



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

SUSANNE REICHHARDT
ANKE WEIDLING

Gemeinsam ins Ausland und zurück

*Workbook für das Leben
in der Fremde*

Klett-Cotta

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2014 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Titelbild: © ayo'sw photo – Fotolia.com

Gesetzt in den Tropen Studios, Leipzig

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86040-5

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Schnelleinstieg

- **Große Veränderungen können Stress bedeuten** ► SEITE 15
- **Perspektiven für den Auslandsaufenthalt entwickeln:
für mich, die Kinder, die ganze Familie** ► SEITE 22
- **Abschied gestalten** ► SEITE 38
- **Erste Orientierung im Ausland** ► SEITE 40
- **Auf Ressourcen zurückgreifen: für mich, die Kinder,
die ganze Familie** ► SEITE 43
- **Verbindungen zur alten Heimat pflegen** ► SEITE 68
- **Eine sinnerfüllte Tätigkeit finden** ► SEITE 74
- **Wie Kinder den Auslandsaufenthalt erleben** ► SEITE 82
- **Besuch aus der Heimat und Besuch in der Heimat:
gut planen** ► SEITE 84
- **Die Rückkehr – eine neue Herausforderung für mich,
die Kinder, die ganze Familie** ► SEITE 89
- **Tipps aus der Praxis** ► SEITE 114

Inhalt

Vorbemerkung	11
Vor der Ausreise	13
Orientierung	13
<i>Der Auslandsumzug – Veränderungen (an)erkennen</i> ■ <i>Coaching-Übung</i> <i>»Persönliche Ressourcen«</i> ■ <i>Beispiel »Kraftquellen im Umzugstrubel«</i>	
Ich	21
<i>Eine Katze nach dem Weg fragen</i> ■ <i>Coaching-Übung »Lebensträume«</i> ■ <i>Perspektiven für den Auslandsaufenthalt entwickeln</i> ■ <i>Beispiel »Verfolgen</i> <i>von Lebensträumen«</i> ■ <i>Prioritäten im Umzugsstress setzen</i>	
Partner	25
<i>Ein Mobile einpacken</i> ■ <i>Dem Partner ein Geschenk machen</i> ■ <i>Coaching-</i> <i>Übung »Schatzkiste«</i> ■ <i>Aufgabenteilung vor Ort bedenken</i> ■ <i>Beispiel</i> <i>»Heilige Termine«</i>	
Kinder	29
<i>Die »Kuscheldecke« eines Kindes kennen</i> ■ <i>Kinder auf den Umzug vorbereiten</i> ■ <i>Coaching-Übung »Zwei Dinge«</i> ■ <i>Beispiel »Ein tierischer Umzug«</i> ■ <i>Schulen im</i> <i>Ausland finden</i>	
Verwandte und Freunde	36
<i>Abschiede durchleben</i> ■ <i>Trauer zulassen</i> ■ <i>Abschiede gestalten</i> ■ <i>Beispiel</i> <i>»Abschiedskunst«</i> ■ <i>Coaching-Übung »Lieblings-Bilder-Buch«</i>	

Nach der Ankunft	40
Orientierung	40
<i>Kulturschock neu denken</i> ■ <i>Veränderungen aufschlüsseln</i> ■	
<i>Beispiele »Steinlos« und »Distanzlos«</i> ■ <i>Reaktionen auf Veränderungen</i>	
<i>verstehen</i> ■ <i>Ressourcen bewusst aktivieren</i> ■ <i>Coaching-Übung</i>	
<i>»Kulturelle Intelligenz«</i>	
Ich	47
<i>Resilientes Denken entwickeln</i> ■ <i>Beispiel »Lösungsorientierung«</i> ■ <i>Resiliente</i>	
<i>Verhaltensweisen anwenden</i> ■ <i>Coaching-Übung »BERLIN-Liste«</i>	
Partner	54
<i>Das Mobile auspacken</i> ■ <i>Beziehung den neuen Gegebenheiten anpassen</i> ■	
<i>Coaching-Übung »Wochenrückblick«</i> ■ <i>Beispiel »Wie war dein Tag?«</i>	
Kinder	59
<i>Mit Kindern im Ausland – die Vorteile sehen</i> ■ <i>Stresssymptome (er)kennen</i> ■	
<i>Coaching-Übung »Stimmungsbarometer«</i> ■ <i>Altersspezifische Bedürfnisse</i>	
<i>(an)erkennen</i> ■ <i>Beispiel »Junge Erwachsene berichten«</i>	
Verwandte und Freunde	68
<i>Quellen des Glücks kennen</i> ■ <i>Verbindungen zur alten Heimat pflegen</i> ■	
<i>Beispiel »Vertrautes in der Fremde«</i> ■ <i>Neue Kontakte schließen</i> ■ <i>Coaching-</i>	
<i>Übung »Beziehungsbilanz«</i>	
Im Land	71
Orientierung	71
<i>Was mit einem Ende beginnt und mit einem Anfang endet</i> ■ <i>Übergangs-</i>	
<i>prozesse verstehen</i> ■ <i>Beispiel »Vom Banker zum Coach«</i> ■ <i>Die neutrale Zone</i>	
<i>schätzen lernen</i> ■ <i>Coaching-Übung »Neuanfänge«</i>	

Ich	74
<i>Eine »mobile Tätigkeit« finden ■ Konkret werden ■ Beispiel »Eine bunte Nichtkarriere« ■ Sich »vorstellen« ■ Coaching-Übung »Core Story«</i>	
Partner	77
<i>Von dem Konzept »Dual Career Couple« profitieren ■ Mit Re-Traditionalisierung umgehen ■ Coaching-Übung »Rollengespräch« ■ Beispiel »Rollenbalance«</i>	
Kinder	82
<i>Allmählich ankommen ■ Drei Kulturen erleben ■ Beispiel »In vielen Sprachen zu Hause« ■ Heimatkultur pflegen ■ Coaching-Übung »Das Beste aus zwei Welten«</i>	
Verwandte und Freunde	84
<i>Freud und Leid zugleich empfinden ■ Besuch aus der Ferne empfangen ■ Heimaturlaub machen ■ Coaching-Übung »Streichorgie« ■ Beispiel »Urlaub!?!«</i>	
Rückkehr	89
Orientierung	89
<i>Das Unerwartete erwarten ■ Wiederholung und Neues unterscheiden ■ Beispiel »Liebeskummer« ■ Coaching-Übung »Nutzen, was schon einmal geholfen hat«</i>	
Ich	92
<i>Persönlich wachsen ■ Ernte einfahren ■ Beispiel »Kontaktfähigkeit« ■ Coaching-Übung »Persönliche SWOT-Analyse«</i>	
Partner	99
<i>Mit Statusverlust rechnen ■ »Rückkehrsituation« des Partners verstehen ■ Beispiel »Einzelkämpfer« ■ Das Mobile neu ausbalancieren ■ Coaching-Übung »Wochenrückblick II«</i>	

Kinder	103
<i>Eine Insel und eine UNO sein</i> ■ <i>Wieder mal: Veränderungen verstehen und begleiten</i> ■ <i>Beispiel »Erkenntnisse«</i> ■ <i>Coaching-Übung »Positive Begegnungen«</i> ■ <i>Schulfragen klären</i>	
Verwandte und Freunde	109
<i>Fast richtig empfinden</i> ■ <i>Erwartungen managen</i> ■ <i>Beispiel »Zwei Versionen von ›mir«</i> ■ <i>Coaching-Übung »Berichterstattung«</i>	
Schlusswort	113
Tipps aus der Praxis	114
<i>Sich auf das Gastland einstellen</i> 114	
<i>Berufliche Optionen im Ausland prüfen</i> 117	
<i>Den beruflichen Wiedereinstieg bei Rückkehr planen:</i>	
<i>von Anfang an</i> 119	
<i>Umzugsorganisation</i> 119	
<i>Scheidung im Ausland</i> 124	
<i>Schulfragen</i> 125	
<i>Hauspersonal</i> 128	
<i>Notsituationen und Krisen</i> 130	
<i>Mehr Bücher, Websites und Informationsquellen.</i> 131	
Literatur	133

Vorbemerkung

Expatriate zu werden, also für eine heimische Firma oder Organisation im Ausland zu arbeiten, bedingt vielerlei Veränderungen. Dies gilt umso mehr, wenn es einen Partner und möglicherweise auch Kinder gibt.

Unser Buch beginnt, wenn die Entscheidung für den Auslandsaufenthalt und die Begleitung durch die Partnerin/Familie gefallen ist. Es ist ein Arbeitsbuch für Menschen, die Auslandsentsandte begleiten. Es will ein »Coach zum Mitnehmen« sein, der mit ihnen Wissen und Erfahrungen teilt und ihnen Coaching-Übungen an die Hand gibt, um in den unterschiedlichen Phasen des Auslandsaufenthaltes gezielt zu unterstützen.

Vor der Ausreise

Orientierung

Liebe Leserin, lieber Leser,

in naher Zukunft werden Sie Ihren Lebensmittelpunkt für einige Zeit in ein anderes Land verlegen. Sie werden Ihren Partner/Ihre Partnerin begleiten, der/die ins Ausland entsandt wird. Deshalb haben Sie unser Buch zur Hand genommen und fragen sich, was es Ihnen dazu Hilfreiches vermitteln könnte. Auch wir haben mit unseren jeweiligen Partnern den Schritt ins Ausland gewagt. Unsere Erfahrungen, der Austausch mit anderen und schließlich die Arbeit an diesem Buch haben uns gezeigt: Neben den äußeren Veränderungen, dem tatsächlichen Ortswechsel, gibt es einen inneren Prozess, der uns oft gar nicht bewusst ist.

Ihr Leben wird demnächst in verschiedener Hinsicht aus der gewohnten Balance geraten, und es wird einige Zeit und Energie brauchen, bis die neue Situation Alltag geworden ist. Wir möchten Ihnen helfen, dafür Ihre persönlichen Kraftquellen zu mobilisieren und Handlungsspielräume zu entdecken.

Die Herausforderungen sind für *die* begleitende Partnerin andere als für *den* Entsandten. Diese Geschlechterkonstellation – ein entsandter Mann und eine begleitende Frau – begegnet uns derzeit in unserer Beratungspraxis noch häufiger als andere Konstellationen. Auch um das Lesen zu erleichtern, sprechen wir in diesem Buch deshalb von »mitausreisenden Partnerinnen« und »entsandten Partnern«.

Für Sie, liebe Begleitende, ist unser Buch in erster Linie geschrieben. Aber auch Ihr entsandter Partner kann von diesem Buch profitieren, denn er macht wie Sie einen Umstellungsprozess durch. Er ist, ebenso wie mitausreisende Kinder, ein wichtiger Teil Ihres sozialen Bezugssystems, das sich durch den Auslandsaufenthalt grundlegend wandelt.

Daher widmen wir Ihnen, Ihrem Partner, Kindern und dem sozialen Umfeld für jede Phase des Auslandsaufenthalts ein eigenes Kapitel. Wir spannen den Bogen von »Vor der Ausreise« über »Nach der Ankunft« und »Im Land« bis zur »Rückkehr«.

Wir freuen uns, Sie mit unserem »Taschencoach« begleiten zu dürfen. Unser Buch möchte Ihnen ein Stück Vertrautheit bieten in einer nicht vertrauten Situation.

In herzlicher Verbundenheit

Ihre Susanne Reichhardt und Anke Weidling

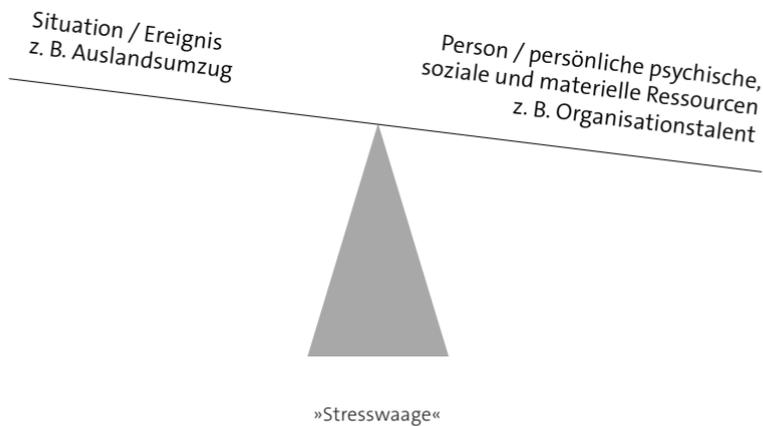
Der Auslandsumzug – Veränderungen (an)erkennen

Zwei Waagschalen: Wie wir Stress erleben

Kennen Sie Situationen, in denen Sie selbst ganz ruhig bleiben, während ein anderer aus der Haut fährt?

Wie wir Situationen erleben und bewältigen, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die eine lebt nach einem Umzug ins Ausland fröhlich und erfahrungshungrig in der neuen Umgebung, der andere reagiert mit einer depressiven Verstimmung.

Die Reaktion auf ein Ereignis hängt davon ab, wie wir den Auslöser persönlich einschätzen. Kann ich auf etwas zurückgreifen, das mir den Umgang mit der Situation erleichtert? Dann erlebe ich diese als eine beherrschbare Herausforderung. Übersteigen die Anforderungen die Kraftquellen, die ich aktivieren kann, dann entstehen Gefühle von Angst und Bedrohung (zu dieser sogenannten »Transaktionalen Stresstheorie« von Lazarus und Folkman siehe zum Beispiel Schwarzer 1993). Auslösendes Ereignis und persönliche Kraftquellen (»Ressourcen«) sind wie zwei Schalen einer Waage:



Die rechte Waagschale mit den persönlichen Kraftquellen und Ressourcen ist in der Abbildung schwerer. Dem Ereignis in der linken Waagschale stehen ausreichende Ressourcen zur Bewältigung gegenüber.

Die linke Waagschale: Kritische Lebensereignisse

Potentiell Stress auslösende Ereignisse wurden bereits in den 60er Jahren von Thomas Holmes und Richard Rahe untersucht. Sie entwickelten die Social Readjustment Rating Scale (Holmes & Rahe 1967). Diese ordnet den »Lebensereignissen« (»life events«) Werte (»life change units«) zu, die Auskunft darüber geben sollen, wie stark ein Ereignis unser gewohntes Leben verändert. Die Zuweisung von absoluten Zahlen zu subjektiv erlebten Situationen ist nicht unumstritten. Dennoch stellen wir Ihnen dieses Instrument vor, weil auf einen Blick deutlich wird, dass sich ein Auslandsaufenthalt aus mehreren Stress auslösenden Lebensereignissen zusammensetzt.

Lebensereignis		Veränderungswert
1.	Tod des Ehepartners	100
2.	Scheidung	73
3.	Trennung vom Ehepartner	65
4.	Haftstrafe	63
5.	Tod eines nahen Angehörigen	63
6.	Eigene Verletzung oder Krankheit	53
7.	Heirat	50
8.	Verlust des Arbeitsplatzes/Entlassung	47
9.	Aussöhnung mit dem Ehepartner	45
10.	Pensionierung	45
11.	Änderung im Gesundheitszustand eines Familienangehörigen	44
12.	Schwangerschaft	40
13.	Sexuelle Schwierigkeiten	39
14.	Familienzuwachs	39
15.	berufliche/geschäftliche Veränderungen	39

Lebensereignis**Veränderungswert**

16.	Einkommensveränderung	38
17.	Tod eines engen Freundes	37
18.	Wechseln in ein anderes Arbeitsgebiet	36
19.	Änderung in der Häufigkeit von Auseinandersetzungen	35
20.	Aufnahme einer umfangreichen Hypothek	32
21.	Kündigung einer Hypothek / eines Darlehens	30
22.	Veränderung des beruflichen Verantwortungsbereichs	29
23.	Kind verlässt das Elternhaus	29
24.	Streitigkeiten mit Schwiegereltern	29
25.	Großer persönlicher Erfolg	28
26.	Ehepartner beginnt oder beendet Berufstätigkeit	26
27.	Schulbeginn oder -ende	26
28.	Änderung der Lebensumstände	25
29.	Änderung persönlicher Gewohnheiten	24
30.	Ärger mit dem Vorgesetzten	23
31.	Änderung von Arbeitszeit und -bedingungen	20
32.	Wohnortwechsel	20
33.	Schulwechsel	20
34.	Änderung der Freizeitgewohnheiten	19
35.	Änderung der kirchlichen Aktivitäten	19
36.	Änderungen der sozialen Aktivitäten	18
37.	Aufnahme einer geringfügigen Hypothek oder eines geringfügigen Kredites	17
38.	Änderung der Schlafgewohnheiten	16
39.	Änderung der Häufigkeit familiärer Kontakte	15
40.	Änderung der Ernährungsgewohnheiten	15
41.	Urlaub	13
42.	Weihnachten	12
43.	Geringfügige Gesetzesübertretungen	11

»Kritische Lebensereignisse« nach Holmes & Rahe

Auf jeden Fall gehören zu den kritischen Momenten: 28.) Änderung der Lebensumstände, 32.) Wohnortwechsel, 36.) Änderung der sozialen Aktivitäten und 39.) Änderung der Häufigkeit familiärer Kontakte.

Für eine berufstätige Frau, die ihren Partner auf einen vierjährigen Auslandsaufenthalt begleitet und dafür ihren Job aufgibt bzw. unterbricht, ergeben sich außerdem noch: 15.) berufliche Veränderung und damit einhergehend 16.) eine Einkommensveränderung. Übrigens kommt dann für den Auslandsentsandten selbst noch ein stressreiches Ereignis dazu: 26.) Ehepartner beginnt oder beendet Berufstätigkeit!

Die Skala basiert auf einer grundlegenden Idee: Nicht die negative Natur – oder die positive – ist der entscheidende Faktor dafür, dass wir ein Ereignis als stressreich erleben. Sondern ausschlaggebend ist der **Umfang der Veränderung**, die wir zu bewältigen haben, um wieder auf unserem gewohnten Niveau zu funktionieren.

Aus eigener Erfahrung wissen wir: Ein Auslandsaufenthalt erfordert eine große Anpassungsleistung an vielfältige Veränderungen.

Das heißt: Unabhängig davon, wie Sie Ihren Auslandsaufenthalt bewerten, ob Sie sich sorgen oder freuen: Er füllt zunächst die linke Waagschale. Es werden Anpassungsleistungen auf Sie zukommen, für die Sie eine gut gefüllte rechte Waagschale brauchen.

Rechte Waagschale: Ihre persönlichen Ressourcen

Viele Kraftquellen liegen in Ihnen selbst. Es sind Ihre persönlichen Stärken, Fähigkeiten und Eigenschaften wie Neugierde oder Kreativität. Die wichtigste äußere Kraftquelle eines Menschen ist sein soziales Netz aus Freunden, Familie und Unterstützern. Materielle Ressourcen nutzen Sie, wenn Sie sich ein gutes Umzugsunternehmen leisten.

In diesem Buch geht es darum, die rechte Waagschale zu füllen. Machen Sie sich Ihre Ressourcen bewusst und entwickeln Sie neue!

Die folgende Übung soll Sie dabei unterstützen, sich Ihrer Ressourcen im Umgang mit kritischen Lebensereignissen bewusst zu werden.

Coaching-Übung »Persönliche Ressourcen«

Überlegen Sie:

- Welche kritischen Lebensereignisse (siehe Tabelle) oder Krisen gab es in Ihrem Leben bereits und was hat Ihnen geholfen, diese zu bewältigen?
- Welche Stärken, Fähigkeiten, Eigenschaften und persönlichen Besonderheiten haben Sie dazu genutzt? Unser Tipp: Besuchen Sie die Internetseiten der Universität Zürich (www.charakterstaerken.org) und erfahren Sie mit dem Values-in-Action-Fragebogen (VIA) mehr über Ihre persönlichen Stärken.
- Was haben andere getan, das bei der Bewältigung geholfen hat (soziale Ressourcen)?
- Welche Rahmenbedingungen waren bei der Bewältigung hilfreich (materielle Ressourcen)?
- Schreiben Sie nun auf, wie Sie diese Ressourcen im Hinblick auf den bevorstehenden Auslandsaufenthalt für sich nutzen können. Überlegen Sie, was Sie dafür tun können, damit Ihnen diese Kraftquellen in der kommenden Zeit zur Verfügung stehen.

Ein Wort an unsere Leserinnen und Leser zum Umgang mit unseren »Coaching-Übungen«

Wir gehen davon aus, dass Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ratgeber genauso lesen wie wir: Für Übungen und Selbstreflexion fehlt uns die Zeit! Trotzdem überfliegen wir die Instruktionen, und manche Frage beschäftigt uns dann doch. In dem Vertrauen, dass es Ihnen genauso geht, wünschen wir Ihnen, dass Sie sich für die eine oder andere Übung dennoch die Zeit nehmen, um so Ihre Ressourcen nachhaltig zu erschließen.

Beispiel »Kraftquellen im Umzugstrubel«

»Mensch Anke, bin ich froh, dass es erst einmal vorbei ist. Gestern Nachmittag wurde in meinem Beisein der Container vor unserer Haustür verplombt.«

Während wir die letzten Zeilen dieses Buches fertigstellen, packt Susanne wieder einmal ihr Leben ein. Es geht von Berlin nach Australien. Ihr Mann ist bereits dort.

»Umzug ist doch immer wieder super anstrengend. Aber ich hab mir gesagt: Susanne, du hast schon andere Umzüge gestemmt. Ich bin sehr diszipliniert und plane gut.«

»Du hast deine Erfahrung und deine Stärken, wie z. B. Organisations-talent und Selbstdisziplin, als Ressource genutzt. Es hat dir Kraft gegeben, dir das bewusst zu machen.«

»Ja, und geholfen hat mir auch, mit meiner Freundin Katrin zu telefonieren, die mir gerne aus eigener Erfahrung bestätigt, wie ätzend Umzüge sind.«

»Die guten alten sozialen Ressourcen! Es zeigt sich doch immer wieder, wie wichtig der Austausch mit anderen, uns wohlgesonnenen Menschen ist.«

Kurz gefasst

Ein Auslandsaufenthalt erfordert in höchstem Maße die Fähigkeit zur Anpassung an Veränderungen. Der erste Schritt ist, sich diese Veränderungen bewusst zu machen. Wir haben einen Eindruck gegeben, um welche Anpassungserfordernisse es sich handelt. Sie hatten in der Übung bereits die Gelegenheit, persönliche Bewältigungsmöglichkeiten zu erkunden.

Im Folgenden laden wir Sie ein, gezielt weitere Ressourcen zu erschließen. Dazu gehört der Blick in die eigene Zukunft: Wie will ich die Zeit im Ausland und die Zeit danach für mich nutzen und gestalten? (Kapitel »Ich«)

Ebenso wichtig wie die eigene emotionale Vorbereitung des Aus-

landsaufenthalts ist der Blick auf die Familie: Wie stimme ich mich mit meinem Partner / meiner Partnerin ab (Kapitel »Partner«)? Wenn Sie Kinder haben, gilt es, auch sie in ihrem persönlichen Veränderungsprozess zu unterstützen (Kapitel »Kinder«). Schließlich braucht es einen Blick zurück und bewusstes Abschiednehmen (Kapitel »Verwandte und Freunde«).

Ich

Eine Katze nach dem Weg fragen

*»Würdest Du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?«
»Das hängt zum großen Teil davon ab, wohin Du möchtest«, sagte die Katze.
»Ach, wohin ist mir eigentlich gleich ...«, sagte Alice.
»Dann ist es auch egal, wie Du weitergehst«, sagte die Katze*

Lewis Carroll, »Alice im Wunderland«

Bei einem Umzug ins Ausland beschäftigen uns die vielen dringenden Dinge, die zu erledigen sind, und fordern unsere ganze Kraft. Wenn wir uns ausschließlich auf diese organisatorischen Anforderungen konzentrieren, dann verlieren wir leicht aus dem Blick, wohin unsere **persönliche Entwicklung** gehen kann, welche Chancen die Zeit im Ausland uns bietet und wie wir sie für uns nutzen können.

Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, »wie Sie von hier aus weitergehen sollen«, dann laden wir Sie ein, die Übung (nach Seiwert 2008) auf der folgenden Seite zu bearbeiten.

Unser Gehirn denkt in Bildern (Hüther 2008). Um eine noch stärkere Verbindung zu Ihren Lebensträumen aufzunehmen, erstellen Sie eine **Collage**. Gehen Sie einen Stapel Zeitschriften durch und wählen Sie die Bilder aus, die für Sie die Lebensträume repräsentieren, die Sie während des Auslandsaufenthalts verfolgen wollen.

Hängen Sie die Collage an einen Ort, an dem Sie immer wieder einen Blick darauf werfen können.

Coaching-Übung »Lebensträume«

Nehmen Sie eines der Papiermaßbänder (alternativ einen Zollstock), die Sie in Möbelhäusern finden. Suchen Sie die 100-cm-Marke. Diese steht für 100 Jahre Lebenszeit. Betrachten Sie das Maßband und die 100 Jahre, die es symbolisiert, und überlegen Sie:

- Was würden Sie mit 100 Jahren Lebenszeit anfangen?
- Die durchschnittliche Lebenserwartung in Deutschland beträgt rund 80 Jahre. Bitte kürzen Sie das Maßband entsprechend. Knicken Sie das Maßband an der Zahl, die für Ihr Lebensalter steht, und betrachten Sie das Ergebnis: Wie ist das Verhältnis zwischen den beiden Strängen, links und rechts vom Knick? Welche Gedanken und Gefühle tauchen bei der Betrachtung der beiden Stränge auf?
- Stellen Sie sich schließlich vor, wer und wie Sie am Ende des Zeitstrahls sein möchten. Verweilen Sie bei diesem Bild. Worauf möchten Sie dann zurückblicken?
- Von dieser Perspektive aus betrachtet: Welche Ideen haben Sie dazu, wie Sie mit den verbleibenden Lebensjahren umgehen wollen? Was wollen Sie in Ihrer restlichen Lebenszeit erreichen?
- Überlegen Sie zum Abschluss: Welche Ihrer **Lebensträume** wollen Sie in der vor Ihnen liegenden Zeit im Ausland verfolgen und was können Sie dazu konkret tun?

Perspektiven für den Auslandsaufenthalt entwickeln

Schaffen Sie die Grundlage für Ihre weitergehenden Überlegungen, indem Sie sich mit Ihrem zukünftigen Gastland beschäftigen (siehe »Tipps aus der Praxis – Sich auf das Gastland einstellen«).

Eine zentrale Frage ist in der Regel die nach der eigenen Berufstätigkeit im neuen Land. Eine Veränderung der Arbeitstätigkeit ist ein kritisches Lebensereignis. Beschäftigen Sie sich damit, wie Sie die Zeit des Auslandsaufenthalts bezüglich Ihrer Arbeitstätigkeit gestalten wollen, und prüfen Sie Ihre Optionen im Gastland, siehe dazu »Tipps aus der Praxis – Berufliche Optionen im Ausland prüfen«.

Ihr wichtigstes Ziel ist vielleicht, im Ausland »einfach« Ihrem Beruf nachzugehen. Sollte das nicht möglich sein, suchen Sie nach der *zweitbesten* Lösung, um Ihre **professionelle Identität aufrechtzuerhalten**. Wenn Sie Ihre persönliche berufliche Vision kennen, können Sie sich fragen: Was könnte ich unter der Bedingung, dass ich mit ins Ausland gehe, tun, um diese Vision zu verfolgen?

Ein längerer Auslandsaufenthalt ist immer eine wunderbare Chance, Zeit in einen Lebensbereich oder in eine Lebensrolle zu investieren, die sonst nicht in dem Maße dafür zur Verfügung steht. Ein bekanntes Modell (nach Peseschkian, beschrieben von Seiwert 2008) unterscheidet die vier Lebensbereiche Leistung / Arbeit, Kontakt / Soziales, Körper / Gesundheit und Sinn / Erfüllung.

Warum nicht die Zeit im Ausland für den sozialen Lebensbereich nutzen und sich intensiv um die Kinder kümmern (oder eines bekommen)? Oder im Bereich Sinn / Erfüllung Kompetenzen ausbauen und neue Fähigkeiten erwerben: Ein Instrument spielen lernen, sich sozial engagieren, endlich wieder Sport treiben oder die Ernährung umstellen.

Beispiel »Verfolgen von Lebensträumen«

»Ich (Anke) hatte gerade einen meiner Lebensträume verwirklicht, mich in Berlin als Trainerin und Beraterin selbständig zu machen, als mein Mann mir freudestrahlend eröffnete, dass er die Möglichkeit hätte, beruflich nach New York zu gehen.

Wir waren frisch verheiratet, und für mich stand fest, dass eine längere Trennung nicht infrage kam.

Was für ein Dilemma! Zwei meiner Lebensträume, eine harmonische und innige Partnerschaft zu leben und beruflich als Selbständige zu arbeiten, schienen plötzlich unvereinbar. Wie sollte ich in New York ohne das Berliner Netzwerk starten?

Ich habe mich intensiv mit meinen Freunden und Kolleginnen ausgetauscht. Die entscheidende Frage kam von meinem Mentor: »Was könn-

*test du am ehesten in New York tun, das deiner Selbständigkeit nützt?«
Da fiel der Groschen: Ich wollte mich schon lange mit einem Beratungs-
ansatz beschäftigen, der in New York entwickelt worden war. Mit diesem
Ziel im Gepäck flog ich über den Atlantik. Gleich nach meiner Ankunft
nahm ich Kontakt zu den einschlägigen Trainingsinstituten auf.*

Prioritäten im Umzugsstress setzen

Die heiße Phase des Umzugs ins Ausland ist meist gekennzeichnet von einer Flut an Informationen und Aufgaben, die berücksichtigt und erledigt werden wollen. Lassen Sie sich nicht davon überrollen!

Dabei hilft eine Methode aus dem Zeitmanagement, die Eisenhower-Matrix. Sie unterscheidet Wichtiges und Dringliches. Wichtig sind den meisten Menschen ihre Beziehungen zu anderen, Erholung und Lebensbalance sowie persönlicher Erfolg – also das Entwickeln und Erreichen von Lebenszielen. Abgehalten werden sie von den *vermeintlich* wichtigen, nämlich den dringenden Dingen. Im Umzugsetümmel sind das zum Beispiel: Strom und Gas abmelden, Zeitungsabonnement kündigen, Einkäufe für die Zeit im Ausland tätigen, Umzugshelfer verköstigen, Wohnung für die Übergabe putzen und so weiter.

Natürlich müssen viele dieser Dinge erledigt werden, dabei helfen unsere »Tipps aus der Praxis« zur Umzugsorganisation. Fragen Sie sich dennoch immer wieder:

- Muss ich das selbst tun – oder kann ich es delegieren?

Geben Sie Aufgaben ab. Was können Sie an die Umzugsfirma delegieren, was kann Ihr Partner übernehmen, wo können auch die Kinder helfen, worum können Sie Freunde bitten?

- Muss es perfekt sein – oder reicht die kleine Lösung?

Im Zielland gibt es immer Alternativen oder zumindest kreative Lösungen: Susanne hatte für ihren Umzug nach Honduras reichlich Tabletten zur Wasserreinigung besorgt. Im Haushalt vor Ort wurde dann alles Wasser vor Gebrauch – auch für das Baden der Babys – von den Angestellten abgekocht.

- Muss es (jetzt) sein – oder kann ich es später tun? Besteht die Chance, dass sich die Sache gar von selbst erledigt?
Sehen Sie zu, dass Sie Pausen zum Auftanken einplanen – auch und gerade wenn es gar keine Zeit dafür zu geben scheint.

Kurz gefasst

*»Würdest Du mir bitte sagen, wie ich von hier aus weitergehen soll?«
»Das hängt zum großen Teil davon ab, wohin Du möchtest«, sagte die Katze.*

Nur wer weiß, wo er hinwill, kann sich gezielt auf den Weg machen und Entscheidungen treffen. Wenn Sie Ihre Lebensträume kennen und sich entschieden haben, welche während Ihres Auslandsaufenthaltes eine Rolle spielen sollen, begleiten Sie Ihren Partner mit innerer Überzeugung. Das hilft Ihnen auch, die anstrengende Umzugsorganisation zu relativieren als das, was sie ist: lästige Notwendigkeit.

Partner

Ein Mobile einpacken

Als ich (Susanne) Kind war, hing in der Weihnachtszeit an der Lampe über unserem Esstisch ein Engelmobile. Ein filigranes Gebilde aus feinen weißen Fäden, verziert mit kleinen Sternchen, daran zarte, freundliche Engel aus Goldfolie. Alles war verknüpft an einem Dreieck aus dünnen Bambusstäbchen. Dieses Mobile habe ich geerbt. Nach dem ersten Weihnachtsfest mit meiner eigenen Familie nahm ich es ab und legte es zurück in die Schachtel. Als ich es im nächsten Jahr wieder herausholte, brauchte ich Stunden, um es zu entwirren und die ausgetüftelte Balance wiederherzustellen. Seitdem lege ich es jedes Jahr sehr sorgsam wieder zurück. In den darauffolgenden Jahren war es viel einfacher, es wieder richtig aufzuhängen, allerdings nie ganz ohne Mühe.

Wir möchten Ihnen dieses Bild mitgeben als Symbol für die Beziehungen, die von einem Umzug ins Ausland ebenso betroffen sind wie unser Hausrat. Alles Umzugsgut wird sorgfältig verpackt, aber wie unsere Partnerschaft die Veränderungen überstehen wird, daran verschwenden wir kaum einen Gedanken. Und doch sind unsere Beziehungen (nicht nur zu unseren Lebenspartnern) ein genauso fein ausbalanciertes Gebilde wie ein Mobile, das durch einen Umzug empfindlich gestört werden kann.

Dem Partner ein Geschenk machen

Oft genug wird einfach hingegenommen, dass es jetzt eben als Paar ins Ausland geht. Dennoch ist eine **bewusste Entscheidung**, den Partner zu begleiten, von größter Bedeutung, so die US-amerikanische Psychologin Anne Copeland. Ihre Forschung (Copeland 2004 a) hat ergeben, dass dies eine wichtige Voraussetzung für einen erfolgreichen Anpassungsprozess an das Leben im Ausland ist.

Die bewusste Entscheidung mitzugehen, die auch von mir so **kommuniziert** wird, signalisiert dem entsandten Partner: Es ist nicht selbstverständlich, dass ich dich begleite! Es ist ein Geschenk, das ich bereit bin, dir – und uns als Paar – zu machen.

»Dem Partner ›zuliebe‹ etwas zu geben oder auf eigene Möglichkeiten zu verzichten, öffnet Folgeansprüche, macht Rechnungen auf, deren Nicht-Ausgleich oft Jahre später zu äußerst ungunstigen Auseinandersetzungen führen kann.« (Clement & Clement 2001)

Deshalb ist es wichtig, dass derjenige, der zunächst zurücksteckt, dafür **Wertschätzung** und auch einen **Ausgleich** erhält.

Dabei geht es nicht um ein simples Tauschprinzip, das auf jedes Geben ein gleichartiges Nehmen erwartet: »Ich war jetzt mit dir zwei Jahre im Ausland. Jetzt erwarte ich von dir, dass du die nächsten zwei Jahre zu Hause bleibst.«

Wenn »Ich« und »Du« beginnen, gegenseitig aufzurechnen, was der Einzelne gegeben und genommen hat, dann bricht der Machtkampf um Ressourcen aus und Konflikte entstehen.

Eine Balance kann dagegen hergestellt werden, wenn eine **dritte Seite mitgedacht** wird, nämlich das, was beide Partner wollen: **das gemeinsame Leben**. Ressourcen werden in diese dritte Seite investiert und dürfen aus diesem Reservoir auch entnommen werden.

»Ich war jetzt mit dir zwei Jahre im Ausland, weil es unser gemeinsames Leben bereichert. Jetzt brauche ich **Zeit- und Geldressourcen**, um den roten Faden meiner Berufstätigkeit mit einer Fortbildung weiterzuspinnen.« Dieses Prinzip des Ausgleichs basiert auf einer **gemeinsamkeitsorientierten Beziehung** – und nicht auf einer tauschorientierten (Clement & Clement 2001).

Coaching-Übung »Schatzkiste«

Diese Übung ritualisiert das Geben und Nehmen in der Partnerschaft in einer ansprechenden und bildhaften Weise.

- Besorgen Sie eine »Schatzkiste«, ein schönes Kästchen.
- Legen Sie in Gedanken in diese Schatzkiste Ihre Zustimmung und Zeit für den Auslandsaufenthalt.
- Übergeben Sie die Schatzkiste an Ihren Partner mit den Worten: »Ich bin bereit, uns diese Zeit (meiner »lückenlosen« Berufsbiographie) zu schenken.«
- Sagen Sie, dass Sie sich freuen würden, die Schatzkiste nach dem Auslandsaufenthalt zurückzuerhalten.

Sie sollte dann ein Geschenk Ihres Partners enthalten, das Sie als mitausreisende Partnerin brauchen, um nach dem Auslandsaufenthalt den eigenen roten Faden im Leben weiterspinnen zu können. Oft sind das die Kosten und die Zeit für eine Fortbildung. Viele mitausreisende Partner stellen bei der Rückkehr nach Hause fest, dass ihre Fähigkeiten, Fertigkeiten und Kenntnisse, die bei der Ausreise »up to date« waren, nach der Rückkehr veraltet sind, oder es entsteht der Wunsch, sich beruflich umzuorientieren. Auch wenn Sie es sich jetzt noch nicht vorstellen können und müssen: Über entsprechende finanzielle und zeitliche Ressourcen zu verfügen, kann bei der Rückkehr nach Hause von entscheidender Bedeutung sein, um sich gut wieder einzuleben.