

Agnes Justen-Horsten  
On the Move

verstehen lernen

**Agnes Justen-Horsten**

# **On the Move**

**Ein psychologischer Wegbegleiter  
für das Leben und Arbeiten im Ausland**

Psychosozial-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Originalausgabe

© 2022 Psychosozial-Verlag GmbH & Co. KG, Gießen

E-Mail: [info@psychosozial-verlag.de](mailto:info@psychosozial-verlag.de)

[www.psychosozial-verlag.de](http://www.psychosozial-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form  
(durch Fotografie, Mikrofilm oder andere Verfahren)  
ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert  
oder unter Verwendung elektronischer Systeme  
verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlagabbildung: Agnes Justen-Horsten, *Foto einer Straße*

Illustrationen Innenteil: © Heidi Zimmermann | Fleck · Zimmermann

Visuelle Kommunikation und Grafik Design

Umschlaggestaltung und Innenlayout nach Entwürfen

von Hanspeter Ludwig, Wetzlar

ISBN 978-3-8379-3124-2 (Print)

ISBN 978-3-8379-7824-7 (E-Book-PDF)

# Inhalt

## Aufbruch

- 1 Wie können Leben und Arbeiten im Ausland zu einer glücklichen und erfüllten Zeit werden?** 9

## Planung

- 2 Vor der Ausreise zu bedenken** 25

## Unterwegs

- 3 Persönliche Lebensentscheidungen in der Mobilität** 33
- 3.1 Lieber zu zweit als allein – Mobilität und Beziehung 33
- 3.2 Mit Familie mobil – Wie wirkt sich Mobilität auf Ihre Kinder aus? 47
- 3.3 Mobil und alleinerziehend – Ein zweifaches Risiko? 61
- 3.4 Eltern werden auch älter ... 75
- 4 Weltanschauung und Beruf** 87
- 4.1 Sind Sie ein Idealist? 87
- 4.2 Auf die Balance kommt es an 97
- 4.3 Ein heikles Thema: Privilegien 111

<b>5</b>	<b>Stolpersteine</b>	121
5.1	Macht Mobilität einsam?	121
5.2	Verarbeitung belastender Ereignisse	137
5.3	Vom Umgang mit dem schwarzen Hund	145
5.4	Nützliche Apps zur Selbsthilfe	151

## **Welcome back!**

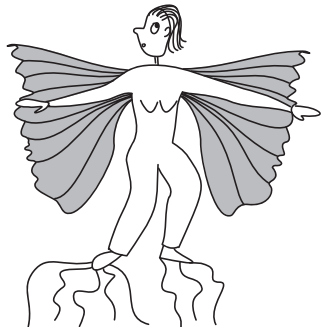
<b>6</b>	<b>Warum es manchmal gar nicht so leicht ist zurückzukommen</b>	159
6.1	Wo liegt Zuhause?	159
6.2	Ist Rückkehr ein notwendiges Übel?	159
6.3	Was bedeutet Heimat für Sie?	161
6.4	Was macht die Heimkehr so besonders?	162
6.5	Worauf sollten Sie sich bei Ihrer Rückkehr gefasst machen?	164
6.6	Wie können Sie aus der Rückkehr das Beste machen?	165
<b>7</b>	<b>Am Ziel angekommen: Beruflich und persönlich bereichert</b>	169
	<b>Danksagung</b>	173

**Aufbruch**





# 1 **Wie können Leben und Arbeiten im Ausland zu einer glücklichen und erfüllten Zeit werden?**



*On The Move* richtet sich an Menschen, die überlegen, vor der Entscheidung stehen oder schon entschieden haben, eine Zeit im Ausland zu leben und zu arbeiten. Das Buch soll Sie damit vertraut machen, was Sie erwarten kann, wenn Sie diese Entscheidung in die Tat umsetzen. Vor allem aber soll es Ihnen Mut machen, sich auf einen Erfahrungshorizont einzulassen, der sich Ihnen ohne diesen Schritt nie eröffnen würde. Begeben Sie sich auf den Weg! Er wird Sie einer unbekanntenen neuen und der eigenen inneren Welt näherbringen.

Woher ich das weiß? Erfahren habe ich es, als ich viele Jahre mit Mann und Tochter in insgesamt drei verschiedenen Ländern als Mitausreisende gelebt und als Psychotherapeutin gearbeitet habe. Auch zurück in Deutschland ist seit vielen Jahren mein Arbeitsschwerpunkt die Beratung und psychotherapeutische Behandlung von Menschen, die berufsbedingt häufig ihren Lebensmittelpunkt wechseln oder gewechselt haben. Diesen besonderen Menschen verdanke ich Einsichten und Erkenntnisse, die es wert sind, an andere weiterzugeben, die vor der Entscheidung stehen »on the move« zu gehen.

Sie können sich sicher vorstellen, dass es etwas ganz anderes ist, sich auf einen Auslandsaufenthalt vorzubereiten als auf eine Reise zu gehen. Ist ein Ort nicht attraktiv genug, zieht man als Tourist weiter oder kommt nicht mehr zurück. Als Mitarbeiter\*in eines Unternehmens oder einer Organisation der internationalen Zusammenarbeit

oder der Entwicklungshilfe verlegt man seinen Lebensmittelpunkt an einen fernen Ort und weiß, dass man dort einige Jahre lang leben und arbeiten wird. Manch einer von Ihnen, den die Reiselust schon um die halbe Welt geführt hat, mag denken, dass Fernweh und Abenteuerlust schon ausreichen, um darauf vorbereitet zu sein, auch auf Dauer im Ausland zu leben und zu arbeiten. Sicher wird niemand ohne den Motivationsschub »Abenteuer« ein solches Vorhaben umsetzen. Aber es geht bei der Planung eines Auslandsaufenthalts um mehr als Kofferpacken und Reiseführer lesen.

Menschen, die vor der Entscheidung stehen, allein oder mit Partner\*in oder Familie ins Ausland zu ziehen und oft in rotierenden Einsätzen hintereinander mehrmals für mehrere Jahre in verschiedenen Ländern für ihre Firmen und Organisationen arbeiten, sind eine Zielgruppe dieses Buches. Aus der Perspektive des Gastlands sind Sie als Auslandsmitarbeiter\*in ein Expat, jemand, der sein Heimatland verlassen hat und als Ausländer\*in im Land lebt. Das Buch richtet sich aber auch an andere »Expats«, Studierende und Lehrende, die für längere Zeit im Ausland leben, junge Menschen, die ein freiwilliges soziales Jahr oder ein Schuljahr im Ausland verbringen oder als Au Pair arbeiten. Im Zuge der Globalisierung gibt es auch immer mehr Menschen, die auf eigene Faust vorübergehend ins Ausland ziehen, um dort Arbeit und Auskommen zu finden. Weltweit unterwegs finden manche Expats auch ihre\*n Lebenspartner\*in auf einer ihrer Stationen. Ihm\*ihr in das Land seiner\*ihrer Herkunft zu folgen, ist ein weiterer Grund für einen neuen Aufbruch. Die Möglichkeit remote zu arbeiten, die durch die Pandemie an Popularität gewonnen hat, macht Arbeiten auch regional flexibel und so kann ein Niederländer für ein amerikanisches Unternehmen von Sri Lanka aus arbeiten. Und last but not least, wenn Arbeit kein Pflichtprogramm mehr sein muss, zieht es immer mehr Pensionär\*innen in die Fremde, um eine ihren Vorstellungen entsprechend angenehme Lebensphase dort zu verbringen. So unterschiedlich die Menschen sind, die ich mit dem Buch ansprechen möchte, so eint sie doch in ihrem

Aufbruch zu fremden Ufern Wissensdurst, die Freude an Veränderungen und die Lust auf neue Erfahrungen.

Aber Abschied tut auch weh – Abschiednehmen von lieb gewonnenen Menschen, Routinen und Besonderheiten, und das für eine lange Zeit, ist ein verunsichernder, aufwühlender Prozess. Wie wird aus einem ersehnten Aufbruch kein Abbruch oder gar Zusammenbruch? Was wird zukünftig so gut bleiben können, wie es war und jetzt eigentlich immer noch gut ist? Was wird sich am Leben ändern müssen, bis es wieder so gut oder sogar besser wird? Wird sich die Hoffnung auf ein sinnvolles und erfülltes Leben in der Fremde erfüllen?

Eine Annäherung an einen gelingenden Aufbruch ist die Goethe'sche Idealvorstellung vom Menschen mit Wurzeln und Flügeln. Kann man Wurzeln und Flügel gleichzeitig haben? Als Illustration (siehe S. 9) darstellbar, aber sonst ein Ding der Unmöglichkeit? Übertragen wir einmal die Goethe'sche Metapher auf Sie, die Sie kurz vor dem Aufbruch stehen. Es würde bedeuten, dass Sie sich lösen könnten, ohne sich distanzieren oder trennen zu müssen. Dass Sie sich in unbekannte Weiten begeben könnten, ohne sich allein und unversorgt zu fühlen. Dass Sie sich im Flug immer bewusst sein könnten, dass Bodenkontakt jederzeit möglich ist. Sie könnten ein Zugehörigkeitsgefühl mit auf die Reise nehmen, dass einen allmählichen und bedächtigen Zugang zum Fremden ermöglicht, ohne dabei von den fremden Eindrücken überwältigt zu werden. Sie müssten sich weder im Zorn noch im Schmerz verabschieden, weil Sie Ihre Wurzeln mitnehmen, während Sie Ihre Flügel ausbreiten. Klingt gut. Vorausgesetzt Sie sind im Besitz von sicheren emotionalen Bindungen, auf deren Humus sich Ihre Wurzeln gut entwickeln konnten. Das kann man nicht als Netz und doppelten Boden oder als Reiserücktrittsversicherung käuflich erwerben und ist nicht abhängig von materiellem Besitz. Im Idealfall sind Ihre »Wurzeln und Flügel« mentale, emotionale Ressourcen, die Sie in sich tragen und überall mit hinnehmen können und die sie pflegen und auf die sie achtgeben müssen.

Welche Fähigkeiten braucht man denn, um nicht nur gut aufzubrechen, sondern auch um die Zeit, die man im Ausland lebt, die kulturellen Besonderheiten des Landes und seiner Menschen sowie die Arbeit in interkulturellen Teams als bereichernd zu erleben? Hier werden in der Literatur von entsendenden Organisationen besonders Flexibilität, Aufgeschlossenheit für Neues, psychische Belastbarkeit, Kontaktfähigkeit, interkulturelle und soziale Kompetenz genannt. Auch Improvisationstalent und Anpassungsfähigkeit, zum Beispiel in Form von Bereitschaft und Fähigkeit zum Spracherwerb, werden als hilfreich beschrieben. Als besonders wichtig für erfolgreiche Entsendungen wird ein gelingender Prozess des Einbezugs des Partners oder der Partnerin und der Kinder in die Gestaltung der neuen Lebenswelt gesehen. Auf diesen Aspekt wird in diesem Buch deshalb besonders eingegangen.

Die meisten der von Entsendeorganisationen genannten Kompetenzen könnten in dem Begriff der Resilienz zusammengefasst werden. Resilienz bedeutet psychische Widerstandskraft. Mit dem Begriff wurde in der Psychologie die Blickrichtung auf Ressourcen und Stärken eingeleitet – Stärken, die Menschen dabei helfen, Veränderungen und Krisen gut zu bewältigen. Die »Road to Resilience« hat zehn Stationen, wie die Wissenschaftsjournalistin Christina Berndt (2017) zusammenfasst:

1. Bauen Sie soziale Kontakte auf.
2. Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme.
3. Akzeptieren Sie, dass Veränderung zum Leben gehört.
4. Versuchen Sie, Ziele zu erreichen.
5. Handeln Sie entschlossen.
6. Finden Sie zu sich selbst.
7. Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst.
8. Behalten Sie die Zukunft im Auge.
9. Erwarten Sie das Beste.
10. Sorgen Sie für sich selbst.

Hat man sich einigen – nicht notwendigerweise allen – dieser zugegeben allgemein gehaltenen Wegweisern genähert, kann man Krisen und Veränderungen besser bewältigen. Und jede bewältigte Krise verstärkt noch dazu die Resilienz. Resilienz ist eine Fähigkeit, die jederzeit ausbaufähig ist und die an Erfahrungen wächst, und das besonders an der Erfahrung von Fehlern. Das Wort »Fehler« löst bei Ihnen wahrscheinlich unangenehme Gefühle und Gedanken aus wie an Schuld, Be- und Entschuldigung, Scheitern, Ärger und Wut, Rache, Enttäuschung und sich klein und mickrig fühlen. Hat man einen »Fehler« gemacht, möchte man die Situation entweder schnell vergessen oder man kann gar nicht damit aufhören, den inneren Dialog mit sich selbst darüber fortzuführen, in der Hoffnung, dass man eine entlastende Erklärung findet. So gewinnt ein Vorfall immer mehr an belastender Bedeutung und Schwere. Rechtfertigung der eigenen Position oder Beschuldigung von anderen an dem Vorfall Beteiligten treiben den inneren Dialog serpentinenartig in schwindelnde Höhen. Wenn es sich von innen betrachtet auch beschämend auf die eine oder andere Art anfühlt, so lohnt ein Innehalten und Ihr wohlwollender, »fehler«-freundlicher Blick auf sich selbst auch in Vorfall-Situationen. Denn von außen betrachtet sind Ihre »Fehler« Deutungen, die zu Festlegungen darüber führen, wie Sie und wie andere »sind«. Diese Festlegungen sind Vereinseitigungen, die daran hindern, dass Sie alternative Wahrnehmungen, Deutungen und damit Handlungsoptionen erkennen können. Wenn Sie mir bis dahin gefolgt sind, schlage ich Ihnen vor, das Wort »Fehler« zu streichen und durch »Vorfall« zu ersetzen.

Hier eine kleine Denkaufgabe: Ein Auslandsaufenthalt bringt viele Veränderungen und wahrscheinlich auch Krisen mit sich. Wie können Sie sich, was Ihre Resilienz anbelangt, gut darauf vorbereiten?

Stellen Sie sich einmal diese Fragen:

- Wie sind Sie bisher im Leben mit schwierigen Situationen oder unerwarteten Ereignissen umgegangen?

- Welche Vorfälle sind Ihnen im Rückblick bewusst geworden?
- Welche Lektionen haben Sie daraus gelernt?
- Welche Ihrer Fähigkeiten/Eigenschaften/Mittel/Beziehungen zu Menschen haben Sie dabei unterstützt, die Krise zu meistern?

Aus den Antworten könnten Sie die Überzeugung entwickeln, dass diese Erfahrungen Ihnen auch jetzt wieder helfen werden, selbst wenn Unerwartetes passiert.

An ein paar Beispielen von fiktiven Personen, hinter denen sich ganz reale Menschen verbergen, möchte ich Ihnen verdeutlichen, wie wertvoll für Ihre Entscheidung, ins Ausland zu gehen und dort eine gute Lebenszeit zu haben, proaktiv die Beschäftigung mit solchen Fragen – das bedeutet mit Selbstreflexion – sein kann.

### **Mariam will Sicherheit**

Mariam, eine Studentin, die vor einem Studienaufenthalt in Chile steht, denkt an einen Vorfall vor ca. zwei Jahren zurück. Zu der Zeit war sie sehr verliebt. Sie wollte sich für einen Studienplatz in einer Universitätsstadt weit weg von zu Hause bewerben. Ihr Freund, Sebastian, fand ihre Idee nicht gut, weil er sich noch nicht auf ein Studium oder eine Ausbildung oder eine Weltreise festlegen konnte und wollte. Er hätte gern gehabt, dass auch Mariam sich mit ihrer Entscheidung Zeit gelassen und Auszeiten in Betracht gezogen hätte. Mariam wollte den sicher geglaubten Studienplatz jedoch nicht aufgeben, ebenso wenig wie ihre Beziehung. Und so drängte sie Sebastian dazu, auch ein Studium in ihrer Universitätsstadt zu beginnen. Fast hätte sie es geschafft. Aber dann machte Sebastian Schluss mit ihr, weil Mariam sich – wie er sagte – so verändert habe und er sich ein Leben mit ihr aufgrund der Bedeutung, die Sicherheit