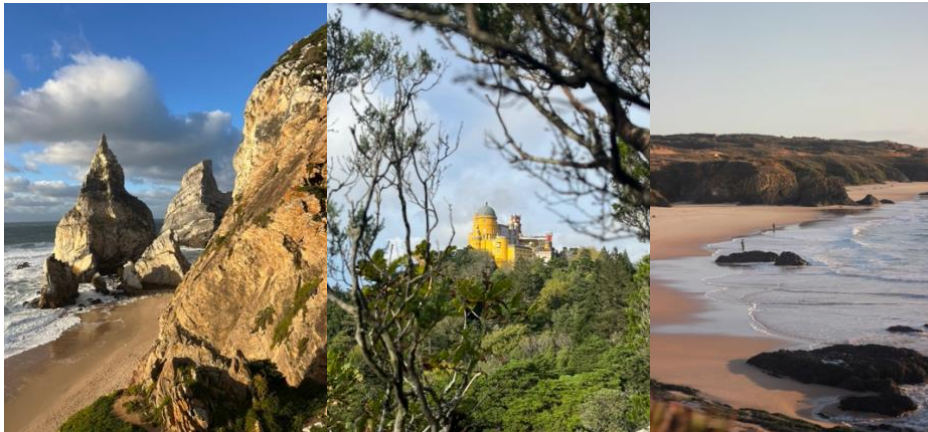


Erfahrungsbericht
Erasmus in Lissabon
WS 2024/2025
Psychologie an der ISPA

Ich habe von vielen meiner Freund*innen die vor mir Erasmus gemacht haben gehört, wie stressig und chaotisch die Vorbereitung sein kann. Fristen, die einzuhalten, Dokumente, die Auszufüllen, Unterschriften die einzuholen sind. Deshalb war ich schon beim Erhalt meiner Erasmuszusage latent gestresst. Ich hatte ständig das Gefühl, irgendwas nicht gesehen oder vergessen zu haben, wusste nicht, ab wann ich mich um was wirklich kümmern sollte. Aus Unsicherheit habe ich deshalb schon ganz am Anfang super viele Fragen an meine Koordinatorin der Gastuniversität gestellt, die mir dankenswerter- aber nicht selbstverständlicher Weise total freundlich auf alles geantwortet hat. Dann irgendwann begriff ich, dass auch die Uni Köln mich wirklich gut strukturiert durch den Prozess leitet, regelmäßig an alle Deadlines erinnert, und Vorgehensweisen und einzureichende Dokumente super genau beschreibt und erklärt. Im Nachhinein hätte ich mir da also ziemlich viel Stress sparen können. Das Einzige, was für mich ein bisschen ungeschickt war, war, dass meine Ansprechpartner*innen in Deutschland relativ lange auf eine Antwort per Mail haben warten lassen. Weil darauf allerdings vorher schon aus Personalgründen hingewiesen wurde und meine Koordinatorin in Lissabon umso schneller mit antworten war, stellte auch das eigentlich kein allzu großes Problem dar. Ich habe ein wenig gebraucht, um mich auf den unterschiedlichen Internetseiten zurechtzufinden, aber auch das hat mit ein wenig Geduld und ausprobieren gut funktioniert. Die Vorbereitung lief nun also doch ziemlich reibungslos ab.



Das mit der Wohnungssuche gestaltete sich ein wenig schwieriger, da das Ganze System anders funktioniert als in Deutschland. Von hier war ich es gewohnt über WG gesucht direkt in Kontakt mit den zukünftigen Mitbewohner*innen zu stehen und hatte vor allem nie die Befürchtung, dass Wohnungen anders als beschrieben sind oder sogar gar nicht erst existieren. Vielleicht hatte ich damit auch einfach Glück bisher. Ich wurde aber auch direkt von Bekannten vor der Wohnungssuche in Lissabon gewarnt, dass es dort viele Scams gibt und viele Angebote nicht vertrauenswürdig sind. Zudem kam, dass es aus der Ferne generell schon schwierig ist, Wohnungen und ihre Echtheit zu beurteilen. Es gab diverse Internetseiten, auf denen in Massen Zimmer angeboten

wurden, oft relativ teuer, mit einem Klick zu mieten. Weil ich dem gegenüber sehr skeptisch war, habe ich erst relativ spät mit der richtigen Suche begonnen. Mir wurden Zimmer ohne Vertrag angeboten und oft sind keine Besuche, vor allem keine Übernachtungsgäste erlaubt. Wie streng das am Ende kontrolliert wird, ist noch mal eine andere Frage, trotzdem war ich ganz schön überrascht und überfordert. Ich habe später von Freund*innen gehört, dass sie Glück hatten, ohne Vertrag und mit einem Klick eine Wohnung hatten, zentral und wie gewünscht. Andere saßen plötzlich in einem Zimmer ohne Fenster (was oft vorkommt) oder hatten mit vielen Scams zu tun. Im Endeffekt ist es auch möglich vor Ort ein Zimmer zu suchen, und die ersten Woche/n im Hostel zu leben. Das ist einerseits zwar stressig, andererseits kann dadurch gezielter gesucht, schon ein Bild von der Stadt gemacht und persönlich die Wohnung angeschaut werden. Das habe ich mich allerdings nicht getraut. Zwei Wochen vor Mobilitätsbeginn hatte ich ein Zimmer. Der Vermieter hat mich nach der Besichtigung sehr gedrängt zuzusagen, er habe ja noch andere Interessent*innen (da hätte ich schon absagen sollen). Die Wohnung gab es letztendlich wirklich, war allerdings recht außerhalb und es war nicht erlaubt jegliche Art von Besuch zu haben. Eine Reinigungsperson konnte jederzeit reinkommen und überprüfen, wie die Wohnung aussieht oder ob Gäste da waren, weshalb ich mich nicht getraut habe jemanden einzuladen. Geputzt hat sie nicht wirklich. Der Vermieter war super unangenehm und hat mir deutlich zu spüren gegeben, wer am längeren Hebel sitzt. Ich habe mich in der Wohnung gar nicht wohlfühlt, weshalb ich nach drei Monaten mir eine neue WG gesucht und gefunden habe. Zentral und wie ich es aus Deutschland gewohnt war, ohne irgendwelche Einschränkungen. Vor meinem Erasmus wollte ich hauptsächlich EINE Wohnung haben. Im Nachhinein und als Empfehlung für andere sehe ich das jetzt ganz anders. Ich würde viel mehr Wert darauf legen, eine Wohnung zu finden, in der ich mich wohl fühle, in die ich Freund*innen einladen kann und die (relativ) gut angebunden ist (Fahrrad fahren in Lissabon ist schwierig bis unmöglich, wenn man nicht Beine aus Stahl hat). Meine Lebensqualität und Wohlbefinden hat sich nach meinem Umzug deutlich verbessert.

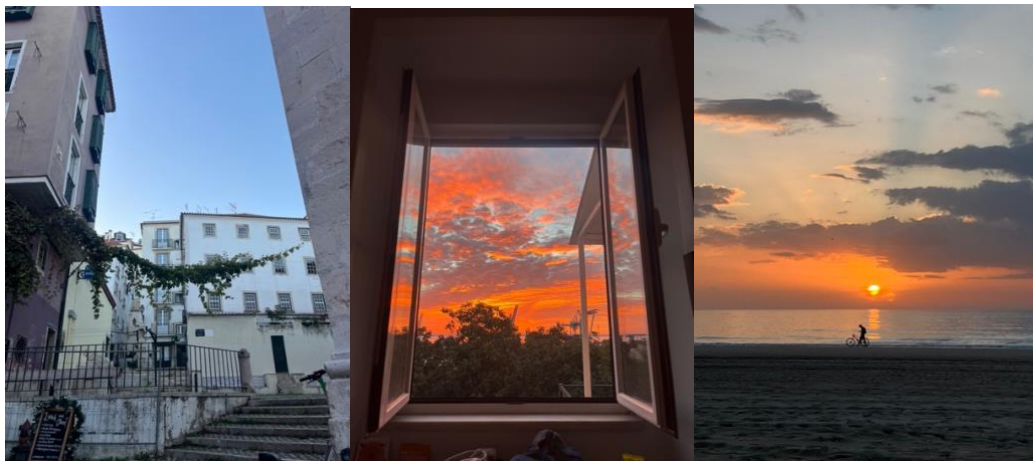


Das Studieren an der ISPA war interessant. Ich habe spannende Kurse besucht, weil diese jedoch ausschließlich auf portugiesisch waren, habe ich leider nur einen Bruchteil wirklich mitbekommen. Mein Portugiesisch hat (meistens) ausgereicht, um die grundlegenden Inhalte zu verstehen, grob mitzukommen worum es ging. Darüber hinaus

wurde es eng. Der Unterricht ist logischerweise für Portugies*innen ausgelegt und dementsprechend geht alles ganz schnell. Außerdem haben oft innerhalb eines Kurses unterschiedliche Professor*innen doziert und es wurden viele Präsentationen gehalten, weshalb man sich nicht so richtig an die Vortragenden und ihre Sprache und Sprechweise gewöhnen konnte.

Sowohl Dozierende als auch Kommiliton*innen haben mir aber immer wieder Unterstützung angeboten. Die meisten waren wirklich freundlich und offen und haben auch auf englisch mit mir kommuniziert. Außerhalb des universitären Kontexts hatte ich vor allem Kontakt mit anderen Erasmus-Studierenden. In meinem OLA habe ich mich sicherheitshalber für deutlich mehr ECTS angemeldet als ich eigentlich gebraucht habe. Das hat sich als sinnvoll erwiesen, weil erst kurz vor Semesterstart bekannt gegeben wurde, welche Kurse wann wirklich stattfanden. Ich musste dadurch nicht mehr nach neuen Alternativen suchen, sondern kam zufälligerweise am Ende genau auf meine einzubringenden Credits. Die Koordinatorin an der ISPA-Universität war außerdem super hilfsbereit und freundlich.

Die Anforderungen, was in den jeweiligen Kursen zu leisten ist, kamen mir relativ hoch vor. Fast in jedem Seminar mussten Referate zusätzlich zu den Abschlussleistungen gehalten werden. Die Anwesenheit wurde oft kontrolliert. Weil sich die Anzahl an Kursen in Grenzen hielt und ich nur an drei Tagen in die Uni musste, war das aber machbar. Die Referate habe ich auf portugiesisch gehalten, worauf die Dozierenden und Kommiliton*innen überrascht, aber sehr lieb reagiert haben. Womit ich die größten Probleme an der Uni hatte, war das Mensa-Essen, das im Verhältnis sehr teuer und dafür nicht sehr nahrhaft ist. Besonders für Vegetarier*innen. Ich würde also empfehlen, sich nicht darauf einzustellen und eigenes Essen mitzubringen.



Nach turbulenten ersten Wochen, in denen ich sehr viel mit Freund*innen gereist bin und die sich mehr wie Urlaub angefühlt haben, hat sich irgendwann ein Alltag etabliert. Es hat einige Zeit gebraucht, bis ich gemerkt habe, dass ich wirklich in Lissabon wohne und es nicht nur ein ausgedehnter Urlaub ist. Ich wollte alles mitnehmen, alles sehen und habe dadurch sehr wenig Zeit mit Alltäglichem verbracht. Zu Beginn war ich kaum zuhause und jeden Abend aus. Mein Leben hat sich generell über die Erasmuszeit ganz anders gestaltet als ich es sonst in Deutschland führe. Die Möglichkeiten in Lissabon sind aber auch unfassbar vielseitig, vor allem im Sommer. Überall wird Livemusik gespielt, sowohl an öffentlichen Orten wie an den vielen schönen Miradouros, als auch

in Bars. Da ist es schwer nein zu sagen. Außerdem wollte ich aktiv Neues ausprobieren, wozu mir in Deutschland oft die Zeit oder Motivation fehlt. Ich habe zu tanzen angefangen und paddle gespielt, war Rollschuhfahren, surfen und generell mindestens einmal die Woche am Strand. Ich habe die Abende meine kreative Ader öfter ausleben lassen, die Abende viel in Bars verbracht, Restaurants ausprobiert, getont, oder am Rio Tejo gesessen. An den Wochenenden standen dann häufig Ausflüge an. Ich war in Porto, Peniche, an der Algarve und mehrmals wandern. All diese Orte würde ich ungern missen und gleichzeitig gibt es noch so viel mehr in Portugal zu erkunden. Das hat mir manchmal ein wenig Druck gemacht. Mir ist es teilweise schwergefallen, einen Gang zurückzuschalten, zu akzeptieren, dass ich nicht alles machen kann, was ich gerne würde. Ich wollte die vielleicht einmalige Chance, für mehrere Monate in einem anderen Land zu sein, so gut es geht nutzen. Das war auf der einen Seite richtig schön und aufregend, auf der anderen Seite aber auch anstrengend und auslaugend.

Rückblickend bin ich sehr dankbar und froh über all die Erfahrungen, die ich in meinem Erasmus Semester gemacht habe. Ich habe unglaublich liebe und spannende Menschen kennengelernt, habe erfahren, wie es ist, sich in einer anderen Sprache, die nicht meine Muttersprache ist, verständigen zu müssen. Habe mich ein wenig neu erfunden und ein bisschen mehr festgestellt, was mir im Leben wichtig ist. Wenn ich noch mal ein Erasmus machen würde, würde ich versuchen, mit weniger Erwartungen in die Zeit zu gehen, mir ein bisschen mehr Pausen gönnen, mir selbst und meinem Gefühl mehr trauen und entspannter gegenüber all dem Neuen und Unbekannten sein, das da auf einen zukommt.

Lissabon ist eine unfassbar schöne Stadt. Klar, das sagen wahrscheinlich alle, aber ich hätte mir keinen schöneren Ort für mein Erasmus aussuchen können. Es sind mehrere Strände direkt um die Ecke, die Temperaturen sind auch im Winter angenehm, die Stadt hat unglaublich viel zu bieten, bei einer echt angenehmen Größe. Und vor allem gibt es Pasteis de Nata, das tägliche must eat und unglaublich viele schön Sonnenuntergänge zu bestaunen.

So toll es war und so viel ich erlebt habe, so stark habe ich auch gemerkt, wie privilegiert ich bin, dass ich mir das Leben, und generell eine Wohnung zentral in Lissabon leisten kann. Mir wurde oft gesagt, dass das Leben so rasant teurer wird, bei gleichbleibenden Löhnen. Dass die ganzen Wohnungen entweder Leerstehen oder als Airbnb umfunktioniert werden. Portugies*innen leben vor allem außerhalb. Die Stadt ist fast ausschließlich auf den Tourismus ausgelegt und das merkt man sofort. Ich habe von vielem profitiert, und mich gefragt, ob ich damit nicht Teil des Problems bin, indem ich den Einheimischen Wohnraum wegnehme. In Zukunft werde ich hoffentlich, wenn ich Urlaub mache, solche Aspekte mehr beachten.