



## Kulturschock

### Kulturschock

Das Zuhause zu verlassen, in ein neues Land umzuziehen kann viel Stress bedeuten, obwohl man schon gut vorbereitet hat. Das Gefühl, das sich einstellen kann, wenn man aus einem wohlbekannten Milieu in ein unbekanntes umzieht, mit einer fremden Kultur zusammentrifft, wird Kulturschock genannt. Es kann ebenso erschütternd sein, von der eigenen Familie, von den Freundinnen und Freunden, die uns unterstützt und geholfen haben, weit weg zu sein. Auch dies ist ein Teil des Kulturschocks.

Das Wissen um dieses Phänomen kann Ihnen aber dabei helfen, Ihre eigenen Erfahrungen als normal zu betrachten. Den Kulturschock kann jeder erleben, der ein neues Land und neue Leute kennen lernt und sein Leben an die neue Umgebung anpassen soll.

Einen Kulturschock kann übrigens jede und jeder bekommen: unabhängig davon, aus was für einer Kultur man kommt und wie viel Auslands- und Reiseerfahrung man hat.

### Wie können Sie sich selber helfen?

Der Schock ist zwar nur eine Übergangsperiode, es ist aber trotzdem gut zu wissen, dass man vieles tun kann, um die Störungsfaktoren zu minimieren.

- Gestehen Sie sich ein, dass diese Erfahrung normal ist.
- Halten Sie den Kontakt mit Ihren Lieben zu Hause!
- Haben Sie bekannte Dinge in Ihrer direkten Umgebung wie z.B. Familienfotos!
- Finden Sie Läden, in denen Sie sich bekannte Lebensmittel kaufen können!
- Seien Sie aktiv, so können Sie neue Leute kennen lernen und neue Freunde gewinnen!
- Reden Sie mit jemandem, die/der schon Austauschstudierender war!
- Gewinnen Sie Freunde nicht nur aus Ihrem eigenen Land!
- Halten Sie Kontakt zu Ihren FreundInnen Zuhause!
- Sprechen Sie mit den anderen Austauschstudierenden über die Schwierigkeiten und lassen Sie sich erzählen, wie andere diese Situation gemeistert haben!
- Finden Sie einen Ort zum Wohlfühlen und verbringen Sie da viel Zeit!
- Darüber hinaus finden Sie jemanden, der Ihnen zuhört und Sie versteht, anstatt sich mit Ihren Fragen und Sorgen zu isolieren!

Sollten Sie einen Kulturschock erfahren, sich müde, erschöpft und einsam fühlen, vielleicht nicht gut schlafen können: Erinnern Sie sich daran, dass viele andere Studierende dies auch durchgemacht haben und Sie nicht allein mit diesen Gefühlen sind.

Falls Sie Hilfe brauchen, suchen Sie das Zentrale Studentenwerk auf oder nehmen Sie Kontakt mit dem Programmkoordinator auf!

**Quell-URL:** <http://deutsch.btk.pte.hu/content/kulturschock>