

# HIFE - KULTURSCHOCK?!

## DEFINITION:

Das Phänomen des Kulturschocks tritt beim Zusammentreffen mit andere Kulturen auf. Mit Kultur ist in diesem Begriff nicht nur die nationale Kultur gemeint, sondern auch unterschiedliche Esskulturen, Religionen, Arbeitskulturen und viele mehr. Gerade bei längeren Auslandsaufenthalten, wenn man also die eigenen gewohnten Kulturen verlässt, kann es häufig zu einem sogenannten Kulturschock kommen. Dieser tritt natürlich nicht immer ein. Gerade bei sehr unterschiedlichen Kulturen lässt sich ein Kulturschock feststellen und zeichnet sich durch verschiedene Symptome, wie Heimweh, Schlafqualität, Stimmungsschwankungen und viele weitere aus, die in den verschiedenen Phasen hervorgerufen werden können.

## PHASEN:

Ob bei dir ein Kulturschock auftritt und in welchen Phasen du ihn durchläufst hängt von verschiedenen Dingen ab und ist sehr individuell. In der ersten Phase ist die Euphorie sehr hoch und alles scheint nahezu perfekt, weshalb diese Phase auch Honeymoon-Phase genannt wird. Alles ist neu und aufregend. Man neigt dazu, die negativen Herausforderungen oder Hindernisse auszublenden. Doch nach all der anfänglichen Euphorie tritt oft der Fall in den Kulturschock ein.

Erste Herausforderungen und Hindernisse nimmt man bewusst wahr. Diese entstehen zum Beispiel aufgrund von Sprachbarrieren, das fehlende vertraute soziale Umfeld oder auch ganz alltägliche Dinge wie Ordnung, Essverhalten, Zeitmanagement usw.

Nach dem Schock kommt jedoch meist sehr schnell die Phase der Erholung und Anpassung. Du gewöhnst dich an die neuen Situationen, passt dich den neuen Kulturen an oder lernst Verständnis zu zeigen und mit den neuen Gewohnheiten umzugehen.

## ÜBERWINDUNG:

Mein erster Tipp ist, denk nicht so viel drüber nach. Das hört sich natürlich im ersten Moment leicht an, aber hilft. Nimm dir störende Situationen nicht zu sehr zu Herzen und versuche offen an Neues und ungewohnte Momente heranzutreten.

Falls dir zu Beginn alles zu schnell geht, scheue nicht davor dich auch einmal in Situationen zurückzuziehen und die ganzen Eindrücke sacken zu lassen. Versuche außerdem im Moment zu leben, knüpfe neue Kontakte und tausche dich mit deinem neuen Umfeld aus.

Und zuletzt noch ein wichtiger Tipp: Habe Spaß und versuche diese ganz besondere Zeit so gut wie möglich zu genießen.

VON

ISABELLE



RÖDDER

WiSE  
2022/23

FÜR



Dual trifft  
International

