

# **Erfahrungsbericht Auslandssemester an de Universidade Católica Portuguesa in Lissabon im WiSe 24/25**

## **Vorbereitung des Auslandsaufenthalts**

Die Entscheidung, ein Auslandssemester zu machen, stand für mich schon lange fest, da ich diese Erfahrung unbedingt während meines Studiums machen wollte. Da sich mein Masterstudium langsam dem Ende zuneigt, war dies nun eine der letzten Möglichkeiten für mich, im Rahmen des Studiums ins Ausland zu gehen. Da mein Master (Kritische Diversity und Community Studies) keine eigenen Partnerhochschulen hat, wurde ich auf die Partnerhochschulen des PSP-Masters verwiesen. Aufgrund der sprachlichen Voraussetzungen fielen viele der Hochschulen allerdings für mich bereits weg, da ich darauf angewiesen war, dass die Unterrichtssprache Englisch ist. Da ich mein Erasmus im Wintersemester gemacht habe, wollte ich außerdem in ein Land, in dem die klimatischen Bedingungen besser sind als in Berlin. Außerdem wusste ich nicht viel darüber, wie Soziale Arbeit in Portugal gestaltet und strukturiert wird und wollte gerne mehr über Soziale Arbeit in internationalen Kontexten erfahren. Ich hatte zunächst sehr Respekt vor dem Bewerbungsverfahren, dies stellte sich jedoch als deutlich unkomplizierter heraus, als ich es erwartet habe. Mir hat es sehr geholfen mit Freund\*innen zu sprechen, die bereits Auslandssemester gemacht haben und mir deren Bewerbungen und Motivationsschreiben durchzulesen. Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, wie ich alles organisieren kann und habe festgestellt, dass die Hälfte an Gedanken auch ausgereicht hätte, da mich das International Office sowohl an der ASH als auch an der Hochschule in Lissabon unterstützt haben und ich im Bewerbungsprozess viel Anleitung und Informationen erhalten habe. Also alles halb so wild. An der ASH konnte ich kostenlos das Sprachzertifikat in Englisch machen, das ich für die Bewerbung benötigte. Das war super unkompliziert, ich würde allerdings empfehlen, die Daten für die Sprachprüfungen frühzeitig im Blick zu haben, da diese nur zu festen Terminen angeboten werden. Nachdem ich meine Zusage für Lissabon bekommen habe, war die Korrespondenz mit dem International Office dort immer sehr schnell und freundlich. Lediglich organisatorische Informationen wie zum Beispiel vorläufige Seminarpläne ließen ein bisschen auf sich warten, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass das in Portugal öfter der way to go ist und es trotzdem irgendwie immer rechtzeitig klappt, also kein Stress, wenn sich das ein bisschen last minute anfühlt.

## **Abfahrt, Ankunft und die ersten Tage**

Ich habe mich dazu entschieden mit dem Flugzeug anzureisen, da es für mich organisatorisch und zeitlich nicht möglich gewesen wäre, mir mehr als einen Tag für die Anreise Zeit zu nehmen. Sollte der Plan sein zu fliegen, würde ich empfehlen frühzeitig zu buchen, da Flüge nach Lissabon gerade im Sommer sehr teuer werden können. Außerdem ist es glaube ich sinnvoll, bereits ein paar Tage vor Unibeginn anzureisen, um Zeit zu haben, in Ruhe anzukommen. Ich hatte leider keine Zeit früher anzureisen, weshalb ich am Tag der Einführungsveranstaltung in Lissabon ankam und direkt vom Flughafen zur Uni fahren musste. Die Einführungsveranstaltung war ganz nett, aber auch nicht super relevant. Im Vergleich zu anderen Unis in Lissabon ist das Einführungsprogramm nicht umfangreich, was ich aber nicht weiter schlimm fand. Ich habe mich im Vorhinein um eine Wohnung gekümmert, weil ich diese Sicherheit gerne haben wollte, es gab aber auch einige Leute, die sich erst vor Ort um ein WG-Zimmer gekümmert habe und das hat auch gut funktioniert, das kommt wahrscheinlich darauf an wieviel Sicherheit oder Flexibilität mensch haben möchte. Die UCP hat ein Studentinnenwohnheim, allerdings hat dieses wohl eine Sperrstunde um ein Uhr nachts, nach der niemand mehr rein oder rauskommt, weshalb ich mich ohne Unterstützung der Hochschule um ein WG-Zimmer gekümmert habe. Die Eingewöhnung und Orientierung an der Uni liefen ganz okay, da wir beim Einführungstag den Campus und die Räumlichkeiten erklärt bekommen haben und ich in meiner anfänglichen Verwirrung darüber, wo die ganzen Räume sind, auch nicht allein war. Denn dadurch, dass ich nur Kurse auf Englisch gewählt habe, hatte ich diese fast ausschließlich mit anderen Erasmus Studierenden zusammen. In den ersten Tagen waren es schon ziemlich viele Eindrücke, die ich gesammelt habe, aber durch meine Kurse habe ich ziemlich schnell andere Studierende kennengelernt und konnte die Aufregung und das Neue mit anderen Leuten teilen, die in der gleichen Situation waren wie ich. Es bietet sich an, relativ bald am Anfang eine Navegante Card zu erstellen (sowas wie eine aufladbare Monatskarte für die Öffis), da sich die 40€ für die Monatskarte, die mensch auf die Navegante Card auflädt, sehr schnell rechnen. Kleiner Geheimitipp: Am Semesteranfang sind die Navegante Urgente Schalter (dort bekommt mensch die Navegante Card in 24 Stunden statt 12 Tagen) in den U-Bahnhöfen sehr sehr voll mit Wartezeiten von bis zu 3 Stunden. Im U-Bahnhof Jardim Zoologico, in der Nähe der Uni gibt es einen Navegante Urgente Schalter, der Online nicht aufgeführt wird und dementsprechend deutlich weniger frequentiert ist als die anderen.

## **Aufenthalt an der Gasthochschule**

Der Aufenthalt an der Gasthochschule war alles in allem echt schön, auch wenn es einige Aspekte gab, die ich eher kritisch bewerten würde. Die Kurse, die ich wählen konnte, hatten thematisch nicht direkt viel mit Sozialer Arbeit zu tun, da der Soziale Arbeit Bachelor komplett auf Portugiesisch ist. Die Kurse, die im Bachelor auf Englisch angeboten werden, sind hauptsächlich in den Themenbereichen Culture Studies und Medien und Kommunikation. In den Masterstudiengängen gibt es allerdings eine sehr große Auswahl an englischen Kursen, allerdings finden diese häufig sehr spät abends statt. Trotzdem gab es auch in den Bachelorstudiengängen spannende Kurse, in denen ich thematisch selbst die Verbindungen zur Sozialen Arbeit ziehen konnte. Die Seminare haben mir super viel Spaß gemacht, waren sehr interaktiv und die Lehrmethoden innovativ. Allerdings habe ich damit glaube ich Glück in meiner Kurswahl gehabt, da ich von anderen Seminaren gehört habe, die sehr schulisch und eintönig waren. Der Arbeitsaufwand war für mich deutlich höher als an der ASH, da es eine Anwesenheitspflicht, zwei Tests pro Seminar im Semester und meistens noch eine oder zwei weitere benotete Prüfungsleistungen pro Seminar gibt. Ein Kurs, den ich persönlich nicht empfehlen würde, ist der von der Uni angebotene Portugiesisch Sprachkurs. Zum einen kostet er 250€, und zum anderen fand ich ihn inhaltlich nicht gut. Das Lernpensum war für ein Semester zu hoch und es war für mich mit Abstand der stressigste Kurs, den ich bisher hatte. Ansonsten habe ich von der katholischen Orientierung bis auf die Kruzifixe in allen Räumen nicht viel mitbekommen, mich aber auch nicht viel damit auseinandergesetzt. Ich hatte zuvor Sorge, dass Diskussionen und kritische Fragen, wie ich sie von der ASH gewöhnt bin, durch die konfessionelle Ausrichtung der Hochschule vielleicht unerwünscht oder eingeschränkt sind, dies war allerdings in meinen Seminaren überhaupt nicht der Fall. Der Campus ist süß und draußen lassen sich die Pausen ganz gut verbringen. Die Bibliothek ist ein bisschen in die Jahre gekommen, hat dadurch aber irgendwie auch einen eigenen Charme. Sofern ich das als Able Bodied Person einschätzen kann, wird auf dem Campus auch weitestgehend auf Barrierearmut geachtet, was in Lissabon ansonsten eher nicht bis gar nicht der Fall ist. Was im Gesamtbild der Studierenden an der UCP deutlich wird ist, dass es eine private Hochschule ist und Personen mit alternativem Stil, auffälligen Piercings, Tattoos oder Ähnlichem auffallen und herausstechen, also sehr anders als an der ASH.

## **Lebenssituation im Ausland**

Ich habe Lissabon als eine Stadt erlebt, in der ich mich recht schnell zurechtgefunden habe. Das U-Bahnnetz ist sehr überschaubar und die Stadt an sich ist auch nicht super riesig, was ich sehr angenehm fand. Allerdings fahren die Busse noch unzuverlässiger als in Berlin, wenn

mensch also pünktlich irgendwo sein muss, würde ich davon abraten, sich auf die Busse zu verlassen. Dafür sind Uber und Bolt im Vergleich zu Berlin supergünstig, was sehr praktisch ist, da die U-Bahn unter der Woche und am Wochenende ab 1 Uhr nachts nicht mehr fährt. Was mich überrascht hat, war, dass es kaum Drogerien gibt. Generell ist die Infrastruktur, was Einkaufsmöglichkeiten angeht, sehr anders. Sowas wie Baumärkte gibt es in der Stadt fast gar nicht, dafür gibt es viele sogenannte Chinese Stores, in denen es alles Mögliche gibt, von Mehrfachsteckdosen über Koffer bis hin zu Kaffeemaschinen. Das war also häufig mein Anlaufpunkt, wenn ich etwas brauchte und mir unsicher war, in welchem Laden ich das finden könnte. Lissabon hat super viel zu bieten, was Museen, Kultur, Restaurants und andere Sehenswürdigkeiten angeht. Da war ein halbes Jahr fast zu kurz, um alles zu erkunden. Was ich in dem halben Jahr auch nicht wirklich gefunden habe, ist eine kritische Auseinandersetzung mit Portugals Kolonialgeschichte. Im Unikontext wurde darüber durchaus kritisch gesprochen, aber bei den Sehenswürdigkeiten und kulturellen Angeboten wird dies kaum thematisiert und häufig von „Entdeckungsreisen“ und Ähnlichem gesprochen/geschrieben. Allerdings gibt es tolle Kollektive und alternative Orte, an denen ich mich sehr wohlfühlt habe und die Jamsessions, Küfa, Kostnixläden und spannende politische Veranstaltungen anbieten. Etwas, woran ich mich erst gewöhnen musste, war, dass das Stadtbild abends und nachts in den öffentlichen Verkehrsmitteln und weniger frequentierten Stadtteilen sehr männlich dominiert ist und ich mich zum Teil sehr exposed gefühlt habe. Auch die Catcalling Rate war gerade abends und nachts deutlich höher, als ich das aus Berlin kenne. Dennoch habe ich mich größtenteils sehr sicher gefühlt und war auch im Dunkeln viel unterwegs, weil Lissabon nachts auch wirklich einiges zu bieten hat. Bezüglich der Lebenshaltungskosten hat sich in den letzten Jahren glaube ich einiges geändert. Für ein WG-Zimmer muss mensch 500 bis 600€ einplanen. Dabei ist es auch gängig, gerade bei größeren Wohnungsgesellschaften, dass die erste und letzte Monatsmiete im Voraus gezahlt wird, was dann schnell sehr teuer werden kann. Lebensmittel sind ein bisschen günstiger als in Berlin. Getränke sind dafür im Allgemeinen allerdings deutlich günstiger, also Kaffee, Alkohol oder frische Säfte sind meistens sehr erschwinglich. Für Personen unter 23 kann es sich lohnen eine NIF-Nummer (also Steuernummer) zu holen, da damit die Öffis und viele Sehenswürdigkeiten gratis sind. Da ich über 23 bin, konnte ich das nicht machen, aber ich habe gehört, dass es recht schwierig ist, eine NIF Nummer zu bekommen, da pro Tag nur eine bestimmte Anzahl vergeben wird und es deshalb ratsam ist sich bereits so gegen drei oder vier Uhr morgens vor dem Office anzustellen.

Gerade in den wärmeren Monaten habe ich es sehr genossen, mich einfach durch die Stadt treiben zu lassen. Es gibt viele tolle Aussichtspunkte, wunderschöne Straßen, Cafés, Kioske, Restaurants und einfach viel Leben auf den Straßen. Außerdem sind die Strände (vor allem Carcavellos und Costa da Caparica) auch nicht weit, sodass es sich anbietet einfach mal hinzufahren, wenn einem danach ist. Alle, die gerne surfen kommen hier auf jeden Fall auch auf ihre Kosten.

## **Empfehlungen**

Um Wohnungen zu finden, bieten sich Websites wie Idealista oder Erasmus Life Lisboa Housing an. Für mich persönlich war einer der schönsten Stadtteile, der recht zentral und gleichzeitig nicht zu weit von der Uni entfernt gelegen ist, Anjos. Hier befinden sich auch das Disgraça, ein Autonomes Zentrum mit Küfa, Kostnixladen und regelmäßigen Veranstaltungen sowie die Zona Franca (ich weiß nicht ob es die noch gibt, die sollte als ich dort war geschlossen werden), ein selbstverwalteter Raum mit regelmäßigen offenen Jam Sessions. Bairro Alto ist das Kunst- und Ausgehviertel. Wer viel Party machen will, ist hier auf jeden Fall richtig. Eine tolle Tanzbar in Bairro Alto mit schöner Atmosphäre ist das Casa do Comum. Allgemein würde ich auf jeden Fall empfehlen, falls es die Zeit und das Geld zulässt, Portugal zu erkunden. Porto ist eine wunderschöne Stadt, die sich ganz anders anfühlt als Lissabon und die gesamte Küste südlich von Lissabon ist einfach malerisch schön. In der Nähe von Lissabon gibt es Cascais, Cabo da Roca und Sintra, die auf jeden Fall einen Besuch wert sind und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln auch ziemlich gut zu erreichen sind. Den besten Chai gibt's bei Chai Wallah und das beste indische und nepalesische Essen bei Odaan und Swayambhu House. Um sich die Stadt von oben anzugucken, kann ich auf jeden Fall die Miradouros (so heißen die Aussichtspunkte) empfehlen, die einen Blick über die ganze Stadt und die schönsten Sonnenuntergänge begleitet von Livemusik bieten. Es gibt zwei Erasmus Netzwerke, einmal das Erasmus Life Lisboa und das Erasmus Student Network. Von den Erasmus Netzwerken gibt es Karten bzw. Mitgliedschaften, durch die es auf bestimmte Aktivitäten Rabatte gibt (z.B. auch beim Surfen). Außerdem bieten die Netzwerke super viele Aktivitäten für Internationale Studierende an. Ich habe selbst nicht dran teilgenommen, kann also nicht viel zu den Veranstaltungen und Reisen, die angeboten werden sagen, aber es ist alles immer super schnell ausgebucht also scheinen sie sehr beliebt zu sein.

Als Orte zum Lernen kann ich zum einen das Goethe Institut empfehlen, das einen richtig schönen Garten hat, in dem mensch entspannt lernen kann. Zum anderen gibt es die Galveias Palace Library die super imposant ist und perfekt zum konzentriert arbeiten.

## **Selbstreflexion**

Für mich war es genau die richtige Entscheidung, mein Erasmus in Lissabon zu machen. Die Stadt ist nicht zu riesig und trotzdem gibt es super viel zu entdecken und Portugal hat so viel zu bieten. Auch wenn nicht alles immer super lief und die Uni deutlich mehr Zeit in Anspruch genommen hat, als ich es zuvor gedacht habe, hatte ich eine ganz wunderbare Zeit und habe tolle Menschen kennengelernt und Freundschaften geschlossen. Gerade durch die stressigen und schwierigen Phasen habe ich gemerkt, wie selbstwirksam ich sein kann und das waren für mich sehr empowernde Gefühle und Erkenntnisse. Ich habe sehr viel über mich gelernt und die Möglichkeit bekommen, mich in ganz neuen Kontexten kennenzulernen. Auch hat mir die Entfernung zu meinem Alltag in Berlin dabei geholfen, diesen mit ganz anderen Augen zu sehen und darüber nachzudenken, wie es für mich nach meinem Studium weitergehen soll.

Obwohl ich den Portugiesisch Sprachkurs gemacht habe, ist mir Portugiesisch Sprechen nicht leichtgefallen. Die Portugies\*innen sprechen ziemlich schnell und undeutlich, das ist eine echte Herausforderung als Anfänger\*in. Aber ein bisschen Portugiesisch zu sprechen ist schon hilfreich, da es gerade in kleineren, nicht so touristischen Cafés, Bäckereien etc. vorkommt, dass die Leute kein Englisch sprechen. Durch die Kurse an der Uni und deren thematische Ausrichtung konnte ich mein Wissen vor allem im Bereich von Medien und Stadtsoziologie sehr erweitern und ich denke, dass mich das auch professionell weiterbringt, da es beides Themenfelder sind, die in der Sozialen Arbeit eine große Rolle spielen können. Alles in allem war das Auslandssemester in Lissabon sowohl persönlich als auch professionell eine riesige Bereicherung und eine Erfahrung, die ich auf keinen Fall missen will.