

Angaben zum Studium/Praktikum

Studienfächer	Psychologie
Zielland	Portugal
Aufenthaltszeitraum (mm/jjjj bis mm/jjjj)	09/14 bis 02/15

Antworten Sie auf die Fragen jeweils bitte im Fließtext.

Was waren Ihre persönlichen und akademischen Beweggründe für den Auslandsaufenthalt?

Ich muss zugeben, dass bei meiner Entscheidung die persönlichen Gründe überwogen haben. Zum Zeitpunkt des Austauschs hatte ich bereits alle meine Scheine in Deutschland zusammen und wollte gern nochmal eine andere Studienwirklichkeit in Europa kennen lernen. Da ich mich also nicht mehr so sehr nach den Lehrangeboten und Äquivalenzen mit meinem Studium in Deutschland richten musste, fand ich die Partnerschaft mit der Universidade Lusófona in Lissabon besonders interessant, da diese einen interdisziplinären Master in Sexologie für Mediziner und Psychologen anbot. Darin sollte es um anthropologische Aspekte der Sexualität, Störungen der Sexualität und deren Therapie und die Entwicklung von gesundheitsbezogenen Aufklärungscampagnen gehen. Das waren allesamt Themen außerhalb meines deutschen Curriculums, über die ich dennoch gern mehr wissen wollte. Ich war vor dem Auslandssemester noch nie in Portugal gewesen, aber das Land und Lissabon hatten mich schon seit langem gereizt. Ich liebe das Meer und hatte Lust, eine neue Sprache zu lernen - und Portugiesisch erschien mir machbar, da es zumindest in Schriftform dem Spanischen sehr ähnlich ist, das ich schon ganz gut konnte.

Wie haben sich Ihre Vorbereitungen gestaltet? Worauf ist besonders zu achten? (Bewerbung an der Hochschule/Institution; Organisation des Visums, Flugs sowie der Unterkunft; Krankenversicherung; Kosten)

Meine Bewerbung an der Universidade Lusófona lief über das International Office in Greifswald und die zuständige Koordinatorin in Lissabon ab, die sehr freundlich ist und gut englisch spricht und schreibt. Der Prozess war ganz unkompliziert, es hat bloß sehr lange gedauert, bis ich endlich meine endgültige Bestätigung erhalten habe. Deshalb habe ich erst sehr spät einen Flug gebucht und mich um eine Unterkunft gekümmert, was sicherlich angenehm ist, früher zu erledigen. Unterkünfte (besonders mit Fenster: janela!) sind sehr begehrt im September und ich denke, wenn ich nochmal einen Aufenthalt in Lissabon planen sollte, würde ich vorher etwas buchen, weil es doch sehr viel Zeit und Nerven in Anspruch genommen hat, mich erst vor Ort zu kümmern. Ich wollte eigentlich am liebsten mit Portugiesen zusammen wohnen und im Zentrum der Stadt, aber beides zusammen ist eher schwierig. WGs sind zum einen nicht so verbreitet in Portugal und zumindest die meisten meiner Kommilitonen und wohl auch die meisten anderen Studenten wohnen aus finanziellen und kulturellen Motiven noch bei ihren Eltern, und zum anderen befinden sich die meisten portugiesischen WGs in günstigeren Stadtteilen um die die Uni herum, in denen ich nicht gern meine kostbare Zeit im wunderschönen Lissabon verbringen wollte - also habe ich mich schlussendlich für international und zentral entschieden. In der Altstadt sind die Mietpreise etwa vergleichbar mit denen in Deutschland.

Welche Erfahrungen haben Sie bei Ihrem Auslandsstudium/-praktikum gemacht?

(Bedingungen der Hochschule/Institution; belegte Kurse und Prüfungen; Tagungen; Workshops)

Wie bereits erwähnt, wollte ich eigentlich Kurse des Masters in Sexologie belegen. Dieser kam aber leider nicht zustande, wie ich in Lissabon erfuhr - und am Freitag, bevor die Uni am Montag losgehen sollte, wusste immer noch niemand mit Gewissheit, welche Kurse es geben würde. Deshalb war der Anfang durchaus etwas chaotisch und ich sehr froh, dass ich zumindest nicht wie manch anderer auf irgendwelche Scheine gebaut hatte, die ich mir zu Hause anrechnen lassen wollte. Ein bisschen schade war es natürlich trotzdem, da ich so aus dem Psychologiebereich nur Kurse wählen konnte, die ich schon mehr oder weniger in Deutschland belegt hatte - aber jetzt dafür in anderer Sprache und überhaupt sehr anders. Ich habe nach einigem Hin und Her letztendlich die Kurse "Psicopatologia e Desenvolvimento da Criança e do Adolescente" und "Psicoterapias Sistémicas, Dinâmicas e de Suporte" aus dem Master in Klinischer und Gesundheitspsychologie (Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde), "Psicologia da Exclusão Social" und "Psicologia do Testemunho" aus dem Master in forensischer Psychologie ("Mestrado em Psicologia Forense e Exclusão Social"), und "Antropologia do Espaço", ein Kurs für Architektur- und Soundstudenten, den ich wärmstens empfehlen kann. Vom Psychopathologie-Kurs dagegen kann ich nicht so schwärmen, dort wurden einzig und allein diagnostische Kriterien diverser Krankheiten nach dem veralteten DSM-IV (das DSM 5 gab war bereits im März des Jahres erschienen, aber nur auf Englisch und Brasilianisch (! u.a.), und auch davor konnte man die Diskussionen verfolgen) vorgetragen und anschließend nach Auswendiglernmanier abgefragt. Die beiden Kurse aus dem Master in forensischer Psychologie fand ich sehr interessant, wenn ich auch leider bis zum Schluss den einen Professor, der in beiden Fächern die Vorlesung gab, kaum verstanden habe. Alle Kurse aus dem Psychologiebereich bestanden aus zwei Stunden Vorlesung und 1,5 Stunden Seminar wöchentlich.

Inwieweit sind Sie mit den sprachlichen Voraussetzungen vor Ort zu Recht gekommen?

(z.B. Angebote von Sprachkursen, Arbeitssprache vor Ort, Kommunikation vor Ort)

Die sprachlichen Voraussetzungen gestalten sich so, dass man zumindest in Psychologie mit Englisch nicht sehr weit kommt. Die Veranstaltungen sind alle auf Portugiesisch und die meisten ohne Powerpoint-Präsentation, so dass man deutlich mehr Freude hat, wenn man Portugiesisch schon ganz gut versteht. Ich hatte mir vorher nicht vorgestellt, wie langweilig es ist, jemandem für 90 Minuten zuzuhören und nichts zu verstehen. Ich hatte einen Dozenten, der einem anderen ausländischen Studenten und mir zu Beginn angeboten hat, uns nach der Veranstaltung Frage auf Englisch zu beantworten. Ansonsten musste man sich irgendwie durchschlagen und es war schon deutlich erwünscht, Vorträge auf Portugiesisch zu halten. Dafür war der Anspruch dann aber auch nicht so hoch. Die schriftlichen Arbeiten konnten wir auch auf Englisch oder Spanisch schreiben. Ich konnte zu Beginn auch kaum ein Wort auf Portugiesisch und habe die Klausuren am Ende trotzdem bestanden, so schlimm ist es also nicht. Die Literatur war größtenteils portugiesisch oder spanisch, aber ich habe mir einfach Äquivalente auf Englisch gesucht und bin damit gut zurecht gekommen. Ich würde ganz entschieden dazu raten, einen privaten Sprachkurs zu belegen und nicht auf das Angebot der Universität zu warten. Zum hat der Universitätssprachkurs bei mir erst mehr als einen Monat nach den anderen Veranstaltungen angefangen (also nach einem Drittel der Veranstaltung) und zum anderen war er ganz ganz schlecht. Es gibt mehrere private Sprachschulen, die spezielle Erasmusangebote haben, die vielleicht zunächst teuer erscheinen, aber meiner Meinung lohnt es sich sehr, gerade am Anfang in die Sprache zu investieren. Ich habe vorher einen Intensivkurs gemacht und war sehr zufrieden (bei CIAL, 2 Wochen 3 Stunden am Tag mit max. 5 Schülern für 150 € - aber es gibt auch viele andere die bestimmt gut sind!)

Welche persönlichen Eindrücke bleiben von Ihrem Aufenthalt und wie bewerten Sie diesen?
(Alltag vor Ort; Mentalität; prägende Erlebnisse; Wurden Ihre Erwartungen erfüllt?)

Lissabon ist eine wunderschöne lebenswerte Stadt. Es gibt viel live Musik, und gerade für uns Nordeuropäer ist das Leben und Ausgehen sehr erschwinglich - was natürlich ein bedauerliches Licht auf die wirtschaftliche Situation des Landes wirft, andererseits aber auch mit einem anderen Lebensstil verbunden ist, in dem die Menschen deutlich mehr in Cafés und Restaurants gehen und überhaupt außer Haus sind, auch im Winter, da es dort einfach wärmer ist, und natürlich geselliger. Ich habe die portugiesische Sprache sehr lieben gelernt. Gerade zu Greifswald bietet Lissabon ja einen starken Kontrast in vielerlei Hinsicht, unter anderem darin, dass sich hier Menschen aus vielen Teilen der Welt tummeln - insbesondere aus anderen portugiesisch-sprachigen Ländern wie Brasilien, Angola, Mosambique, Guinea-Bissau... Das fand ich sehr bereichernd.

Welche praktischen Tipps würden Sie zukünftigen Studierenden für Ihren Auslandsaufenthalt geben? (z.B. zu Zeitpunkt, Finanzierung, sprachliche Vorbereitung, ...)

Ich selbst bin gefahren, ohne so richtig zu wissen, wie portugiesisch eigentlich klingt, und nur mit Spanischkenntnissen - es ging nicht anders bei mir und ich habe trotzdem da portugiesisch gelernt und hatte eine sehr schöne Zeit, aber empfehlen würde ich es nicht. Ich glaube, man profitiert sprachlich und sozial mehr, wenn man vorher ganz gute Sprachkenntnisse erwirbt. Zum Zeitpunkt: Ich denke, es ist immer schön in Lissabon, und der Winter ist deutlich wärmer und vor allem heller und sonniger als in Deutschland. Vor allem drinnen kann man aber auch sehr frieren, weil die meisten Häuser keine isolierten Fenster und keine Heizungen haben; und im Frühling und Sommer ist deutlich mehr los auf den Straßen, es gibt live Musik überall und man kann - wie im Winter natürlich auch - an den Strand fahren. Zum Zeitpunkt im Studium habe ich ja bereits erwähnt, dass ich ganz froh war, nicht so sehr auf spezifische Studieninhalte angewiesen zu sein, wobei die Idee des Erasmus-Programms natürlich u.a. ist, dass man in verschiedenen Ländern äquivalent studieren kann und kein Semester verliert. Dennoch würde ich davon abraten, zu sehr auf bestimmte Scheine etc. zu kalkulieren.