

«Dazugehören ist ein seelisches Grundbedürfnis»

Das Leben im neuen Land kann ermüdend und deprimierend sein. Expat-Beraterin Martina Famos erklärt warum – und wie trauern und Kaffee trinken Abhilfe schaffen können.

Text **Katleen De Beukeleer**

Frau Famos, Expat-Beratungen scheinen einem grossen Bedürfnis zu entsprechen. Wo genau haben Expats und ihre Partnerinnen oder Partner Schwierigkeiten?

Oft fühlen sie sich ausgeschlossen. Dazugehören ist ein seelisches Grundbedürfnis – nebst körperlichen Grundbedürfnissen wie Essen und Schlafen. Expats und ihre Partner müssen ihr soziales Umfeld meist komplett neu aufbauen. Sie müssen dabei immer wieder ihre Komfortzone verlassen und einen Schritt auf die anderen zu machen. Das braucht viel Mut und kann sehr ermüdend sein.

Was passiert, wenn das Zugehörigkeitsgefühl fehlt?

Es kommt Heimweh auf, und man fängt leichter an, an sich selber zu zweifeln. Es kann zu einer negativen Gefühlsspirale kommen.

Wie können Sie Betroffenen helfen?

Zuerst erkläre ich ihnen die drei Lebensaufgaben des Menschen, so wie die Individualpsychologie sie unterscheidet: Liebe, Arbeit und Gemeinschaft. Nur wer diese drei Lebensaufgaben gut löst, fühlt sich ausgeglichen und erfüllt. Zur Lebensaufgabe Liebe gehören die Partnerschaft sowie die Beziehung zu den Kindern und der Ursprungsfamilie. Durch Arbeit hat man einen Auftrag im Leben und fühlt sich wichtig. Die Lebensaufgabe Gemeinschaft sind Freunde, Freizeit und Vereine.

Das klingt theoretisch – kann diese Einsicht konkret etwas bewirken?

Ja, sie wirkt wie eine Diagnose. Dem Betroffenen wird bewusst, in welcher Lebensaufgabe ihm etwas fehlt. Das beruhigt, die Situation wird erträglicher, und er kann einen Plan für sich aufstellen.

Wie kann so ein Plan aussehen?

Um eine Gemeinschaft aufzubauen, helfen Rituale wie die Wiederholung: jeden Morgen ins Yoga gehen oder täglich im gleichen Café einen Kaffee trinken. Wenn man Leute schon öfter gesehen hat, ist die Chance grösser, in Kontakt zu kommen. Oft braucht es aber auch eine gewisse Selbstentwicklung: etwa dann, wenn Menschen sich schon zu Hause wenig um die Gemeinschaft gekümmert haben. Sie müssen ihre Angst, auf die Leute zuzugehen, abbauen. Oder sie müssen lernen, nicht mehr alles auf die Karriere zu setzen und der Work-Life-Balance mehr Sorge zu tragen.

Die Schweiz ist bekannt als Land, in dem es schwierig ist, eine Gemeinschaft aufzubauen. Warum unterschätzen Expats das?

Der Mensch biegt sich sein Wissen so zurecht, dass er optimistisch bleiben kann. Er denkt: Die anderen machen etwas falsch, ich weiss, wie man es tut. Das ist übrigens gut so, sonst würden wir viel weniger Risiken eingehen. Aber die Integration in

der Deutschschweiz ist tatsächlich nur schon sprachlich wahnsinnig schwierig. Hochdeutsch alleine bringt noch keine Erfolgserlebnisse, das ist demotivierend.

... und gleichzeitig wird die Heimat verherrlicht?

Genau. Das machen wir alle. Zu Hause denken wir: Nichts wie weg. Und sobald wir im Ausland sind, idealisieren wir die Heimat. Für Menschen, die in verschiedenen Ländern gearbeitet haben, kann das bei der Pension zum Problem werden. Ihre Heimat ist immer noch da, wo sie herkommen. Mit 65 wollen sie zurück nach Hause und nehmen die ganzen Idealvorstellungen über ihre Heimat mit. Die Konfrontation mit der Realität kann sehr enttäuschend sein. Die Heimat wird zum Neuland.

Was ist mit der Lebensaufgabe Liebe? Wie wirkt sich ein gemeinsamer Umzug in ein fremdes Land auf eine Partnerschaft aus?

Das ist immer eine grosse Herausforderung. Oft ist der Expat für die Partnerin oder den Partner auf einmal alles: Geliebte(r), Familie, Freund(in) und vielleicht auch noch Karrierecoach. Das sind zu viele Rollen für eine Person. Wenn der Expat nach einem langen Arbeitstag nicht die vielen Erwartungen des anderen erfüllen mag, fühlt die Partnerin oder der Partner sich einsam, weggestossen und nicht verstanden.

Wie können Sie solchen Paaren helfen?

Ich erkläre ihnen, dass ein Umzug in ein neues Land mit Trauer verbunden ist. Obwohl wir im Leben andauernd mit Loslassen konfrontiert werden, wird das Trauern in unserer Kultur unterdrückt. Wenn die eine Seite trauert, während die andere Seite total beflügelt ist vom neuen Job, dann sind die beiden ganz weit voneinander entfernt. Der Expat hat Angst, dass es der Partnerin oder dem

Partner noch schlechter geht, wenn der Trauer Platz gegeben wird. Das Gegenteil ist aber der Fall: Trauern heilt. Diese Einsicht kann die Situation entschärfen.

Was passiert, wenn das Zugehörigkeitsgefühl auch nach langer Zeit ausbleibt?

Dann gehen Expats früher als vorgesehen wieder in ihr Sicherheitssystem, in ihre Heimat zurück. Es ist den Unternehmen aber wichtig, dass diese Menschen sich hier wohlfühlen. Da Betriebe zum Teil viel Geld investieren, um Expats in die Schweiz zu holen, geht jeder Weggang von Kapazitäten schlussendlich auch aufs Konto der Wirtschaft. Viele zugezogene Kaderleute bekommen zum Beispiel Hilfe in Form eines Relocation-Services, der sie bei der Wohnungssuche und amtlichen Angelegenheiten unterstützt.

Gelingt es den meisten Expats und Expat-Paaren trotz den grossen Herausforderungen, Anschluss zu finden?

Irgendeine Gemeinschaft baut sich jeder auf. Am Anfang ist es natürlich, dass sich viele Expats Freunde im eigenen Kreis aussuchen. Aber mit der Zeit findet jeder auch bei Schweizern Anschluss. Nur die wenigsten geben auf. In den meisten Fällen lohnt sich der Mut, den diese Menschen hatten, den Traum vom Auswandern zu wagen. ■



Martina Famos (50) ist individualpsychologische Beraterin. Sie spezialisierte sich auf die Bedürfnisse von Expats und ihren Partner/innen, ein Umfeld, mit dem sie bereits als Kind im Hotel ihrer Eltern und später als Managerin vertraut wurde. Um die zweitausend Expats stand sie als Beraterin schon zur Seite. Beruflich und privat bezeichnet sich die gebürtige Engadinerin als Weltbürgerin: Ihre Familie kommt aus drei Kontinenten, zu Hause bei ihr in Zürich werden fünf Sprachen gesprochen.