

# WISSENSAKTIVIERUNG

Dauer: 1 Stunde



**Ana:** Hast du alles bereit? Und den Pass?

**Jose:** Ja Mama, du hast mich schon dreimal gefragt.

**Ana:** Ich weiß, mein Sohn, entschuldige mich, ich bin nur ein wenig nervös. Das Taxi kommt gleich, und ich werde dich monatelang nicht sehen.

**Jose:** Mama, wir haben schon darüber gesprochen. Keine Sorge, alles wird gut. Ich rufe dich an und komme in drei Monaten wieder zurück. Berlin ist ja nur drei Stunden von zu Hause entfernt.

**Ana:** Oh... aber ich fürchte, du willst nicht mehr zurückkommen. Vielleicht gefällt es dir hier nicht mehr und du vergisst uns.

**Jose:** Wie kann ich euch vergessen, wenn ihr meine Eltern seid? Ich werde euch sehr vermissen und würde mich freuen, wenn ihr mich auch bald besuchen würdet.

**Ana:** Es ist besser, wenn du zurückkommst, wir sprechen kein Deutsch und werden bei solchen Sachen sehr nervös.

**Jose:** Okay Mama, ich komme wieder.



**Welche Gefühle könnten Jose und seine Mutter gerade bewegen?**

**Wie wird Anas Einstellung Ihrer Meinung nach Joses Migrationserfahrung beeinflussen?**



<https://mentesmigrantes.eu> aufrufen und die Fragen beantworten



# DIDAKTISCHE EINHEITEN

Dauer: 8 Stunden



|           |  |          |
|-----------|--|----------|
| <b>1.</b> | <b>MIGRATIONSKONZEPTKARTE</b> .....                                      | <b>6</b> |
|           | Die Reise des Emigranten .....   | 7        |
|           | Das Individuum und seine Umwelt .....                                    | 8        |
| <b>2.</b> | <b>DAS INDIVIDUUM</b> .....  | <b>9</b> |
|           | Migrationsgründe. Ängste, Abschied und<br>ursprüngliche Motivation ..... | 10       |
|           | Migration und Identität. Der Rucksack des<br>Migranten. Einsamkeit ..... | 15       |
|           | Bewusstsein. Melancholie. Rückfälle .....                                | 19       |
|           | Wandertrauer. Ulysses-Syndrom .....                                      | 23       |
|           | Rückkehr: Ängste, Erwartungen und innere<br>Unruhe .....                 | 28       |

|           |  |           |
|-----------|--|-----------|
| <b>3.</b> | <b>DIE UMGEBUNG</b> .....  | <b>32</b> |
|           | Die Familie in der Migrationsphase<br>Kulturschock. Sprachbarriere. ....             | 33        |
|           | Arbeitsumgebung. Rassismus und<br>Diskriminierung .....                              | 37        |
|           | Interkulturelle Paare und Kinder.<br>Geschlechtsspezifische Gewalt .....             | 42        |
|           | Chancen der Migration.<br>Unterstützungsnetzwerk und berufliche<br>Entwicklung ..... | 48        |
|           | Umgekehrter Kulturschock. Bruch mit<br>dem Gastland. Arbeitsumgebung. ....           | 52        |
| <b>4.</b> | <b>GRUPPENSITZUNG</b> .....  | <b>59</b> |



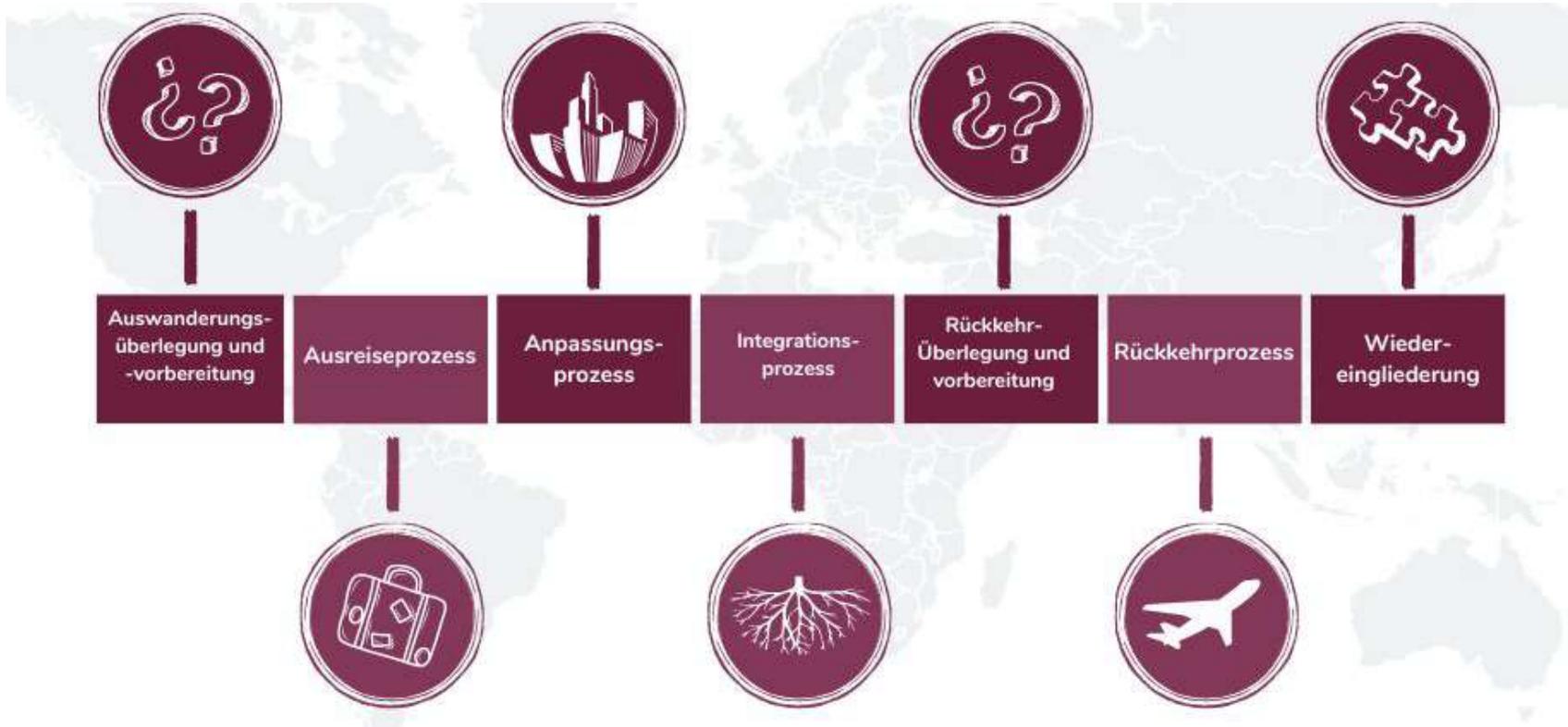
# MIGRATIONSKONZEPTKARTE

Dauer: 2 Stunden



# Die Reise des Migranten - Mindmap

7





# DAS INDIVIDUUM

Dauer: 3 Stunden



1.

**Migrationsgründe  
Ängste, Abschied  
und ursprüngliche  
Motivation**



## **María, 27 Jahre, spanische Migrantin im Vereinigten Königreich.**

Nachdem sie ihre Beziehung beendet hat, fühlt sie sich verloren. Sie ist der Meinung, dass sie dieser Beziehung viel Bedeutung beigemessen und sich selbst vergessen hat. Sie findet keine Arbeit und hat das Gefühl, dass es ein guter Zeitpunkt ist, in ein anderes Land zu ziehen, um ihre Arbeitserfahrung zu erweitern und eine neue Sprache zu lernen.

Sie beschließt, nach London zu ziehen, wo sie sich nach dem Umzug unwohl fühlt. Sie fürchtet jedes Scheitern, negative Gedanken in Bezug auf ihre Familie und Freunde überfallen sie. Sie fragt sich, ob sie mit den Engländern\*innen wirklich zurechtkommt.

Gleichzeitig zeigt sich ihre Familie ständig besorgt, dass sie dort ist. Dies, zusammen mit dem wiederkehrenden Gedanken, dass ihre Familie und Freunde in Spanien sie vergessen werden, verursacht ihr Angst und Unbehagen.



**Wovor flieht Maria, indem sie nach London zieht?**



**Hat Maria ihr Schicksal vor ihrer Abreise idealisiert?**

**Warum hat sie diese negativen Gedanken?**

**Welche Einstellung sollte Maria einnehmen, um ihre Erfahrung zu verbessern?**



# Die Entscheidung zu migrieren

## Gründe zu migrieren

| Arten der Migration                     | Beweggründe  | Auslösende Gefühle |
|---|--|--------------------|
| Freiwillige Migration<br>(Wahlfreiheit) | Positive Motivation: Lebenserfahrung,<br>Lernen, Verbesserung des Arbeitsplatzes                               | Vorfreude          |
| Erzwungene Migration<br>(Verpflichtung) | Lebenskrise: Identitätskrise, Arbeitskrise,<br>Krise der sozialen Beziehungen<br>Rassismus, Verfolgung, Flucht | Angst<br>Impotenz  |
| Sesshafte Migration                     | Infolge eines sozialen Wandels wird nach<br>einer Umgebung gesucht, die der<br>vorherigen ähnlich ist.         | Frustration        |



# Die Entscheidung zu migrieren

14

## Angst und Abschied

### Migrationsängste

- Angst vor dem Unbekannten
- Angst zu scheitern
- Angst vor sozialer Ablehnung
- Angst vor Einsamkeit
- Angst vor der Trennung vom Herkunftsort
- Angst vor Veränderung der eigenen Identität

### Der Abschied

- Gefühl des Verlustes
- Abschiedsritual vor Familie und Freunden
- Vorsätze für den neuen Lebensabschnitt
- Kein Abschied: Unruhe, Besorgnis



# 2.

## Migration und Identität Der Rucksack des Migranten Einsamkeit



## **Andrés, 35 Jahre alt, spanischer Migrant in den Niederlanden.**

Er ist vor 5 Jahren bei der Suche nach Arbeit in die Niederlande eingewandert. Dort fühlt er sich nach eigenen Angaben in die lokale Kultur integriert, obwohl er anerkennt, dass er sich immer der kleinen Unterschieden zwischen dem Land und Spanien bewusst ist. Allerdings weist er darauf hin, dass er sich, wenn er nach Spanien reist, um seine Eltern zu besuchen, von dem getrennt fühlt, was er immer als Heimat betrachtet hat. Das Gefühl, nicht dazuzugehören, lässt ihn Phasen von Angst, Einsamkeit und Traurigkeit entwickeln und er flüchtet sich in seine Arbeit, wo er sich von seinen Kollegen anerkannt fühlt.

Wenn er über eine Rückkehr nach Murcia nachdenkt, denkt er an die Nähe zu seinen Eltern, aber er hat Angst davor, sich in seinem Haus wie ein Fremder zu fühlen. Gleichzeitig erzählt er von dem Bedürfnis, sich in den Niederlanden nicht mehr als Ausländer zu fühlen.



**Was ist der Grund für die Angst, die Andrés empfindet?**



**Was wäre der emotionale Rucksack, den Andrés mit sich trägt?**

**Warum ist es wichtig, ein Zugehörigkeitsgefühl zu haben?**

**Was könnte er tun, um sich besser zu fühlen?**



| Zu berücksichtigende Aspekte    | Identifizierte Faktoren  | Psychische Folgen   |
|---------------------------------|--|---|
| <b>Migrantenrucksack</b>        | Psychische Belastungen, die die Person mit sich schleppt, wohin sie auch geht.   | Persönliche, familiäre und soziale Belastungen.   |
| <b>Einsamkeit des Migranten</b> | Einsamkeitsgefühle, die in unserer Gesellschaft sowohl wegen persönlicher Faktoren als auch wegen Umgebungseinflüssen sehr präsent sind und durch die Migration verstärkt werden können. | Es kann ein Gefühl existenzieller Isolation, emotionaler Leere, emotionaler Abhängigkeit, eines Gefühls der Nichtzugehörigkeit und eines Gefühls der Angst hervorrufen. |
| <b>Migration und Identität</b>  | Die Identität gestaltet den Migrationsprozess sowie umgekehrt.   | Selbstkonzept, soziale Bindung, kultureller Identitätskonflikt, Anpassung, Zugehörigkeitsgefühl, dissoziative Störung.  |



# 3.

## Bewusstsein Melancholie Rückfälle



## **Claudia, 37 Jahre alt, spanische Migrantin im Vereinigten Königreich.**

Claudia lebt seit sechs Jahren in London. Dort arbeitet sie als Krankenschwester und hat seit vier Jahren eine Beziehung mit einem Engländer. Während dieser Zeit haben sie einen Sohn bekommen, der jetzt im Alter von drei Jahren anfängt, hauptsächlich Englisch zu sprechen.

Claudia geht in Therapie, weil es ihr durch diesen Umstand klar geworden ist, dass sie im Vereinigten Königreich immer Auswanderin bleiben wird, während ihr Sohn Engländer sein wird. Sie hat auch Sehnsucht nach ihrem Heimatland und verteidigt zu Hause die spanischen Bräuche gegenüber den englischen, was manchmal zu Problemen mit ihrem Partner führt.

Obwohl es ihr ihrer Meinung nach auf allen Ebenen gut geht mit einem Job, den sie liebt, und ihrer Familie, hat sie manchmal Rückfälle, bei denen sie von dieser Art von Gefühlen überfallen wird.



**Welche Implikationen hat das Bewusstsein ihres Migrantenstatus‘ für Claudia?**



**Kann alles, was ihr passiert, einen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl haben? Warum?**

**Wie kann sie das Gefühl der Melancholie bekämpfen, um es erträglicher zu machen?**

**Welche Strategie sollte sie verfolgen, um sich überall wohl zu fühlen?**



| Zu berücksichtigende Aspekte            | Identifizierte Faktoren  | Psychische Folgen  |
|---|--|--|
| <b>Melancholie und Sehnsucht</b>        | Schwierigkeiten, Realität und physische und emotionale Distanz zu akzeptieren.   | Angst, Traurigkeit, Frustration oder Nostalgie.  |
| <b>Bewusstsein (Entzauberungsphase)</b> | Nach der Phase des Verliebenseins kommt die Ernüchterung. Eine realistischere und teilweise pessimistischere Phase nach der anfänglichen Migrationseuphorie. | Kultureller, sozialer und persönlicher Schock.<br>Verlust des Selbstwertgefühls.<br>Frust und Unsicherheit.<br>Ablehnung/Selbstverteidigung.<br>Isolation gemeinsam mit Landsleuten. |
| <b>Rückfälle</b>                        | Die psychologische Entwicklung ist nicht linear und es gibt normalerweise Höhen und Tiefen.  | Maladaptive Reaktionen: Angst, Zwangsgedanken, negative Urteile über die eigene Identität, Hoffnungslosigkeit oder Depression.   |



# 4.

## Wandertrauer Ulysses-Syndrom



## **Luis, 42 Jahre alt, spanischer Migrant in Irland.**

Er lebt seit 4 Jahren in Dublin und geht zur Therapie, was darauf hindeutet, dass er einen inneren Konflikt auf emotionaler Ebene überwinden muss. Er ärgert sich über sein Herkunftsland, weil er zum Arbeiten ins Ausland gehen musste. Wenn er mit anderen spricht, geht er auf die Beschwerde ein und sucht Unterstützung, fühlt sich gehört und nicht allein. Die Menschen um ihn herum betonen jedoch seine Negativität.

Als er zur Sprechstunde geht und beginnt, seine Gefühle in den Griff zu bekommen, bricht er in Tränen aus und zeigt all die Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit, die er in sich trägt, als Ergebnis dessen, was er vermisst und zurückgelassen hat.



**Was sind die Gefühle, die Luis empfindet?**



**Welche Art von Trauer erlebt er?**

**Was könnte die Ursache für die Angst und Aufregung sein, die er erlebt?**

**Gibt es Hinweise, an ein mögliches Ulysses-Syndrom zu denken?**



**Migrationstrauer:** Verarbeitungsprozess der mit den Migrationserfahrungen verbundenen Verluste.

Merkmale: partiell, rezidivierend und vielfältig.

## Arten von Verlusten

- Sprache
- Familie und Freunde
- Zugehörigkeit/Referenzgruppe
- Kultur
- Status
- Land

## Damit verbundene Schwierigkeiten

- Angst
- Reizbarkeit und/oder Traurigkeit
- Somatisierungen
- Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Identität
- Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen
- Schuldgefühle



## Definition

- Syndrom des Migranten mit chronischem und multiplem Stress. Klinisches Bild einer extremen Migrationstrauer.
- Wenn das Stressniveau die erforderliche Anpassung des Individuums an den neuen Kontext überzieht und im Laufe der Zeit anhält.

## Zugehörige Symptome

- Gefühl der Einsamkeit.
- Traurigkeit.
- Schuld.
- Enttäuschung.
- Psychosomatische Störungen (Schlaflosigkeit, Kopf- und Bauchschmerzen, Konzentrationsschwäche, extreme Müdigkeit, Appetitlosigkeit oder übermäßiges Verlangen nach Speisen).



# 5.

## Rückkehr: Ängste, Erwartungen und innere Unruhe



## **Esteban, 38 Jahre alt, spanischer Migrant in Frankreich.**

Esteban hat das Gefühl, dass seine Zeit im Ausland zu Ende ist und dass es an der Zeit ist, zurückzukehren. Er hat einen Job in seiner Heimatstadt gefunden, und obwohl es nicht genau das ist, wonach er gesucht hat, hat er das Gefühl, dass er auf diese Weise eine Chance hat, nach Hause zurückzukommen. Seit er sich zur Rückkehr entschlossen hat, hat er Angst, dass sich alles, was er kannte, geändert hat. Seine Freunde haben geheiratet und Kinder bekommen, seine Eltern sind in Rente gegangen und leben jetzt in seiner Stadt, sein älterer Bruder ist in eine andere Stadt in der Nähe gezogen.

Wenn er zurückkehrt, weiß er nicht, wie er mit all dem zurecht kommt. Seine größte Angst ist, zu wissen, dass er selbst ganz anders ist als damals, als er gegangen ist, und nicht zu wissen, ob er in dieses neue Leben passt.

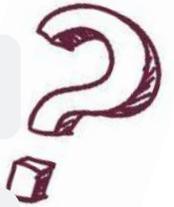


**Welche Beweggründe hat Esteban für eine Rückkehr?**

**Welche Gefühle könnte er während des Rückkehrprozesses erleben?**

**Wie sollte er mit seinen Erwartungen umgehen?**

**Wäre es für Esteban angebracht, zur Therapie zu gehen? Warum?**



# Die Entscheidung zur Rückkehr

## Ängste und Erwartungen

### Gründe für eine Rückkehr

- Arbeit im Herkunftsland gefunden zu haben.
- Unmöglichkeit, sich im Gastland niederzulassen.
- Wichtiges Ereignis, das mit der Migration kollidiert (Krankheit eines Familienmitglieds, Geburt eines Kindes usw.).
- Gefühl, eine Etappe beendet zu haben.

### Ängste

- Änderung im Herkunftsland
- Sich fehl am Platz zu fühlen
- Angst, sich zu irren
- Angst, wegen der Rückkehr verurteilt zu werden

### Verbundene Gefühle

- Täuschung
- Hoffnungslosigkeit
- Vermeidungsverhalten
- Identitätsprobleme



# DIE UMGEBUNG

Dauer: 3 Stunden



1.

# Die Familie in der Migrationsphase



## **Familie Gutiérrez, mexikanische Familie, die in die USA auswandert.**

Mexikanisches Paar mit drei Kindern (8, 13 und 16 Jahre) wandert zum Arbeiten in die USA aus. Die Kinder wollten Mexiko nicht verlassen, weil ihre Familie und Freunde dort waren. Auch das Paar fühlt sich nicht gut, Eltern, Bruder und Cousins dort gelassen zu haben.

In den ersten Momenten der Ankunft war der Familienverband entscheidend und es hat ihnen geholfen, einander zu haben. Im Laufe der Zeit kommt es jedoch zu Streitigkeiten zwischen den Kindern und dem Vater. Sie scheinen ihm gegenüber nachtragend zu sein und machen ihn für die Schwierigkeiten verantwortlich, die sie im Alltag in der neuen Heimat erleben, wo sie sich nicht ganz integriert und akzeptiert fühlen. Auch die Schwierigkeiten des Vaters, Gefühle zu kommunizieren und auszudrücken, tragen nicht dazu bei, alle Konflikte zu lösen.



**Welche Auswirkungen kann die Migration auf die Familie Gutiérrez haben?**

**Welche neuen Dynamiken oder Rollen können entstehen?**

**Welche Gefühle könnte das Paar gegenüber der in Mexiko verbliebenen Familie entwickeln?**

**Wie müsste jedes Mitglied mit der neuen Situation umgehen, um damit fertig zu werden?**



| Migrations-phase             | Die Familie, die am Herkunftsort bleibt   | Familien, die migrieren   |
|------------------------------|---|---|
| <b>beim Umzug</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Beziehungsbruch</li><li>• Verwurzelung und Gefühl der Kontrolle über den Herkunftsort.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Entscheidungsfindung.</li><li>• Gründe zu migrieren.</li><li>• Erwartungen.</li><li>• Kommunikation.</li></ul>  |
| <b>während der Migration</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Veränderung der familiären Beziehungen.</li><li>• Schuldgefühl</li><li>• Körperliche Distanz und emotionale Trennung.</li><li>• Bedürfnisse derer, die gehen, vs. derer, die bleiben.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Intensiver, wiederkehrender und vorübergehender Stress.</li><li>• Herausforderungen, Rollen und Dynamiken.</li><li>• Auftreten von Konflikten.</li><li>• Annahme und Ablehnung des neuen Ortes.</li></ul> |
| <b>bei der Rückkehr</b>      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Wiedervereinigung.</li><li>• Angst, die Familie zu enttäuschen.</li><li>• Vorfremde und Erwartungen.</li><li>• Gestaltung neuer Rollen.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Entscheidungsfindung.</li><li>• Familienzusammenbruch.</li><li>• Anpassung an den neuen Ort.</li></ul>  |



# 2.

**Migrationsschwierigkeiten:  
Kulturschock  
Sprachbarriere  
Arbeitsumgebung  
Rassismus und  
Diskriminierung**



## **Fatima, 17 Jahre alt, marokkanische Migrantin in Spanien.**

Diese Teenagerin ist mit ihren Eltern von Marokko nach Spanien ausgewandert. Seit sie mit der Highschool begonnen hat, fühlt sie sich wie in einer anderen Welt. Sie erzählt: „ *Die Ankunft in Spanien war ein sehr starker Schock für mich, da ich an meine Stadt gewöhnt war, in der das Leben immer gleich war; jetzt sehe ich mich in einer großen Stadt und sehe Menschen aus der ganzen Welt. Allerdings habe ich seit einiger Zeit das Gefühl, dass ich nur mit Menschen aus meiner eigenen Kultur in Kontakt komme, die Spanier mich nicht als gleichwertig ansehen und ich mich mit meinen muslimischen Freunden wohler fühle.* “

Nach einer Weile fühlt sich Fatima immer wohler in ihrer Gruppe von Freunden, denn sie muss nicht mit anderen Kulturen interagieren und möchte auch nicht mit anderen Menschen ausgehen.





**Welche Symptome hat Fatima?**

**Welche Auswirkungen könnte Fatimas Diskriminierung auf ihre psychische Gesundheit haben?**

**Welche Haltung sollte Fatima einnehmen, um sich an das neue Gastland anzupassen?**



## Kulturschock

- Eine Reihe von Reaktionen, die eine Person zeigt, wenn sie mit einer anderen Kultur als ihrer eigenen in Kontakt kommt.
- Symptome: Angst, Unruhe, Frustration, Unsicherheit, Orientierungslosigkeit, Verwirrung.
- Schwierigkeiten bei der sozialen Integration.

## Arbeitsumgebung

- Der Zugang zu einer besseren Umgebung ist ein grundlegendes Motiv dafür, das Zuhause hinter sich zu lassen.
- Arbeitsinstabilität, schlechte Arbeitsbedingungen und eingeschränkte Rechte sind vorherrschend. Arbeitsunsicherheit.
- Hochqualifizierte Migranten: Gesetz des abnehmenden Ertragszuwachses.
- Fehlendes soziales Netzwerk und Sprachbarrieren.



## Sprachbarrieren

- Kommunikation: unerlässlich, um Verbindungen herzustellen und in direktem Zusammenhang stehend mit emotionalem Wohlbefinden.
- Der Mangel an Sprachkenntnissen kann die Anpassung des Migranten verzögern.
- Vier mögliche Einstellungen gegenüber der Gast- und Muttersprache: Assimilation, Trennung, Integration und Marginalisierung.

## Rassismus und Diskriminierung

- Überzeugungen der Überlegenheit einer Person/Gruppe gegenüber einer ethnischen Gruppe.
- 5 Unterschiede, die Diskriminierung hervorrufen können: Nationalität, Kultur, Phänotyp, wirtschaftliche Position und Geschlecht.
- Rassismus, Ausgrenzung, Zugehörigkeit zu einer Minderheitengruppe können zu Stressfaktoren im Zusammenhang mit psychischen Gesundheitsproblemen werden.



# 3.

## Interkulturelle Paare und Kinder Geschlechtsspezifische Gewalt



## **Carlos und Maggie, ein Ehepaar (Kolumbianerin und Engländer) mit Wohnsitz im Vereinigten Königreich.**

Sie trafen sich in Manchester, wo Carlos, ein Kolumbianer, seit 2 Jahren lebte. Am Anfang ihrer Beziehung lief alles gut, sie fühlten sich von der Kultur und den Bräuchen des anderen angezogen und das ermutigte sie, viel Zeit miteinander zu verbringen.

Jetzt gehen sie jedoch mit vielen Problemen in eine Paartherapie. Nach einer Auswertung werden wichtige kulturelle Unterschiede beobachtet. Carlos macht normalerweise keine Hausarbeit, weil Frauen sich in seiner Familie immer darum gekümmert haben. Außerdem möchte er irgendwann in sein Herkunftsland zurückkehren, was er gegenüber seiner Partnerin, die sich in Großbritannien verwurzelt fühlt, nie erwähnt hat. Andererseits scheint sie ihn unter Druck zu setzen, sich bestimmten Bräuchen anzupassen, die er nicht akzeptieren will, da der Gedanke an eine Rückkehr immer in seinen Gedanken präsent ist.



**Wie können Maggie und Carlos ihrer Situation entgegentreten?**



**Was ist der Wendepunkt, durch welchen das Vereinende zu etwas Trennendem wurde?**

**Was sollten sie in Bezug auf ihre lebensnotwendigen Bedürfnisse gegenseitig berücksichtigen?**



## Arten von Paaren

**Wenn das Paar aus verschiedenen Ländern stammt** → Merkmale wie den Grad der Anpassung an die Umgebung oder den Wunsch, in das Herkunftsland zurückzukehren, berücksichtigen.

**Wenn das Paar aus dem Land kommt, in dem es lebt** → der oder die Eine ist in der Kultur verwurzelt und der oder die Andere nicht; daher kann es zu einer Diskrepanz innerhalb des Paares kommen.

**Wenn sich das Paar entscheidet, an den Herkunftsort des Anderen zurückzukehren** → dies kann mehrere Konflikte innerhalb des Paares verursachen, z.B., dass der bzw. die Eine auswandern will und der bzw. die Andere nicht; oder dass Schuldgefühle von dem bzw. der entstehen, der bzw. die den bzw. die Andere(n) zur Auswanderung überzeugt hatte; oder dass beide einer Rückkehr zustimmen, aber er oder sie sich nicht anpasst, was ihren Aufenthalt an diesem Ort einschränken würde.



## Risikofaktoren

- Die Migration fällt mit der eigenen persönlichen Entwicklung zusammen. Pubertät gilt als kritischer Lebensabschnitt.
- Keine Beteiligung an der Migrationsentscheidung.
- Abwesenheit des Vaters oder der Mutter, wenn nur einer der beiden auswandert.
- Ängste, Unsicherheit und mangelnde Belastbarkeit.
- Kulturschock und Anpassung an den neuen Wohnort.

## Schutzfaktoren

- Rechtzeitige Mitteilung der Migrationsgründe.
- Routine.
- Starke Führung, Schutz und Orientierungsaufgabe gegenüber den Kindern.
- Zusammenleben verschiedener Kulturen.
- Verbundenheit mit dem Herkunftsort.



**Arten von Gewalt** : sexuelle, physische, psychische, wirtschaftliche Gewalt; Drohungen, Nötigung und Manipulation.

Die Wahrscheinlichkeit einer **toxischen Beziehung** aufgrund von Migration steigt für Frauen, die sich außerhalb ihres Herkunftslandes befinden. Sich in einer Situation der Einsamkeit und persönlichen Verletzlichkeit zu befinden, macht es einfacher, sich mit einer anderen Person zu verbinden, um diese Gefühle zu bekämpfen.

**Faktoren** für die Vulnerabilität von Migrantinnen: **Aufenthaltsstatus; drohende Abschiebung; sozioökonomischer Status; Mangel an sozialen Netzwerken und Unfähigkeit, die Sprache zu sprechen.**

**HINWEIS:** Es wird empfohlen, die bestehenden Protokolle im Herkunftsland und im Gastland zu kennen, um im Fall einer Missbrauchssituation angemessen handeln zu können.



# 4.

## Chancen der Migration Unterstützungsnetzwerk und berufliche Entwicklung



## **Valentin, 28 Jahre alt, spanischer Migrant in Thailand.**

Dieser Mann aus Madrid lebt seit 10 Jahren in Thailand. Er musste aus Mangel an Möglichkeiten in seinem Land auswandern. Ein Bekannter bot ihm an, an einem technikbezogenen Projekt mitzuarbeiten.

Die Anfänge waren nicht einfach, da der Kulturschock groß war und er viele Momente der Einsamkeit verspürte. Wenn er jedoch über seine Erfahrungen spricht, sagt er, er würde nichts ändern. Er erzählt: „*Thailand hat mich dazu gebracht, eine Welt zu entdecken, die ich nicht für möglich gehalten hätte. Die Menschen haben eine andere Mentalität, es ist eine andere Kultur, die mich dazu gebracht hat, Dinge über mich selbst zu lernen und materiellen Themen, die mich zuvor überwältigt hatten, keine Bedeutung mehr zu geben. Außerdem sind meine thailändische Frau und meine Tochter das Beste, was mir in meinem Leben passieren konnte. Es war therapeutisch, ich bin ein neuer Mann geworden, ohne Angst. Ich fahre gerne nach Spanien in den Urlaub, damit meine Tochter ihre Großeltern sieht, aber ich würde mein Leben um nichts in der Welt tauschen.*“



**Welche Chancen bietet Ihrer Meinung nach ein Einwanderungsprozess?**



**Warum konzentrieren wir uns generell Ihrer Meinung eher auf die negativen als auf die positiven Aspekte der Migration?**

**Wie könnten Sie eine positive Botschaft über Migration in der Therapie vermitteln?**



## Angebotene Chancen

- Persönliche Entwicklung
- Unabhängigkeit, Autonomie und Selbstgenügsamkeit
- Bereicherung durch das Kennenlernen neuer Kulturen
- Flexibilität und Toleranz
- Angstreduzierung
- Berufliche Entwicklung
- Erwerb von neuem Wissen

## Unterstützungsnetzwerk

- Vorbeugung von Depressionen, Stimmungsaufhellung, verbesserte Wahrnehmung von körperlicher Gesundheit, mehr Lebenszufriedenheit oder mehr Wohlbefinden.
- Erleichterung, mit den ersten Auswirkungen umzugehen.

## Berufliche Entwicklung

- Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung, Multikulturalität.



# 5.

## Umgekehrter Kulturschock Bruch mit dem Gastland Arbeitsumgebung



## **Alberto, 32 Jahre alt, Spanier, kehrte nach Alicante zurück.**

Alberto ist erst vor wenigen Monaten in seine Heimat Alicante zurückgekehrt. Nach der dritten Woche seines Aufenthalts in seinem Land begann er sich Tag für Tag sehr emotional betroffen zu fühlen. Er berichtet, dass er sich häufig traurig, ängstlich und wütend gefühlt hat. In Bezug auf die familiären Beziehungen sagt er zum ersten Mal, er habe Konflikte mit seiner Mutter, die es vorher nicht gegeben habe.

Plötzlich verspürt er Sehnsucht nach der Schweiz, wo er in den letzten Jahren gelebt hatte. Er erinnert sich an Gewohnheiten und Ereignisse mit Freunden, denen er viel mehr Gewicht beimisst als seiner Familie und seinen Freunden in Spanien. Er versteht nicht sehr gut, was mit ihm passiert, und vor allem versteht er nicht, warum er nicht glücklich ist, wenn er alles hat: *„Ich kann in meinem Land leben, wieder mit meiner Familie und meinen Freunden zusammen sein und ich habe eine guten Job.“* Doch nichts ist so, wie er es sich vorgestellt hat, und seine Erwartungen wurden nicht erfüllt. Er genießt nicht die gleichen Dinge, die er in diesen Jahren so sehr vermisst hat, und er leidet seit mehreren Monaten unter depressiven Phasen.





**Was passiert mit Alberto?**

**Ist es ratsam, in die Schweiz zurückzukehren?**

**Wie könnten Sie ihm in der Therapie helfen und wie würden Sie ihm erklären, was mit ihm passiert?**



1

Erste Stufe: **Leben zwischen zwei Kulturen**. Man lebt zwischen den beiden Orten, und wenn alles richtig verläuft, beginnt die Identifikation mit dem Zielort.

---

2

Zweite Stufe: **Aufrechterhaltung der Verbindung** zu den wichtigen Personen des Aufnahmeortes. Die **Bindung und die Verbindung** zu diesen wird sich jedoch im Laufe der Zeit verändern.

---

3

Die Entscheidung zur Rückkehr ist in der Regel **emotional begründet** (Nähe zur Familie), aber das bedeutet, dass man sich einem neuen Anpassungsprozess stellen muss, mit dem man nicht gerechnet hat.

---

4

Sobald Rückkehr und Etablierung am neuen Ort erfolgt sind, können sich Gefühle der **Nostalgie** für das Gastland, in dem man sich befand, entwickeln und es kann aufgrund hoher Erwartungen an die Rückkehr Frustration entstehen.



**Umgekehrter Kulturschock** → psychische Schwierigkeiten, die der Rückkehrer nach einem Auslandsaufenthalt bei der Anpassung an die Heimat erlebt.

## Arten von Verlusten

Gefühl der Freiheit  
Arbeitskultur  
Kaufkraft  
Soziale Beziehungen  
Werte der Gastlandkultur

## Schwierigkeiten

Diejenigen, die sich leicht an das Gastland angepasst haben, werden weniger Schwierigkeiten haben als diejenigen, denen es schwerer fiel, sich anzupassen.

Diejenigen, die von persönlichen Situationen überfordert die Heimat verlassen hatten.

**Syndrom des ewigen Reisenden** → ununterbrochenes Reisen, um das Leiden bei der Rückkehr zu lindern. Es ist ein Fluchtverhalten, um den Umgang mit Gedanken, Emotionen und Veränderungen zu vermeiden.



1

Es kann vorkommen, dass die Person, die zurückkehrt, unter schlechteren **Arbeitsbedingungen arbeitet**, als sie es im Gastland gewohnt war.

---

2

Hohe **Erwartungen** im Herkunftsland **an den Arbeitnehmer** erschweren die Wiedereingliederung. Je größer die Unterschiede in den Arbeitsbedingungen und dem sozialen Ansehen des Aufenthaltslandes sind, desto größer sind die Erwartungen an den Rückkehrer.

---

3

Frustration wegen Arbeitslosigkeit kann Nebenwirkungen wie **Angstzustände, Depressionen, Rückkehrangst einschl. Verlust des Selbstwertgefühls oder** geringes Selbstbewusstsein verursachen.

---

4

Um die unterschiedlichen emotionalen Probleme zu überwinden, muss der Migrant unterscheiden können, **was von ihm abhängt und was nicht**.



**Weisen Sie auf die zwei wertvollsten  
Aspekte hin, die Sie im Kurs erlernt  
haben.**



Sie haben eine Minute Zeit, diese Frage zu beantworten.



# GRUPPENSITZUNG FOLLOW-UP

Dauer: 2 Stunden



1.

Begrüßung und Einführung in die Sitzung

2.

Phase 1: Erfahrungsaustausch

3.

Phase 2: Auflösung offener Fragen und Kommentare zu den theoretischen Inhalten

4.

Phase 3: Abschließende praktische Übung



### OPTION A: Projektverfolgung

Inwieweit hat Ihnen die Weiterbildung bei Ihrer Arbeit mit Migrant\*innen geholfen, mit den Situationen besser umzugehen, und inwiefern hat das Erlernte Ihr Handeln bei der Begegnung beeinflusst? Geben Sie hier gerne konkrete Beispiele dazu.

### OPTION B: Praktischer Fall

Ana lebt seit 8 Jahren mit ihrem englischen Partner und ihrem 6 monatigen Baby in London. Während der Schwangerschaft suchte sie in Madrid nach Arbeit, um in ihre Heimatstadt zurückzukehren und bei ihrer Familie und ihrem Baby zu sein. Als Ergebnis dieser Suche hat sie ein Jobangebot erhalten und sie soll einen Monat später beginnen. Sie berichtet von Angst und Lähmung, weil sie sich nicht in der Lage fühlt, eine Entscheidung zu treffen.



# Phase 2

62

Auflösung offener Fragen und Kommentare zu den theoretischen Inhalten

**Haben Sie offene Fragen an den während des Trainings behandelten Inhalten?**



# Phase 3

## abschließende praktische Übung

63

Die Phase beginnt mit dem „One-Minute-Paper“, dessen Aufgabe lautete: „Geben Sie die zwei wertvollsten Lehren an, die Sie aus dem Training gezogen haben.“ Vor der Sitzung wird den Teilnehmer\*innen zugeschickt, was geschrieben wurde, und zu Beginn der Gruppenarbeit werden sie gefragt, ob sie in diesem Moment noch so denken oder ob sie daran etwas ändern würden.

Dann werden Kleingruppen aufgeteilt (bei 30 Teilnehmer\*innen gibt es 6 Gruppen à 5 Personen). Die Gruppen wurden zuvor nach Zufallsprinzip ausgewählt und für jede Gruppe wird ein\*e Gruppensprecher\*in ernannt (z. B. alphabetisch). Diese Gruppen diskutieren über das Gelernte, das jede einzelne herausgefunden hat, und die 5 relevantesten Aspekte sollen ausgewählt werden.

Schließlich treten alle Teilnehmer\*innen wieder der Gruppensitzung bei. Die Gruppensprecher\*innen präsentieren ihre 5 Ergebnisse und unter allen werden die interessantesten zur Erstellung eines Dekalogs der Migrationspsychologie gewählt.



# Phase 3

## abschließende praktische Übung

64

### Präsentation (5')

Denken Sie angesichts dessen, was Sie in dem One-Minute-Paper angedeutet haben, immer noch dasselbe? Möchten Sie Änderungen vornehmen?



### Gruppendiskussion (20')

In kleinen Gruppen aufgeteilt sammeln die TN die fünf wichtigsten erlernten Aspekte



### Präsentation und Abstimmung (40')

Nach der Rückkehr zur Gruppensitzung präsentiert jede\*r Gruppensprecher\*in die 5 Lehren. Alle Teilnehmer\*innen stimmen für den Dekalog der Migrationspsychologie ab.



