



Im Prinzip ein vertrautes Schachspiel, nur etwas fremd. Bild Jäger Menschen, die aus ihrer eigenen in eine fremde Kultur reisen, haben oft eine positive Erwartungshaltung. Sie ist je nach Temperament mit Ängsten vermischt. Reisende, Migrant\*innen oder Flüchtende wollen „ihr“ Ziel erreichen, mit dem sie positive Zukunftserwartungen verknüpfen. Dafür sind sie manchmal zu großen Opfern und Leistungen fähig.

## **Das Phänomen Kontextwechsel ist gut untersucht.**

Im Glück der Ankunft scheint alles anfangs neu, exotisch, interessant zu sein. Aber oft auch be-drohlich. Über diese Phase des bewußten Fremdseins mit euphorischen und ängstlichen Stimmungsschwankungen kommen die meisten Touristen nicht hinaus, da sie bald wieder abreisen werden. Erst im Rahmen eines längerfristigen Einlebens in eine (oft erzwungene) tägliche Routine werden zahlreiche enttäuschende und frustrierende Erfahrungen erlebt: im Beruf und im Alltagsleben. Daraus folgen auch negative Gefühlsschwankungen. Die "interessanten und bunten Fremden" und ihre kulturspezifischen Lebens- und Umgangsformen beginnen langsam zu nerven.

Eine persönliche, interkulturelle (und manchmal auch berufliche) Überforderung ist ein notwendiges Durchgangsstadium eines Lernprozesses.

Sie spielt sich meist in den ersten Monaten im neuen Lebensumfeld ab. Die Ausgestaltung der Krise variiert je nach Person oder Situation. Abhängig u.v.a. von der vorhandenen oder fehlenden Partnerschaft, der bisherigen Auslandserfahrung, der Lage des Ortes und den Unterbringungs-möglichkeiten etc.



Typische Phasen der emotionalen Achterbahn. Graphik Jäger  
Manchmal scheint diese Phase zu fehlen, wenn

- die Möglichkeit besteht, sich vor Ort in ein „Ghetto“ mit Menschen aus der gleichen Kultur zu flüchten, oder
- ein rascher Wechsel in einem neuen Kontext erfolgt (neue Exotik oder Rückkehr in das gewohnte Umfeld).

## Mehr

- Jäger H, Hampel D (1998): Kontextwechsel, Druck: DÜ –
- Jäger H (2000): Kontextwechsel, Curare –
- Frauen, Kinder, Migration –
- Reisemedizin –