

Psychologisches Rüstzeug für Auslandseinsätze

Die Digitalisierung hat die geografische Mobilität, die Bedeutung internationaler Managementenerfahrung nicht obsolet gemacht. Wo ist „zu Hause“ für Expatriates, wo ist ihre Identität?

FÜHRUNGSFRAGEN

Was Expatriates brauchen

3. Teil

Susan Doering, Steffi Bärmann

Der in einer Mercer-Studie aus dem Jahre 2012 („Worldwide International Assignments Policies and Practices“) festgestellte Trend, Mitarbeiter für einen Arbeitseinsatz ins Ausland, vorwiegend für eine Dauer von ein bis drei Jahren, zu entsenden, hält an.

Denn trotz der Möglichkeiten des virtuellen Vernetzenseins bleibt die Mobilität der Mitarbeiter ein wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Unternehmensexpansion vor allem in die Wachstumsregionen wie Asien, China und Südamerika. Für die Karrierechancen erscheint die Sammlung internationaler Managementenerfahrungen nach wie vor als ein wünschenswerter Baustein eines überzeugenden Lebenslaufs.

Die praktischen Probleme wie

Wohnungssuche, Behördenwege, Schule für die Kinder, ein Job und ein Netzwerk für die Partner durch Expertenunterstützung erscheinen bewältigbar, doch sollten Betroffene sich der möglichen Belastungen, in einer fremden Umgebung zu leben, bewusst sein.

Innerlich befremdet

Nach der ersten Phase der Euphorie stellt sich oft ein Gefühl des innerlichen Befremdens ein, denn Menschen brauchen eine Identität, in der sie sich „zu Hause“ fühlen. Identität ist nämlich nicht nur individuell, sondern auch sozial bestimmt, und die Zugehörigkeit zu einer Gruppe wirkt identitätsstiftend. Wir brauchen Gemeinsamkeiten wie Sprache, kulturelle Bräuche, und erkennbare Fixpunkte des sozialen Systems für

unser Wohlbefinden. Bei jedem neuen Anfang werden wir aber auf uns selber zurückgeworfen, quasi infrage gestellt und eben herausgefordert, uns dem Fremden zu stellen und unser Selbst zu verteidigen.

Der psychologische Aspekt der verlorenen Heimat und der immer neuen Identitätsfindung wirkt sich entscheidend auf die Belastbarkeit der Expatriates und deren Familien aus. Daher ist diese Thematik, häufig unter dem Deckmantel der Zukunftsperspektiven, zentrales Coachingthema.

Heimat ist für viele kein Ort mehr, sondern eine Momentaufnahme, ein Zustand. Man ist daheim, wo man verstanden wird, und so finden sie Heimatgefühle und Identität oft unter ihresgleichen: in Expatriate-Communities, in internationalen Organisationen, Schulen, Universitäten, und in internationalen Vereinen. Die Notwendigkeit, sich in der jeweiligen Residenzkultur zu integrieren, besteht häufig nicht. Heimat-

gefühle reisen oft auch symbolisch mit als die rote Couch im Wohnzimmer oder die Küchenuhr – sogenannte Minimum-Orte für die Bodenhaftung.

Im Hinblick auf eine Stärkung der Resilienz und der Identität hat sich der Fokus auf bestehende Ressourcen und Routinen, Stärken sowie Netzwerke als bedeutsam erwiesen.

Neben diesen äußeren Gegebenheiten ist das Bewusstmachen eines inneren Kernes und dessen fortlaufender Metamorphose von tragender Bedeutung. Heimatgefühl kann kreiern und entwickelt werden. Dazu gehören auch eine Lebensvision, Wissen darüber, welche Aspekte dem persönlichen Wachstum zuträglich sind, und letztendlich, welcher Beitrag in der Gesellschaft geleistet werden kann. Je entfernter die Fremdkultur der eigenen, desto wichtiger wird auch die Arbeit an kulturellen Werten und Verständnissen.

Die bewusste Gestaltung und

Begleitung der Abschiede und Neuanfänge sowie nicht nur die organisatorischen, sondern auch die psychologischen Aspekte der Auslandsentsendung erweisen sich somit als kritische Erfolgsfaktoren sowohl für Expatriates und deren Angehörige als auch für deren Arbeitgeber.



SUSAN DOERING ist Executive-Trainee, Entwicklerin des Karriere-Rads für Frauen.

STEFFI BÄRMANN ist Expat- & Virtual-Team-Coach des Beratungsunternehmens Think and Grow. Beide sind Associate Certified Coaches der International Coach Federation.



Unterstützung beim Siedeln, bei der neuen Wohnung, der Schule: lässt sich managen und ist meist im Paket der Unternehmen. Damit ist die optimale Betreuung aber noch nicht abgehakt.

Foto: Reuters

Freundschaften halten gesund

Gute Freundschaften und positive Unternehmungen mit Freunden sind für die Psyche sehr förderlich. Zumindest zeigen dies Studien.

Gudrun Springer

Frage: Sind Freunde gut für die Gesundheit?

Antwort: Eine Studie aus Kanada mit rund 25.000 Menschen (was eine sehr große Zahl ist für eine Untersuchung) hat 2003 erhoben, wie sich Freundschaften auf das Wohlbefinden der Menschen auswirken. Das Ergebnis: Menschen mit Freunden fühlten sich demnach weniger gestresst und insgesamt gesünder. Das gilt vor allem für jene Personen, die ihre Freunde oft treffen und nicht nur virtuell mit ihnen Kontakt haben. Auch ein deutsch-niederländisches Forscherteam hat sich mit dem Effekt von Freundschaften befasst. Dafür mussten 241 Studenten Online-Tagebuch führen. Die Eintragungen wurden dann ausgewertet.

Frage: Was kam heraus?

Antwort: An Tagen, an denen die Studienteilnehmer etwas mit Freunden unternommen hatten, hatten sie ein positiveres Bild von sich selbst und

ein besseres Selbstwertgefühl – wenn sie sich bei den Unternehmungen wohlfühlten. Menschen, die einsam sind, werden – so zeigen auch schon deutlich ältere Untersuchungen – im Schnitt leichter psychisch krank.

Frage: Gilt das auch für Kinder?

Antwort: Ja. Wieder in Kanada wurden Zehnjährige untersucht, die genetisch ein höheres Risiko einer Depression hatten. Ein guter Freund in ihrem Leben verringerte das Risiko, wirklich depressiv zu werden.



Frage: Wie viele Freunde braucht ein Mensch?

Antwort: In einer Studie in den USA kam heraus, dass das von verschiedenen Faktoren abhängt. Demnach braucht mehr Freunde, wer öfters umzieht. Ärmere Menschen waren außerdem mit wenigen sehr guten Freunden glücklicher (rund sechs laut früheren Studien der Autoren) als Reichere, die wiederum ein größeres Netzwerk – von circa 30 Freunden – brauchten.

Die nächste Ö1-Kinderuni am Sonntag um 17.10 Uhr widmet sich dem Thema „Haben Schlangen Beine? Über die Lebensweise der Reptilienart“. Am Samstag im STANDARD.

➔ <http://oe1.orf.at>
www.kinderuni.at

KARRIERENSTANDARD, BILDUNG & KARRIERE

Redaktion: Karin Bauer (Leitung)

Anzeigen: Stellenmarkt (+43/1) 531 70, DW 291, stellenmarkt.anzeigen@derStandard.at

Bildung & Karriere: (+43/1) 531 70, DW 432, anzeigen@derStandard.at

Chiffre-Post: Standard Verlagsges. m. b. H., A-1030 Wien, Vordere Zollamtsstraße 13,

chiffre@derStandard.at