



Freiformulierter Erfahrungsbericht

---

### Studienbegleitender Auslandsaufenthalt

#### Basisdaten (bitte alle Angaben eintragen!)

Fakultät/Fach:	Psychologie
Fachsemester:	5. Fachsemester
Gastland:	Mexiko
Gasthochschule/-institution:	Universidad de Guadalajara (UdG)
Art des Aufenthalts (z.B. Studium, Praktikum)	Studium
Zeitpunkt des Aufenthalts (z.B. SoSe 2016):	WiSe 2019/20
Dauer des Aufenthalts (z.B. 3 Monate):	Ein Semester
Mobilitätsprogramm (z.B. Hamburgglobal, Zentralaustausch):	Hamburgglobal (PROMOS), Zentralaustausch
Bewerbungsrunde (z.B. März 2016):	November 2018

#### Vorbereitung und Anreise

Für die Bewerbung sollte man ausreichend Zeit einplanen, denn manche Professoren/ Dozenten benötigen ggf. etwas mehr Zeit, um die Fachgutachten zu erstellen.

Ich hatte während des Bewerbungsprozesse keine Schwierigkeiten, denn die Seite der Uni Hamburg ist sehr übersichtlich und detailliert gestaltet. Nachdem ich die Zusage der Uni Hamburg erhalten hatte, erhielt ich auf Nachfrage vom Team Auslandsstudium den Kontakt einer Studentin, welche zu dem Zeitpunkt bereits an der Universidad de Guadalajara (UdG) studierte. Sie hat mir viele konkrete Fragen spezifisch beantwortet und von ihrer Erfahrung berichtet, was meine Vorfreude zusätzlich angestachelt hat.

Hier die Fächerübersicht für Psychologie im Bachelor (Licenciatura), um das Learning Agreement zu erstellen:

<http://guiadecarreras.udg.mx/licenciatura-en-psicologia/>

Seine Fächer wählt man noch in Deutschland. Da einem in der ersten Woche ein fertiger, basierend auf der in Deutschland getroffenen Fächerwahl, Stundenplan ausgehändig wird, ist es auf jeden Fall sinnvoll sich tatsächlich ernsthaft Gedanken darüber zu machen. Man hat vor Ort aber dann noch die Möglichkeit, die Fächer umzuwählen. Es kann jedoch sein, dass manche Kurse dann schon „ausgebucht“ sind, denn maximal 30 Studenten je Kurs werden zugelassen. Manche Dozenten machen zwar eine Ausnahme, aber darauf sollte man sich nicht verlassen.

Die offizielle Zusage der UdG erhält man erst kurz vor Ausreise, in meinem Fall Ende Juni. Die UdG lehnt nach eigener Aussage allerdings keine Bewerber ab, die von der Uni Hamburg nominiert wurden. Den Flug kann und sollte man deshalb bereits nach der Zusage der Uni Hamburg buchen, um teure Flüge zu vermeiden. Sehr viele der Internationalen reisen nach Ende des Semesters noch in Mexiko, deswegen würde ich empfehlen, sich Datum und Ort des Rückfluges offen zu halten. Oft ist es günstiger, über Cancún einzureisen als über CDMX. Hält man sich für weniger als 180 Tage in Mexiko auf, benötigt man kein Visum. Bei der Einreise füllt man lediglich am Flughafen das Dokument *Forma Migratoria Múltiple* (FMM) aus, das man auch für die Ausreise wieder benötigt.

Eine mexikanische SIM Karte kann man unkompliziert in jedem Supermarkt kaufen, beispielsweise bei Oxxo gegenüber des Flughafenausgangs. *Telcel* bietet für \$150 (7,5€) pro Monat unlimited Social Media.

Bei jeder Bargeldabhebung mit einer Kreditkarte zahlt man ungeachtet des Betrages \$34-84 (1,5-4€) Gebühr – bei jedem Anbieter. Auch dann, wenn die Abhebung im Ausland kostenlos sein sollte.

Ich habe eine sechsmonatige Auslandsreise-Krankenversicherung bei *envivas* abgeschlossen (ca. 150€). Sie übernehmen unbegrenzt medizinische Leistungen bei Krankheit oder Unfall, medizinisch sinnvollen Rücktransport, ärztlich verordnete Arznei-, Heil- und Verbandmittel, sowie Bestattungskosten und Rückführung im Todesfall bis zu 30.000€.

An manchen Campussen der UdG gibt es „Buddy-Programme“, das ist an dem CUCS nicht der Fall.

### **Finanzierung des Auslandsaufenthalts/ Kosten vor Ort**

Meinen Aufenthalt konnte ich durch *Hamburgglobal* und Auslandsbafög finanzieren. Zusätzlich wurden meine Reisekosten übernommen. Das ist nur dann möglich, wenn man direkt aus Deutschland ausreist. Die Antragsstellung für Hamburgglobal ist nahezu identisch mit der Bewerbung auf den Zentralaustausch, viele Unterlagen können einfach übernommen werden. Eine Bewerbung lohnt sich somit auf jeden Fall, gerade da die Erfolgchancen sehr hoch sind.

Die Lebenshaltungskosten sind günstiger als in Hamburg. Obst und Gemüse gibt es günstig auf den Märkten.

Ein Zimmer kostet zwischen 90€ (eher außerhalb) und maximal 300€. 300 € ist dabei aber die absolute Obergrenze, ich wohne zentral mit bester Lage und zahle unter 200€.

### **Fortbewegung**

Busfahren ist mit \$7-11 je Fahrt (< 0.5€) zwar günstig, die Busse sind aber oft überfüllt und unpünktlich (bzw. kommen gar nicht). Die Haltestellen sind zudem nicht immer klar als solche erkenntlich und in Google Maps teilweise falsch eingetragen. Deswegen empfehle ich für kurze Fahrten, sich für \$400 (20€) einen *mibici* Fahrrad-Account (entspricht dem StadtRAD) zu erstellen (<https://www.mibici.net/es/registro/>). Der Account kann ein Jahr genutzt werden, wobei für jede Fahrt die jeweils ersten 30 Minuten gratis sind. Stationen gibt es an jeder Ecke. Es gibt extra Fahrradwege, die in der zugehörigen *mibici* App gekennzeichnet sind.

Für weitere Strecken innerhalb der Stadt und vor allem nachts sollte man *Uber* oder *DiDi* verwenden. Das ist sehr sicher und günstig. *Beat* ist eine noch preiswertere Variante, oft zahlt man nur die Hälfte des Uber Preises. Allerdings ist *Beat* (gegenwärtig) weitaus weniger stark verbreitet, wodurch man länger auf eine Fahrt warten muss. Von Taxifahrten würde ich grundsätzlich eher abraten, da sie als teurer und unsicherer gelten.

## Unterbringung und Verpflegung

Die Suche nach einer Unterkunft ist unvorstellbar einfach. Wohnungen findet man z.B. hier: <https://www.roomgo.com.mx>. Zudem gibt es zwei studentische Organisationen, welche sich auf die Behausung internationaler Studierender spezialisiert haben, *Conexión* (<https://www.conexionmexico.com.mx/housing/guadalajara/>) und *Intégrate* (<https://www.integratemexico.com/guadalajara-student-housing/>). Ich habe bereits aus Deutschland über *Intégrate* eine WG in einem Europäer-Mexikaner gemischten Haus gefunden. Da allerdings viele Austauschstudierende Probleme mit *Conexión* und *Intégrate* hatten und die Zimmer oft überteuert sind, kann ich diese Organisationen nicht weiterempfehlen (z.B. regnete es bei einer Mitbewohnerin durch die Decke in ihr Zimmer; andere hatten das gesamte Semester über kein WLAN). Stattdessen kann man sich auch für die ersten Tage in Guadalajara ein Hostel oder Airbnb buchen und anschließend vor Ort ein Zimmer suchen. So haben einige meiner Freunde günstige und schöne Unterkünfte gefunden. Außerdem hat man so die Möglichkeit, sich seine Mitbewohner selber auszusuchen und so beispielsweise nur mit Mexikanern zusammenwohnen.

Viertel, die ich für Studierende zum Wohnen empfehlen würde sind Americana, Santa Tere und Centro. Hier gibt es viele Cafés, Restaurants und Bars. Es spricht aber auch vieles dafür, sich eine Unterkunft in der Nähe seines Campus suchen. Guadalajara ist eine riesige Stadt und die Fahrtwege könnten sonst sehr lang werden.

Man sollte sich im Vorfeld bewusst machen, dass die Wohnungen nicht deutschen Maßstäben entsprechen. Allerdings gewöhnt man sich schnell an den etwas anderen Standard.

## Gasthochschule/ Gastinstitution

### Ablauf des Studiums (z.B. Kurswahl, Anforderungen)/ Praktikums/ Forschungsaufenthalts etc.

In Guadalajara gibt es zahlreiche private Unis (Tech de Monterrey, ITESO, UAG, UP), an der die große Mehrheit der Austauschstudierenden und die Wohlhabenden Mexikos studieren. Die UdG dagegen ist die zweitgrößte öffentliche Uni in Mexiko und genießt dadurch einen guten Ruf. Ich habe am Campus CUCS (Centro Universitario de Ciencias de la Salud) studiert. Das ist nicht zu verwechseln mit dem CUCSH (Centro Universitario de Ciencias Sociales y Humanidades).

Schon in Deutschland wurde ich über die Termine der Einführungsveranstaltungen informiert. Es gibt eine Veranstaltung für die UdG-Austauschstudierenden aller Fachrichtungen und eine Fachspezifische. An der Fachspezifischen sollte man unbedingt teilnehmen, da man hier seinen Stundenplan erhält. Leider fanden die Einführungsveranstaltungen allesamt erst nach dem Vorlesungsstart statt und parallel zu den Kursen statt, dadurch verpasst man bereits die ersten 1-2 Stunden in jedem Kurs.

Obwohl die Zahl internationaler Studierender an der UdG mit 40% sehr groß ist, habe ich fast nie andere Austauschstudenten auf meinem Campus gesehen und war auch in jedem meiner Kurse die einzige Ausländerin. Dadurch habe ich in der Uni nur Spanisch gesprochen, was ich ziemlich schätze. Der Unterricht findet ausschließlich auf Spanisch statt, mit einem Sprachniveau von B1/B2 ist aber nicht schwierig dem Unterricht zu folgen. Die Professoren und Kommilitonen sind sehr freundlich und helfen einem bei Fragen gerne weiter. Da es am CUCS nicht viele Austauschstudenten gibt, werden viele Mexikaner auf einen zukommen. Man wird schnell Kontakte zu knüpfen und Zugang finden!

Es gibt keine Vorlesungen im deutschen Sinne, sondern Seminare. In Mexiko herrscht in jedem Kurs Anwesenheitspflicht von mindestens 80% um einen Kurs zu bestehen. Der Unterricht ist ziemlich verschult und es gibt in fast allen Kursen Hausaufgaben, die je nach Dozent zu 40-80% erledigt werden müssen, damit man den Kurs besteht. Die Hausaufgaben fließen außerdem in die Endnote ein! Regelmäßig finden Präsentationen statt (auch mehrere pro Kurs), die meist kurzfristig angesagt werden, etwa in der Stunde davor. Das Anforderungsniveau an diese Präsentationen ist aber entsprechend niedrig. Insgesamt ist der Workload während des Semesters durch die Hausaufgaben

deutlich größer als in Hamburg. Dafür sind die abschließenden Prüfungsleistungen entspannter. Die Prüfungsleistungen variieren je nach Fach von Essay über Projekt und Präsentationen bis hin zu Examen. Ich hatte in keinem meiner Fächer (Arbeits- und Organisationspsychologie, Persönlichkeitspsychologie, Gesundheitspsychologie, Gruppendynamiken) eine Klausur, sondern nur Berichte und Präsentationen.

Der Unterricht findet im Diskurs statt, es gibt kaum Frontalunterricht. Die Studierenden werden viel in den Unterricht einbezogen, wodurch man aktiv lernt und mehr mitnehmen kann, als aus manchen Seminaren in Deutschland. Es wird sichergestellt, dass auch wirklich jeder den Stoff versteht. Anfänglich dachte ich, der Unterricht sei dadurch, dass der Dozent weniger spricht, ineffektiv und ich würde in den Kursen nichts lernen (was teilweise auch stimmt. In einem Kurs haben wir fast nur gebastelt). Inzwischen weiß ich das etwas andere Lehr-Modell aber zu schätzen: dadurch, dass der Bachelor (*Licenciatura*) hier 4,5 Jahre dauert, nimmt man sich deutlich mehr Zeit, die Grundlagen zu lehren und fördert das eigenständige Erarbeiten von Theorien und Konzepten. Die Dozenten sind den Internationalen gegenüber wohlwollend und insgesamt studentenfreundlich und verständnisvoll. Sie sind – wie auch die Kommilitonen – sehr interessiert an fremden Kulturen und werden einen immer wieder in den Unterricht einbinden. Für mich war etwas befremdlich, dass man seine Dozenten über WhatsApp anschreiben kann, wenn man Fragen hat. Die Beziehung der Studierenden zu ihren Dozenten ist hier spürbar lockerer.

Der Campus ist sehr grün und modern, die Psychologie-Gebäude wurden erst vor kurzem renoviert, weshalb alles noch ziemlich neu ist. Alle Räume sind mit Beamer und Klimaanlage ausgestattet. Das CUCS hat keine eigene Mensa, es gibt aber auf dem Campus Läden die Snacks verkaufen. Außerhalb des Campus findet man viele preiswerte Restaurants. Dort gibt es auch Copy Shops, wo man seine Unterlagen für \$0.5/Seite drucken kann.

Innerhalb der ersten 30 Tage nach Ankunft in Mexiko muss man sich mit Kopien der FMM, des Reisepasses und der Zusage der UdG bei der Unidad de Servicios Migratorios (USM) registrieren. Die UdG sendet dafür eigentlich eine Mail an die internationalen Studierenden, ich erhielt allerdings keine und habe nur durch Zufall davon erfahren. Das dafür zuständige Büro befindet sich im 3. Stock des *Edificio de Rectoría General de la Universidad de Guadalajara* in der *Avenida Juárez 976*.

Man sollte sich bemühen, schnell seinen Código mitgeteilt zu bekommen, er entspricht der Nutzerkennung für das Äquivalent zum Stine-Portal (<http://www.siaa.udg.mx>). Den código benötigt man, um am Campusgelände WLAN zu empfangen. Dafür geht man zur Control Escolar, Schalter 4. Es wird aber vermutlich 1-3 Wochen dauern, bis man die Kennung erhält. Den Studierendenausweis *Credencial* habe ich erst nach 3-4 Monaten gegen Ende des Semesters (November) erhalten.

Gratis Spanisch Sprachkurse gibt es an der UdG nur am Campus der CUCEA. Will man daran teilnehmen, muss man sich innerhalb der *ersten* Vorlesungswoche dafür anmelden und an der CUCEA einschreiben. Alternativ kann man für ca. 130€ einen kostenpflichtigen Kurs am Campus CUCSH machen.

## **Alltag/ Freizeitmöglichkeiten**

Der größte Markt Lateinamerikas befindet sich in Guadalajara: *Mercado San Juan de Dios*. Er hat jeden Tag geöffnet und dort findet man einfach *alles*. Jeden Montag findet in Chapultepec abends ein gratis Salsa Kurs statt. Parallel findet jeden Montag neben der Kirche *San Nicolás de Bari* ein großen Food Market mit typisch mexikanischem Essen (Lonches, Elote, Quesadillas, Aguas Frescas, Churros,..) statt. Donnerstags wird in der Nähe des Campus des CUCS eine Straße gesperrt, sodass der riesige Markt *Tianguis de La 74* entsteht, auf dem man günstig Kleidung und allerlei andere Sachen preiswert kaufen kann. Sonntags wird eine der Hauptstraßen Guadalajaras für mehrere Stunden für den Autoverkehr gesperrt. Die Strecke ist jedesmal voller Radfahrer, Inline-Skater, Skate- und Longboarder. In seiner Zeit in Guadalajara sollte man auf jeden Fall mindestens einmal zu einem *Lucha Libre* gehen, denn die

Wrestling Kultur ist groß in Mexiko. Showkämpfe gibt es jeden Dienstag. Zum Joggen oder auch für ausgedehnte Sparziergänge bietet sich der Bosque Colomos an, ein riesiger Park in dem aber nicht viel los ist, und der auch einen japanischen Garten hat. Sonst kann man seine Zeit gut im Zentrum oder im Kino vertreiben, für den Eintritt zahlt man nur \$40-60 (2-3€).

In der Bar-Kette Cervecería Chapultepec bekommt man alles für \$20. Man sollte zudem mindestens einmal während seines Aufenthaltes in einer Pulquería einen Pulque trinken. Das ist ein fermentiertes Vorprodukt des Mezcal, das es in unzähligen Geschmacksrichtungen gibt. Die Pulquerías vermitteln traditionelles mexikanische Flair und sind immer brechend voll. Besonders empfehlenswert ist *la última lucha*. In dem Restaurant *Louie* gibt es die besten Burger der Stadt. Tacos, Lonches etc. findet man an jeder Straßenecke. Sie öffnen gegen Nachmittag und sind oft bis spät abends geöffnet. Als Vegetarier hat man es in Guadalajara nicht so schwer, es gibt einige vegane Restaurants. Insgesamt ist es in Mexiko aber manchmal schwierig, fleischfreie Alternativen zu finden, besonders in den Küstenorten.

Die Mexikaner verfügen über eine entspannte „no te preocupes“- Mentalität, deswegen gibt es kaum do's und don'ts. Worauf man sich einstellen sollte, ist die „mexikanische Pünktlichkeit“. Das bedeutet, man trifft sich mind. 30min. später als abgemacht.

Mexiko ist ein unglaublich diverses Land und bietet alles von Wüste über Dschungel bis hin zu Traumstränden, deswegen bietet es sich an, die Wochenenden für Reisen zu nutzen. **Tagesausflüge:** Tequila (Agavenfelder + Tequilafabriken), Guachimontones, Chapala & Ajijic, Tapalpa **Wochenendausflüge:** Sayulita (tolle Strände, surfen, lockeres Ambiente), Guanajuato (typ. für Día de la Independencia), San Miguel de Allende, Michoacán (typ. für Día de los Muertos)

Das Klima in Mexiko ist fantastisch. Im August und September regnet es noch stark, die Straßen stehen dann aufgrund der schlechten Kanalisation unter Wasser, der Verkehr ist lahmgelegt und es gibt heftige Gewitter. Meist regnet es aber nur für kurze Zeit. Während meines Aufenthaltes hat es aber meist nachts geregnet und tagsüber war bestes Wetter. Die Temperaturen liegen immer bei ca. 30°.

Intégrate und Conexión bieten viele Events und Tours in verschiedene Städte an. Hier würde ich empfehlen, sich das Programm zukommen zu lassen und die Tour dann darauf basierend auf eigene Faust zu planen. Dadurch erspart man sich unnötige Frustration (starke Verspätung der Busse, zu kurze Aufenthalt an den Orten) und kann sich seine Zeit gut selber einteilen.

## Sicherheit

Ich habe mich in Guadalajara stets sicher gefühlt. Wenn man sich an gewisse Regeln hält, wird man mit hoher Wahrscheinlichkeit ein fantastisches Semester hier verbringen. Es ist aber nach wie vor Mexiko und nicht Deutschland, deswegen kann es – unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich – passieren, dass man überfallen oder bedroht wird. Am besten hört man auf die Einheimischen und erkundigt sich nach (un)sicheren Gegenden. Nachts sollte man immer ein Uber nehmen, besonders wenn man alleine unterwegs ist. In manchen Vierteln kommt es oft vor, dass Rollerfahrer den Fußgängern das Handy im Vorbeifahren aus der Hand klauen, deswegen sollte man das Handy auf der Straße wegpacken. Mit einem Mietauto nachts auf Landstraßen fahren ist definitiv nicht sicher. Auch eigenständige Fahrten von einem Staat in einen anderen können gefährlich sein.

## Zusammenfassung

Fachlich konnte ich durch das Belegen von Fächern, die an der Uni Hamburg nicht angeboten werden, neue spannende Bereiche der Psychologie kennen lernen.

Auch wenn der Bewerbungsaufwand im Vergleich zu einem Erasmus Semester hoch sein mag (Motivationsschreiben & Fachgutachten, auf zwei Sprachen): es lohnt sich auf jeden Fall. Du bekommst die Chance, in eine völlig andersartige Kultur einzutauchen. Mexiko wird dich auch nach Monaten

immer wieder aufs Neue überraschen. Die Ursprünge Mexikos sind besonders, die Küche so legendär wie die Gastfreundschaft und die aufrichtige Herzlichkeit der Mexikaner. Hier findet man schneller Anschluss als in jedem europäischen Land und dein Spanisch wird sich im Handumdrehen verbessern. Zu guter Letzt ist die Landschaft so divers wie die Anzahl der Gerichte, die Mexikaner mit einem Tortilla zaubern können. Ich hatte eine unvergessliche Zeit in Mexiko, wofür ich mich an dieser Stelle auch beim Team Auslandsstudium bedanken möchte.



**Pyramiden in Teotihuacán und der Campus CUCS**

