



# Kulturschock

**Bei jedem Eintauchen in eine fremde Kultur ist der Besucher auf ganz besondere Weise herausgefordert. Jeder Mensch reagiert darauf anders. Zur theoretischen Vorbereitungen auf deine Reise, was der Besuch bei dir auslösen könnte und insbesondere auch für die Zeit danach, empfiehlt dir «YOU», dich mit möglichen Symptomen vertraut zu machen sowie Vorkehrungen zu treffen.**

Ein Auslandsaufenthalt stellt oft eine Grenzsituation im Leben einer Person dar. Um es ganz vereinfacht auszudrücken: verbringt man längere Zeit im Ausland, verändert man sich. Einen Prozess der Veränderungen würde man natürlich auch in der Heimat geblieben, durchlaufen, jedoch in einer anderen Art und Weise. In der Fremde wird einem abverlangt, mit vielen neuen, ungewohnten Eindrücken zurechtzukommen, die von unserer vertrauten Ordnung abweichen. Diesen Prozess nennt man ,«Anpassung». Im folgenden Abschnitt soll dessen Bedeutung nun näher untersucht werden, ebenso wie 2 wichtige Phasen dieses Prozesses, dem Kulturschock und dem Reentry- Schock .

## **Interkulturelle Anpassung**

Mit dem Eintritt in eine fremde Kultur ist man vom ersten Augenblick an neuen Eindrücken ausgesetzt, die sich nicht mit den bisherig erworbenen kulturspezifischen Denkmustern, Verhaltensmustern, Erfahrungen und Einstellungen decken. Alte Deutungsmuster greifen demnach in dem neuen sozialen und physischem Umfeld nicht mehr. Man stösst auf unverständliche. Unangebrachte, merkwürdige Situationen und somit entsteht Unsicherheit und Verwirrung. An dieser Stelle ist zu untersuchen, um welche kritischen Situationen es sich handelt, spricht man Irritationen bei Interaktionen mit dem Fremden:

1. Sprache
2. Nicht- sprachliche Kommunikationsformen, wie Gestik und Mimik
3. Soziale Verhaltensregeln innerhalb von Interaktionen; beispielsweise Raumerleben, Zeitempfinden, Begrüssungsrituale, Ess- und Trinkgewohnheiten
4. Soziale Beziehungsmuster, wie Stellung der Hierarchie oder Familie
5. Wertkonzepte und Ideologie der Kultur, z.B.: Welt- und Menschenbilder, individuelle und soziale Werte 8 (Finanzielle, persönliche und familiäre Probleme werden hier nur im entfernteren Sinne berücksichtigt.)

Manchmal führen solche Irritationen zu Resignation und Ignoranz. In der Regel jedoch unternimmt man Anstrengungen, das Unbekannte zu bewältigen mit dem übergeordneten Ziel durch Um - und somit Neuorientierung und Lernen, die innere Ordnung und dadurch Sicherheit wiederherzustellen. Für diesen langwierigen - meist den ganzen Aufenthalt lang andauernd - Prozess gibt es in der Fachliteratur mehrere Bezeichnungen, wie zum Beispiel Akkulturation, Assimilation oder Anpassung. Dieser Teil soll sich auf letzteres beziehen. Umgangssprachlich hat das Wort eine negative, auf- oder nachgebende Bedeutung. Diese wertende Komponente wird jedoch hier aussen vor gelassen.

Anpassung bedeutet demnach hier lediglich in einer neuen Umgebung sich durch eigene Veränderung zurechtzufinden. Daraus versteht sich für den Begriff der Interkulturellen Anpassung ein Lernprozess zur Bewältigung von Problemen innerhalb der Begegnung mit der fremden Kultur. Die ablaufenden Vorgänge werden in Perioden oder auch Phasen eingeteilt. Entsprechend hat man versucht, den Prozess der Anpassung in verschiedene Perioden zu unterteilen. Die Einteilung in Phasen wurde von vielen Wissenschaftlern erforscht, woraus sich 2 wichtige Phasen ergeben, die näherer Betrachtung bedürfen. Im folgenden Abschnitt werden wir Aspekte, Symptome sowie Verlauf und Charakteristik der zwei problematischsten Phasen der Anpassung erörtert: Kulturschock und Reentry- Schock .



**HMK**

Hilfe für Mensch und Kirche

HMK ■ Postfach 50, CH-3608 Thun ■ PC 80-4309-4

Telefon 033 334 00 50 ■ Fax 033 334 00 56

info@hmk-aem.ch ■ www.hmk-aem.ch

### Aspekte des Kulturschocks

Die Problematik des Kulturschocks wurde vor einigen Jahrzehnten vom Anthropologen Kalvero Oberg studiert. Laut seiner Definition ergibt sich der Kulturschock aus einer Vielzahl von ungewohnten Erfahrungen, die man in der fremden Kultur erlebt. Mit anderen Worten wird ein Kulturschock nicht nur durch eine veränderte Situation eingeleitet, sondern allmählich durch eine Menge von gesammelten Abweichungen zur eigenen Kultur. (Selbst wenn man sich gezielt auf das Gastland vorbereitet, sind längst nicht alle Gepflogenheiten, Normen und Werte erlernbar oder verhersehbar.)

Zu den neuen Erfahrungen und Werten kommt, dass man die Irrelevanz vieler heimatlicher Symbole realisiert. Die Überwältigung durch das Fremde erfährt man als eine Art «Schock». Kulturschock ist demzufolge ein ,«Sammelbegriff für eine ganze Reihe von psychischen Reaktionen».

Hier einige Aspekte des Kulturschocks:

1. *Stress*: Eine Belastung hinsichtlich der notwendigen Anpassungsleistung tritt auf
  2. *Verlustgefühl*: bezüglich Freunde, Status, Beruf, Finanzen und Besitz
  3. *Gefühl der Ablehnung*: man fühlt sich von Menschen der fremden Kultur ausgeschlossen, oder lehnt sie selbst ab
  4. *Verwirrung*: über die eigene Rolle, die erwartete Rolle, die eigene Identität, Werte, etc.
  5. *Frustration, Angst, Empörung, Überraschung*: man wird sich über das volle Ausmass der kulturellen Unterschiede bewusst
  6. *Ohnmachtsgefühl*: man glaubt, sich nicht in der neuen Kultur zurechtfinden zu können
- Personen mit einem schnellen Anpassungsvermögen erfahren diese Aspekte des Kulturschocks als ein nur kurzes und kaum erkennbares Phänomen während andere mit diesen Aspekten über Monate bis Jahre ringen.

### Symptome des Kulturschocks

Wie aus dem vergangenen Abschnitt zu entnehmen ist, bedeutet der Kulturschock eine hochgradige psychische Belastung, die an bestimmten Symptomen erkennbar ist. Es sei noch einmal darauf verwiesen, dass sowohl die Symptome als auch deren Kombination zwischen den Personen variieren und von der Kulturdistanz abhängen.

Aus empirischen Untersuchungen zahlreicher Wissenschaftler ergab sich eine Liste von Symptomen. Die wohl Charakteristischsten sollen hier aufgeführt werden: Heimweh, Langeweile, Einsamkeit, Isolation, Überidentifikation mit der eigenen Kultur und damit Vermeidung jeglichen Kontaktes mit der Gastkultur, überbetontes Sauberkeitsempfinden, Konfusion, Überempfindlichkeit, Rechtfertigungssucht, Intoleranz, Ungeduld, Ehestress, Familienkonflikte, Stereotypisierung, Verlust des Selbstbewusstseins, Depressionen (in den schlimmsten Fällen bis hin zur Schizophrenie, Paranoia oder Selbstmordgedanken).

Während frühere Untersuchungen diese Symptome als ausschliesslich psychologische Angelegenheit betrachteten, versteht man sie nun als ein Defizit von Wissen über die neue Kultur und somit als eine Angelegenheit der interkulturellen Kommunikation. Die Gesamtheit dieser psychologischen und physischen Belastungen ergibt die Anpassungsleistung. Diese Leistung muss die Person, die sich an eine fremde Kultur anpassen will oder sie verstehen will in dem sie sich mit ihr auseinandersetzt, erbringen. Beobachtungen ergaben, dass der Grad der Anpassung vom Verlauf des Aufenthalts und von dessen Länge abhängig ist und darin variiert.

Der eben beschriebene Grad der Anpassungsleistung kann durch ein Diagramm dargestellt werden, im welchem die Phasen der Anpassung erkennbar werden. In der folgenden Darstellung geht man prinzipiell von 2 unterschiedlichen Modellen aus. Man differenziert zwischen der U- Kurve des Kulturschocks und mit der Rückkehr in die eigene Heimat wird die U- Kurve zur W- «Kurve» des Reentry-Schocks. Beide werden in einem Diagramm abgebildet, sollen allerdings differenziert betrachtet werden.



**HMK**

Hilfe für Mensch und Kirche

HMK ■ Postfach 50, CH-3608 Thun ■ PC 80-4309-4  
Telefon 033 334 00 50 ■ Fax 033 334 00 56  
info@hmk-aem.ch ■ www.hmk-aem.ch

### **Verlauf und Charakterisierung des Kulturschocks**

Da der Kulturschock aus 6 verschiedenen Phasen besteht, sollen diese hier noch einmal - separat von der Rückanpassungsphase - angelehnt an das obige Diagramm näher dargelegt werden. Die schon vom Begründer Oberg aufgeführte Phasenaufteilung soll hier berücksichtigt werden.

#### *1. Euphorie - Entschlussfreude*

Die Entscheidung für einen Auslandsaufenthalt wurde getroffen. Sowohl Verwandte, Bekannte, Familie als auch Kollegen teilen diese Freude hinsichtlich der Vorteile die ein solcher Aufenthalt mit sich bringt. Man fiebert dem Aufenthalt mit grossen Erwartungen entgegen. Durch Unwissenheit über mögliche Konsequenzen werden in dieser Phase Druck, Angst, Nervosität überwiegend verdrängt.

#### *2. Ausreisebefürchtungen*

Erst bei der gezielten Vorbereitung auf den Aufenthalt beginnen die Befürchtungen. Man realisiert die Konsequenzen des Verlassens der Heimat durch erste Informationen über das Gastland oder dortige vorherrschenden Wohn- und Arbeitsbedingungen. Verstärkt durch geringste Verzögerungen in der Reiseplanung, wie Schwierigkeiten bei Visa- Genehmigungen, Wohnungssuche, u.a., erhöht sich die Stressanfälligkeit und steigert sich in Angst.

#### *3. Anfangsbegeisterung*

Abgelenkt durch viele neue (exotische) Eindrücke erscheint das Gastland aufregend und interessant. Man fühlt sich als Tourist, erlebt einen hohen Grad an Euphorie. Jeder Tag bietet etwas neues. Man ist damit beschäftigt, sich in der neuen Umgebung ein- und zurechtzufinden und nimmt die kulturellen Unterschiede nicht wahr. Aufgrund der Tatsache, dass man in dieser Phase nach Übereinstimmungen zur eigenen Kultur sucht, kommt es zu der irrtümlichen Schlussfolgerung, dass alle Kulturen gleich seien.

#### *4. Psychologische Eingewöhnung*

Nach einiger Zeit wird man sich der Realität, in der man lebt, bewusst, denn nach und nach trifft man auf Situationen und Verhaltensweisen, die fremd erscheinen. Die Häufung der Kontaktschwierigkeiten führt zur Irritation und zu ersten psychischen Belastungen. Man sucht die Ursache der Konflikte in seiner eigenen Inkompetenz. Reue diesen Schritt gegangen zu sein, verstärkt sich.

#### *5. Anpassungskrise*

Wie dem Schaubild zu entnehmen, ist die Belastung in dieser Phase am höchsten. Konfliktsituationen verschärfen sich und man sucht verzweifelt nach Möglichkeiten der Bewältigung. Selbstbeschuldigung werden zu Schuldzuweisungen, die man dem Gastland zuschreibt. Man flüchtet sich dann in den Kontakt zu Personen der eigenen Kultur, was den Anpassungsprozess erschwert, da das Sich-Flüchten in die eigene Kultur zu Kulturkrisen führen kann. Die eigene Kultur wird verherrlicht, was Heimweh hervorrufen kann. Psychosomatische Symptome wie Essstörungen können auch auftreten, die durch die ungewohnte Nahrung erklärt werden. Die enorm hohe Belastung kulminiert bisweilen in einen Abbruch des Aufenthaltes.

#### *6. Schrittweise Anpassung*

Die soeben beschriebene Phase der Krise ist vorüber, wenn der Besucher mit den neuen Bedingungen leben, sich neuen kulturspezifischen Werten öffnen kann, sein Selbstbewusstsein steigt und er sich allmählich in sein Umfeld integrieren kann. Er nähert sich langsam der Gastkultur und beginnt Verhaltensweisen sowie Handlungen zu verstehen. Nach und nach entspannen sich die Konfliktsituationen und der Anpassungsprozess ist eingeleitet. Das Verstehen weitet sich soweit aus, dass man die Unterschiede nicht nur akzeptiert sondern auch schätzt. Die Einsicht, dass auftretende Konflikte das Ergebnis kultureller Unterschiede sind, erhöht die (inter-) kulturelle Kompetenz. Jedoch wird diese Phase des Bikulturismus nur selten erreicht.

### **Reaktionen auf den Kulturschock**

Nachdem nun Aspekte, Symptome und Verlauf des Kulturschocks untersucht worden sind, ist es erforderlich, die Reaktionen darauf näher zu beleuchten. Wie erwähnt, ist der Anpassungsprozess abhängig von der Länge des Aufenthaltes und von dessen Verlauf, hauptsächlich aber von der Person



**HMK**

Hilfe für Mensch und Kirche

HMK ■ Postfach 50, CH-3608 Thun ■ PC 80-4309-4

Telefon 033 334 00 50 ■ Fax 033 334 00 56

info@hmk-aem.ch ■ www.hmk-aem.ch

selbst. Im letzteren Falle unterscheidet man vier verschiedene Reaktionstypen: den *Assimilationstyp*, den *Kontrasttyp*, den *Grenztyp* und den *Synthesetyp*.

Bei unserer Betrachtung soll jedoch Typ nicht gleich Persönlichkeit gesetzt werden. Stattdessen kann man oftmals Überschneidungen oder gar im Verlauf des Anpassungsprozesses ein Durchlaufen aller 4 Typen beobachten.

Der *Assimilationstyp* übernimmt ohne Probleme sämtliche Werte und Normen der Gastkultur. Er verleugnet seine eigene kulturelle Identität, wobei der Verlust dieser den Reintegrationsprozess an die eigene Kultur erheblich erschwert. Dieser Typ stammt grösstenteils aus Kulturen mit starkem Anpassungsdruck oder dem Versprechen von erhöhtem Status. Im Gegensatz dazu weist der *Kontrasttyp* die Gastkultur radikal ab. Er betont die Werte und Normen seiner eigenen Kultur. Diese Haltung tendiert ab und zu zum Ethnozentrismus. Der *Grenztyp* neigt dazu mit seiner Identität in Konflikt zu geraten, da beide Kulturen als Träger wichtiger und bedeutender Werte verstanden werden. Aus diesem Grund wird eine Integration nicht stattfinden. Die Person wird zwischen zwei Kulturen stecken bleiben. Das Stadium des «third culture mind», d.h. wertvolle Elemente beider Kulturen zu einem neuen Ganzen zusammenzuführen, kann nur dem *Synthesetyp* gelingen. Sollte dieses Stadium erreicht sein, signalisiert es eine Bereicherung nicht nur für seine Persönlichkeit, sondern auch für seine Umwelt hinsichtlich der interkulturellen Verständigung. Der *Synthesetyp* identifiziert sich mit Kultur übergreifenden Normen und Werten.

### **Der Reentry-Schock**

Der Reentry- oder Reversed- Schock bildet die 2. problematische Phase. Der Kulturschock beschreibt den Anpassungsprozess einer Person während des Auslandsaufenthaltes. Kehrt diese Person danach in die eigene Kultur zurück, tritt sie in die Phase der Rückanpassung ein. Der Reentry-Schock charakterisiert den Zustand einer «disorientation, faced when trying to reorient oneself to life and work» [eine Disorientierung, der man sich gegenüber sieht, wenn man versucht sich selbst umzuorientieren im Leben und auf Arbeit] bei der Rückkehr in die eigene Gesellschaft. Viele Rückkehrer fühlen sich fremd, ähnlich wie zu dem Zeitpunkt ihrer Integration an die Gastkultur. Wie Erfahrungen belegen, erweist sich dieser Schritt komplizierter als erwartet. Obwohl der Prozess der Wiedereingliederung an die eigene Kultur sich oftmals als schwieriger erweist als der eigentliche Kulturschock, kommt dem Reentry-Schock in der Wissenschaft leider nur eine untergeordnete Rolle zu.

Der Umstellungsprozess ergibt sich meist erst nach einigen Wochen der Heimkehr. Die Person hat an persönlichen und sozialen Erfahrungen hinzu gewonnen und ist beeinflusst und verändert durch die Gastkultur im Zuge der Anpassung. Die erlebten Erfahrungen lassen sich in verschiedene Kategorien einteilen, sollen jedoch hier nur kurz angeschnitten werden. Durch die Anstösse aus der Kulturbegegnung erweitert sich die Toleranzgrenze gegenüber fremden Kulturen - bewusst oder unbewusst. Daraus ergibt eine neue Sichtweise gegenüber der eigenen `Mutterkultur` (Eine neue Sicht der Heimat), von der man nun auch negative Seiten - wie zum Beispiel in Deutschland Bürokratie, Egoismus, etc. - bemerkt durch den hinzugewonnenen Gewinn an neuen Werten und Normen. Die 3. Kategorie ist die der Zukunftserwartungen.

Die bis dahin eher unterschwelligeren Entfremdungen zur eigenen Kultur werden als solche erst jetzt wahrgenommen und können den 2. Schock auslösen. Beispielsweise haben hinsichtlich der Zukunftserwartungen Personen mit Auslandsaufenthalt zwar eindeutig Wettbewerbsvorteile auf dem Arbeitsmarkt, jedoch werden diese Erwartungen nicht immer erfüllt, da sich Unternehmen bezüglich der inneren Strukturen häufig verändern (z.B. Führungswechsel). Dies führt zu psychischen Belastungen, die sich in Demotivierung im Alltag der Heimkehrer ausdrückt. Diese fühlen sich dann fremd in ihrer eigenen Kultur. Oftmals sind die Heimkehrenden enttäuscht, weil die Daheimgebliebenen nicht genügend Interesse zeigen an dem Erlebten in der Fremde, was einem so viel bedeutet. Man erkennt nicht, dass dies ein natürlicher Prozess ist, da Freunde und Familie die Erfahrungen in keiner Weise nachvollziehen können, wenn sie nicht selbst im Ausland waren. Der Heimkehrer steht vor der Tatsache, dass er alte Beziehungen erneuern, neue Kontakte aufnehmen und sich im Berufsleben neu orientieren muss. Die Umorientierung im Lebensstil - sei es durch Wohn- und Ernährungsumstellung, im sozialen Status oder Prestige - stellt eine erhebliche Herausforderung für den Rückkehrer dar. Beispielsweise erhielt der Entsandte im Ausland doppeltes Gehalt, konnte einen gehobeneren Lebensstandard verwirklichen, hatte zum Beispiel Bedienstete, und genoss grosses Ansehen (wobei letzteres auch auf Austauschstudent zutrifft). In die Heimat zurückgekehrt, muss man sich wieder mit bürgerlichen Verhältnissen begnügen



(sozialer Abstieg) und erscheint unter Landsleuten nicht mehr als aussergewöhnlich.

Von dieser sehr allgemein gehaltenen Betrachtung soll nun detailliert auf die einzelnen Phasen eingegangen werden. Der Verlauf des Reentry-Schocks lässt sich in vier Phasen unterteilen: Während der Rückreisevorbereitungen im Ausland beginnt die 1. Phase, die der Rückkehrbefürchtungen .Im Vergleich zur Phase der Ausreisebefürchtung (siehe Kulturschock) sieht sich der Heimkehrer ebenso mit Angst und Irritation konfrontiert, hier jedoch hinsichtlich der Rückkehrerwartungen. Der Heimkehrer belastet sich mit Fragen der Reintegration. Darunter versteht man zum Beispiel Zukunftsängste wie die der Wiedereingliederung in sein Unternehmen oder die Reaktion seiner Bekannt- und Verwandtschaft. Es folgt die Phase der Rückkehrbegeisterung , die der anfänglichen Euphorie bei der Ankunft im Ausland ähnelt. Man bezeichnet diese Phase auch als «naive Integration». Sie ist gekennzeichnet durch allgemeinen Optimismus des «wieder zu Hause seins» und durch Offenheit und die Bereitschaft zu Erfahrung hinsichtlich der Veränderungen im Heimatland. Trotz dieses Optimismus trifft man immer häufiger auf unverständliche Situationen, die man eigentlich nicht erwartet, da man bis dahin die eigene Kultur nicht als sonderlich fremd betrachtet hat.

Allmählich zerfällt diese Euphorie und schlägt in Unzufriedenheit und Frustration um. Das Gefühl von Freunden, Kollegen und Familie nicht verstanden zu werden, stellt sich ein und kann wiederum zu Resignation bis Isolation führen. Der Heimkehrer befindet sich nun in der Phase der Rückkehrerewöhnungskrise, die man Reentry-Schock nennt. Das Heimatland erscheint fremd, was sich durch Konfrontationen mit Familie und alten Bekannten verstärkt. Die schrittweise Wiedereingewöhnung in das Heimatland und seine Veränderungen vollzieht sich ähnlich der Anpassung an die Gastkultur. Hirsch spricht hier von Aufbau realistischer Erwartungen, Anpassung ohne Selbstaufgabe, Erweiterung des Verhaltensspektrums sowie das Wiedererkennen alter Verhaltensmuster. Auch ein Rückfall in den Reentry-Schock nach scheinbar gelungener Reintegration ist nicht ausgeschlossen.

In zahlreichen Fällen gelingt den Heimkehrern die Rückanpassung nicht aus eigenen Kräften. Sie kann von den Institutionen, Unternehmen durch Nachbereitungsseminare, (psychologische) Beratung oder Arbeitsgruppen und gezieltem Einsatz im Unternehmen entsprechend der Erfahrungen erleichtert werden. Wird die Entfremdung von der eigenen Kultur in ihrem vollen Ausmass realisiert, dann ergeben sich für den Heimkehrer zwei Alternativen: Anpassung oder Wiederausreise (vergleichbar zu Anpassung oder Abbruch in der Anpassungskrise im Ausland).

Wie schon erwähnt, gestaltet sich die Reintegration oft konfliktreicher als die Integration an die fremde Kultur. Während viele Unternehmen und Institutionen ihre `Ausreiser auf den eigentlichen Kulturschock durch entsprechende Seminare vorbereiten und sensibilisieren und sie oftmals Vorort betreuen, hält sich die Zahl der Nachbereitungsseminare und Nachbetreuung in Grenzen. Somit sind Heimkehrer und deren Familie oft auf sich allein gestellt, was die gravierende Bedeutung des Reentry-Schocks erklärt. (Wobei hier nicht ausgeschlossen werden soll, dass viele Heimreisende ihre Erfahrung als etwas besonderes empfinden und auf eventuelle Angebote wie Nachbereitungsseminare, Stammtische, etc. gar nicht eingehen wollen.)

### **Minimalisierung des Kulturschocks**

Im folgenden Abschnitt sollen Wege zur Minimalisierung der beiden Schocks aufgezeigt werden. Erwähnt wurde schon, dass sowohl Kulturschock als auch Reentry-Schock als solche schwer und auch nicht immer erkennbar sind, sich dennoch vollziehen. Sie sind kaum zu vermeiden. Jedoch gibt es Möglichkeiten die Konfliktsituationen zu minimieren, in dem man beispielsweise den Aufenthalt im Ausland sowie die Reintegration an die eigene Kultur intensiv vorbereitet. (Touristen und Besucher sind aus dieser Betrachtung ausgeschlossen, da sich der Kontakt mit der fremden Kultur nur auf kurze Zeit beschränkt.) Die Vorbereitung und selbst das Wissen über den Kulturschock minimieren diesen. Hier ein paar Anregungen:

Entsendungsbereitschaft vorausgesetzt, ergeben sich verschiedene Möglichkeiten den Schock zu reduzieren und die (Rück-) Anpassung zu beschleunigen. In den meisten Institutionen und Unternehmen gibt es eine Vielzahl von interkulturellen Trainings, wie «Cultural Awareness Trainings», «Self-Awareness Trainings», «Cultural Mini-Drama», «Cultural Assimilation Centres», «Cross-Cultural case Studies» oder «Cross-Cultural Trainings», die neben Spracherwerb, Fachkompetenz und landeskundlichen Informationen auch Schlüsselkompetenzen vermitteln. Zwar soll auf eine detaillierte Beschreibung der Trainings hier verzichtet werden, jedoch ist es unabdingbar die Ziele dieser Trainings zu definieren.



**HMK**

Hilfe für Mensch und Kirche

HMK ■ Postfach 50, CH-3608 Thun ■ PC 80-4309-4

Telefon 033 334 00 50 ■ Fax 033 334 00 56

info@hmk-aem.ch ■ www.hmk-aem.ch

Diese Vorbereitungskurse arbeiten mit verschiedenen, einander ergänzenden Ansätzen. Einige seien hier genannt: die Wissensvermittlung, in welcher der Teilnehmer sämtliche Kenntnisse vom Gastland ausbaut. Das Attributionstraining versucht Handlungen und Verhaltensweisen des Interaktionspartners mittels der «critical incidents» anschaulich und durchschaubar zu machen. Im Erfahrungstraining soll der Teilnehmer durch Rollenspiele sein eigenes Handeln und Tun beobachten und neue Einsichten erwerben. Eine Sonderform des Erfahrungstrainings ist der Interaktionsansatz bei dem wiederum Situationen von Interaktionen zwischen den Interaktionspartnern simuliert werden.

Die Rollen werden hier durch Einheimische des Gastlandes und «Neulinge» besetzt, um die Realitätsnähe einzubringen. Eine weitere Methode ist die sogenannte «Contrast American» - Methode, ein Rollenspiel bei dem eine Person immer genau das Gegenteil vom Erwartetem tut. Dies macht einem die eigene Kultur bewusst, was eine wichtige Voraussetzung für das Verstehen und Akzeptieren der fremden Kultur ist. Das Anpassungslernen trainiert mittels verschiedener Methoden die zu erwartende Anpassungskrise, deren Schwierigkeiten, wie Kulturschock, und die zu erbringenden Anpassungsleistungen, wie Geduld. Ferner werden dem Teilnehmer durch Gespräche, Rollenspiele, etc. ein besseres Verständnis für die eigene sowie die fremde Kultur vermittelt, wobei man sich der bis dahin existenten Stereotype und Vorurteilen über die andere Kultur bewusst wird.

Mit den Anforderungen eines Auslandseinsatzes, die in solchen Trainings geschult werden, haben sich zahlreiche Wissenschaftler befasst. Man unterscheidet generell Anforderungen an die persönliche und die interkulturelle Kompetenz.

Zu den Anforderungen an die persönliche Kompetenz gehört in erster Linie eine gesunde Selbsteinschätzung sowie ein gut ausgeprägter Realitätssinn. Demnach soll Problemen und Irritationen realistisch entgegengesteuert werden, denn auch sie sind nur menschlich. Heimkehrer berichteten, dass bei der Bewältigung von Stress und Krisen, Meditation und physische Ablenkung (Sport) helfen. Konfliktsituationen können ferner minimiert werden, wenn der Entsandte mit einem positivem Glauben an die Mitglieder der anderen Kultur herantritt, ein hohes Mass an Offenheit für fremde Kulturen mitbringt, über Abenteuerlust und Risikobereitschaft verfügt. Das Interesse an der fremden Kultur sowie eigene Initiative, in dem man neue Sitten und Bräuche kennenlernen will, erweitern das Wissen und vermindern Verwirrung und Frustration. Ein weiterer wesentlicher Punkt bei der Bewältigung ist das «Zurücklassen» der Heimat. Ein ständiger Vergleich mit der eigenen Kultur wirkt hinderlich auf eine Anpassung. Der Entsandte sollte einen gesunden Kontakt zu Daheimgebliebenen entwickeln, wobei diese ihm durch Beschreiben der Veränderungen bei der Reintegration helfen können.

Um den Auslandsaufenthalt problemloser zu gestalten, sollte man auch interkulturelle Kompetenzen entwickeln. Einige wichtige Anforderungen beinhalten Vertrautheit mit der Gastkultur, Kenntnis über deren sprachliche und nicht-sprachlichen Kommunikationsstrukturen sowie ein allgemeines Verstehen des Kulturkonzepts einschliesslich dem Wissen über das eigene kulturspezifische Selbst und dessen Auswirkungen auf das Handeln.

### **Schlussbemerkung**

Kulturschock und Reentry-Schock sind zwei problematische Durchgangsphasen des Anpassungsprozesses bei längerem Auslandsaufenthalt. Diese Erfahrungen können grossen positiven Einfluss auf die Entwicklung der Persönlichkeit haben, können jedoch auch als Belastung oder Schock empfunden werden. Daher ist es unbedingt notwendig die Ausreisenden bei der Integration in die fremde Kultur und später die Rückkehrenden bei der Reintegration an die eigene Kultur zu unterstützen. Leider wird letzteres in vielen Institutionen und Unternehmen noch nicht ausreichend berücksichtigt.

Trotz zahlreicher wissenschaftlicher Forschung sind die Phänomene Kulturschock und Rückanpassung insgesamt eher theoretisch (da sie empirisch noch nicht nachgewiesen wurden) und dadurch nur schwer durchschaubar und deskriptiv erfassbar. So bleiben viele Fragen noch ungeklärt wie etwa diese: Welche Menschen einen Kulturschock erleben und welche nicht. Oder wie lange ein Kulturschock dauert. Ob der Kulturschock belastender als der Reentry-Schock ist oder umgekehrt. Ferner stellt sich die Frage, ob die im Vergleich zum Kulturschock noch eher unerforschten Reintegrationsprobleme das eigentliche Übel der Entsandten darstellen. Als diskussionswürdig erscheinen auch die Fragen, ob eine gute Vorbereitung und Sensibilisierung mehr Synthesetypen hervorbringen würde. Oder ob Trainings vielleicht sogar den Kulturschock verhindern.

Diese Fragen werden die Wissenschaftler auch in der Zukunft beschäftigen. Abschliessend sei zu bemerken, dass - wie Erfahrungsberichte belegen - trotz der erlebten Schocks eine Vielzahl der



**HMK**

Hilfe für Mensch und Kirche

HMK ■ Postfach 50, CH-3608 Thun ■ PC 80-4309-4  
Telefon 033 334 00 50 ■ Fax 033 334 00 56  
info@hmk-aem.ch ■ www.hmk-aem.ch

Entsanden ihre Erfahrungen nicht bereuen, diese eher durch neue Auslandserfahrungen noch ausbauen würden.

#### **Quelle**

Der Text ist ein Auszug aus einer Arbeit der Autorin Claudia Marschlich, aus dem Jahr 2001. «you & HMK» darf den Auszug verwenden, mit Genehmigung vom 20.08.2004. Die vollständige Arbeit mit dem Titel «Interkulturelle Anpassung: Kulturschock und Reentry-Schock» findest du unter [www.hausarbeiten.de/faecher/hausarbeit/kul/18697.html](http://www.hausarbeiten.de/faecher/hausarbeit/kul/18697.html)



#### **Kopierrechte © 2008 HMK**

Bei Weiterverwendung muss der Name des Autors/Rechteinhabers (HMK) genannt werden. Der Inhalt darf nicht für kommerzielle Zwecke verwendet werden und er darf nicht bearbeitet oder in anderer Weise verändert werden. [www.CreativeCommons.org](http://www.CreativeCommons.org). Das Dokument wurde durch MUL aktualisiert, am 26.11.2008 exportiert und trägt den Dateinamen «08-KulturschockX»