

„Wo bin ich denn hier gelandet!“ Kulturschock-Phänomene bei Langzeitaufenthalten im Ausland

PD Dr. Herbert Fliege

Kulturschockphänomene sind Reaktionen auf ungewohnte und unerwartete Erfahrungen bei längeren Aufenthalten in einer fremden Kultur. Sie umfassen seelische Reaktionen (z.B. Kontrollverlust), Verhaltensreaktionen (z.B. Abkapselung) und körperliche Reaktionen (z.B. Erschöpfung). Sie sind als allgemeine Anpassungsreaktionen nicht per se pathologisch, können sich aber im ungünstigen Fall zu einer Anpassungsstörung entwickeln. Damit sind sie für die Prävention in der Reisemedizin relevant. Bekanntestes Kulturschock-Modell ist das U-Kurven-Modell nach Oberg (1960), das den Verlauf der psychosozialen Anpassung kurvenförmig beschreibt: von der anfänglichen Euphorie, über Entfremdung, Eskalation/Kulturschock, Anpassung/Lernen bis hin zur Verständigung/Integration. Entscheidende Erweiterungen des Modells richten den Blick auf einen weiteren, „reversiven“ Kulturschock nach Rückkehr ins Herkunftsland, der ein zweites Mal u-förmig verlaufen soll (W-Kurve). Angesichts sehr heterogener Befunde bilden die U- und W-Kurven-Modelle des Kulturschocks eher idealtypische Verläufe als empirische Beobachtungen ab.

Um Kulturschockphänomene zu erklären, lässt sich auf eine Reihe kulturwissenschaftlicher Ansätze zurückgreifen. Kulturen unterscheiden sich beispielsweise nach folgenden Dimensionen: „Tight vs. loose cultures“, „high vs. low context communication“, „proxemics/Distanzzonen“, „Machtdistanz“, „Individualismus vs. Kollektivismus“ (Hall 1966, Hofstede 1980, Triandis 1990, Ward et al 2001, u.a.). Empirische Befunde zu Unterschieden in diesen Kulturdimensionen sind eindrucksvoll. Aus all diesen Ansätzen lässt sich ableiten, dass ein Kulturschock aus der erlebten kulturellen Distanz resultiert. Dass die erlebte kulturelle Distanz aber hinreichende Voraussetzung für einen Kulturschock ist, ist empirisch nicht ausreichend belegt. Weiteren Aufschluss können Ansätze bringen, die differenzieren, wie stark die Beibehaltung der Herkunftskultur bzw. die Übernahme der neuen Kultur ausfällt und welche Effekte dies auf Mensch und Gesellschaft hat (z.B. Selbstverleugnung, Identitätskonflikte, Rassismus; Kulturerosion, sozialer Wandel, Gruppenkonflikte) (Bochner 1982), bzw. solche, die gleichzeitig das Ausmaß der Identifikation mit Herkunftskultur wie auch mit der Gastkultur berücksichtigen (Vierfelder-Schema von Berry 1994). Letzteres Modell nimmt an, dass für eine gelungene Integration beider Kulturen – und damit die Überwindung des Kulturschocks – eine hohe Identifikation mit *beiden* Kulturen Voraussetzung ist. Weitere Erklärungshilfen für Kulturschockphänomene liefern die Kognitions-, Sozial-, Entwicklungs-, Persönlichkeits- und Gesundheitspsychologie. Zu nennen sind beispielsweise das Modell sozialer Kategorisierung, die Ähnlichkeits-Attraktionshypothese, die Lebensereignis- und Copingforschung, sowie ressourcenorientierte Ansätze, wie das Sense of Coherence-Modell (Antonovsky 1987).

Es stehen eine Reihe sinnvoller Präventionsmaßnahmen zur Verfügung, die entsendende Organisationen einsetzen können, um Kulturschockphänomene der Entsandten abzumildern und die gelingende Reintegration nach ihrer Rückkehr zu fördern.

Künftige Studien sollten sich verstärkt der Frage widmen, welche Faktoren vor gesundheitlichen Auswirkungen des Kulturschocks schützen, um dieses Wissen besser für die Prävention nutzen zu können. Dabei darf auch verstärkt danach gefragt werden, welchen „Kulturgewinn“ Langzeitaufenthalte im Ausland mit sich bringen.