

Motivation und Vorbereitung

Nachdem ich gerade frisch aus meinem zweisemestrigen Erasmusaufenthalt in Granada zurückgekehrt war und aufgrund des deutlich früheren Semesterendes noch genügend Zeit für Sommerpläne hatte, beschloss ich, einen weiteren Erasmusaufenthalt in Form eines Praktikums in Budapest zu absolvieren. Inhaltlich sollte es gut an meine Erfahrungen im Ausland anschließen und mir gleichzeitig die Möglichkeit geben, etwas Neues auszuprobieren.

Ich studiere derzeit Psychologie im Bachelor. Durch frühere klinische Praktika und zunehmend auch durch meinen Aufenthalt in Granada, einer Stadt, die gerade im künstlerisch-kulturellen Bereich sehr viel zu bieten hat, ist mir klarer geworden, dass ich nach wie vor gerne im therapeutischen Bereich arbeiten möchte. Dabei interessiert mich weniger die klassische Gesprächspsychotherapie als vielmehr der kreativtherapeutische Bereich, in dem beispielsweise Bewegung, Theater und andere künstlerische Ausdrucksformen eine Rolle spielen.

Da ich durch mein Studium und verschiedene ehrenamtliche Tätigkeiten bereits viel im psychologischen Bereich unterwegs war, wollte ich das Praktikum nutzen, um mich stärker einer künstlerischen Tätigkeit zu widmen und neue Perspektiven auf das Zusammenspiel von Kunst, persönlicher Entwicklung und gesellschaftlichen Fragen kennenzulernen.

Anreise und Wohnen

In Budapest bin ich sehr schnell angekommen. Emotional, wohlgemerkt, denn physisch war ich zunächst noch mit dem Fahrrad unterwegs. Ich bin von Deutschland aus mit dem Fahrrad entlang der Donau nach Budapest gefahren. Für mich war das ein schöner Einstieg in den Aufenthalt, durch den ich bereits unterwegs viel von der Landschaft und den Orten entlang der Donau kennenlernen konnte. Wer es unkomplizierter mag, kann aber auch auf eine direkte (!) FlixBus-Verbindung nach Budapest zurückgreifen.

Auch mit der Unterkunft hatte ich Glück. Über den Freund eines Freundes einer ungarischen Freundin, die ich in Granada kennengelernt hatte, fand ich ein Zimmer in einer WG (sogar mit zwei Katzen!). Gerade für einen kürzeren Aufenthalt von nur drei Monaten kann die Wohnungssuche eine Herausforderung sein.

Eine Sache, die ich in diesem Zusammenhang gerne weitergeben möchte: In Budapest ist Facebook eine wichtige Anlaufstelle für Informationen, Wohnungsangebote und Veranstaltungen. Ich hatte die Plattform vorher kaum genutzt und eigentlich auch nicht vor, damit anzufangen. Vor Ort stellte ich jedoch schnell fest, dass es sich lohnt, entsprechende Gruppen zu nutzen. Dort werden nicht nur Zimmer und Wohnungen, sondern auch Veranstaltungen und gebrauchte Gegenstände angeboten.

Leben in Budapest

Budapest hat als Stadt sehr viel zu bieten. Durch mein Praktikum lernte ich insbesondere schöne Orte in der Natur kennen. Mit dem Zug ist man in kurzer Zeit außerhalb der Stadt, und wie ich bereits während meiner Anreise mit dem Fahrrad feststellen konnte, gibt es entlang der Donau zahlreiche schöne Orte zu entdecken. Auch innerhalb der Stadt finden sich mehrere Grünflächen, was für mich als nicht besonders begeisterte Stadtbewohnerin ein wichtiger Aspekt ist.

Darüber hinaus gibt es ein schönes Schloss, mehrere Hügel mit Aussicht über die Stadt, zahlreiche Brücken und viele gemütliche, einladende Cafés. Ich habe außerdem viel Zeit im Theater verbracht und mir verschiedene Performances angesehen. Auch abseits des Praktikums gab es also genügend Möglichkeiten, sich mit Kunst und Kultur zu beschäftigen.

Für die Fortbewegung ist der öffentliche Nahverkehr gut geeignet. Über die BudapestGO-App lässt sich ein Monatsticket erwerben, das ungefähr 25 Euro kostet. Alternativ habe ich gerne die Leihfahrräder von MOL Bubi genutzt, die an verschiedenen Stationen ausgeliehen und wieder zurückgegeben werden können.

Die Währung in Ungarn ist der ungarische Forint. Bargeld habe ich während meines Aufenthalts allerdings kaum benötigt, da Kartenzahlung an vielen Orten problemlos möglich ist. Für die Teilnahme an verschiedenen Kursen, beispielsweise Tanz- oder Töpferkursen, wird außerdem häufig Revolut für Überweisungen genutzt.

Das Praktikum an der School of Disobedience

Mein Praktikum an der School of Disobedience war vielseitig und bereichernd. Es erleichterte mir auch das Ankommen in der Stadt, da ich von Anfang an in einen gemeinsamen Lernprozess eingebunden war und Menschen mit unterschiedlichen Hintergründen kennenlernen konnte.

Die School of Disobedience bietet Programme an, die sich unter anderem mit Performance-Kunst und kreativem Schreiben beschäftigen. Die einzelnen Module sind in der Regel thematisch aufgebaut und verbinden theoretische Auseinandersetzung mit praktischer Erfahrung und künstlerischem Experimentieren.

Wir lernten verschiedene Lehrpersonen und Facilitators mit ganz unterschiedlichen fachlichen Hintergründen kennen. Beispielsweise begleitete uns eine Psychologin, die an ihrer Dissertation arbeitete und sich mit Veränderungsprozessen sowie Walking Interviews als Forschungsmethode beschäftigte. Gleichzeitig bildete sie sich im Bereich Ecopsychology weiter. Ihre Perspektive verband psychologische Fragestellungen mit der Beziehung zwischen Menschen und ihrer Umwelt.

Ein anderer Facilitator war Tänzer und leitete uns durch verschiedene Körperübungen. Dadurch konnten wir uns Themen nicht nur auf einer intellektuellen Ebene nähern,

sondern auch über Bewegung und körperliche Erfahrung. Eine weitere Person arbeitete bei einer NGO im Bereich Wasser und führte uns eine Woche lang entlang der Donau zu unterschiedlichen Orten. Auf diese Weise wurden auch ökologische und gesellschaftliche Themen unmittelbar erfahrbar.

Die theoretische Auseinandersetzung kam dabei nicht zu kurz. Wir lasen unterschiedliche Texte und diskutierten gemeinsam darüber. Die Auswahl reichte von philosophischen und wissenschaftlichen Texten bis hin zu Prosa und Lyrik. Dadurch entstanden vielfältige Perspektiven auf die Themen der jeweiligen Module.

Gleichzeitig spielte die eigene Erfahrung eine wichtige Rolle. Wir probierten verschiedene künstlerische Ausdrucksformen aus und wurden dabei angeleitet, eigene Ideen zu entwickeln und kreative Prozesse zu erkunden. Auch ohne umfangreiche künstlerische Vorerfahrung war es dadurch gut möglich, sich auf die Aufgaben einzulassen und einen Zugang zu den jeweiligen Arbeitsweisen zu finden.

Besonders angesprochen haben mich die Werte und die Art des Lernens an der School of Disobedience. Im Vergleich zu meinem gewohnten Studienalltag an der Universität stand weniger die Bewertung von Leistungen im Vordergrund. Stattdessen gab es mehr Raum für Erfahrungen, Fragen, Unsicherheiten und das Ausprobieren neuer Möglichkeiten. Das empfand ich als sehr angenehm und inspirierend. Es ermöglichte mir, mich auf Prozesse einzulassen, deren Ergebnis nicht von Anfang an feststand.

Gerade diese Verbindung aus theoretischer Reflexion, körperlicher Erfahrung, künstlerischer Praxis und gesellschaftlichen Fragestellungen empfand ich als besonders bereichernd. Sie eröffnete mir neue Perspektiven darauf, wie Lernen gestaltet werden kann und welche Möglichkeiten kreative Prozesse für die Auseinandersetzung mit sich selbst und der eigenen Umwelt bieten.

Fazit

Ich habe die Zeit an der School of Disobedience als fachlich und persönlich bereichernd erlebt. Das Praktikum ermöglichte mir, mich intensiver mit künstlerischen Arbeitsweisen auseinanderzusetzen und gleichzeitig an Themen anzuknüpfen, die mich auch im Psychologiestudium beschäftigen.

Besonders wertvoll war für mich die Erfahrung, dass Lernen nicht ausschließlich über theoretische Wissensvermittlung stattfinden muss, sondern ebenso durch Bewegung, unmittelbare Erfahrungen, gemeinsames Reflektieren und kreatives Experimentieren. Ich konnte neue Interessen vertiefen, andere Perspektiven kennenlernen und Menschen begegnen, mit denen ich mich auch über das Praktikum hinaus verbunden fühle.

Ich verlasse Budapest nach einer viel zu kurzen Zeit mit neuen Freundschaften, vielen Eindrücken und dem Wunsch, so bald wie möglich zurückzukehren.