

Erfahrungsbericht ERASMUS an der Universidade NOVA de Lisboa im akademischen Jahr 2017/2018.

8. Und 9. Fachsemester an der Charité Berlin



I. Einleitung

Mit Lissabon teile ich schon eine lange gemeinsame Geschichte und ich wusste seit je her, dass ich in dieser Stadt einmal leben muss. Tatsächlich gibt es aber auch einige gute Gründe in die Stadt an der Tejo-Mündung zu ziehen.

Lissabon bietet einem so ziemlich alles: einen wunderschönen blauen Himmel und Sonne fast das ganze Jahr, Strände und den Atlantik in greifbarer Nähe, milde Temperaturen im Winter und eine kühle Meeresbrise im Sommer. Eine florierende Kulturlandschaft mit viel Live Musik aus allen Teilen der Welt, eine sich immer weiter vergrößernde Kunst- und Künstlerszene und langsam aber stetig auch ein aufstrebendes Nachtleben abseits des Mainstreams. Und einer, vielleicht ist das sogar der spannendste Teil, Kulinarik die mit der Zeit geht, ohne dabei ihre Wurzeln zu vergessen. Lissabon ist eine Stadt im Wandel; wie ganz Portugal pflichtete Sie lange ein eher beschauliches Stillleben in der Folgezeit der Diktatur - gefangen irgendwo zwischen Tradition, Geschichte, Moderne und Rezession. Seit ein paar Jahren als „das neue Berlin“ beschimpft, strömen Jahr für Jahr mehr Touristen, internationale Studenten, Auswanderer und Freelancer in die Stadt, was seine Vor- und Nachteile mit sich bringt. So reihen sich mittlerweile hippe Avo on Toast-Läden und Flat White Coffee Shops, wie sie sich genauso in New York, Berlin oder London finden lassen würden, neben den alten portugiesischen Herren und seinem kleinen Laden, in dem er seit 50 Jahren die Dorade auf den Grill legt und Super Bock für wenig Geld aus dem Zapfhahn zieht. Das Stadtbild verändert sich, die Häuser werden saniert, es schießen neue Läden aus dem Boden und Altes geht leider teilweise auch verloren. Deshalb ist es höchste Zeit nach Lissabon zu gehen um noch ein wenig das „Alte“ kennenzulernen und mitzuerleben, um zu erleben, wie sich diese eigentlich so alt scheinende Stadt mit ihren kleinen Gassen, Pflastersteinen und Wandkacheln, zu einer der pulsierendsten europäischen Metropolen entwickelt.

II. Bewerbung, Curriculum und Studium an der NOVA

Bei mir lief der ganze Bewerbungs- und Curriculumsprozess sehr entspannt ab. Das obligatorische Motivationsschreiben musste natürlich sein; Auswahlgespräche oder generell weitere Bewerbungsverfahren fielen jedoch aufgrund mangelnder Bewerbungen aus und so kam bei mir sehr früh die Zusage.



Die medizinische Fakultät der Universidade NOVA de Lisboa

Studium an der NOVA

Die NOVA hat innerhalb Portugals einen sehr guten Ruf, vor Allem als Hochschule für Business (viele Internationale Studenten, die sehr viel Geld für den Studienplatz zahlen). Sie bietet neben der Universidade de Lisboa eine von den beiden medizinischen Fakultäten in Lissabon an. Meines Erachtens ist die NOVA wie jede andere Hochschule und hat seine Stärken und seine Schwächen. Generell läuft vieles rund, manche Dinge sind aber auch chaotisch oder funktionieren garnicht. Manche Dozent*innen reißen einen mit und bieten didaktisch wertvoll verpackten Inhalt, manche Dozent*innen lassen einen nur pausenlos auf die Uhr schauen. In vielen Dingen ist dies auf jeden Fall mit der Charité vergleichbar. Sehr positiv aufgefallen ist mir die Organisation innerhalb der Studierenden, die in die akademischen Jahre und dann nochmal in Turmas (ein wenig wie die POL-Gruppen nur viel größer) geteilt, Facebookgruppen, Dropbox- und One-Drive Accounts haben und viel auch darüber und unterhalb der Studentenschaft geregelt, geklärt und organisiert wird. Somit wird das Mitspracherecht des einzelnen Studenten gestärkt und auf Anfragen in den Gruppen oder an die „Commisarios“, zuzusagen den StüMven, wird in der Regel sofort und freundlich reagiert. Inwiefern das an der Universidade de Lisboa anders oder gleich ist, kann ich leider nicht beurteilen, da ich bis heute niemanden kennengelernt habe, der dort studiert. Vor- und Nachteil - je nachdem wie man es sieht - der NOVA ist, dass die Praktika auf Krankenhäuser in der ganzen Stadt verteilt werden. So kommt man rum, sieht verschiedene Krankenhäuser und lernt verschiedene Leute kennen. Unter Umständen dauert es dann aber auch mal länger irgendwohin. Generell ist die Stadt aber auch nicht so groß. Deshalb empfand ich persönlich dies niemals als störend. Die Universidade de Lisboa hat nur ein großes Krankenhaus, das Hospital de Santa Maria und die Uni hat auch einen sehr schönen Campus, dafür ist sie aber etwas

ausserhalb des Zentrums gelegen. Die Fakultät der NOVA hingegen thront direkt oberhalb der Avenida de Liberdade, also der Hauptstrasse, die einmal mitten durch das Zentrum durchzieht. Ich denke im Endeffekt wird es keinen großen Unterschied machen wo man letztlich landet. Man kann einiges mitnehmen, wenn man die richtigen Dozenten hat und wie in jedem Studiengang an jeder Universität basiert alles natürlich auch bis zu einem gewissen Teil auf der Eigeninitiative der mündigen Studierenden.



Jardim de Torel: in der Nähe von der Fakultät; im Pool darf im Sommer umsonst geplätscht werden

Modulwahl und Curriculum

Bezüglich der Modulwahl hat bei mir auch alles einwandfrei und ziemlich unkompliziert funktioniert. Kleiner Tipp vorher: das Programm und der Lernaufwand an der NOVA (ich glaube in Portugal generell) sind sehr straff und relativ hoch. Die Prüfungen am Ende des Semesters sind ähnlich denen an der Charité; Multiple Choice und - außer einigen Ausnahmen - gut machbar. Allerdings verbringt man in den Kursen häufig jeden Tag vormittags im Praktikum und hat rein theoretisch nachmittags noch Theorie (meist keine Anwesenheitspflicht). Dazu kommen Gruppenarbeiten wie Präsentationen, Paper ausarbeiten, Clinical histories und Arztbriefe schreiben. Der Aufwand ist innerhalb des Semesters also tendenziell wirklich höher als bei uns und das sollte man bei der Kurswahl im Kopf haben. Wenn man nur ein Semester geht und sich auch ein komplettes Semester anrechnen lassen möchte hat man auf jeden Fall Einiges zu tun. Ich selbst habe in zwei Semestern in Lissabon 4 Kurse äquivalent zu 4 Modulen bei uns belegt, also insgesamt ein Semester verloren. Das war natürlich eine äusserst entspannte Variante, die aber viel Freiraum für andere Erfahrungen ließ und ich würde es wieder genau so machen. Muss jeder natürlich für sich selbst wissen.

Alle Praktika finden in der Regel in Kleingruppen von 3-4 Leuten statt, mit denen man dann auch eventuelle Abschlussarbeiten hält oder Patientengeschichten verfasst. Die portugiesischen Kommilitonen sind dabei in der Regel hoch motiviert und arbeiten viel vor und melden sich gerne auch mal um 2 Uhr nachts, dass sie jetzt noch dies und das an der Präsentation geändert haben.

Public Health aus dem 3. Jahr (als Wahlfach) - 8 ECTS

8 ECTS, 4,5 Wochenstunden das ganze Semester.

Public Health oder Saúde Pública ist das absolute Horrorfach wenn man die portugiesischen Studenten fragt. Ich muss gestehen, ich fand es (teilweise, nicht immer) ganz interessant und vor Allem ziemlich entspannt; auch wenn ich mir einen größeren Wissenszuwachs versprochen hätte. Im Prinzip teilt sich das Fach in Epidemiologie, Public Health (dort auch viel portugiesische Gesundheitspolitik, Krisenintervention etc.) und Biostatistik auf. Der Kurs zieht sich das ganze Semester über als 4,5 Theiestunden pro Woche (ich hatte Montag Nachmittag 1,5 und Dienstag Nachmittag 3), die mit einer 2/3 Menge anwesenheitspflichtig sind. Der Arbeitsaufwand besteht aus einer epidemiologischen Kleingruppenarbeit (Wir haben Fragebögen an 2 Gymnasien geschickt, die den Technologiekonsum vor dem Schlafengehen und die Schlafqualität in Assoziation gesetzt haben und haben diese dann ausgewertet), die am Ende des Semesters präsentiert und in ein Paper gefasst werden muss, einem Epidemiologie und einem Biostatistik Test (bei Letzterem darf man soviele Unterlagen, Lernhilfen usw. Mitnehmen wie man möchte und muss einfach nur die Aufgaben am Computer mit dem Statistik Programm EZR lösen was man vorher im Theorieunterricht lernt) im 2. Drittel des Semesters und einer Public Health Prüfung am Ende des Semesters, die gut machbar war.

Pädiatrie aus dem 5. Jahr (als Modul 34: Erkrankungen des Kindesalters und der Adoleszenz) - 8 ECTS

5 Wochen Praktikum 9-13 Uhr, Theorie montags das ganze Semester über, plus wöchentlich 4 Stunden Notaufnahme nach Vereinbarung (verbessert die Note, nicht zwingend obligatorisch)

Leider der schwächste Kurs, den ich gewählt habe. Drei Wochen verbringt man bei einer zugeteilten Ärztin / einem zugeteilten Arzt (bei mir war es in der Kinder Nephro), eine Woche in der Chirurgie und eine in der Neonatologie. Wir saßen während der drei Wochen auf der Nephrologie sehr viel unbeachtet im Arztzimmer herum, was sicherlich auch ein wenig abhängig davon ist, bei wem man gelandet ist. Neonatologie und Chirurgie waren da schon wesentlich interessanter. Der Kurs endet nach den 5 Wochen mit Präsentationen, die von Kleingruppen erstellt und gehalten werden (Wir hatten „Verbrennungen im Kindesalter“) und am Ende des Semesters mit einer sehr fairen Prüfung. Zusätzlich mussten wir eine Clinical History und einen Arztbrief verfassen.

Gynäkologie und Geburtshilfe aus dem 4. Jahr (als Modul 33: Schwangerschaft, Geburt, Neugeborene, Säuglinge) - 8 ECTS

5 Wochen Praktikum 9-13 Uhr, Theorie und Skills Lab ersetzt ab und an einen Tag im Praktikum, plus wöchentlich 4 Stunden Notaufnahme nach Vereinbarung (verbessert die Note, nicht zwingend obligatorisch)

Auf jeden Fall recht spannend und abwechslungsreich, natürlich wie immer abhängig von den Ärzt*innen. Aber man sieht ziemlich sicher Geburt(en), gerne auch mal von Zwillingen und als Student*in darf man auch recht viel machen wie z.B. vaginale Untersuchungen. Der Arbeitsaufwand ist in Ordnung, die Theorie und Skills Lab Tage (Palpation der Mamma am Modell etc.) machen Spaß und sind interessant. Wieder muss in Kleingruppen eine Präsentation gehalten und eine Clinical History verfasst werden. Prüfung war fair und gut machbar.

Psychiatrie aus dem 5. Jahr (als Modul 31: Psychiatrische Erkrankungen) - 8 ECTS

5 Wochen Praktikum, abwechselnd Theorie und Praktikum 9-13 Uhr plus wöchentlich 4 Stunden Notaufnahme nach Vereinbarung (verbessert die Note, nicht zwingend obligatorisch)

Ziemlich cooler Kurs mit sehr gutem Theorie Unterricht und interessanter Praxis. Ich war in der psychiatrischen Tagesklinik und hatte daher 5 Wochen lang mehr oder weniger mit den selben Patienten zu tun und wurden auch nach unserer Meinung gefragt, was uns mehr das Gefühl gab Teil des Teams zu sein. Prüfung ist ziemlich knackig.

III. Sprache

Die NOVA selbst schreibt ein Sprachniveau von mindestens A2 vor, was aufgrund der Tatsache, dass man im Patientenkontakt steht und generell der Unterricht auf Portugiesisch stattfindet (die meisten Ärzte erklären einem aber auch gerne nochmal was auf Englisch) das absolute Minimum darstellt. Auch wenn viele in Lissabon hervorragendes Englisch sprechen und häufig auch sofort auf Englisch antworten (Durchsetzen und stoisch bei Portugiesisch bleiben wenn man sprachlich voran kommen möchte!) und es unter vielen Internationalen Gang und Gäbe ist kein Portugiesisch zu lernen, schafft die Sprache einen ganz anderen Zugang zu Land, Leute und Studium. Ich selbst hatte vor meiner Bewerbung schon ein Niveau zwischen B1 und B2 und habe mich daher nur in einen Kurs für mündlichen und schriftlichen Ausdruck Portugiesisch ab B1 bei Prof. Luisa Coelho und Grammatik ab B1 bei Herrn Lutz Höppner am Institut für Romanistik der HU reingesetzt. Luisa ist eine großartige Lehrerin und der Unterricht macht viel Spass und ist sehr „alltagsnah“, sie bietet allerdings auch nur Kurse für fortgeschrittene Sprachniveaus an. Herr Höppner ist selbst Übersetzer und grammatikalisch ein ziemlicher Pedant und gestaltet so wohl auch den A1 und A2 Kurs - man kann aber trotzdem viel bei Ihm lernen. Außerdem sind die Kurse am Institut umsonst. Ansonsten habe ich gehört, dass die Kurse an der TU wohl sehr vernünftig sein sollen. Die NOVA selbst bietet hier in Lissabon auch Sprachkurse extra für Erasmus Studierende an, die sehr günstig sind, von denen ich aber auch nicht allzu viel Gutes gehört habe. Da bringen einem die privaten Sprachschulen (z.B. Language Craft) glaube ich mehr. Wie gesagt: basiert das alles bei mir allerdings alles auch nur auf Mundpropaganda.



Ribeira do Cavalo

IV. Wohnen in Lissabon

Leider ist wie oben erwähnt Lissabon momentan eine der begehrtesten Destinationen für Touristen, aber auch Erasmus- und internationale Studenten und Freelancer. Daher steigen - vielleicht sogar noch mehr als in Berlin - quasi im Sekundentakt die Mieten und es hat sich eine große Vermittler- und Wohnungsmarkt-Industrie entwickelt. Sich durch diesen Dschungel durchzugraben ist manchmal sehr mühsam, vor Allem wenn das Portugiesisch noch nicht sonderlich ausgeprägt ist. Nichtsdestotrotz sollte man die Hoffnung nicht aufgeben, weil es in der Tat sehr schöne Wohnungen gibt und man, mit ein wenig Elan und Durchhaltevermögen, dann am Ende des Tages auch in so einer landet. Das Gros der Wohnungen spielt sich im Bereich 300-500Euro ab, was gemessen an den Mietpreisen von vor ein paar Jahren und dem portugiesischen Mindestlohn von 580Euro schon exorbitant viel ist; die Gentrifizierung ist hier an jeder Ecke sichtbar und gefühlt jede zweite Wohnung läuft unter Air Bnb.

Am Besten sucht man über die portugiesischen Wohnungsportale (bquarto, Easyquarto, idealista), da findet man am Ehesten noch etwas unter 400 oder mit ganz viel Glück unter 300 Euro. Über Seiten wie Uniplaces und Co gibt es schon auch schöne Wohnungen, häufig sind diese aber sehr überteuert und seelenlos - heißt: man sieht genau, dass diese jedes Semester einfach von Neuem mit Erasmus Studenten bestückt werden, das Mobiliar ist eine Standard-Ausstattung von IKEA und man sieht genau, dass da niemand WIRKLICH wohnt; alles ist sehr pragmatisch gehalten. Mein Tipp ist einfach die Augen offen halten, vielleicht erst mal irgendwo unterkommen und sich dann im ersten Monat vor Ort neu orientieren und vor Allem sich nicht verarschen lassen. Ich habe genug Geschichten von irgendwelchen 8qm Zimmern mit Sperrholzmöbeln ohne Fenster für 500 Euro gehört, gleichermaßen gibt es viele Scammer, die einem in Facebook Gruppen etc. Das Blaue vom Himmel versprechen, einem tendenziell aber einfach nur Kohle abzocken wollen. Geh das Ganze einfach ruhig an dann findest du bestimmt was Feines! Lissabon ist nicht so riesig groß und Bezirke die auf den ersten Blick weit draussen erscheinen wie Arroios oder Alameda sind noch absolut im Zentrum des Geschehens. Es ist zwar Geschmackssache, aber ich würde auch nicht unbedingt gerne Unter den Linden wohnen.

V. Leben in Lissabon und Portugal

Wie oben bereits erwähnt, lässt es sich sehr gut in Lissabon aushalten. Man kann alleine schon sehr viel Zeit damit verschwenden zu Fuß die Stadt zu erkunden und sich an ihrer Schönheit zu berauschen oder einfach nur von Café zu Café zu prokrastinieren. Es gibt ziemlich viele, recht schöne Parks und unter Anderem auch den Monsanto, einen kleinen Berg mehr oder weniger in der Stadt - sozusagen die grüne Lunge. Es gibt mehrere, mit öffentlichem Transport gut zu erreichende Strände. Besser und flexibler bleibt aber das Auto. Generell ist der öffentliche Nahverkehr auf jeden Fall in Ordnung, aber gerade die Busse lassen ab und an auf sich warten und hören häufig auch schon recht früh abends auf zu fahren - besonders wenn man Berlin gewohnt ist. Die Metro fährt allerdings bis 1 Uhr nachts im 5-10 Minuten Takt und das Meiste ist in Lissabon fußläufig; und die Stadt bei Nacht auch ziemlich sicher. Das Rad ist im Kommen. Nach und nach gibt es tatsächlich sowas wie Radwege, allerdings bleiben viele Straßen doch recht schwierig zu bestreiten, da sie im gefühlten 90 Grad Winkel steil nach oben gehen und dabei noch sehr uneben gepflastert sind. Trotzdem sieht man im Vergleich zu noch vor ein paar Jahren mehr und mehr Vollblut-Radler.

Kulinarisch habe ich mich ein Jahr lang einmal von oben nach unten durch die Stadt gemampft: traditionelle portugiesische Küche ist recht simpel, aber auch sehr lecker. Häufig viel vom Grill, sowohl Fleisch als auch Fisch und Meeresfrüchte - für Vegetarier wie mich leider manchmal sehr schwierig. Da bleibt dann meistens nur der Beilagenteller aus Pommes, Reis und Salat. Aber

durch das koloniale Erbe gibt es schon seit jeher eine große afrikanische (vor Allem Cap Verde, Angola und Mozambique) und brasilianische Diaspora, sowie jede Menge Chinesen, Inder, Bangladeshis und Nepalesen, die allesamt die Geschmäcker ihrer Heimat in leckere Gerichte verpacken. Und durch den Wandel, der zur Zeit stattfindet, kommt immer mehr Varianz dazu. Meist bleibt es dabei sehr bezahlbar und fair.

Das Nachtleben ist sehr heterogen, wobei größtenteils vom Erasmus und Mainstream Partytourismus geprägt. Wenn man sich umschauf findet man aber seine Nischen und Lissabon hat eine aufstrebende alternative Künstler- und Labelszene. Auch hier hat die Geschichte Portugals wieder einen großen Einfluss und so gibt es viel Live Musik wie Samba oder Forró Abende, Cap Verdischen Funaná oder Tarraxo und Kizomba.

Viel findet, gerade im Sommer, draußen statt. Dann sind die Straßen voll mit Leuten und das Angebot ist reichhaltig.



Irgendwo nördlich von Peniche

Aber auch den Rest Portugals darf man nicht außer Acht lassen. Es hat schon seine Gründe, dass viele Menschen nach ihrem ersten Portugalbesuch so dermaßen begeistert sind: die Landschaft ist im ganzen Land wunderschön und von Region zu Region sehr unterschiedlich. Meer und Strand sind mehr als genug für alle vorhanden und die Lebenshaltungskosten (abseits der Mieten in Lissabon) sind nach wie vor sehr niedrig. Alle Wasser- und Outdoorsportler kommen absolut auf ihre Kosten und die, die es noch nicht sind, könnten hier zu werden. Schließlich ist Portugal eine der besten, wenn nicht sogar die beste Surfdestination Europas. Windsurfen, Kiten, Segeln, Tauchen, Klettern an den Steilküsten, Wandern an der Serra de Estrela (wo man mit ein wenig Glück auch die ein oder andere Ski/Snowboard Abfahrt im Winter machen kann), alles ist möglich. Dazu eine sehr tolerante Camper-Politik, heisst: Im Grunde darf man sich fast überall mit seinem Auto oder seinem Zelt hinstellen. Viele Flecken des Landes, gerade im Innenland, sind quasi unangetastet vom Tourismus. Aber auch der ein oder andere Strand an der Alentejo Küste, an dem sich im Sommer Sonnenschirm an Sonnenschirm reiht, ist außerhalb der Saison, die eigentlich nur Juli und August ist, komplett leer. Portugal bietet die idealen Voraussetzungen zum Treibenlassen und Entdecken.

VI. Fazit

Ich hatte ein großartiges Jahr in Lissabon und Portugal generell und würde gerne noch mehr Zeit hier verbringen. Habt keine Angst davor Portugiesisch zu lernen, auch wenn ihr es noch nie vorhattet. Zwar kommt es am Anfang recht ruppig daher, vor allem wenn man es mit dem säuselnden Sing Sang der Brasilianer vergleicht, aber eigentlich kann man es nach einer Weile nur charmant finden. Und es belegt immerhin den 11. Platz der meist gesprochenen Sprachen auf der Welt. Lissabon bietet denke ich jedem irgendwas, egal ob es Nachtleben, Kultur, Sport oder einfach nur hedonistischer Café-Konsum ist. Und an der NOVA kann man definitiv viel mitnehmen, wenn man etwas Glück hat und sich ein wenig hinter die Sprache und die Lehrbücher klemmt. Oder man gönnt sich einfach mal ein wenig Müßiggang - ist gesund und macht den Kopf frei. Komm lieber früher als später nach Lissabon, da hier gerade soviel passiert, dass die Stadt sich alle paar Jahre komplett neu erfindet.

