



Neues Land, altes Ich

Auswandern wird oft romantisch dargestellt, wie ein großes Abenteuer. Doch auf die anfängliche Euphorie folgen häufig Krisen und Frust. Wie sich der Schritt ins Ausland auf die Psyche auswirkt und warum auch schwierige Phasen wichtig sind: eine Selbsterfahrung

Text: Annika Brohm

Was Freiheit für mich bedeutet, fand ich mit neun Jahren heraus. Ich stand auf der Ladefläche eines Geländewagens, meine Tante lenkte einen alten „Bakkie“ über die Schotterwege einer Farm in Namibia. Einige Jahre zuvor war sie in den Südwesten Afrikas ausgewandert. Vor mir lagen fünf Wochen Sommerferien und 16 000 Hektar Farmland mit hunderten Pferden, Rindern und Antilopen, hinter mir lag der Schulalltag in Deutschland. Ich fühlte mich ein bisschen wie Pippi Langstrumpf auf Safari. Alles war ein großes Abenteuer für mich.

Zurück in Deutschland jagte ich diesem Gefühl der Freiheit und puren Zufriedenheit immerzu hinterher. Doch egal was ich auch tat oder wo ich gerade lebte: Ich fand es nicht mehr. Nur bei meinen regelmäßigen Reisen nach Namibia. Als Jugendliche nagten Essstörungen und Depressionen an mir. Und obwohl immer irgendwie alles weiterlief, mit den gewöhnlichen Höhen und Tiefen, wurde ich einen Gedanken nicht los: Wie würde mein Leben wohl aussehen, wenn ich nach Namibia auswandern würde?

Zwanzig Jahre nach meinen ersten Ferien auf der Farm kündigte ich meinen festen Job und meine Wohnung in Frankfurt. Ich packte all meine Sachen und wanderte aus, so wie meine Tante Ende der Neunziger, die ihrer Liebe zum



Land und einem namibischen Farmer gefolgt war. Meine Eltern und Geschwister waren nicht überrascht. „Darauf habe ich schon lange gewartet“, hat meine Mutter gesagt. „Ich hatte schon immer das Gefühl, dass du dort glücklicher bist“, erzählte mir eine gute Freundin. Es war eine ehemalige Professorin, die mir einen Satz schrieb, an den ich seither immer wieder denken musste: „Sie können auswandern, aber Ihre Probleme werden Ihnen folgen.“

966 000 Deutsche sind 2020 laut Statistischem Bundesamt in ein anderes Land gezogen. Sucht man bei Instagram nach dem Hashtag „Auswandern“, findet man fast 80 000 Beiträge: Bilder von glücklichen Menschen in Flugzeugen, an Stränden und vor Sehenswürdigkeiten, untermalt mit Zitaten über Neuanfänge und Mut. Die andere Seite des Auswanderns – Zweifel, Überforderung, Heimweh oder Einsamkeit – offenbaren die wenigsten. Dabei gehören auch schlechte Tage zwangsläufig zum Prozess.

Wer ins Ausland zieht, durchlebt mehrere Stadien, ähnlich wie bei Trauerprozessen oder bei Trennungen. In seinem Modell hat der amerikanische Psychotherapeut Carlos Sluzki fünf Phasen definiert. Auf die Vorbereitung und die Migration an sich folgt die Überkompensation, auch „Honeymoonphase“ genannt. Alles ist neu, aufregend und reizvoll. Negatives nimmt man bei all der Euphorie kaum wahr. Doch

Die ersten Tage in Namibia fühlten sich an wie ein Rausch. Doch meine Honeymoonphase währte nur kurz

auch die Flitterwochen des Auswanderns sind zeitlich begrenzt. Nach ihnen zieht allmählich der Alltag ein, nicht selten begleitet von Frust und Krisen. Als Dekompensation – Kontrollverlust – bezeichnet Sluzki diese Phase. „Es tauchen erste Schwierigkeiten auf oder es läuft alles nicht so glatt, wie man sich das vorgestellt hat“, erläutert der Psychologe und Psychotherapeut Hans-Ulrich Dombrowski. Diese Zeitspanne sei besonders kritisch: „Das Risiko ist erhöht, dass sich Stressreaktionen einstellen. Das können Traurigkeit oder Depressionen sein, körperliche Reaktionen oder auch Konflikte innerhalb der Partnerschaft und Familie.“

Menschen mit psychischen Vorerkrankungen – so wie ich – seien dabei besonders gefährdet. Seit Jahren berät Dombrowski Deutsche im Ausland. In der Phase der Dekompensation, sagt er, sei der Bedarf besonders groß.

Im April 2021 kam ich in Namibia an. Ich war, das dachte ich zumindest in diesem Moment, bestens vorbereitet: Im Laufe der Jahre hatte ich mehrere Praktika in diesem Land gemacht, enge Freundschaften geschlossen und mich mit der Kultur, den Sprachen und den Eigenheiten vertraut gemacht; ich hatte vorab Finanz- und Businesspläne für meine ersten Schritte als freie Autorin erstellt und dafür gesorgt, dass ich in Namibia weiter über Online-sitzungen psychotherapeutisch betreut wurde. Was sollte schon schiefgehen?

Die ersten Tage in der neuen Heimat fühlten sich tatsächlich an wie ein Rausch. Ich stieß mit meiner Familie und meinen Freunden an, wunderte mich über die lockeren Coronaregeln und freute mich über jeden einzelnen Pavian, der am Straßenrand hockte. Meine Honeymoonphase währte jedoch nur kurz. Quälende Fragen raubten mir immer öfter den Schlaf: Was, wenn der Schritt nicht mutig war, sondern schlichtweg naiv bis wahnsinnig? Wenn meine Freundschaften in Deutschland an der Distanz zerbrechen würden? Was, wenn ich finanziell nicht über die Runden kommen oder mein Visum nicht verlängert würde? Da war ich nun also und hatte all die Freiheiten, die ich mir mein Leben lang gewünscht hatte. Und plötzlich jagten sie mir eine Heidenangst ein.

Eines Nachts lag ich wach und musste an meinen ersten Fallschirmsprung im Jahr zuvor denken. Im Sauerland war das. Der Absprung war schwierig, die Euphorie beim Fliegen

riesig – bis ich realisierte, dass ich irgendwann auch würde landen müssen. Und obwohl ich es in der Theorie wieder und wieder durchgegangen war, hatte ich in der Praxis plötzlich keine Ahnung mehr, wie ich das anstellen sollte. „Denk immer dran“, hatte mein Trainer mir gesagt, „solange du in der Luft bist, ist alles gut. Der Boden ist die eigentliche Gefahr.“ Ich landete trotz Vorbereitung sehr unsanft.

Und ähnlich unsanft war nun meine Landung in Namibia. Meine Verunsicherung zog sich über Monate hin. Ich klammerte mich an die Hoffnung, dass es mit der Zeit einfacher und ich einen sicheren Stand finden würde. Bei meinen letzten

Aufenthalten hatte ich schließlich keinerlei Probleme gehabt. Ich hatte jeweils einige Monate lang für einen Radiosender und eine Tageszeitung gearbeitet, schnell Anschluss gefunden; alles hatte sich leicht angefühlt. Diesmal war es anders. Zum ersten Mal war ich nicht als Besucherin oder Praktikantin angereist. Sondern als eine, die für immer bleiben wollte.

Das sei ein maßgeblicher Unterschied, sagt Agnes Justen-Horsten. Die Psychologin und Psychotherapeutin hat sich auf die Beratung von Menschen spezialisiert, die zeitlich begrenzt ins Ausland gehen – häufig aus beruflichen Gründen. Wo die Reise dieser *expats* hingeht, entscheidet in der Regel das Unternehmen oder die Organisation. „Die Motivation ist meist eine andere als bei Auswanderern“, sagt Justen-Horsten, „Deutschland wird weiterhin als lebenswert und attraktiv empfunden.“ Das Risiko sei zudem wesentlich geringer als für Menschen, die tatsächlich auswandern. Wer nur auf Zeit in einem fremden Land lebt, behält seinen Job bei seinem deutschen Arbeitgeber, ist finanziell abgesichert, erhält oftmals Zusatzleistungen – und hat ein Rückkehrdatum vor Augen. „Wenn es einem nicht gefällt, ist es ja selbstverständlich, dass die Zeit irgendwann vorbei ist“, so Justen-Horsten.

Dennoch: Auch ein zeitlich begrenzter Auslandsaufenthalt kann herausfordernd sein. In einer Studie hat der Psychologe Sean Truman mit einem Team an der *University of Maryland* den mentalen Gesundheitszustand von Expats und ihren Kolleginnen und Kollegen im Heimatland verglichen. Das Ergebnis: Die im Ausland lebenden Beschäftigten litten deutlich häufiger an Depressionen und Angststörungen;



Annika Brohm ist freie Autorin. Die 29-Jährige lebt seit dem April 2021 in Windhoek, der Hauptstadt Namibias. Davor hat sie in Frankfurt am Main als Redakteurin gearbeitet

außerdem empfanden sie häufiger Gefühle der Isoliertheit und des „Gefangenseins“. Auch Justen-Horsten ist davon überzeugt, dass internationale Zusammenarbeit psychosoziale Beratung braucht. Dass die Nachfrage in den vergangenen Jahren gestiegen ist, bestätigen alle Experten und Expertinnen, mit denen ich spreche.

Auslandsaufenthalte verändern einen Menschen – auf lange Sicht oftmals zum Positiven. Das zeigt eine Studie des Wirtschaftspsychologen Hajo Adam von der *Rice University* und seinem Team. Demnach kann die Zeit in der Fremde dabei helfen, das Selbstkonzept zu schärfen. Der kürzeste Weg zu einem reifen Selbst, so der Tenor der Studie, führe um die Welt. „Der Mensch lernt durch Kontraste“, meint auch die Psychologin und systemische Beraterin Benthe Untiedt. In der Fremde seien diese natürlich besonders groß. Wer wir sind, welche Werte wir haben, was uns ausmacht – all das hinterfragen wir im Kontakt mit anderen Kulturen, Menschen und Lebensweisen noch einmal ganz neu. „Das kann

sehr spannend sein, das kann natürlich auch sehr schmerzhaft sein“, sagt Untiedt. „Aber darüber wird das Selbstkonzept eben noch einmal klarer. Deswegen ist es bereichernd und für das eigene Ich eine Stärkung, wenn man im Ausland gelebt hat und neue Erfahrungen sammelt.“

Zweifel und Erfolgserlebnisse

Von dieser Ich-Stärkung spürte ich in den ersten Monaten wenig. Ich fühlte mich schwach und voller Zweifel. Doch manchmal überraschte ich mich selbst, etwa als ich einem Polizisten bei einer Straßenkontrolle auf Afrikaans erklärte, wo ich hinfahren wollte und was ich dort vorhatte. Es waren kleine Erfolgserlebnisse wie dieses, die mir allmählich das Gefühl gaben, dass ich auf dem richtigen Weg war.

„Wenn man die Phase der Dekompensation und Krise einigermaßen heil übersteht, dann hat man gute Chancen, den integrativen Prozess weiter fortschreiten zu lassen“, sagt der Psychotherapeut Hans-Ulrich Dombrowski. „Mit einer

Heilpraktiker für **Psychotherapie**

...hilft direkt!

16 000 Heilpraktiker für Psychotherapie (immer m/w/d) sind in eigenen Praxen tätig. Sie bieten ihren Klienten auch wissenschaftlich anerkannte Verfahren wie Verhaltenstherapie, Gesprächstherapie, tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Systemische Therapie, Hypnosetherapie ...



Eine Initiative des **VFP**, Verband Freier Psychotherapeuten, Heilpraktiker für Psychotherapie und Psychologischer Berater e. V., www.vfp.de

gewissen Zeit gewöhnt man sich an die Veränderung, man hat Strategien entwickelt, wie man damit umgehen kann, und man ist zunehmend angekommen.“ Er hat die Erfahrung gemacht, dass Menschen im Ausland in der Regel zwei, drei Jahre brauchen, um an diesen Punkt zu gelangen. Gerade dass man beim Auswandern auch die kritischen Phasen durchlebt, sei eine Voraussetzung dafür, dass der Prozess gelingen kann.

Das lässt mich aufatmen. Meine eigenen Schwierigkeiten und Zweifel, so sage ich mir, sind kein Zeichen des Versagens, sondern letztlich ganz normal. Ich nehme mir vor, mir selbst mehr Zeit zu geben, wie eine Schlange, die langsam ihre alte Haut abstreift.

Zwei Kulturen in einer Person

An einem warmen Septembermorgen bin ich mit meiner Tante zum Frühstück verabredet. Wir sitzen in einem Bistro in der Hauptstadt Windhoek, es riecht nach Kaffee und gebratenem Speck. Nun erst, da ich selbst nach Namibia gezogen bin, fällt mir auf, dass wir in all den Jahren kaum über ihre Erfahrungen mit dem Auswandern gesprochen haben. Ihre Geschichte hatte ich schon etliche Male erzählt: Für ein Praktikum auf einer Rinder- und Pferdefarm war meine Tante nach Namibia gereist. Sie verliebte sich in den Farmer, sie heirateten und bekamen vier Kinder; aus den geplanten drei Monaten wurde für immer. Happy End. Ich fand das alles wahnsinnig romantisch.

Wofür ich blind war, waren die Hürden, die natürlich auch sie nehmen musste. Auf einer Farm zu leben, kilometerweit vom nächsten Nachbarhof und knapp eine Autostunde von der nächsten Stadt entfernt, das war zwangsläufig eine Um-



stellung. Aber: Meine Tante ist angekommen. Während wir unseren Kaffee trinken, organisiert sie nebenbei am Telefon einen Pferdetransport und den nächsten Großeinkauf für die Farm.

„Irgendwann trägt man zwei Kulturen in sich, die der alten und der neuen Heimat“, sagt sie. Diese Bikulturalität betrachtet sie als großen Gewinn. An ihre Kinder haben sie und ihr Mann beide Einflüsse weitergegeben. Wenn sie am Esstisch im Farmhaus sitzen, fallen hin und wieder Sätze auf „Namlish“, einer Mischung aus Englisch, Afrikaans und Deutsch. Die Familie meiner Tante hat den letzten Abschnitt von Sluzkis Modell erreicht: die Phase der generationsübergreifenden Anpassungsprozesse.

Manchmal fahren wir gemeinsam im alten Bakkie über die Farm, meine Tante, ihre Kinder und ich. Wann immer es geht, stelle ich mich hinten auf die Ladefläche und lasse mir den Wind um die Nase wehen. Dann erinnere ich mich an das Gefühl, das mich immer wieder nach Namibia gezogen hat. Es ist flüchtig, ich kann es nicht festhalten. Aber ich jage ihm auch nicht mehr hinterher.

ZUM WEITERLESEN

Hans-Ulrich Dombrowski: Deutsche wandern aus. Eine psychologische Perspektive. Books on Demand, Norderstedt 2021

Alle Quellen zu diesem Beitrag finden Sie auf unserer Website: psychologie-heute.de/literatur



Vorbereiten auf den Neustart im Ausland

1_Sich ausreichend Zeit nehmen

„Auswandern beginnt im Kopf“, sagt Hans-Ulrich Dombrowski. Vom ersten Impuls bis zum eigentlichen Schritt ins Ausland vergehen laut dem Psychotherapeuten im Schnitt 10½ Jahre. „Eine ausreichende Vorbereitungszeit und ein ausgiebiges Abschiednehmen sind wichtige Faktoren für einen Neustart“, sagt Dombrowski. Schließlich handelt es sich um einen tiefen Lebenschnitt. Wer überstürzt auswandert, kehrt eher zurück ins Heimatland. Studien zeigen, dass die Vorbereitungszeit bei Rückkehrenden rund ein Drittel kürzer war als bei jenen, die im Ausland bleiben. Vor spontanen Entschlüssen, etwa nach einem „schönen Urlaub“, warnt Dombrowski nachdrücklich: „Bevor man sich zum Auswandern entschließt, sollte man Land und Leute kennenlernen und sich auch mit der Sprache auseinandersetzen.“

Zu den emotionalen und sprachlichen Herausforderungen kommen die organisatorischen – vom Beantragen der Visa bis zur Versicherung im Ausland. Auch in dieser Hinsicht sollte man den Faktor Zeit nicht unterschätzen. Hilfreiche Checklisten bietet der Verein „Deutsche im Ausland“ auf dieser Internetseite: bit.ly/PH_Deutsche-im-Ausland_Checkliste

2_Motive und Erwartungen durchleuchten

Auswandern kann bereichernd sein, aber es kommt auf die Motive an. Nicht alle Wünsche erfüllen sich. „Gute Gründe für das Auswandern sind für mich, wenn es darum geht, zu wachsen

und neue Erfahrungen zu sammeln. Bestenfalls erst einmal wertneutral“, sagt die Psychologin Benthe Untiedt. Die Hoffnung, dass im Ausland automatisch alles einfacher und besser wird, sei dagegen trügerisch. Untiedt rät dazu, die eigenen Motive und die damit verbundenen Erwartungen vorab zu durchleuchten. Die Migrationsforschung unterscheidet dabei zwischen Push- und Pull-Faktoren: Zieht mich etwas in das Wunschland, etwa berufliche Chancen oder eine Kultur und Mentalität, die ich als reizvoll betrachte? „Je mehr Pull-Faktoren eine Rolle spielen, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass eine Auswanderung auch erfolgreich ist“, sagt Dombrowski. Push-Faktoren wie Frust und Unzufriedenheit im Heimatland erhöhen dagegen das Risiko, dass das Auswandern scheitert. „Wer erwartet, dass eine Änderung im Außen eine Änderung im Inneren mit sich bringt, wird meist enttäuscht“, sagt auch Untiedt. Die Grundlage dafür sei immer Arbeit an sich selbst – unabhängig von dem Ort, an dem man sich befindet.

3_Austausch und Beratung suchen

Der Schritt ins Ausland ist mit herausfordernden Loslösungs- und Anpassungsprozessen verbunden. „Man sollte nie blauäugig gehen“, sagt Untiedt. Sie rät Auswandernden und Beschäftigten, die auf Zeit im Ausland arbeiten, proaktiv nach Beratung zu suchen – bestenfalls noch bevor die ersten Hürden aufkommen. „Es ist sinnvoll, vorab eigene Krisenstrategien zu entwickeln“, sagt sie. Dabei könnten simple Fragen helfen, etwa: Was tut mir eigentlich gut? Welche Glaubenssätze



trage ich in mir, über mich und die Welt? Was mache ich, wenn ich allein im Ausland nicht weiterkomme? Habe ich für solche Situationen Notfallkontakte vor Ort oder in der Heimat? Eine professionelle Begleitung sei nicht immer nötig, sagt Untiedt, könne aber eine wichtige Stütze sein.

Hilfreich ist auch der Austausch mit Menschen, die einen ähnlichen Weg einschlagen oder bereits gegangen sind. „Es ist immer gut, vorab möglichst viele Informationen und Zeugnisse von anderen Menschen zu sammeln“, sagt die Psychotherapeutin Justen-Horsten. Welche Unterschiede die Kulturen markieren, an welche Konventionen man sich im sozialen Umgang gewöhnen muss, wie man auf Fremdes zugeht: Auf all das könne man sich bereits theoretisch vorbereiten. Wo sie sich beraten lassen können, erfahren Auswandernde und Auslandstätige auf der Website des Bundesverwaltungsamts: bva.bund.de ■