

ERASMUS+ 2021/2022

Zeitraum: WS 2021/22

Gastland: Portugal  
LISBOA

Gastuniversität: UNIVERSIDADE DE

Fachbereich der ERASMUS-Kooperation: Fachbereich Psychologie und  
Sportwissenschaften

Studiengang: Psychologie

---

Datum: 07.03.2022

## persönlicher Erfahrungsbericht

### **Vorbereitung**

Die Vorbereitung startete bei mir bereits ca. 1 Jahr im Voraus – zu diesem Zeitpunkt wusste ich allerdings noch nicht, dass ich tatsächlich einen Platz an der ULisboa bekomme. Ich habe im Voraus bereits den Portugiesisch Sprachkurs an der Goethe Universität belegt und kann das sehr empfehlen.

### **Erste Wochen**

Wichtig ist, dass du zu Beginn direkt deine Metrokarte beantragst – je schneller du bist, desto mehr Geld spart dir das. Dies wird Zeit in Anspruch nehmen. Falls du noch ein Passfoto zuhause rumliegen hast, bring es mit nach Lissabon – ansonsten musst du vor Ort in der Metrostation noch ein Foto machen, was mit dem Antrag einen vollen Vormittag/teils länger in Anspruch nehmen kann.

Außerdem musst du deine Studentenkarte direkt am Anfang beantragen. In der besten Mensa des Campus (in der es nämlich auch vegetarische Optionen gab) konnte man nur mit dieser Karte zahlen (auf die Karte kann man Geld laden). Ansonsten kommst du mit der Karte in die Bibliothek.

In den ersten Wochen erwarten dich Einführungsveranstaltungen der Uni, sowie verschiedener studentischer Organisationen. Das kann alles etwas überwältigend wirken und manche haben vielleicht Angst etwas zu verpassen. Viele waren anfangs auch auf einer richtigen Jagd nach „Freunden“. Hier kann ich dich aber beruhigen. Alles findet sich, auch wenn du nicht jede Veranstaltung besuchst.

### **Wohnsituation und –tipps**

Hier gibt es unterschiedliche Wege. Man kann zuhause schon was suchen oder vor Ort. Ich habe mich für die Suche vor Ort entschieden. Leider bin ich hier auf einige Hindernisse gestoßen, wodurch sich die Suche auf ca. 2 Wochen ausgedehnt hat. Ich bin extra vor Semesterstart angereist, um genügend Zeit zum Ankommen und für die Wohnungssuche zu haben. Gesucht habe ich über sämtliche Facebook-Gruppen (wie z.B. Erasmus Lisbon Housing) oder über portugiesische Seiten wie idealista.pt, oder habe auch einmal bei WG-gesucht geschaut. Ich wollte keine Wohnung annehmen, ohne sie vorher gesehen zu haben, weil ich hier von vielen schlechten Erfahrungen gehört habe. Warum hat es bei mir solange gedauert? (1) Die Wohnungen entsprachen überhaupt nicht den Abbildungen/Beschreibungen auf idealista (Extremfall: ich wollte mir eine angeblich internationale Studentenwohnung mit gutem Internet in der Innenstadt ansehen. Die Wohnung war allerdings unbewohnbar: kein fließendes Wasser, keine Elektrizität (Internet sowieso nicht), Löcher in den Fenstern, keine anderen Studenten/Menschen lebten darin, Schimmel, zertrümmerte Möbel etc. Und hier untertreibe ich eher. (2) Ich erschien pünktlich zu einer Wohnungsbesichtigung, nur um herauszufinden, dass das Zimmer doch bereits vergeben ist. (3) Vermieter:innen/Mitbewohner:innen-Suchende öffneten mir die Tür nicht, vergaßen abzusagen, erschienen nicht zum vereinbarten Termin.

Ich hoffe aber, dass ich aus meinen Erfahrungen ein paar hilfreiche Tipps an dich weitergeben kann. (1) Du musst schnell sein. Wenn dir eine Wohnung gefällt bei einer Besichtigung, dann nimm die Wohnung, ohne zu zögern. Am besten hast du Bargeld dabei, um die Kautionszahlung schon zu bezahlen – Die Vermieter:innen fragen meist danach und es gilt nicht „first come first serve“, sondern wer zuerst Geld vorzeigen kann, bekommt die Wohnung. (2) Wenn du eine Anzeige z.B. auf idealista siehst, dann ruf die Vermieter:in direkt an. (3) Vielleicht hast du das Glück, Bekannte zu haben, die auch einmal in Lissabon gelebt haben. Lass dir von ihnen die Nummer ihrer Vermieter:innen geben und frag dort einfach nach, ob sie zufällig noch etwas frei haben. Hört sich komisch an, aber hierüber hatte ich kurzfristig für einen Monat eine Übergangswohnung gefunden. Nicht alle Vermieter:innen sind so, wie die meiner schlechten Erfahrungen. Es gibt auch aufrichtige, korrekte Vermieter:innen! 😊 (4) Wenn ihr die Möglichkeit habt, sucht spezifisch nach einer Wohnung, die in der Nähe einer Metrostation liegt.

### **Job-Möglichkeiten**

Ich habe während meines Erasmus keinen Nebenjob angenommen. Ich kenne auch niemanden (unter den Erasmus Student:innen), der/die einen Nebenjob hatte. Die Bezahlung in Portugal ist recht schlecht (Kellnern z.B. teils nur 5€/Std.) bei Preisen, die den von Frankfurt ähneln.

### **Studium an der Gasthochschule**

Ich habe mich für die systemische Psychologie interessiert. Diese Kurse wurden an der ULisboa nur auf Portugiesisch angeboten. Während der Vorlesung habe ich so kaum etwas verstanden, was die Professor:innen gesagt haben. Das war aber nicht weiter schlimm, denn die Folien konnte ich ganz gut verstehen und manchmal haben die Professor:innen wichtige Sachen auf Englisch wiederholt. Meine Kommiliton:innen konnten so gut Englisch, dass wir Gruppenarbeiten auf Englisch gemacht haben. Natürlich ist das etwas schade, da ich so nicht gezwungen wurde, die Sprache zu lernen, aber es war für mich eine Erleichterung. Auch die Klausur wurde extra für mich auf Englisch aufgesetzt.

Ana Pegado sitzt im International Office der ULisboa und sie ist toll! Sie unterstützt einen sofort, freundlich und hat immer ein offenes Ohr. Es war absolut unkompliziert sowohl mit ihr als auch mit Frankfurt Änderungen am Learning Agreement vorzunehmen. Daher gehe ich davon aus, dass du dich unkompliziert umentscheiden könntest, solltest du in den ersten zwei Wochen feststellen, dass dir etwas nicht zusagt. Wir waren zum Beispiel zu Beginn noch drei Erasmusstudentinnen in meinem Kurs und eine ist dann nach 2 Wochen abgesprungen.

Die Vorlesungen und Seminare unterscheiden sich schon sehr deutlich von Deutschland. Es wird in kleineren Gruppen gearbeitet. Die Dozent:innen kennen alle ihre Student:innen beim Namen und stehen in engem Kontakt mit ihnen. Die Seminarräume an der ULisboa gleichen alten Schulsälen mit Kreidetafeln (Folien wurden im Seminar kaum verwendet). Auch die Vorlesungen sind eher schulisch gestaltet und sehr interaktiv. Die Kursleistung bestand aus einer Klausur und einer Gruppenarbeit. Das war wie so vieles eine neue Erfahrung für mich. Die Klausur bestand offenen Fragen.

Die Bibliotheken haben mir persönlich nicht so gut gefallen. Ich habe die Räume dort als sehr bedrückend und stickig empfunden. Meine portugiesischen Kommiliton:innen haben die aber zum Lernen bevorzugt.

Da ich nur einen Lernraum benötigt habe und nicht Zugriff auf alle Bücher, bin ich immer ins Caleidoscópio. Das ist super! Es ist ein lichtdurchfluteter Lernraum mit hellen Holzmöbeln. Die Wände sind  $\frac{3}{4}$  aus Glas und man blickt auf einen großen Teich mit Palmen drum herum. Die Plätze sind aber begehrt. Ich würde sagen gegen 10-11 Uhr morgens war immer der größte Andrang.

Die ULisboa hatte neben Einführungsveranstaltungen noch das sogenannte Buddy-Programm. Wenn du dich hierfür anmeldest – was du bereits vor Anreise machen kannst/solltest – bekommst du eine/n portugiesische/n Studenten/in zugewiesen, die dich das gesamte Semester begleitet. Mein Buddy war sehr engagiert. Er hat nicht nur darauf geachtet, dass ich alle organisatorischen Angelegenheiten mitbekomme und mich gut in die Uni einfinde, er hat sich auch regelmäßig persönlich gekümmert, und nachgefragt, ob ich mich gut einlebe, wo ich noch Tipps oder Hilfen benötige. Leider ist der Kontakt im Laufe des Semesters abgebrochen,

weil er selbst in Klausuren Stress kam und ich bereits einige andere Kontakte hatte. Ich würde dir auf jeden Fall vorschlagen, dass du dich beim Buddy-Programm anmeldest!

### **Virtueller Austausch**

Mein Sprachkurs musste leider Online stattfinden. Das war enttäuschend, weil gerade Sprache vom direkten Austausch lebt. Dadurch habe ich leider meine Motivation die portugiesische Sprache zu lernen etwas verloren. Es entstand kein Kontakt zu den anderen Teilnehmenden im Sprachkurs, weil dafür kein Raum war. Das fand ich sehr schade und würde dir empfehlen, dass du direkt am Anfang die Initiative ergreifst und gemeinsame (virtuelle) Kennenlernetreffen vorschlägst.

### **studentische Vergünstigungen**

Ich habe mir direkt zu Beginn die ESNcard (des international exchange erasmus student network) besorgt. Die Karte gibt dir Vergünstigen bei Flügen (für ein Jahr – unabhängig davon, ob dein Erasmus ein oder zwei Semester lang ist). Außerdem war die Karte für den Anfang gut, wenn man Interesse daran hat, andere Erasmus-Neulinge bei von ESN organisierten Parties oder Ausflügen kennenzulernen (ihr könnt dort nämlich nur mit der Karte teilnehmen).

Außerdem habt ihr mit der Karte einen Rabatt bei manchen Surfschulen wie Gota D'Aqua in Caparica – hier habe ich meine Vergünstigungen wohl am meisten genutzt – an den organisierten Ausflügen hatte ich nicht so viel Interesse.

Ähnlich zu ESN ist die ELL (Erasmus Life Lisboa) Karte. Auch hier erhaltet ihr Zugang zu Ausflügen und Parties. Ich kannte Leute, die sich direkt zu Beginn beide Karten besorgt haben – für mich war eine mehr als ausreichend und hat sich durch die Flugermäßigung direkt ausgezahlt.

### **Transportmittel/Reisekosten/Empfehlungen**

Du wirst in den ersten Wochen richtig fit werden! Denn in Lissabon geht es viel hoch und runter. Ich habe mir Monatskarte für Lissabon besorgt (Kosten: 40€). Damit könnt ihr innerhalb Lissabons Metro, Straßenbahn und Bus fahren. Außerdem ist die Karte gültig für Züge raus aus Lissabon (z.B. bis nach Carcavelos). Auch Busse – wie den auf die andere Flussseite nach Caparica – könnt ihr damit nehmen. Sogar weitere Strecken wie z.B. bis nach Ericeira könnt ihr damit fahren. Für mich hat sich diese Karte deshalb absolut gelohnt. Ich kenne aber auch Leute, die hauptsächlich Zeit in Lissabon verbrachten und daher nur aufladbare Metrokarten nutzten (eine Fahrt 1.5€).

Ansonsten kann ich dir die App FreeNow oder Bolt empfehlen (Preise immer vergleichen) – funktioniert wie Uber und ist in Lissabon echt günstig. Du kannst teilweise für fast 30 Minuten unterwegs sein und für einen 4Sitzer nur 4€ zahlen.

Wenn du Ausflüge machen möchtest, empfehle ich dir ein paar Leute zusammen zu bekommen und euch ein Auto zu mieten – manchmal kostet ein Auto pro Tag nur ca. 20€. Ich habe immer über Check24 gebucht, einfach weil ich eine deutsche Versicherung im Hintergrund haben wollte.

### **Alltag und Freizeit**

Hierfür wirst du schnell selbst Ideen entwickeln, da bin ich mir sicher. Lissabon ist eine Stadt der miradouros (Aussichtspunkte). Du könntest einen ganzen Tag damit verbringen von Aussichtspunkt zu Aussichtspunkt zu wandern. Tagsüber in der Sonne auf einen Kaffee, zum Picknicken oder Abends mit einem Bier zum Sonnenuntergang.

Du wirst Pastel de Nata essen und Ginjina probieren (bei den Omas in Alfama). Wenn du die portugiesische Küche ausprobieren möchtest, dann empfehle ich dir das kleine Restaurant das Mitten auf dem Feira de Ladra (ein Dienstags und Samstags stattfindender Flohmarkt) liegt. Für Kurztrips gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die ich alle empfehlen kann: Belém, Porto, Cabo da Roca und Praia da Ursa, Algarve, Küste entlang nach Azenhos do Mar, und wenn du die Zeit hast und das Geld lohnt sich ein Flug auf die Azoren!

Das Studentenleben, das ich kennengelernt habe, fand hauptsächlich am Intendente Platz bzw. in den Vierteln entlang der grünen Metrolinie statt. Bairro Alto ist zwar auch ein absolutes Studentenviertel (günstige extrem starke Cocktails und Bier) – aber das war mir manchmal ein bisschen zu viel.

Der Cristo Rei, die Jesus-Statue auf der anderen Seite des Tejos ist ein super Platz für einen weiteren Sonnenuntergang.

### **Gepäcktipps**

Ich bin sehr minimalistisch, deshalb hatte ich nicht viel dabei. Was ich ändern würde: Ich war im Wintersemester in Lissabon. Während ich im September und August in meinen für Deutschland Hochsommer Kleidern rumgelaufen bin, musste ich im November shoppen gehen. Denn der Winter ist zwar nicht so kalt wie in Deutschland, aber dadurch, dass die Häuser nicht isoliert sind, wärmt man nie richtig auf. Ich würde dir also empfehlen ein paar dicke Pullis und eine Winterjacke einzupacken.

### **Diebstahlwarnung** in bestimmten Kneipen/Regionen

Ich habe keine negativen Erfahrungen gemacht. Ich habe aber gehört, dass man in der Tram auf Taschendiebe aufpassen soll. Von anderen habe ich ab und an von Diebstählen im Party/Kneipenviertel Bairro Alto gehört. Insbesondere in der Mojito Comany soll man wohl neben Diebstählen aufpassen, dass man nichts ins Getränk gemacht bekommt.

## **Auslands- und Gepäckversicherungen**

Ich hatte keine extra Gepäckversicherung, da ich nicht wirklich viel und nichts wirklich Wertvolles dabei hatte.

Ich habe lediglich bei meiner Krankenkasse überprüft, wie ich im Ausland versichert bin.

## **tatsächliche Anerkennung der Studienleistung, falls schon geschehen**

Hierzu kann ich leider nichts sagen, weil ich keine Kurse belegt hatte, für die ich in Deutschland eine Anerkennung gebraucht hätte.

## **finanzielle Aufwendungen**

Bei den Mietpreisen habe ich alles gesehen, von 300 bis 650€, meine Wohnung war mit 400€ im Durchschnitt. Die Metrokarte mit 40€ kommt jeden Monat dazu. Lebensmittel, Bars und Clubs sind den Preisen zu Deutschland sehr ähnlich. Für Gemüse und Obst kann ich die kleinen indischen Läden empfehlen, dort ist es am günstigsten. Der teuerste Supermarkt ist Auchan, gefolgt von Continente, dann gibt es noch Lidl und Pingo Doce und viele kleinere Supermärkte. Abgesehen davon, kommt es ganz darauf an, wie du deine Freizeit gestalten möchtest. Für mich war eine Hauptfreizeitbeschäftigung Surfen. Es hätte sich gelohnt, wenn ich direkt zu Beginn in ein Board und einen Neoprenanzug investiert hätte. Es gibt viele Möglichkeiten diese gebraucht zu kaufen und am Ende weiterzuverkaufen.

## **persönliches Fazit**

Meine Erfahrungen bei der Wohnungssuche sind wohl die einzigen wirklich negativen Erfahrungen, die ich im Erasmus gemacht habe. Abgesehen davon, war Lissabon die perfekte Stadt für mich und sie wird immer ein Teil von mir sein. Von den bunten Azulejos (den Fliesen), dem internationalen Flair, neuen Freunden, den Miradouros, vielen Pasteis de Natas über das Stadtbild mit der Tram, den kleinen Gässchen, der Wäscheleine vorm Fenster und Musik auf den Straßen – Lissabon ist bunt. Portugal ist ein wunderschönes Land. Abgesehen von den Ausflügen, der fast immer sonnigen Tage, der Möglichkeit in kürzester Zeit am Strand zu sein, habe ich viele wertvolle Lebenserfahrungen sammeln können. Du wirst eine andere Kultur kennenlernen – denn trotz vieler Gemeinsamkeiten, gibt es doch einige Unterschiede. Du wirst aber neben der portugiesischen Kultur viele andere Kulturen kennenlernen. Durch Erasmus habe ich jetzt Kontakte in ganz Europa! Ich bin so vielen interessanten Menschen begegnet und habe einige Freundschaften geschlossen. In meiner Vorbereitungszeit auf Lissabon, habe ich mir die Erfahrungsberichte Ehemaliger durchgelesen und dort wies der Großteil daraufhin, dass es schwierig bis unmöglich sei Portugiesen kennenzulernen. Dieses Fazit kann ich nicht teilen. Von meinen portugiesischen Kommiliton:innen wurde ich direkt aufgenommen und wenn man sich etwas aus seiner Erasmusblase rausbewegt wird man überall offen von den Portugies:innen empfangen 😊 Die Universität ist viel schulischer als in Deutschland.

Professor:innen an meiner Universtität (ULisboa) waren immer bemüht, hatten immer Zeit für einen und waren sehr herzliche Menschen. Ich möchte die Zeit nicht missen und bin dankbar dafür, dass es das Erasmus-Programm gibt! Ich würde mich immer wieder für Lissabon entscheiden.