

Re-Integration - die gelingende Rückkehr in die Heimat

Wie in jedem Jahr, so verlässt auch in diesem Sommer wieder eine nicht unerhebliche Anzahl von deutschsprachigen Experten Ägypten. Sie kehren in ihr Ursprungsland zurück oder beginnen einen weiteren Arbeitsauftrag in einem neuen Einsatzland. Das emotionale und praktische Kofferpacken stellen, je nach Persönlichkeit und gelungener Integration im Gastland, eine durchaus nicht zu unterschätzende Herausforderung dar. Die folgende Ausführungen sollen hilfreiche und wegweisende Impulse geben, dass der Einsatz zu einem guten Abschluss gebracht werden und der Wiedereinstieg, die Re-Integration in das Ursprungsland gelingen kann.

Der Reichtum interkulturellen Lebens

Vor Jahren haben wir die bewusste und wohlüberlegte Entscheidung getroffen, unsere professionelle Kompetenz im Kontext einer neuen Kultur einzubringen. Als Mitarbeiter einer Organisation, Firma, Kirche oder diplomatischen Vertretung haben wir uns als Einzelne, Ehepaar oder Familie zu einem Auslandsaufenthalt entschlossen. In der Regel wurde uns die Möglichkeit gegeben, uns mehr oder weniger intensiv auf den Auslandseinsatz in unserer Zielkultur vorzubereiten. Wir haben uns mental und praktisch mit der Herausforderung auseinandergesetzt, eine gewisse interkulturelle Intelligenz zu erwerben. Wir haben vermutlich in einem Wechselbad der Empfindungen zwischen Enthusiasmus und Krise, zwischen Frustration und Faszination einen Weg in die neue Kultur gefunden. Wir haben uns Wissen über die neue Kultur angeeignet. Wir haben gelernt, die eigene und fremde Kultur bewusster zu reflektieren. Wir haben eine gewisse Sensibilität für die kulturellen Unterschiede im Blick auf die Andersartigkeit des Verhaltens, der Werte und Normen und des Weltbildes entwickelt. Und nach Bedarf haben wir aus Respekt und Toleranz unser eigenes Verhalten angemessen und regelkonform verändert. Zudem mag es uns gelungen sein, eine gewisse Sprachkompetenz zu erwerben, die uns einen intensiveren Kontakt mit den Menschen der Gastgeberkultur ermöglichte. Die anfänglichen Unsicherheiten sind dem Gefühl gewichen, Heimat in der Fremde zu erleben. Wir haben auf unserer Kulturreise den ausgeprägten Ethnozentrismus („Unser Weg ist der einzig richtige!“) hinter uns gelassen und eine mentale und praktische Horizonterweiterung erlebt. Wir sind durch mehr Toleranz, Offenheit, Respekt, Wertschätzung und Neugier mit einem kulturübergreifenden Reichtum beschenkt worden. Möglicherweise haben wir uns durch den „Blick über den Zaun“ in unserer Persönlichkeit weiter entwickelt, sind mobiler und anpassungsfähiger geworden. Sowohl das gute Arbeitsklima in unserem interkulturellen Team, als auch die Integration unseres Ehepartners und der Kinder erlaubten uns die Aussage: Wir sind angekommen, haben eine neue Routine entwickelt, unseren Platz im sozialen Gefüge gefunden und erleben unsere Auslandserfahrung als lohnend, wertvoll und gewinnbringend. Das interkulturelle Leben hat uns trotz seiner vielfältigen Herausforderungen reich gemacht.

Die Wichtigkeit der vorbereiteten Rückkehr

In der Regel ist jeder Auslandseinsatz zeitlich begrenzt. Die Einsatz- und Projektdauer stehen schon vor der Ausreise und dem Einsatzbeginn prinzipiell fest und sind normalerweise nur unerheblich erweiterbar.

Manche Einsatzzeit geht aber auch ungeplant aus persönlichen Gründen zu Ende. Das Hineinfinden in die neue Aufgabe oder in die so andersartige Kultur will einfach nicht gelingen. Der persönliche Leidensdruck wird so stark oder die Ursachen des Kulturstresses so unüberwindlich, dass eine Rückkehr dringend und zeitnah angesagt ist. Es mag sein, dass wir persönlich gut zurecht kommen, aber Ehepartner oder Kinder sich vergeblich um eine Integration mühen und deshalb die Rückkehr nötig wird. Und manchmal sind es eigene Krankheitsgründe oder das Gebrauchtwerden bei der Begleitung erkrankter oder alternder Eltern, die die Rückkehr dringend machen.

Es gibt aber auch unplanbare Gründe, die zur Rückkehr zwingen und wenig Zeit zu einem geregelten und geplanten Abschied lassen. Da mag eine Firma wirtschaftlich vor dem Aus stehen oder ein Kooperationsvertrag überraschend nicht verlängert worden sein. Da mögen politische Umstände und Krisen in einem bestimmten Land eine Weiterarbeit verhindern und die Institution oder Organisation zum Abzug aller ihrer Mitarbeiter veranlassen.

Wie dem auch sei, ob die Gründe der Rückkehr vorhersehbar oder unvorhersehbar sind, es ist enorm hilfreich, die Rückkehr bewusst ins Auge zu fassen und wenn es die Zeit erlaubt, auch langfristig vorzubereiten. Leider wird häufig unterschätzt, dass die Rückkehr ins Heimatland einen ebenso herausfordernden Einschnitt darstellt wie die Ausreise ins Einsatzland. Auf letztere sind wir in der Regel gut vorbereitet worden. Wir besuchten angebotene Kurse, da wir von der Sinnhaftigkeit einer konzentrierten Vorbereitung überzeugt waren. Die Notwendigkeit der Vorbereitung auf die Rückkehr wird aber häufig von uns selbst, unserem Arbeitgeber und auch unseren Familien unterschätzt und ungleich weniger beachtet. So wie für Astronauten die Rückkehr ihrer Raumkapsel in die Erdatmosphäre ein schwieriger und kritischer Teil ihres gesamten Unternehmens darstellt, so kann die Rückkehr in die Ursprungskultur ein durchaus schwieriger Schritt sein. Er darf auf keinen Fall ignoriert, minimiert oder bagatellisiert werden. Bei mehrjährigen Auslandsaufenthalten wird sehr schnell vergessen, dass die Jahre außerhalb des ursprünglichen Kulturbereichs durchaus zu einer vielschichtigen Veränderung geführt haben. Wir sind nicht mehr dieselben Menschen, die einfach „nur“ zurück kommen in Bekanntes und zu Bekannten. Es hat u.U. eine tiefgründige Veränderung und evtl. auch Entfremdung statt gefunden. Wir haben uns verändert, Situationen in unserem alten Umfeld (z.B. Arbeitsstelle) haben sich verändert, unsere alten Kollegen und Menschen aus unserem ursprünglichen Lebenskontext haben sich verändert und unterschiedlich entwickelt. Es kann sein, dass wir feststellen, dass die Menschen unseres früheren familiären und sozialen Umfeldes in einem ethnozentrischen Denken verhaftet geblieben sind, während wir das Abenteuer in eine neue Kultur gewagt haben und dabei eine befreiende Horizonterweiterung erlebt haben.

Die emotionalen Reaktionen im Abschiedsprozess

Der Abschiedsprozess beginnt im Prinzip mit unserer Entscheidung, zurück zu gehen und mit der ungefähren Festlegung des Rückreisetermins. Und je nach Persönlichkeit beginnen wir, mental und emotional bereits die Koffer zu packen, auch wenn das praktische Kofferpacken terminlich noch aussteht. Da mögen sich unterschiedliche „Reisegefühle“ einstellen. Ein Gemisch von quälenden Gedanken, Hoffnungen, Empfindungen, Sorgen, Unsicherheit und Ängsten mag uns überkommen.

Wir freuen uns auf Bekanntes und Vermisstes:

- Endlich wieder bei den Familienfeiern dabei sein!
- Endlich wieder ungefährdet Fahrrad fahren!
- Sich endlich wieder frei bewegen können, ohne ständig von Männern angesprochen zu werden!
- Endlich wieder im Lieblingsrestaurant Essen gehen!
- Endlich wieder die vier Jahreszeiten mit ihren faszinierenden Reizen erleben!
- Endlich wieder im Wald spazieren gehen!

Wir erleben, dass sich sorgende und angsterregende Gedanken breit machen wollen:

- Werde ich meine alte Arbeitsstelle wieder einnehmen können?
- Wie werde ich in meinem alten sozialen Kontext wieder aufgenommen?
- Wie komme ich mit meinem neuen Status oder auch dem Verlust des bisher so privilegierten Status zurecht?

- Wie komme ich mit der andersartigen Stressbelastung zurecht?
- Werde ich mich relativ schnell und problemlos einleben können?
- Kommen unsere Kinder in der neuen Schule zurecht und finden sie schnell Freunde?

Das Wissen um den Abschied provoziert meistens eine innere Auseinandersetzung und führt zu unterschiedlichen Reaktionen. Natürlich bedingt Abschiednehmen immer auch das Durchleben eines schmerzhaften Prozesses, dem man unter Umständen gerne ausweichen möchte, was durchaus verständlich ist. Doch tun wir uns und unserem emotionalen Befinden damit keinen Gefallen. Vermeidungsstrategien sind eine ungute Verkürzung eines natürlichen Prozesses, den zu durchlaufen sich lohnt. Deswegen ist es auch wenig sinnvoll, durch übermäßigen Aktivismus, den bevorstehenden Abschied zu verleugnen. Der Prozess des LoslöSENS braucht seine Zeit. Er führt aber auch in eine gewisse Ambivalenz. Um uns selber vor Verletzungen zu schützen, bauen wir u.U. eine zunehmende Distanz zu unserem Umfeld auf. Wir rationalisieren unseren Weggang in Verbindung mit wachsender Kritik am Gastland, seiner Menschen und seiner Kultur. Zugleich erleben wir aber auch, wie sich die Menschen in unserem beruflichen oder sozialen Umfeld mehr und mehr distanzieren und beginnen, die Zukunft ohne uns zu planen. Wir sind nicht mehr gefragt. Diese Dynamik des auf-Distanz-Gehens ist aber durchaus ein normaler Vorgang, kann aber schmerzhaft erlebt werden, besonders wenn auch unsere Kinder merken, dass sich ihre Freunde zunehmend distanzieren.

Die Einsatzzeit reflektieren, um den Abschied zu feiern

Unser virtueller Reisekoffer ist gefüllt mit vielen Erfahrungen und Erinnerungen. Ein gelingender Abschied beginnt mit einem ehrlichen Reflektieren des Erlebten, sowohl des Positiven als auch des Negativen. Die gewollte und eingeplante Reflexion der zurückliegenden Einsatzzeit ist die Grundlage für dankbares Feiern des gewonnenen Erfahrungsreichtums. Es lohnt sich, einige Wochen vor dem eigentlichen Packen, eine Zeit des Rückzugs und des Nachdenkens gezielt einzuplanen. Bei aller Trauer des Loslassens, darf das Feiern des Erlebten nicht zu kurz kommen. Bei der Reise in die Vergangenheit könnten folgende Fragen hilfreiche Impulse zum Nachdenken geben:

- Welche Menschen, Orte oder Erlebnisse haben mich bereichert?
- Welche ausgesprochenen oder auch unausgesprochenen Erwartungen hatte ich? Wurden sie erfüllt, übertroffen oder enttäuscht?
- Durch welche Erlebnisse und Begegnungen habe ich mich selber besser kennen gelernt (Erfahrungen eigener Begrenztheit oder Entdeckung von Begabungen und Fähigkeiten)?
- In welcher Weise hat die interkulturelle Erfahrung mich bereichert? Was habe ich an der Gastgeberkultur schätzen gelernt? Was möchte ich davon bewahren und auch nach meiner Rückkehr praktizieren?
- Gibt es Bereiche (Persönlichkeit, Perspektiven, Status, Kontakt mit Menschen anderer Kulturen etc.) in denen ich mich verändert habe?
- In wieweit hat der Auslandsaufenthalt meine Kinder geprägt und bereichert?
- Gibt es belastende Erfahrungen und Beziehungen, die noch der Klärung bedürfen, um nicht die Rückkehr zusätzlich zu erschweren? Welche Schritte müsste ich gehen?
- Hat sich die Beziehung zu Familie und Freunden während meiner Abwesenheit von zu Hause verändert? Wenn ja, in welcher Weise?
- Welche anderen Themenbereiche haben mich beschäftigt (z.B. Kinderarbeit, Straßenkinder, Armut, Arbeitslosigkeit, Bildung, Kultur, Geschichte, Politik etc.)?

Aspekte des rechten Abschiednehmens

Bei der Rückkehr aus dem Einsatzland kommt einem bewussten Abschied eine hohe Bedeutung zu. Nur wer sich dem Schmerz der Verabschiedung stellt, kann sich auch mit

ganzer Kraft der neuen Aufgabe widmen. D. Pollock macht mit seinem „Raft-Modell“ (das englische Wort für „Floß“) auf vier Aspekte aufmerksam, die wesentlich zum Gelingen des Abschieds beitragen können. Im Kontext der deutschen Sprache sprechen wir von den vier V:

- **Versöhnung**
Es gibt kein menschliches Miteinander ohne aneinander schuldig zu werden. Aber ungelöste Spannungen und ungeklärte zwischenmenschliche Beziehungen sollten besser nicht Bestandteil unseres Rückreisegepäcks sein. Wer Versöhnung und geklärte Beziehungen anstrebt, kann sich befreiter den neuen Herausforderungen stellen und hat bei der Re-Integration in der Heimat eine günstigere Startvoraussetzung. Das direkte oder auch vermittelte Gespräch können einen bitteren Nachgeschmack vermeiden helfen.
- **Verbundenheit bestätigen**
Respekt und Wertschätzung der Menschen, mit denen wir einen wesentlichen Teil unseres Auslandsaufenthalts verbracht haben, fördert einen positiven Abschluss und verbindet uns gegenseitig über unsere gemeinsame Zeit hinaus. Die Form, wie man diese Wertschätzung ausdrückt, mag unterschiedlich sein: eine kleine Rede, ein aussagestarker Brief, ein zeichenhaftes Geschenk.
- **Verabschiedungen**
Zum rechten Verabschieden gehört nicht nur eine organisierte Veranstaltung, wie eine private oder eine firmeninterne Feier, sondern auch das bewusste und geplante Lebewohl-Sagen zu Menschen, Orten, Tieren und Dingen. Kinder sollten früh genug auf den bevorstehenden Ortswechsel vorbereitet werden. Gegenseitige Besuche, Geschenke, aussagestarke Gegenstände, Bilder von lieb gewordenen Freunden und Plätzen sind wesentliche Hilfen zu einem gelingenden Abschied. Auch über wohlthuende Abschiedsgesten und -rituale sollte früh genug nachgedacht werden. Sollte der Abschied plötzlich und ungeplant erfolgt sein, könnte ein Abschiedsbesuch zu einem späteren Zeitpunkt eingeplant werden.
- **Vorausdenken**
Die oben genannten Schritte haben unser Abschieds-Floß in eine gute Richtung gelenkt und lassen uns etwas gelöst an die nächsten Schritte denken. Unweigerlich sind unsere Gedanken inmitten des Abschieds immer wieder auf den Zielort gerichtet und die uns erwartenden Umstände. Ein möglicher Kurzbesuch vor dem Einsatzen könnte u.U. zur Klärung vieler Fragen und Unsicherheiten beitragen (Besuch des Kindergartens oder der Schule mit den Kindern, Besichtigung und Wahl einer passenden Wohnung, Bewerbung bei einem neuen Arbeitgeber etc.)

Phasen gelingender Re-Integration

So wie das Einleben in die Kultur des Gastlandes in Phasen vor sich ging, so gibt es auch Phasen der Re-Integration. Dabei gehen diese Phasen häufig fließend ineinander über und sind auch im Blick auf ihre Dauer nicht klar zu datieren. Wir sprechen von den E-Phasen:

- **Enthusiasmus**
Anfänglich genießen wir all das, was wir während des Auslandseinsatzes vermisst haben: die erweiterte Familie, Freunde, Sauberkeit, das Grün der Wälder, der geordnete Straßenverkehr, das anfängliche Interesse an unserem Erleben usw.
- **Ernüchterung**
Nach dem anfänglichen Hoch, erleben wir die Niederungen des Alltags in seiner ganzen Wucht. Wir erleben die emotionale Kälte und Distanziertheit mancher Mitbürger. Die Fülle der administrativen Details und der deutschen Bürokratie lassen wenig Kraft und Zeit für die emotionale Seite des Ankommens. Die mögliche Unzufriedenheit mit der neuen beruflichen Situation und unrealistische Erwartungen führen schneller zu einer Ernüchterung als wir gedacht haben. Es mag überraschen,

dass die Wertschätzung unserer Auslandserfahrung ausbleibt, nicht gefragt ist und uns manchmal sogar nachteilig ausgelegt wird.

- **Entfremdung**
Im Kontakt mit den Menschen der Ursprungskultur fällt uns auf einmal auf, das wir uns hier und da durch den interkulturellen Kontakt verändert haben. Verschiedene Spielregeln des menschlichen Miteinanders müssen wieder neu gelernt werden. Das nachlassende Interesse am Erlebten und fehlende Gesprächspartner lassen in uns ein Gefühl der Einsamkeit und Entfremdung aufkommen. Dies wiederum kann zur Verurteilung und schneller Kritik an den engherzigen und veränderungsresistenten Mitbürgern führen.
- **Erschöpfung**
Schell merkt wir, dass der Abschied und die Umstellung doch mehr Energie gekostet haben als gedacht. Die Kompensierung der Unzufriedenheit durch Aktivismus verbunden mit vielfältigen Enttäuschungen können durchaus zu einer Erschöpfung führen, die sich in Schlafstörungen, Antriebsschwäche oder auch Depressionen äußert.
- **Eingliederung**
Das Ziel gelingender Rückkehr ist die Wiedereingliederung, die Re-Integration aller Familienmitglieder. Dazu gehört die Minimierung und Überwindung der primären Stressverursacher. Als Rückkehrer gewinnen wir wieder die Kontrolle über die Herausforderungen des Alltags. Wir finden unseren Platz in der Gesellschaft, akzeptieren den status quo, freuen uns zunehmend an den positiven Seiten unserer Ursprungskultur und werden frei für neue Begegnungen und Erfahrungen. Wie schnell wir wieder integriertes Glied der Gesellschaft werden, hängt auch damit zusammen wie lang unser Auslandseinsatz dauerte, wie erfolgreich dieser verlaufen ist und wie tief wir im Einsatzland integriert waren.

Praktische Hinweise zur Re-Integration

In der Regel dauert die Re-Integration nach einem mehrjährigen Auslandseinsatz länger als erwartet. Deshalb ist es gut, geduldig mit sich selber zu sein und flexibel auf die Herausforderungen zu reagieren. Abschließend seien noch einige praktische Hinweise genannt:

- Eine große Orientierungshilfe können Rückkehrer Seminare sein. Die praktischen Impulse und der Austausch mit Menschen, die im „gleichen Boot“ sitzen lassen uns entspannter werden. Die Solidarität mit anderen Rückkehrern führt dazu, dass wir uns mit unseren Gedanken, Fragen und Ängsten in guter Gemeinschaft wissen und eine ganz „normale“ Lebensphase erleben.
- Vielleicht erleben wir es als hilfreich, nach der Abreise erst einmal eine Urlaubzeit in einem anderen Land zu verbringen, bevor wir in der Heimat ankommen. Eine solche Erholungsphase kann den Abschiedsprozess positiv unterstützen und neue Energie für den Wiedereinstieg generieren.
- Vermehrt werden Reflexionszeiten (Debriefing) für Rückkehrer angeboten. Dadurch soll einem Burn-out vorgebeugt werden, der emotionale und körperliche Stress reduziert und der Re-Integrationsprozess beschleunigt werden.
- Es ist gut, in den „Reisekoffer“ zu schauen und das Positive aus der zurückliegenden Zeit dankbar zu bedenken. Aus dieser Ermutigung erwächst neue Kraft für alle anstehenden Herausforderungen.
- Zu Beginn der Re-Integrationsphase sollten sowohl wir, als auch das familiäre und soziale Umfeld, wie auch der Arbeitgeber durch offene Kommunikation gemeinsam realistische Ziele stecken.

- Frustrationen bei der Re-Integration sind nicht zu vermeiden. Sie können aber entschärft werden dadurch, dass wir uns Freizeitaktivitäten zuwenden, die uns Ablenkung, Spaß und Entspannung bringen.
- Die Negativspirale kann auch so manches Mal durch Humor und herzliches Lachen über uns selbst durchbrochen werden. Es ist gut, sich nicht zu ernst zu nehmen.

Hilfreiche Literatur:

Jordan, Peter 1992. Re-Entry, Seattle.

MacKinnon, Mary 2005. The Global Staircase. A Handbook for People Relocating Internationally, n.p.

Pirollo, Neal 2000. The Reentry Team, San Diego.

Pollock, David & van Reken, Ruth & Pflüger, Georg 2003. Third Culture Kids, Marburg.

Roth, Mechthild 2003. Re-Integration, Nürnberg.

Schuppener, Jochen & Schuppener, Christine 2010. 30 Minuten. Rückkehr aus dem Ausland, Offenbach.

Gerald Lauche, lebt seit 1987 in Ägypten, studierte Theologie, Islamkunde und Linguistik. Seit einigen Jahren ist er Referent bei den von der DEG angebotenen Newcomer und Rückkehr Seminaren in Anafora.