

SOS Détresse

Was hilft für eine gelungene Integration?

Ob wir Einwanderer, Auslandsbeauftragter oder Student in einem Austauschprogramm sind, verschiedenartige Emotionen überwältigen uns im Ausland: die Gefühle schwanken zwischen Desorientierung, Faszination, Neugier, Angst, Entmutigung, Gereiztheit, Enttäuschung, Einsamkeit und Nostalgie. Wir können wohl zufrieden sein Anbetracht der Herausforderungen denen wir uns gestellt haben, aber auch enttäuscht über die vielen Schwierigkeiten und wehmütig an unser früheres Leben denken, traurig sein und uns am liebsten zurückziehen wollen. Es gibt zu viele Veränderungen, es dauert zu lang bis wir uns angepasst haben.

Allein verstehen was vor sich geht stellt schon eine Herausforderung dar. Dabei sind diese Gefühlsschwankungen normal und üblich. Sie gehören zum Gewöhnungsprozess an die neue Umgebung. Es ist wichtig auf sie zu hören, sie zu akzeptieren und es kann helfen mit jemanden **darüber** zu **sprechen**.

Mit der **Zeit** werden wir ein Gleichgewicht finden zwischen unseren früheren Werten und denen des Gastlandes. Diese Zeit muss man sich einfach geben bevor man sich im neuen Land wohlfühlen kann. Man darf nicht vergessen, dass dieser Prozess Jahre dauern kann.

Gott sei Dank gibt es Möglichkeiten und Strategien, die uns helfen diese Erfahrung zu meistern.

- **Die Erwartungen** an uns und an das Gastland herunterschrauben. Wir müssen uns realistische Ziele setzen, idealistische Ideale vergessen. Schon das Erlernen einer neuen Sprache ist langwierig und man spricht nicht gleich perfekt.
- **Wissen ist Macht.** Man muss sich schlau machen über die Kenntnis der Sprache, der Bräuche des Gastlandes und so fühlt man sich nicht mehr so machtlos. Gelegenheiten aufsuchen, um sich in der neuen Umgebung zurecht zu finden kann Türen ö
- **Offen sein für das Neue** und bereit sein neue Erfahrungen als Herausforderung zu sehen; akzeptieren, dass unsere kulturellen Werte nicht besser sind als die des Aufanglandes. Voreilige Urteile meiden und das neue Kulturgut wertschätzen schützt uns gegen Missverständnisse, hilft uns mit Gesprächspartnern zu interagieren und wir fühlen uns dabei wohler.
- **Das Gleichgewicht zwischen den beiden Kulturen finden.** Die Integration gelingt besser wenn wir unsere eigene Identität wahren und Elemente aus der neuen Kultur aufnehmen. Es ist wichtig offen für neue Denk- und Handlungsweisen zu sein

und trotzdem unserer Kultur verbunden zu bleiben. Wenn wir stolz auf unsere Herkunft bleiben gelingt es uns besser uns einzuleben.

- **Aufgaben übernehmen, die Genugtuung verschaffen.** Viele Menschen stellen kurz nach ihrer Ankunft fest, dass ihre Erwartungen und Räume sich nicht schnell erfüllen werden. Diese Enttäuschung kann durch andere Möglichkeiten wett gemacht werden. Es können die Pflege guter zwischenmenschlicher Beziehungen sein oder körperliche Aktivitäten, Kunst, Musik, Religion, Leben in einer Gemeinschaft, ehrenamtliche Tätigkeiten ... alles was uns Zufriedenheit bringt.
- **Sich nicht zurückziehen.** Familiäre Bindungen, Kontakt mit weiter entfernten Familienmitgliedern pflegen, Nutzen neuer Technologien, um sich weniger isoliert zu spüren. Es ist sehr hilfreich im Kontakt zu bleiben mit Menschen aus unserem Kulturkreis oder Menschen, die ähnliche Erfahrungen durchlebt haben. In Beziehung sein mit Einheimischen, sich im Gemeinschaftsleben des Gastlandes einbringen führt zu einer guten Integration. All diese Möglichkeiten steigern unser Selbstwertgefühl, Kontakt mit ähnlich denkenden Menschen baut uns auf.
- **Sich an spezialisierte Einrichtungen wenden.** Es hilft Einrichtungen aufzusuchen, die uns dank ihrer Erfahrungen hilfreiche Tipps geben können (cf CLAE)

Jeder entwurzelte und auf fremden Boden eingepflanzte Baum muss sich dort Nahrung suchen. Er kann wieder Wurzeln schlagen und neue Kraft erlangen. So müssen auch wir uns im Gastland Wohlbefinden suchen.