



## Kulturschock?!

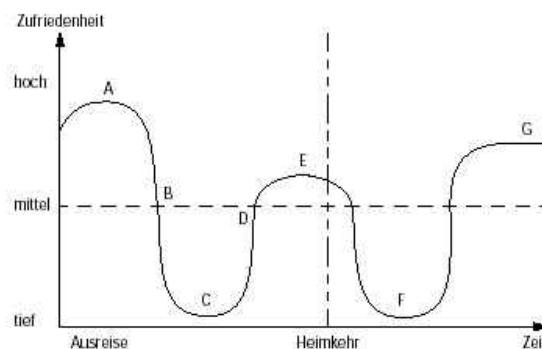
Was dich erwarten kann, wenn du im Ausland bist!

Jeder Besuch in einem fremden Land bringt erst einmal eine Vielfalt an neuen Eindrücken mit sich, an die man sich als „Gast auf Zeit“, erst langsam gewöhnen muss. Das Klima ist oft anders, das Essen schmeckt erst einmal seltsam und nicht selten wird man vor Ort nicht richtig verstanden - und das liegt oft nicht nur an einer fehlenden gemeinsamen Sprache. **Kulturelle Unterschiede** sind für jeden eine Herausforderung, das ist ganz normal. Sich auf diese neuen Gegebenheiten einzustellen, funktioniert je ja nach Persönlichkeit langsamer oder schneller. Sicher ist nur, fast jede/r hat damit zu kämpfen, man ist ja von seinem Zuhause vorgeprägt und Anderes gewöhnt. Dieses Phänomen nennt man **Kulturschock**. Nicht selten löst ein Kulturschock regelrechtes **Heimweh** aus. Man ist auf sich selbst gestellt, fühlt sich überfordert und wünscht sich für den seelischen Beistand von Freunde und Familie herbei.

Nach dieser anfänglichen schwierigen Phase fällt es aber meist leichter, sich mit der neuen Kultur zu identifizieren. Es gibt weniger „extreme“ Höhen und Tiefen, man entwickelt ein besseres **kulturelles Verständnis** für die jeweiligen Lebensweisen und Traditionen und hat meist auch schon neue Freundschaften geschlossen, mit denen man sich über die eigenen Erlebnisse austauschen kann.

## RÜCKKEHRSCHOCK?

Oft hat man sich am Ende eines Auslandsabenteuers schon so an das neue Zuhause gewöhnt, dass man gar nicht mehr gehen möchte. Diese Kombination aus Abschiedsschmerz und der manchmal herausfordernden Startphase im eigenen Land lassen zum Teil einen zweiten Kulturschock aufkommen, den **Rückkehrschock**, Familie und Freunde können nicht nachvollziehen, was man im Ausland erlebt hat, es fällt oft nicht so leicht, sofort eine Arbeit oder einen Studienplatz zu finden und die lieb gewonnenen Freunde in der Ferne werden stark vermisst. Aber keine Sorge, auch dieses Tief geht vorbei, es ist einfach nur eine Frage der Zeit, bis man wieder in den gewohnten Alltag zurückgefunden hat.



Ähnlich wie in der Graphik könnte dein Gemütszustand im Laufe deines Auslandsaufenthaltes aussehen: Ein **Auf und Ab der Gefühle**. Nach einer meist anfänglichen Euphorie über die großartigen Eindrücke folgt meist die erste Resignation, der Kulturschock, der sich dann aber schon bald wieder in ein Hoch verwandeln wird. Wie du die Kurven erlebst, ist individuell höchst unterschiedlich.

### TIPPS GEGEN KULTURSCHOCK:

Hier ein paar Tipps, wie du einen größeren Kulturschock verhindern kannst und was du tun kannst, wenn du merkst, dass der Kulturschock im Anmarsch ist:

- Sei dir **bewusst**, dass du dich in einem kulturellen Übergang befindest und sei gut zu dir!
- **Lebe im Hier und Jetzt!** Mach dir nicht unnötig Gedanken über alles, was sein und passieren könnte!
- **Sei geduldig mit dir**, du wirst sicher Zeit brauchen, um dich einzuleben!
- **Sei kontaktfreudig** und finde Leute, mit denen du gerne Zeit verbringst, die dir zuhören und dich in deinen Herausforderungen unterstützen!
- **Entwickle Routinen**, sie geben dir im Alltag mehr Sicherheit und Normalität, z.B. ein täglicher Spaziergang oder ein wöchentlicher Besuch in einem Sportverein.
- **Versuche deine Fremdsprachenkenntnisse zu verbessern**, so lernst du die Kultur besser kennen und tust dir im Alltag leichter!
- **Sei offen für die neue Kultur**, versuche Erwartungen hinter dir zu lassen und Vorurteile zu hinterfragen!
- **Vermeide es, deine eigene Kultur mit der neuen Kultur zu vergleichen**, die neue Kultur wird meistens verlieren!
- Überlege dir jeden Tag eine **kleine Herausforderung**. Erstelle dir zum Beispiel eine Liste mit Dingen, die du nach und nach angehen möchtest um Land und Leute besser kennen zu lernen! Erfolgserlebnisse sind garantiert!
- **Gestehe dir negative Gefühle**, wie Angst oder Wut, zu und verarbeite sie zum Beispiel beim Sport!

### MOTIVATION?

Vor Antritt deines Auslandsaufenthaltes sollte du dir über deine eigene Motivation im Klaren sein: Wieso hast du dich genau für dieses Auslandsabenteuer entschieden? Was hast du dir von der Zeit im Ausland erhofft? Gerade in schwierigeren Momenten, kann man sich dann an die meist positiven Wünsche zurück erinnern und hat die „**höhere Mission**“ wieder vor Augen.

### TIPP:

Schreibe einen Brief an dich selbst, bevor du in's Ausland aufbrichst: Wie geht es dir zur Zeit? Was erhoffst du dir von deiner Auslandserfahrung? Welche Pläne hast du für die kommende Zeit? Wenn du dich dann einmal schlecht fühlst, lies den Brief und es wird dir wieder klar, wieso du dich in die Ferne gewagt hast ;)

Für eine positive Auslandserfahrung ist Vorbereitung prinzipiell sehr wichtig! Hol dir auch deine „**CHECKLISTE - Was du dich vor deinem Auslandsabenteuer fragen solltest?**“ in der akzente Jugendinfo!