ist für einige Tage wunderschön.

Zusammenfassend war es eine wirklich bewegende und tolle Zeit, die meine Vorstellungen

und Hoffnungen übertroffen hat. Mein Blick auf das Leben ist in Lissabon nochmal neu geprägt worden – das Leben ist zum genießen da! 😊