



**Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd**  
M. Sc. Gesundheitsförderung und Prävention  
Sommersemester 2022

**Erfahrungsbericht**  
**über ein Auslandspraktikum**  
**im UNESCO Global Geopark Terras de Cavaleiros**

Ort:  
Macedo de Cavaleiros, Portugal

Zeitraum:  
01.03.2022 bis 31.08.2022

1) Zusammenfassung

Mein Auslandsaufenthalt in Portugal war eine sehr bereichernde Erfahrung und ich bin insgesamt überaus zufrieden.

Anders als erwartet war mein Praktikum bzw. Freiwilligendienst eher eine Hospitation. In der Arbeit konnte ich abgesehen von meinem Freiwilligenprojekt nämlich nicht viel Verantwortung übernehmen, sondern unterstützte meine Kolleg\*innen bei deren Tätigkeiten und begleitete sie auf Events.

Auch wenn ich nicht viel Arbeitserfahrung sammeln konnte, habe ich dafür eine neue Sprache gelernt. Zudem konnte ich meine Soft Skills, unter anderem die Kommunikations- und Anpassungsfähigkeit sowie die interkulturelle Kompetenz, erweitern. Ich fühlte mich stets willkommen und als Teil des Teams. Darüber hinaus konnte ich in dem kurzen Zeitraum von sechs Monaten viele Teile des Landes sehen.

Zu Beginn war mir nicht bewusst, dass beim Freiwilligendienst „kulturweit“ weniger die Mithilfe in der Einsatzstelle, sondern vielmehr das Kennenlernen der Kultur des Einsatzlandes im Vordergrund steht. Dieses Ziel habe ich definitiv erreicht, da ich sehr gut integriert war und die Menschen in meinem Umfeld sich viel Mühe gaben, um mir ihr Land und ihre Kultur näherzubringen.

## 2) Bewerbung und Vorbereitungen

Bei meinem Auslandsaufenthalt handelte es sich um einen Freiwilligendienst der Deutschen UNESCO-Kommission. Daher habe ich mich direkt bei kulturweit beworben. Das Besondere hierbei ist, dass man sich nicht auf eine bestimmte Stelle bewerben, sondern lediglich Kontinente präferieren oder ausschließen kann. Im nächsten Schritt nimmt man an einem Auswahlgespräch teil und danach schlägt die Organisation den Einsatzstellen passende Bewerber\*innen zur Auswahl vor. Da ich lange Zeit auf der Warteliste war, konnte ich bei der Vergabe der Restplätze ausnahmsweise eine Präferenz angeben und wurde tatsächlich von meiner Wunsch-Einsatzstelle angenommen.

Nun musste ich noch einige Formulare ausfüllen, eine reisemedizinische Vorsorgeberatung und -Untersuchung durchführen lassen sowie den Hinflug buchen. Die Auslandsrankenversicherung wurde von kulturweit gestellt. Außerdem wurden die Reisekosten erstattet und ich erhielt ein kleines Taschengeld. Um über mehr finanzielle Sicherheit und Spielraum zu verfügen, habe ich mich an der PHSG für eine „Erasmus+“-Förderung beworben, was schnell und problemlos funktionierte. Die Unterkunftssuche gestaltete sich sehr einfach, da meine Chefin mir angeboten hatte, ein Zimmer in ihrem Haus zu mieten.

## 3) Tätigkeiten während des Praktikums

Im Büro war es meine Hauptbeschäftigung, mithilfe eines Online-Sprachkurses Portugiesisch zu lernen. Meine Tutorin unterstützte mich dabei mit Zusatzmaterial und half mir bei Unklarheiten. Zusätzlich nutzte ich die OLS-Plattform für Portugiesisch und Englisch. Des Weiteren schrieb ich während der Arbeitszeit an einem wissenschaftlichen Artikel. Dabei handelte es sich um die Publikation der gemeinsamen Masterarbeit von meiner Kommilitonin und mir.

Die Mittagspausen verbrachte ich gemeinsam mit den anderen Praktikant\*innen. Diese kamen von verschiedenen Universitäten in Portugal sowie aus verschiedenen

Fachbereichen. Sie nahmen mich bereits am ersten Arbeitstag in ihre Gruppe auf und erzählten mir viel über Land und Leute. Zunächst kommunizierten wir ausschließlich auf Englisch, wodurch sie ihr Englisch verbessern konnten, und später zunehmend auf Portugiesisch, wobei ich von ihnen lernen konnte. Einige von ihnen besuchte ich nach Ende ihres Praktikums in deren Heimatstädten.

Da Umweltbildung ein wichtiges Tätigkeitsfeld des Geoparks ist, gab es viele Aktionen für Schulen, bei denen ich meine Kolleg\*innen begleitete. Dazu zählten beispielsweise das Pflanzen von Erdbeeren im Schulgarten (s. Abb. 1) und Lernspiele zu den Themen Biologie und Geologie. Im Rahmen eines Besuchs auf dem Wertstoffhof wurden den Kindern die Themen Mülltrennung und Recycling nähergebracht (s. Abb. 2). Des Weiteren gab es einen Aktionstag am See Azibo. Hierbei wurden die Kinder zunächst über die Entstehung des Stausees sowie die dort lebenden Tier- und Pflanzenarten informiert. Danach durften die Schüler\*innen Vögel mit Ferngläsern beobachten, Müll einsammeln und Kajak fahren. Außerdem wurden viele geführte Wanderungen für unterschiedliche Altersgruppen angeboten (s. Abb. 3). Beispielsweise fand eine Wanderung zum Thema Biodiversität statt, bei der die Kinder und Jugendlichen versuchten, mit Keschern Schmetterlinge und Libellen einzufangen, welche anschließend mithilfe eines Lexikons bestimmt wurden. Ich durfte ich meine Kolleg\*innen auf zwei Messen begleiten. Die erste war eine Tourismus-Messe in Lissabon („Bolsa de Turismo de Lisboa“). Hier waren alle portugiesischen Geoparks sowie verschiedenste Regionen und Städte Portugals vertreten. Wegen meiner damals fehlenden Orts- und Sprachkenntnisse konnte ich meinen Kolleg\*innen lediglich beim Aufbau unseres Info-Stands helfen (s. Abb. 4). Dennoch war dies eine großartige „Auftaktveranstaltung“ für meinen Aufenthalt, da ich mit Einheimischen in Kontakt treten konnte sowie einiges über Portugal und seine unterschiedlichen Regionen gelernt habe. Die zweite Messe („Feira de São Pedro“) fand in Macedo de Cavaleiros statt und ist für regionale Betriebe und Händler\*innen gedacht. Auch hier konnte ich einige Kontakte knüpfen und bei dem Auftritt einer Folklore-Gruppe zusehen.

Ein weiteres Highlight war das Treffen aller portugiesischen Geoparks im Geopark Arouca, wo ich mit zwei Kolleginnen war. Im Rahmen dieses Treffens wurden uns die wichtigsten Sehenswürdigkeiten nähergebracht, z. B. die mit 516 Metern Länge ehemals längste Fußgänger-Hängebrücke der Welt (s. Abb. 5) und ein Museum mit Fossilien von Trilobiten. Zu diesem Zeitpunkt reichten meine Sprachkenntnisse

bereits aus, um mich mit den Kolleg\*innen aus den anderen Geoparks zu unterhalten.

Ebenfalls spannend war die Re-Evaluation unseres Geoparks. Zu diesem Zweck waren zwei Evaluatoren für eine Woche zu Besuch. Diese besichtigten alle wichtigen Orte, beurteilten verschiedenste Aspekte des Geoparks und gaben Verbesserungsvorschläge. In diesem Rahmen hatte ich die Gelegenheit, mehrere „Geosites“ (Orte mit geologischen Besonderheiten) zu besichtigen. Darunter war bspw. eine Stelle, an welcher der Erdmantel über die Erdkruste geschoben wurde. Hier befinden sich drei Hügel aus jeweils unterschiedlichen Gesteinsarten, was man sogar von Weitem anhand der Farbe des Gesteins und an der Vegetation erkennen kann. Dies hat mein persönliches Interesse am Thema Geologie verstärkt. Außerdem konnte ich den Prozess der Evaluation mitverfolgen. Obwohl nicht alles nach Plan lief, fiel diese letztendlich positiv aus. Das bedeutet, dass der Geopark seinen Titel für die nächsten Jahre behalten darf.

Mein Freiwilligenprojekt bestand darin, beim Ferienprogramm („Férias de verão by Geopark“) mitzuwirken. Dieses richtete sich an Kinder und Jugendliche zwischen 13 und 18 Jahren. Ziel des Programms war es, ein sinnvolles Freizeitangebot zu schaffen. Die Teilnehmenden sollten spielerisch die geologischen und biologischen Besonderheiten in ihrer Umgebung kennenlernen sowie körperlich aktiv sein.

Meine Kolleg\*innen erstellten ein Wochenprogramm, das ursprünglich innerhalb des dreiwöchigen Zeitraums wiederholt werden sollte. Leider erfuhr ich erst kurzfristig von dem Ferienprogramm, sodass ich nicht an der Planung beteiligt war. Aus Zeitmangel konnten einige meiner Ideen nicht mehr umgesetzt werden. Diese Ideen dienen nun jedoch als Vorschläge für das Programm der kommenden Jahre: Geocatching oder Schnitzeljagd während einer Wanderung, Quiz über die besprochenen geologischen/biologischen Besonderheiten, Herstellung von „Geofood“, z. B. im Rahmen der Besichtigung einer lokalen Bäckerei, Käserei oder Metzgerei.

Ich führte zwei Bewegungseinheiten mit Koordinationsübungen durch (s. Abb. 6); eine davon mit Tennisbällen als Zusatzmaterial. Des Weiteren leitete ich eine Yoga-Einheit (s. Abb. 7) und diverse (Sport-)Spiele an. Ich hatte den Eindruck, dass die Teilnehmenden durchaus gefordert waren, aber viel Freude an den verschiedenen (zum Teil für sie neuen) Bewegungsformen hatten. Die positiven Rückmeldungen der Teilnehmenden und Kolleg\*innen bestätigten dies. Dennoch gab es Herausforderungen bei der Projektdurchführung. So erschwerten spontane

Planänderungen während des Programmzeitraums, etwa wegen Hitze und Brandgefahr, die Vorbereitung auf die folgenden Tage. Zudem wurden einige Übungen wurden nicht auf Anhieb verstanden, was vermutlich an der Sprachbarriere lag. Ich gab die Anweisungen auf Englisch und meine Kolleg\*innen übersetzten diese teilweise auf Portugiesisch.

#### 4) Leben und Freizeit im Gastland

Da ich zuvor noch nie in Portugal war, wusste ich nicht, was auf mich zukommen würde und war sehr neugierig. Der Nordosten des Landes ist sehr ländlich geprägt (s. Abb. 8) und ich selbst lebte in einem Dorf. Die Tourist\*innen in dieser Region stammen überwiegend aus dem eigenen Land. Die nächstgrößeren Anteile kommen aus Frankreich und Spanien. Dementsprechend beherrschen nur wenige Einheimische die englische Sprache, insbesondere in der älteren Generation. Ich hatte also keine andere Wahl, als Portugiesisch zu sprechen, und habe nach anfänglichen Schwierigkeiten große Fortschritte gemacht. Im Allgemeinen habe ich die Menschen in dieser Region als sehr hilfsbereit und herzlich erlebt. Dadurch, dass ich bei meiner Chefin wohnte, war ich von Anfang an sehr gut integriert und hatte die Möglichkeit, portugiesische Traditionen (z. B. Ostern, Feste zu Ehren der Schutzheiligen) hautnah mitzuerleben.

In meiner Freizeit ging ich gerne spazieren. Der See ist nur ca. 2 km von meinem Dorf entfernt und der Weg führt an Olivenplantagen und Korkeichen vorbei. Besonders schön war es dort im Frühling, als die Wildblumen und Ginstersträucher blühten und viele Schmetterlinge zu sehen waren. An den Wochenenden unternahm ich häufig Städtereisen. Mit dem Bus waren Lissabon, Porto sowie auch kleinere, weniger touristische Städte sehr gut erreichbar. Meist war ich allein unterwegs und begegnete vor Ort zufällig anderen (Allein-)Reisenden, mit denen ich dann etwas unternahm. Manchmal traf ich mich mit den anderen kulturweit-Freiwilligen in Portugal getroffen und wir erzählten uns gegenseitig von unseren Einsatzstellen und Erfahrungen. Besonders schön waren die Ausflüge mit meinen portugiesischen Freund\*innen, da diese die sehenswertesten Orte und viele Hintergrundinformationen dazu kannten. Nicht zuletzt war es eine tolle Erfahrung, die landestypischen Gerichte, von denen viele Fisch oder Meeresfrüchte enthalten, zu probieren.



Abbildung 2: Besuch des Wertstoffhofs mit Schulkindern



Abbildung 1: Erdbeeren pflanzen mit Schulkindern



Abbildung 4: Info-Stand des Geoparks auf der Tourismus-Messe



Abbildung 3: Wanderung und Museumsbesuch mit Senior\*innen



Abbildung 5: Hängebrücke im Geopark Arouca



Abbildung 6: Bewegungseinheit mit Koordinationsübungen





Abbildung 7: Yoga-Einheit



Abbildung 8: Typische Landschaft im Nordosten Portugals