



Mentes Migrantes

WEITERBILDUNG FÜR FACHPERSONAL IM
BEREICH DER MIGRATIONSPSYCHOLOGIE

LEHRMATERIAL

INHALTSVERZEICHNIS

1.

MINDMAP ZUR MIGRATION **3**

1.1. Einführung 3

1.2. Phasen des Migrationsprozesses 4

 1.2.1. Erwägung der Auswanderung 4

 1.2.2. Ausgabeprozess 7

 1.2.3. Anpassungsprozess 9

 1.2.4. Der Verwurzelungsprozess 12

 1.2.5. Rückkehr Ansatz 14

 1.2.6. Rückkehrprozess 17

 1.2.7. Wiedereinpassung 20

2.

GRUNDLEGENDE THEORETISCHE KONZEPTE DER MIGRATION **22**

2.1. Was ist ein Migrant und was nicht? 22

2.2. Stereotype und Vorurteile 23

2.3. Arten der Migration 25

2.4. Motive des Migranten 30

2.5. Ursachen von Migrationen 34

3.

DER EINZELNE **37**

3.1. Einführung 37

3.2. Entscheidung zur Auswanderung 38

3.3. Ängste des Auswanderers 43

3.4. Abschied vom Migranten 48

3.5. Anfangsmotivation 52

3.6. Wandertrauer 56

3.7. Der Rucksack des Migranten 66

3.8. Einsamkeit des Migranten 70

3.9. Migration und Identität 76

3.10. Etablierung / Stabilität 86

3.11. Melancholie / Sehnsucht	90
3.12. Ulysses-Syndrom	94
3.13. Enttäuschung. Bewusstsein für den Einwanderungsstatus ..	100
3.14. Rückfälle	104
3.15. Ängste vor der Rückkehr	106
3.16. Erwartungen und Illusionen vor der Rückkehr	110
3.17. Angst und Stress vor der Rückkehr	114
3.18. Rückkehr und Identität	118

4.

DIE UMGEBUNG	123
4.1. Einführung	123
4.2. Familie, die am Herkunftsort bleibt	124
4.3. Familie, die zusammen auswandert	128
4.4. Sprachbarriere	135
4.5. Geschlechtsspezifische Gewalt	140
4.6. Kulturschock	146
4.7. Arbeitsumgebung	152
4.8. Rassismus / Diskriminierung	157
4.9. Möglichkeiten des Migrationsprozesses	163
4.10. Sozialer Kreis / Unterstützungsnetzwerk	166
4.11. Berufliche Entwicklung	171
4.12. Familie am Herkunftsort während des Aufenthalts und Rückkehr	174
4.13. Transkulturelle Paare	176
4.14. Kinder	179
4.15. Bruch der Verbindung zum Heimatort.	184
4.16. Kulturschock umkehren	187
4.17. Jobsuche und Arbeitsumfeld nach der Rückkehr	192

5.

LITERATURVERZEICHNIS	195
-----------------------------------	------------

1. MINDMAP ZUR MIGRATION

1.1. EINFÜHRUNG

Prima di iniziare ad analizzare la mappa concettuale del viaggio, analizziamo alcune definizioni che si riferiscono al concetto di migrante.

Bevor wir beginnen, die Mindmap zur Migration aufzuschlüsseln, werden wir uns einige Definitionen ansehen, die das Konzept des Migranten erwähnen.

Der Begriff migrieren kommt vom lateinischen Wort migrare, was "Wohnsitz wechseln oder umziehen" bedeutet. Laut der Königlich Spanischen Sprachakademie hat es die Bedeutung "von dem Ort, an dem Sie leben, an einen anderen zu ziehen".

Die Organisation der Vereinten Nationen beschreibt einen Migranten als "jemanden, der sich seit mehr als einem Jahr in einem fremden Land aufhält, unabhängig von den Gründen seines Umzugs, ob freiwillig oder unfreiwillig, oder den verwendeten Mitteln, legal oder auf andere Weise".

Laut INE bezieht sich Migration auf "Wohnsitzwechsel von Menschen von einem Ort zum anderen, die geografische Grenzen überschreiten, zum Beispiel: von einer Region in eine andere, von einer Gemeinde in eine andere" (Migration, ohne Datum).

Zusammenfassend ist Migration ein Umziehen von einem Land in ein anderes oder von einer Region in eine andere, die so unterschiedlich und weit entfernt sind, dass es so lange dauert, bis man sich in einem anderen Land einlebt und dort Aktivitäten ausübt. Es geht um "Aktion und Wirkung des Umzugs von einem Land in ein anderes, um sich dort niederzulassen" (Grinberg & Grinberg, 1989).

Wenn wir die unterschiedlichen Bedeutungen analysieren, sehen wir einen gemeinsamen Nenner, insbesondere in dem, was sich auf den Prozess bezieht, seinen bisherigen Herkunfts-, Geburts- und Wohnort aufzugeben, um sich auf der Suche nach besseren Lebensgrundlagen an einem neuen Ort niederzulassen. Wie bei Delgado et al. (2020) ist es aus psychologischer Sicht eine tiefe und radikale Veränderung, die eine Person in ihrem existentiellen Kontext durchführt, indem sie von dem, was bis dahin "ihre Welt" war, zu einem neuen Kontext übergeht, zu dem sie "die eigene Welt" macht.

Der Migrationsprozess ist nicht immer linear und es kann Änderungen in folgenden Fällen geben:

- Menschen, die eine Auswanderung in Betracht ziehen, es aber letztendlich nicht tun.
- Rückkehrer erwägen eine erneute Auswanderung und tun dies auch.
- Menschen, die eine Rückkehr in Betracht ziehen, dies aber mit der Schwierigkeit, mit ihrer gesamten Familie umzuziehen, oder u.a. mit fehlenden Beschäftigungsmöglichkeiten verbunden ist.

Das Verständnis der Komplexität dieses Prozesses ist unerlässlich, um die Bedürfnisse dieser Menschen zu verstehen und ihnen in jedem Moment helfen zu können (Navas, 2022b).

1.2. PHASEN DES MIGRATIONSPROZESSES

Als nächstes werden wir die verschiedenen Phasen der Reise des Migranten abgrenzen.

Wir können differenzierte Grenzen setzen, sind uns aber bewusst, dass es sich um ein Kontinuum handelt, durch das die Person sich ständig in ihrem Prozess befindet.

Die Dauer jeder Phase hängt sowohl von der Person als auch von der Umgebung ab, durch die die Person vom Herkunftsland zum Gastland geht.

Darüber hinaus finden wir in jeder Phase eine Reihe von Unterscheidungsmerkmalen und die entsprechenden Probleme. Wir werden daher sehen, dass einige von diesen Schwierigkeiten den Migranten auf seiner Reise mehrmals begleiten werden.

1.2.1. Erwägung der Auswanderung

Die erste Phase beginnt in der Regel lange vor der eigentlichen Auswanderung.

Von dem ersten Gedanken bis zur Durchführung der Auswanderung kann ein mehr oder weniger langer Zeitraum vergehen.

An erster Stelle können wir über das Bewusstsein sprechen, das sich über die Notwendigkeit oder den Wunsch auszuwandern entwickelt. Die Idee beginnt im Kopf des Individuums als eine reale und wichtige Möglichkeit, in seiner lebenswichtigen Zukunft Gestalt anzunehmen. Schmerzhaftige Momente können auch auftreten, wenn man sich der Begrenztheit an Möglichkeiten am Wohnort bewusst wird.

Die Person ist sich ihres Verlangens bewusst und beginnt, es in Bewegung zu setzen. Diese Phase kann mehr oder weniger lang sein und ist geprägt von einem Prozess der Vorbereitung und Konfrontation mit der Entscheidung, bei dem bewertet wird, was im jetzigen Leben vorhanden ist und was am zukünftigen Wohnort erreicht werden könnte.

Daher ist es notwendig, sich der Gründe und Motive, warum man auswandert, wirklich bewusst zu sein.

In dieser Phase sind der familiäre Einfluss und die von anderen Personen erhaltenen Informationen sowohl am Herkunftsort als auch am Zielort stark präsent. Dies kann zu einer Idealisierung dessen führen, was später erreicht werden kann.

Andere vorhandene Emotionen können darauf abzielen, die Situation so zu erleben, dass man das Gefühl hat, den schönsten Ort der Welt verlassen zu müssen, der kein Gleiches hat.

Es ist auch möglich, dass man ein gewisses Ressentiment empfindet, wenn man sieht, dass andere in demselben Land gut leben, ohne es aufgeben zu müssen (Micolta León, 2005).

Der zukünftige Migrant widmet Zeit und Energie, um zu entscheiden, was in den neuen Wohnort mitgenommen werden muss, insbesondere welche Personen ihn begleiten werden, und betrachtet es als Projekt, das zu schaffen, was er an seinem derzeitigen Wohnort nicht erreichen konnte.

Was auch immer der Grund sein mag, endet diese erste Phase mit der Entscheidung zur Migration. Dies ist der wichtigste Moment dieser Phase und er tritt als Folge dieser mehr oder weniger langen Bedenkzeit, des äußeren Drucks, der Informationen unterschiedlicher Art und des persönlichen Prozesses auf, in dem Emotionen eine wichtige Rolle gespielt haben. Wie wir später sehen werden, bestimmen individuelle Unterschiede und Persönlichkeitsmerkmale die möglichen Entscheidungen eines jeden Menschen.

Wir können einige Unterschiede feststellen, wenn wir den Grund für die auftretende Migration berücksichtigen. Daher werden die Ansätze und Zweifel, die mit jedem Migrationstyp verbunden sind, unterschiedlich sein. Zum Beispiel hat der Prozess eines "Zeitarbeiters", der einen Arbeitsvertrag für eine bestimmte Zeit erfüllen soll, mit einer Person, die aus wirtschaftlichen Gründen auswandern muss, nichts zu tun, denn nur Letzteres bringt erhebliche Unsicherheit in Bezug darauf, wann jemand zurückkehren kann.

Eine wichtige Unterscheidung liegt, wie gesagt, in den Gründen, ob diese freiwillig oder erzwungen sind, wobei Letztere für die Person während des gesamten Prozesses größere Schwierigkeiten darstellen. Unterschiedliche Rahmenbedingungen auf wirtschaftlicher (Krise im Herkunftsland), politischer (Diktaturen) oder ökologischer (Naturkatastrophen) Ebene zwingen die Person dazu, ihren Anpassungsprozess viel stärker zu schärfen.

Andererseits können wir einige Arten der Migration unterscheiden: nach Alter, nach Zeit, nach beruflichem Bedarf, nach Dauer, nach mehr oder weniger Freiwilligkeit oder nach beruflichem Bedarf.

Auch heute noch gibt es viele Klischees oder Vorurteile über Migranten. Die Bürger der Zielländer können den Migranten als einen Feind sehen, der ihnen wirtschaftlichen oder kulturellen Schaden zufügt, was für die Anpassungs- und Bindungsbedürfnisse des Migranten kontraproduktiv ist und bei diesem Entscheidungsprozess nicht hilft. Um dies zu vermeiden, ist es notwendig, sich darüber im Klaren zu sein, was ein Migrant ist und was nicht, und die Gründe für das Verlassen aus erster Hand zu kennen.

Javiers Geschichte

Nach Abschluss seines Ingenieurstudiums findet er in seinem Herkunftsort keine feste Anstellung. Vor zwei Jahren hat er sein Studium beendet und man hat das Gefühl, dass es für ihn sehr schwierig ist, das zu finden, dem er sich immer widmen wollte.

Sein Freund und Studienkollege Pablo, der in München lebt, erzählt ihm, wie gut es ihm in Deutschland geht, wo er mit einem Gehalt, das ihm eine eigene Wohnung ermöglicht, sich mit Programmierung von

Videospielsoftware in einem bedeutenden Unternehmen beschäftigen kann.

Javier erwägt, nach Deutschland zu gehen, und hat begonnen, sich Stellenangebote anzusehen. Die Idee scheint in seinem Kopf Wichtigkeit zu gewinnen und er bespricht das nach und nach mit seinen Eltern sowie seiner Lebensgefährtin: "Ich sehe, dass es in München, wo mein Freund Pablo arbeitet, sehr gute Stellenangebote gibt", sagt er seiner Partnerin.

1.2.2. Abreiseprozess

Die Abreise vom Herkunftsort entspricht dem Moment der Vertreibung selbst zum Ankunftsort (Micolta León, 2005).

Je nach Art der Migration oder persönlichen Gründen kann es unterschiedliche Arten von Erwartungen geben. Bei vielen Gelegenheiten konzipiert der Migrant die Versetzung für eine gewisse Zeit und denkt an seine Rückkehr. Diese Überzeugung erleichtert in der Regel die Entscheidung zu gehen.

Andererseits müssen wir auch zwischen der Art der Reise unterscheiden, ob direkt oder in Etappen. In letzterem Fall kommt es häufig vor, dass andere Faktoren eingreifen, wie Bedrohungen oder Gefahren sowohl am Ausgangsort als auch während der Reise.

In dieser Phase findet der Abschied vom Herkunftsort statt, an dem man alles zurücklässt, was bisher zum Leben der Person, zu ihrem existentiellen Kontext und ihrem Bezugs- und Geborgenheitsfeld gehörte. Es ist das Ende eines evolutionären Moments, das Ende einer Etappe im Leben des Auswandernden und der Beginn einer neuen. Ein Kreislauf schließt sich und ein neuer beginnt.

Jeder evolutionäre Wandel impliziert eine Krise, die von einem neuen existenziellen Standpunkt ausgehen muss, von einem neuen vitalen Kontext. Daher geht es für viele Migranten darum, auf einen "emotionalen Abgrund" zuzugehen, wo sich eine neue Welt auftut, durch die man ohne mehr Unterstützung als nur die eigenen Fähigkeiten gehen muss. Es ist das Selbstvertrauen, das auch mögliche Ängste und Widerstände gegen Veränderungen bei Entscheidungen anpassen wird.

Gerade die Ängste der migrierenden Person sind ein wesentlicher Punkt, den wir kennen müssen, um zu wissen, was im Kopf des Migranten vor sich geht. Diese Ängste können durch direkte oder indirekte Erfahrungen verursacht werden.

Einige der häufigsten Ängste auf psychologischer Ebene sind: Angst vor Versagen, Angst vor sozialer Ablehnung, Angst vor Einsamkeit oder Angst vor Trennung vom Herkunftsort.

In dieser Phase des Prozesses werden, soweit möglich, alle anstehenden logistischen Fragen geklärt (Ende eines Arbeitsvertrages, Auszug aus einer Wohnung etc.).

Auch persönliche Probleme im Zusammenhang mit Familie und Freunden werden gelöst. Es ist wichtig, die Art der Familie zu differenzieren, die die Person an ihrem Herkunftsort zurücklässt. Dieser Teil variiert je nach Person und Auswanderungsgrund. Daher wird der Prozess für eine Person, die in ihrer Familie und ihrem Herkunftsort verwurzelt ist und emotionale Stabilität in ihren Beziehungen hat, nicht der gleiche sein wie der Prozess einer anderen Person, die aus einer feindlichen Umgebung flieht oder allein, ohne Familie oder soziale Beziehungen.

Andererseits kann jede Person, die reist, von ihrer eigenen Familie begleitet werden oder nicht. Wir werden auch Personen von anderen unterscheiden, die alleine reisen, die dies in einer Familiengruppe tun, sowie nach dem Alter der migrierenden Person. Wir können Fälle von Personen finden, die mit ihren Eltern reisen, allein oder mit ihrem eigenen Partner und Kindern.

In dieser Phase wird auch die Abreise organisiert. Es ist notwendig, darüber nachzudenken, wo sie leben und wie sie ihren Lebensunterhalt verdienen können. Der Bedarf ist nicht immer leicht zu decken, besonders wenn es um eine Wohnung oder einen Job geht. Dies wird eine der potenziellen Schwierigkeiten für den Migranten sein.

Diese Etappe kulminiert mit der Ankunft am neuen Herkunftsort.

Geschichte von Belén

Nach der schweren Wirtschaftskrise 2008 in Spanien musste sie sich außerhalb ihres Landes nach Jobalternativen umsehen. Sie ist eine

40-jährige Frau, die ihr Land nie verlassen hat und selten gereist ist. Die Angst vor dem Neuen erzeugte eine ständige Blockade, obwohl sie das Gefühl hatte, wenn sie diesen Schritt nicht machen würde, würde sie es bereuen. Wie sie selbst sagte: "Am schwierigsten ist für mich, von meinen Lieben, meiner Familie und meinen Freunden wegzukommen. Ich habe Angst, alleine in London zu sein und keine Gleichgesinnten zu finden."

1.2.3. Anpassungsprozess

Diese Phase beginnt mit der Ankunft im neuen Land. Zu diesem Zeitpunkt versucht die Person, sich mit dem neuen Aufnahmeort und allem, was damit verbunden ist, vertraut zu machen. Der Einzelne muss sich nun an die Anforderungen der neuen Kultur anpassen.

Es ist ein Zeitraum, der vom Moment der Ankunft des Subjekts im Gastland bis zur Lösung der minimalen unmittelbaren Probleme des Lebensunterhalts und der Anpassung dauert (Micolta Léon, 2005).

Diese Zeit impliziert persönliche Veränderungen für den Neuankömmling und Umgebungsveränderungen seitens der aufnehmenden Gemeinschaft, in der es gegenseitiges Wissen und Akzeptanz oder Nicht-Koexistenz gibt.

Wer ankommt, verliert keine Bräuche und Werte, mit denen er gekommen ist; auch wenn er die Neuen akzeptiert; macht er sie sich dennoch nicht zu eigen.

Zunächst steht ein Anfangsstress bei der Ankunft am neuen Ziel. Die neue Sprache wird erlernt oder eingeübt, wenn sie sich von der Muttersprache unterscheidet. Das Erlernen und Verstehen der Gepflogenheiten des Landes oder der Bürokratie sind weitere grundlegende Faktoren, die die anfängliche Anpassung der Person beeinflussen.

Je nach Zustand muss sich der Einzelne auch an das Arbeits-oder Studiumfeld anpassen.

Zu Beginn jeder neuen Etappe ist es wahrscheinlich, dass in einer ersten Phase des Verliebenseins in den neuen Ort idealisierte Erwartungen stattfinden und die Person, die voreingenommen ist, dazu tendiert, alles positiv zu sehen. Daher ist die Anfangsmotivation ein wichtiger Moment beim Ankommen. Trotzdem kann

die Person den Bestimmungsort nicht immer idealisieren. Wie wir später sehen werden, werden die Art der Migration und persönliche Gründe diese Motivation stark beeinflussen.

Die Phase des Verliebense geht in eine realistischere und in manchen Fällen pessimistischere Phase über. Die anfängliche Euphorie kann andere emotionale Prozesse hervorrufen als der Kulturschock. Dieser kann Situationen emotionalen Unbehagens hervorrufen, in denen die Person Situationen von Angst und Unruhe erleidet, die im schlimmsten Fall zu Depressionen führen können.

Arbeitsschwierigkeiten sind grundlegende Ursachen für das mögliche Unbehagen des Migranten. Aus meist hohen Anfangserwartungen kann eine Phase der Frustration und mangelnden Akzeptanz entstehen. Kulturschock und berufliche Schwierigkeiten gehen oft Hand in Hand, ebenso wie Sprachbarrieren. In dieser Phase wird die neue Sprache in die Praxis umgesetzt, wenn sie sich von der Muttersprache unterscheidet. Die mit ihrem Lernen verbundenen Probleme können die Anpassung an die neue Kultur verlangsamen. Außerdem kann es sogar zu Problemen beim zukünftigen Verwurzelungsprozess führen, wenn man keine Muttersprache beherrscht.

Die Fähigkeit des Migranten, internen Konflikten und Ängsten standzuhalten, die durch den Prozess und die Aufnahmeumgebung hervorgerufen werden, ist von entscheidender Bedeutung. Diese Kapazität wird durch einige interne und externe Determinanten begrenzt.

Auf der inneren Ebene ist einer der persönlichen Faktoren die Identität des Migranten.

Wie wir später sehen werden, werden beide Identitäten den Migrationsprozess gestalten und umgekehrt. Der Persönlichkeitstyp und identitätsbezogene Faktoren wie Selbstkonzept und Selbstwertgefühl sind die Hauptursachen für die Entscheidungen und die Art der Bewältigung, die das Individuum in jedem Prozess hat.

Der Rucksack des Migranten ist das, was die Person während der Reise bei sich trägt, das heißt, jene persönlichen Elemente, die sich auf ihn selbst, seine Familie oder seinen Herkunftsort beziehen und die die Person überallhin mit sich schleppt. Wenn diese Faktoren nicht gelöst werden und emotionale Konflikte für den Einzelnen erzeugen, werden sie bei größeren Anpassungsschwierigkeiten eine sehr wichtige Rolle spielen.

Auch auf sozialer Ebene gibt es erhebliche Schwierigkeiten. Abhängig von der Art der Gesellschaft oder Kultur, in die die Person einwandert, kann es Faktoren sozialer Ablehnung oder Diskriminierung geben, wobei Rassismus eine der möglichen Ursachen innerhalb einer gemeinsamen Kultur ist.

Auf familiärer Ebene gibt es einige Probleme, die wir nicht vergessen sollten und die bei den Schwierigkeiten aller Menschen, einschließlich Migranten, sehr präsent sind. Familiäre Schwierigkeiten zwischen Eltern und Kindern erzeugen ein größeres Hindernis, sich an das anzupassen, was bereits kompliziert ist. Beziehungskonflikte sind eine weitere grundlegende Ursache. Diese stellen eines der wichtigsten Probleme in jeder psychologischen Beratung dar. Ernsthaftere Situationen, die geschlechtsspezifische Gewalt beinhalten, bedeuten, dass das Opfer sich von der Welt und seinem persönlichen Anpassungsprozess isolieren kann, ohne zu wissen, wie es dies von der toxischen Bindung zu seinem Partner trennen kann.

Daher hängt die Bewältigung dieser Konflikte davon ab, ob es möglich ist, zuerst eine Anpassung und später eine Integration zu erreichen, oder ob sich die Situation verschlechtert und zu regressiven Einstellungen führt, wie etwa einer Idealisierung des Herkunftslandes mit Verachtung für alles, was das neue Land bringt.

Hier können sich einige der Probleme verstärken, die den Migranten begleiten, wie Migrationstrauer oder das Gefühl der Einsamkeit.

Wir sprechen von Migrationstrauer, wenn wir uns auf einen psychologischen Verlust einiger Faktoren beziehen, die Migranten für ihr emotionales Wohlbefinden benötigen. Diese Faktoren können mit Familie, Freunden, Herkunftskultur, sozialem oder beruflichem Status zusammenhängen. Das Problem entsteht, wenn es nicht gelingt, den Verlust zu überwinden, der Trauerprozess sich mit der Zeit verlängert und man dauerhaft unter den Symptomen leidet.

Das Gefühl der Einsamkeit ist ein Zustand des Menschen, der im Laufe der Zeit mehr oder weniger stabil und dauerhaft sein kann. In Migrationsprozessen nimmt Einsamkeit meist aufgrund fehlender familiärer und sozialer Unterstützung zu. Das Gefühl der Angst ist stark mit der Einsamkeit des Migranten verbunden, sodass er Hoffnungslosigkeit verspüren kann. Wenn sie länger anhält, kann diese sogar depressive Zustände erreichen.

Carmens Geschichte

Nach ihrer Ankunft in Paris, wo sie auf der Suche nach Möglichkeiten als Physiotherapeutin aus einem Dorf in Valencia hingezogen ist, fiel ihr die Eingewöhnung nicht leicht. Nach einer anfänglich hohen Motivation aufgrund ihrer hohen Erwartungen an die Stadt spürt sie, dass die Hektik Stress erzeugt, woran sie nicht gewohnt ist. Die langen Arbeitszeiten und die Pendelzeit vom Wohnort zum Arbeitsplatz rauben ihr all ihre Energie. Außerdem wünscht sie sich in ihrer Freizeit nur, sich mit jemandem in ihrer Sprache unterhalten zu können. Sie scheint soziale Unterstützung in einer Gruppe spanischer Freunde ihrer Mitbewohnerin gefunden zu haben, aber sie hat das Gefühl, dass sie aus diesem Kreis nicht herauskommt.

Sie berichtet, dass sie fast jeden Tag mit ihrer Familie sprechen muss, um sich nicht allein zu fühlen und sich der Migrationstrauer, mit der sie konfrontiert ist, nicht bewusst zu sein. Sie kommentiert: "Bei der Arbeit versuche ich, mich mit einigen Kollegen anzufreunden, aber ich habe das Gefühl, dass sie ihre eigene Gruppe haben, und da ich die Sprache nicht spreche, fühle ich mich nicht wirklich willkommen."

1.2.4. Verwurzelungsprozess

Wenn die verschiedenen beschriebenen Krisen überwunden sind, wird ein durchschnittlicher Zeitraum emotionaler Stabilität erreicht. Die Person wird sich in ihrem neuen Land besser integriert und eingelebt fühlen, emotionale Bindungen mit dem neuen Ort herstellen und so ein neues Leben aufbauen (Delgado et al., 2020).

An diesem Punkt ist der Aufbau von Beziehungen und der Aufbau eines sozialen Kreises oder Unterstützungsnetzwerks von entscheidender Bedeutung. Bei einem Verwurzelungsprozess ist es wichtig, Verbindungen zu anderen Personen herzustellen. Dies wird in dieser Phase eine der Hauptschwierigkeiten für Migranten sein, da kulturelle Unterschiede oft die Beziehungen zu Menschen aus verschiedenen Ländern erschweren, ohne dass auch möglicherweise schädliche externe Faktoren wie Rassismus oder Diskriminierung hinzukommen.

So knüpft der Migrant meist persönliche Bindungen zu anderen Migranten, meist gleicher Herkunft, was das Einleben in eine neue Kultur erschweren kann.

Die Migrationsbewegung von Menschen aus derselben Kultur erzeugt auch Instabilität in Beziehungen. Mit anderen Worten, das Kommen und Gehen von Menschen, die in ihr Herkunftsland gehen und zurückkehren, erschwert den Aufbau gemeinsamer persönlicher Projekte unter Migranten und führt außerdem zu Verlusten und Trauer um Menschen, die sie am neuen Zielort kennen. All dies kann eine mögliche Sehnsucht nach dem Herkunftsort, Schwierigkeiten bei der Bewältigung der Migrationstrauer und ein Gefühl der Einsamkeit erzeugen.

Wir dürfen jedoch nicht die Möglichkeiten vergessen, die der Migrationsprozess bietet und die die eigentliche Ursache für die Verwurzelung und Ansiedlung der Migranten sind.

Am Arbeitsplatz wie im Herkunftsland können sie ihre Bedingungen verbessern, indem sie bewusster und unter mehr Möglichkeiten auf der Grundlage ihrer Erfahrung oder besserer Sprachkenntnisse auswählen. Auf diese Weise kann die berufliche Entwicklung erleichtert werden, die für das Leben eines jeden Menschen von grundlegender Bedeutung ist. Ohne diese Möglichkeit wird die Motivation, im neuen Land weiterzumachen, sehr schwierig sein.

Auf der Ebene der sozialen Beziehungen wird es auch eine größere Stabilität geben, und es kann sogar die Bildung eines Paares oder einer Familie beginnen. Dabei akzeptiert der Mensch die Widersprüche der neuen Kultur besser im Vergleich zu seiner eigenen, er beginnt die Möglichkeiten und positiven Aspekte der neuen Gesellschaft realistisch einzuschätzen. Darüber hinaus werden Migranten kulturelle Aspekte der neuen Kultur schrittweise an ihre eigene Identität anpassen. Es ist eine Phase der Bereicherung und Persönlichkeitsentwicklung.

Es wäre das Ende des sorgfältig ausgearbeiteten Migrationsprozesses. Jetzt kennt und respektiert der Migrant nicht nur die neue Kultur, sondern fühlt sich gleichzeitig als einer mehr unter den neuen Nachbarn und diese betrachten ihn auch als einen von ihnen (Micolta León, 2005).

Für den Einwanderer bedeutet dies eine Abkehr von vielen der bis dahin gelebten kulturellen Muster. Andere Regeln bleiben in der Privatsphäre seines Hauses, diejenigen, die es ihm ermöglichen, seine eigene Identität zu bewahren

und mit den neu erworbenen Bräuchen zu koexistieren. In diesem Prozess ist der Schmerz der Veränderung groß, aber es wird auch etwas Neues und Hoffnungsvolles erworben, das das Leiden für das, was aufgegeben werden muss, lindert.

Es kann auch ein Entgegenkommen geben, das heißt eine Mindestakzeptanz der Kultur des Aufnahmelandes seitens des Einwanderers, um damit nicht in Konflikt zu geraten, aber ohne den Wunsch und die Notwendigkeit, sich auf einer tiefen, vitalen Ebene zu integrieren.

Sie unterscheidet sich von der Nicht-Integration dadurch, dass während des Einlebens versucht wird, den Konflikt mit der Aufnahmegemeinschaft sowohl für diese als auch für den Migranten möglichst wenig wahrnehmbar zu machen.

Therasas Geschichte

Diese 35-jährige Frau, die ursprünglich aus Malaga stammt, lebt seit zehn Jahren in Brüssel. Obwohl die Anfänge schwierig waren verbunden mit einem großen Kulturschock sowie einem Gefühl der Einsamkeit und Migrationstrauer, scheint sie sich endgültig in der belgischen Hauptstadt eingelebt zu haben, wo sie mit ihrem Partner, einem Mann aus dieser Stadt, gerade ein Kind bekommen hat. Darüber hinaus ist es ihr gelungen, sich beruflich weiterzuentwickeln, sich dem digitalen Marketing zu widmen und ein kleines Team von zehn Personen unter ihrer Leitung zu haben. Wie sie selbst erzählt: "Die Anfänge waren sehr hart, ich habe mein Land und mein Haus vermisst, ich habe viele Nächte geweint und war traurig. Zuerst hing ich nur mit Spaniern ab, aber bald lernte ich bei der Arbeit andere Menschen verschiedener Nationalitäten kennen. Später stellte mich mein Partner seiner Familie und seinen Freunden vor und ich passte mich sehr gut an."

1.2.5. Betrachtung zur Rückkehr

Obwohl sie sich ein Leben im Ausland aufgebaut haben, haben viele Menschen das Gefühl, dass dies nicht der Ort ist, an dem sie sein möchten. Es stellt einen Wendepunkt dar, an dem Zweifel an der Zukunft entstehen und die Möglichkeit

einer Rückkehr auftaucht. Die Bindung an den Aufnahmeort wird stärker. Heimat, der Ort der Herkunft, wird dagegen als etwas Verschwommenes wahrgenommen (Navas, 2022).

Nach Delgado et al. (2020), selbst wenn die Person emotionale Stabilität und gute Anpassung erreicht, kann sie kleine Rückfälle erleiden und Sehnsucht und Melancholie nach dem Herkunftsort spüren, mit negativen Gefühlen gegenüber der neuen Heimat.

In den Zeiten der "Heimkehr" wie an Feiertagen und bei besonderen Terminen (Weihnachten, Hochzeiten etc.) wird einem meist bewusst, was man hinter sich gelassen hat. Und andererseits wirkt es sich meist auch aus, wenn im Herkunftsland etwas Negatives passiert (Krankheit eines Familienmitglieds, Todesfall etc.). Dieser Umstand kann der Person hauptsächlich aufgrund der Entfernung große Unannehmlichkeiten bereiten.

Familien am Herkunftsort sind für die meisten Migranten nach wie vor ein starkes Bindeglied, obwohl sie sich im neuen Land angepasst und/oder dort niedergelassen haben. Dies hängt von der Art der Bindung ab, die zu Familien und Freunden, möglichen Partnern, die am Herkunftsort geblieben sind, usw. gepflegt wird.

So wie die Entscheidung zur Auswanderung das Leben eines Menschen prägt, so ist auch die Rückkehr von größter Bedeutung. Als Folge dieser Entscheidung können unterschiedliche Ängste und Emotionen entstehen: Angst vor Veränderung im Herkunftsland, sich nicht mehr an das eigene Leben anpassen zu können, Gefühle der Unzulänglichkeit, Verlust etc.

Viele Auswanderer haben das Gefühl, dass dies nicht der Ort ist, an dem sie sein möchten, obwohl sie sich im Ausland ein zufriedenstellendes Leben aufgebaut haben, mit anerkannten Jobs und einem erfüllten Privatleben.

Einige gehen mit dem Gedanken, dass sie eines Tages zurückkehren würden, aber sie sehen diesen Moment nicht kommen. Andere haben das Bedürfnis danach, obwohl sie so etwas nicht in Betracht gezogen haben (Navas, 2022).

In diesem Moment entsteht die Betrachtung zur Rückkehr. Dies ist ein Wendepunkt im Migrationsprozess, an dem Zweifel an der mittel- und langfristigen Zukunft auftauchen und an dem erstmals angesichts der Ungewissheit der Rückkehr die Möglichkeit des Abbaus des im Ausland aufgebauten Lebens auftaucht.

Die Entscheidung zur Rückkehr kann das Ergebnis verschiedener Gründe sein (Delgado et al., 2020):

- Im Herkunftsland eine Arbeit gefunden zu haben, die es ermöglicht, das, was man damals zurückgelassen hat, wiederzuentdecken.
- Die Unmöglichkeit, sich niederzulassen, weil man keine Arbeit gefunden hat, die den eigenen Bedürfnissen passt.
- Ein Lebensereignis, das mit der Permanenz des Migranten in Konflikt steht, wie z.B. die Krankheit eines Familienmitglieds, die Ankunft eines Kindes usw.
- Das Gefühl, dass eine Etappe zu Ende ist, dass der Auslandsaufenthalt zu Ende ist und man keinen Sinn mehr darin sieht, länger zu bleiben.

Sowohl die Ereignisse am Herkunftsort als auch am Wohnort werden bei dieser Entscheidung einen wesentlichen Einfluss haben. So kann es aus verschiedenen persönlichen, beruflichen oder familiären Gründen zu einer Ernüchterungssituation des Migranten am Wohnort kommen. Auch Situationen von Diskriminierung oder Rassismus können einen Einfluss haben, ebenso wie ein Bewusstsein für den Migrantenstatus trotz Anpassungsversuchen.

Ein weiterer zu berücksichtigender Faktor ist die mögliche neue familiäre Situation. Die Person kann neue sentimentale Beziehungen haben und interkulturelle Paare bilden. Es kann auch der Fall sein, dass sie während ihres Aufenthalts eine neue Familie gegründet hat, sogar Kinder bekommen hat. All dies wird Konflikte bei Rückkehrentscheidungen verstärken und mögliche Rückkehrängste aufkommen lassen.

In diesem Stadium kann es, wie auch in den Stadien der Anpassung und Verwurzelung, zum sogenannten Ulysses-Syndrom oder Migranten-Syndrom mit chronischem und multiplen Stress kommen. Es ist ein Bild extremer Migrationstrauer, keine psychische Störung, die bei Migranten auftritt, die sehr ungünstige Situationen (Einsamkeit, Ausgrenzung Angst und Hilflosigkeit) erleben. Dieses Bild wurde 2002 von Dr. Joseba Achotegui beschrieben.

Omars Geschichte

Nach einigen Jahren Arbeit in Liverpool fühlt sich dieser Mann bolivianischer Herkunft im Vereinigten Königreich nicht wohl. In letzter

Zeit taucht der Gedanke auf, nach Spanien zurückzukehren, wo er seit seinem 5. Lebensjahr aufgewachsen ist und wo seine Familie (Eltern und Geschwister) derzeit lebt. Die kürzliche Scheidung von seiner Frau hat dazu beigetragen, die alte Angst, die er zu Beginn seines Aufenthalts empfand, zusammen mit dem Gefühl der Einsamkeit zurückzugeben. Außerdem fühlt er sich am Ende nicht mit der britischen Kultur verbunden und hat nur Bezug zu spanischsprachigen Menschen. Wie er sich in seiner Situation bezogen sieht: "Ich habe Angst, dass meine Familie und Freunde aus der Kindheit mich als Versager sehen werden. Ich habe das Gefühl, dass ich mich während meiner Zeit in Liverpool überhaupt nicht weiterentwickelt habe und dass ich dem Leben nicht gewachsen bin. nichts macht Sinn."

1.2.6. Rückkehrprozess

Der Rückführungsprozess umfasst das, was viele als "zweite Migration" bezeichnen.

Daher wird die Person viele der in den vorherigen Punkten identifizierten Pathologien durchlaufen und in der Lage sein, Momente der Angst und des Stresses zu wiederholen.

An dieser Stelle muss berücksichtigt werden, dass Zeit vergangen ist und die Situation anders und möglicherweise komplexer sein kann. Wie wir im nächsten Punkt sehen werden, wird sowohl am Herkunftsort als auch in der Person selbst eine Reihe von Veränderungen stattfinden. Daher sind die Erwartungen und Illusionen, die die Person hinterlässt, grundlegend für den folgenden Wiederanpassungsprozess nach der Ankunft. Es ist notwendig, sich der Änderungen bewusst zu sein, die sowohl sie selbst als auch die Ursachenumgebung entwickelt haben.

Manchmal wandern sie, anstatt an den Herkunftsort zurückzukehren, an einen dritten Ort ab. In diesem Fall wären wir nicht vor der Rückkehr, sondern wieder in einem Prozess des Ausstiegs, der sich den vorherigen Punkten erneut stellt.

Es gibt fünf Arten von Rückkehrmigration, und vor allem bei zweien von ihnen können Frustration und Ressentiments auftreten (Delgado et al., 2020). Um es

klarer zu verstehen, werfen wir einen Blick auf die folgenden bestehenden Renditen:

- Die freiwillige und endgültige Rückkehr nach einem langen Aufenthalt. Im Allgemeinen geschieht dies, weil die ursprünglich vorgeschlagenen Ziele erreicht wurden und die Person dann in ihr Herkunftsland zurückkehrt. Die Bibliographie zeigt uns, dass es sich in der Regel um Rentner mit Rente oder Auswanderer handelt, die, nachdem sie gespart haben, mit einer besseren wirtschaftlichen Position in ihr Land zurückkehren.
- Die Rückkehr von Zeitarbeitern. Es sind in der Regel Menschen, die für kurze Zeit auswandern, um befristete Jobs zu verrichten, bei denen sie ein Einkommen erzielen, das ihnen das Überleben während des Jahres ermöglicht.
- Die transgenerationale Rückkehr. Es ist die Rückkehr der Kinder oder Enkelkinder von Auswanderern.
- Die erzwungene Rückkehr. So werden Personen bezeichnet, die aus unterschiedlichen Gründen aus dem Aufnahmeland abgeschoben werden.
- Die Rückkehr als Scheitern des Migrationsprozesses. Die Gründe, die Menschen zu dieser Entscheidung bewegen, sind unterschiedlich, meist aber, weil die zu Beginn geweckten Erwartungen nicht erfüllt oder nicht erfüllt werden. Es geht meistens um die Arbeit, obwohl es auch daran liegt, dass man sich nicht an die Kultur, Sprache, das Wetter usw. anpassen konnte.

Ist die Entscheidung zur Rückkehr getroffen, können wir bei der Person, die zurückkehrt, unterschiedliche Ängste beobachten:

- Angst, dass sich der Herkunftsort verändert hat: dass Dinge und Menschen nicht mehr so sind wie vorher, dass das, was sie hinterlassen haben, nicht mehr so ist, wie sie waren.
- Angst, sich aus dem Kontext gerissen zu fühlen, sich als Fremder seines ursprünglichen Herkunftsortes zu sehen, sich als Fremder in seinem eigenen Land zu sehen.
- Angst, sich verändert zu haben und nicht mehr ursprünglich dazuzugehören.

- Angst, für diese Rückkehr verurteilt zu werden, Angst, dass man für seine Rückkehr negativ bewertet wird, was in den Augen anderer und für ihn selbst ein Versagen sein könnte.

Es ist in der letzten Situation, in der dieses Gefühl der Frustration und des Grolls höchstwahrscheinlich auftreten kann, wenn es an der Zeit ist, zurückzukehren. Dieser Zustand würde gegeben sein, wenn das Ziel, das sich der Expatriate ursprünglich vorgenommen hatte, nicht erreicht wurde: einen guten Job finden, sich an die neue Kultur anpassen, die Sprache lernen, ein gutes soziales Netzwerk aufbauen usw.

Andererseits kann der Einzelne durch einen Bruch der Bindung zum Herkunftsort aufgrund eines längeren Aufenthalts in einem anderen Land oder durch den Bruch persönlicher Bindungen im Land selbst beeinflusst werden.

Die Arbeitssuche im Herkunftsland kann ein weiteres Element der Schwierigkeit darstellen, insbesondere wenn sie durch den Mangel an Möglichkeiten erschwert wird. Die Bedürfnisse der Person zu einem bestimmten Zeitpunkt können durch persönliche Prozesse oder familiäre Situationen beeinflusst werden und sind nicht immer ein guter Zeitpunkt für einen Jobwechsel.

Claras Geschichte

Clara bereitet alles vor, um nach mehrjährigem Aufenthalt in der Schweiz nach Madrid zurückzukehren. Es gibt viele Ängste und negative Gedanken, die sie quälen. Die Ungewissheit, wie sie sich nach acht Jahren außerhalb ihres Landes anpassen wird, und die Erwartungen an den neuen Job erzeugen große Unsicherheit für sie. Was ihren neuen Job anbelangt, hat sie Angst, aufgrund der fehlenden Möglichkeiten in Spanien der Aufgabe nicht gewachsen zu sein. Wie sie selbst sagt: "Ich habe das Gefühl, dass alle von mir erwarten, dass ich in der Schweiz die Welt gegessen habe und zurückkomme, als ob ich perfekt wäre. Ich fürchte, sie werden erkennen, dass ich in Wirklichkeit die gleichen Zweifel habe wie jeder von ihnen."

1.2.7. Wiederaanpassung

Zurück am Herkunftsort suchen Migranten erneut ihren Platz in der Gesellschaft und den ihrer Familie, falls sie mit ihr zurückkehren. Viele Aspekte sind nicht mehr dieselben wie bei ihrer Abreise (ihre Freunde haben sich weiterentwickelt, ihre Eltern verstehen sie nicht usw.), und die Rückkehr, das Zurücklassen dessen, was sie im Ausland erlebt haben, bedeutet einen Verlust.

Einerseits ist es wichtig, während des gesamten Prozesses über persönliche Veränderungen zu sprechen, insbesondere im Hinblick auf die eigene Identität. Wie wir zuvor gesehen haben, kann es zu einem Bruch der Bindung mit der Familie und der alten Kultur gekommen sein. Abhängig von der Art der Beziehung zur Familie, dem Kontakt mit ihr während des Auslandsaufenthalts und den neu entstandenen Verbindungen kann sich die Person im Laufe der Zeit ohne erkennbare Veränderungen verändert haben oder in ähnlicher Weise geblieben sein.

Aus diesem Grund kann es in diesem Moment zu einem umgekehrten Kulturschock kommen. Es ist eine Ansammlung von Emotionen und Empfindungen, aus denen wir eine Art Depression oder tiefe Traurigkeit entwickeln. Dieses Gefühl entsteht in der Regel, weil der Migrant, wenn er im Ausland lebt, dazu neigt, sein Herkunftsland zu idealisieren und sich nach ihm zu sehnen, und wenn er zurück ist, kollidiert diese Idealisierung stark mit der Realität.

Wie wir bereits gesagt haben, während die Person weg ist, gibt es Veränderungen in ihrer Art zu sein. Gleichzeitig finden am Herkunftsort parallele Veränderungen im gesamten familiären, sozialen und kulturellen Umfeld statt.

Dieses Gefühl, sich fehl am Platz zu fühlen, lässt im Laufe der Monate nach. Die Person gewöhnt sich im Allgemeinen eher daran, wie ihr neues Leben im Herkunftsland aussieht. Aber wenn dies nicht geschieht, hält diese Traurigkeit und das Gefühl der Nichtzugehörigkeit lange an und dann kann das sogenannte Ewige-Reisende-Syndrom entstehen.

Das große Problem im Zusammenhang mit einem umgekehrten Kulturschock ist, dass er für viele Menschen unerwartet und beunruhigend ist. Oft freuen sich diejenigen, die im Ausland sind, auf den Moment der Rückkehr und projizieren das Glück, nach dem sie sich sehnen, auf den Moment, wenn sie in ihr Land zurückkehren (Arroyo, 2019).

Die ersten Gefühle bei der Rückkehr können daher seltsam oder negativ sein. Es ist üblich, dass sich die Person nicht mehr so fühlt, wie sie in der Vergangenheit an ihrem Herkunftsort gelebt hat.

In der Beratung finden wir regelmäßig Patienten, die sich fehl am Platz fühlen. Was ihnen normalerweise nicht bewusst ist, sind ihre eigenen inneren Veränderungen und die Unterschiede in den Beziehungen zu Familie und Freunden. Die junge und unerfahrene Person, die vor einigen Jahren gegangen ist, kehrt als völlig autonomer Mann oder Frau und mit erwachseneren Rollen zurück.

Die Bindung an zurückgelassene Familie und Freunde variiert oft in gewissen Nuancen. Diese neue Anpassung wird Zeit brauchen, um sich zu beruhigen und in eine Phase der Anpassung und Verwurzelung aus den neuen persönlichen Schemata zurückzukehren.

Dabei wird die Identität des Migranten eine grundlegende Rolle spielen. Ihm in der Beratung zu helfen, sich dieser Entwicklung bewusst zu werden, ist von entscheidender Bedeutung, um der Person zu helfen, sich in der Welt neu zu positionieren.

Kurz gesagt, es geht um die Anpassung aus dem Bewusstsein heraus, was aus dem "neuen Ich" geworden ist.

Nicht zuletzt wird bei dieser Anpassung auch das neue Arbeitsumfeld ausschlaggebend sein. Normalerweise kehrt die Person nicht wegen der besseren wirtschaftlichen Bedingungen in ihrem Land zurück, sondern wegen der Schwierigkeiten, die mit einem Auslandsaufenthalt verbunden sind, oder wegen der Sehnsucht, im eigenen Land zu leben. Deshalb sind die berufliche Unsicherheit und die Ängste vor den nicht zutreffenden Bedingungen in dieser Phase der Rückkehr von grundlegender Bedeutung.

Carlos Geschichte

Carlos ist nach 8 Jahren in Schottland nach Barcelona zurückgekehrt. Nach seiner Rückkehr hat er erkannt, dass soziale und familiäre Beziehungen nicht die gleichen Gefühle in ihm hervorrufen. Etwas hat sich geändert und er weiß nicht, was es ist.

Er scheint eine Art Traurigkeit und Melancholie im Hintergrund zu haben, die ihn daran hindert, gesund zu werden und seine Rückkehr zu genießen. Seine Rückkehr ist nicht so, wie er dachte. Plötzlich beginnt er, einige Dinge über Schottland zu vermissen, einige Lebensmittel und Routinen, die er während seines Lebens dort gepflegt hat. Außerdem ist die Beziehung zu seinen Eltern anders, er fühlt sich getrennt und frustriert, wie sie ihn behandeln.

2. GRUNDLEGENDE THEORETISCHE KONZEPTE DER MIGRATION

2.1. WAS IST EIN MIGRANT UND WAS IST KEIN MIGRANT?

Wie wir bereits gesehen haben, ist Migrant der allgemeinste Begriff für jede Person, die ihren Herkunftsort verlässt oder an einem anderen Zielort ankommt.

Das Substantiv Auswanderer konzentriert sich auf die Person, die ihre Heimat verlässt, während sich Einwanderer auf dieselbe Person bezieht, jedoch aus der Perspektive von jemandem, der bereits an seinem neuen Zielort angekommen ist, um sich dort niederzulassen.

Sowohl psychologische als auch psychosoziale Aspekte, die mit den Aktivitäten des täglichen Lebens am neuen Ort zu tun haben, müssen berücksichtigt werden. Dies würde die Berücksichtigung nicht nur externer Realitäten (geographisch, sozial, kulturell, politisch...) implizieren, sondern auch ihrer internen Realität, die mit diesen interagiert (Micolta León, 2005).

Die folgenden Dimensionen, die als Kriterien zur Definition des Phänomens herangezogen werden, ermöglichen eine genauere Bestimmung der Bevölkerungsvertreibungen, die als Migration betrachtet werden können, und derjenigen, die dies nicht sind:

- Räumliche Dimension: Die Bewegung muss zwischen zwei bedeutenden geografischen Grenzen (z.B. Gemeinden, Provinzen, Regionen oder Ländern) stattfinden
- Zeitliche Dimension: Die Vertreibung muss dauerhaft sein, nicht sporadisch.

- Soziale Dimension: Der Umzug muss eine signifikante Veränderung der Umwelt beinhalten, sowohl physisch als auch sozial.

Daher werden die Migrationen als die Bewegungen betrachtet, die für das Subjekt eine Änderung des relativ dauerhaften politischen, administrativen, sozialen und/oder kulturellen Umfelds voraussetzen; oder auf andere Weise jeder dauerhafte Wohnsitzwechsel, der die Unterbrechung der Aktivitäten an einem Ort und ihre Neuorganisation an einem anderen bedeutet.

Im Gegensatz dazu gelten Migrationen nicht als Touristen-, Geschäfts- oder Studienreisen, da diese nur vorübergehend sind und keine lebensnotwendige Neuorganisation bedeuten. Ebenso wenig wie Wohnortwechsel innerhalb derselben Gemeinde, da sie weder eine Änderung des politisch-administrativen Umfelds implizieren noch zwangsläufig zur Unterbrechung bisheriger Aktivitäten führen (Blanco, 2000).

2.2. STEREOTYPE UND VORURTEILE

Migration hat viel zur Entwicklung menschlicher Gesellschaften beigetragen.

Der Austausch von Wissen und materiellem Reichtum zwischen verschiedenen Kulturen war für die soziale und individuelle Entwicklung von entscheidender Bedeutung. Es hat die Achtung der Vielfalt erleichtert und die Bereicherung der Menschen gesteigert.

Im Laufe der Geschichte waren Migrationen aus Anpassungsgründen Teil unserer Natur und der anderer Lebewesen. Zu Beginn unserer Phylogenie wurden sie unentbehrlich, um neue Nahrungsquellen oder geeignetere Klimazonen zu finden. In der Folge motivierten der Handel und der Bevölkerungsaustausch ein exponentielles Wachstum der menschlichen Entwicklung. Diese Ereignisse führten zum Austausch von Ideen und unterschiedlichen Visionen, dem Keim für die spätere Geburt der Philosophie (Delgado et al., 2020).

Mit all dem beginnt die Vision des Menschen und der Realität, allgemein aufgebaut zu werden und nicht als etwas, das an dem Ort verankert ist, an dem man lebt. Die Menschen lernten von der Realität und den unterschiedlichen Arten, sie zu verstehen, und begannen mit der Suche nach gemeinsamen Aspekten, die uns in einer Gemeinschaft vereinen können. Ohne Austausch

wären wir nie zu universellen Begriffen wie "Menschlichkeit" oder "Wirklichkeit" gelangt.

Allerdings gibt es noch viele Vorurteile gegenüber dem Migranten.

Im Großen und Ganzen hat die Migration zahlreiche negative Gefühle der Ablehnung, Angst, Ressentiments, Wut und Hass hervorgerufen. Das, was als unbekannt angesehen wird, kann die "dunkelsten" Teile des Menschen erwecken.

Aus der klassischen Kultur taucht diese Ablehnung des Fremden auf und nennt diejenigen, die außerhalb der römischen Kultur waren, Barbaren, ohne die Barbarei zu würdigen, die diese Kultur beherrschte. Der Einheimische präsentiert eine negative und abgewertete Vision, um sich dem anderen gegenüber überlegen oder wertgeschätzt zu fühlen.

Seit den Griechen und Römern hat sich an dieser Geringschätzung der Unterschiede nicht viel geändert.

Ein Stereotyp besteht aus einer Reihe gemeinsamer Überzeugungen über die persönlichen Eigenschaften von Mitgliedern einer Gruppe. In Spanien gibt es nicht viele Studien über den spezifischen Inhalt der Stereotypen von Einwanderern oder einiger der Untergruppen, aus denen diese Kategorie besteht (Moya & Puertas, 2008).

Die meisten Definitionen von Vorurteilen verstehen es als negative Gedanken, Verhaltensweisen oder Affekte gegenüber bestimmten Gruppen und ihren Mitgliedern. Dies ist eine breitere Definition als das Stereotyp, da sie nicht nur die Überzeugungen oder Gedanken umfasst, die Menschen über Einwanderer haben, sondern auch die Zuneigung und das Verhalten ihnen gegenüber.

Im Migrationsprozess bedeutet dies, dass der Migrant von der Gesellschaft des Landes mehr oder weniger akzeptiert wird, was in vielen Fällen von der sozialen Schicht oder dem wirtschaftlichen Niveau abhängt.

Dies erzeugt in der Person eine Reihe von Emotionen und Gefühlen, die von Zufriedenheit aufgrund von Empathie und Verständnis für die Umwelt bis hin zum anderen Extrem, einem Gefühl der Ablehnung durch die Gesellschaft, in der sie leben, reichen können.

Die Erfahrung, abgelehnt zu werden, kann bei einer Person ein sehr negatives Gefühl hinterlassen, das sich direkt auf ihre Identität und ihr Selbstwertgefühl auswirkt. Dies liegt daran, dass die Person

angesichts der Ablehnung "wie nichts" aussehen wird. Die Art der Bindung oder Bindung, die die

Person während ihrer Kindheit aufgebaut hat, wird Botschaften und Einflüsse modifizieren, die von außen aus dem sozialen Umfeld eintreffen (Delgado et al., 2020).

Daher machen nicht alle Menschen diese Situation durch und nicht alle Migranten, die unter einer Art von Ablehnung leiden, erleben sie auf die gleiche Weise. Es wird Menschen geben, die mehr oder weniger empfindlich auf diese Ablehnung reagieren.

2.3. ARTEN DER MIGRATION

Wir können verschiedene Arten der Migration basierend auf einigen Faktoren feststellen. Wir werden einige der wichtigsten Klassifikationen sehen, die existieren, um dieses Phänomen zu kategorisieren.

Wir sehen eine erste Einteilung nach Tizón (1993), wie zitiert in Micolta León (2005):

Je nach Wetter	
saisonal	Dies sind diejenigen Personen, in der Regel Arbeiter, die für Sammlungen oder andere Arbeiten umziehen und die nur zu bestimmten Jahreszeiten ausgeführt werden.
wiederholt vorübergehend	Sono quelle migrazioni in cui alla persona in questione viene rinnovato il contratto di lavoro, in quanto l'impresa in cui sono impiegati somministra nuovi compiti, fino a che vengano completati.

<p>von mehreren Jahren</p>	<p>Es ist die häufigste Erwartung unter modernen Emigranten. Menschen emigrieren in der Regel mit der oft unwirklichen Vorstellung, dass sie sich nur wenige Jahre außerhalb ihres Herkunftslandes aufhalten werden.</p> <p>In vielen Fällen ist dies nicht der Fall und die Auswanderung wird endgültig.</p>
<p>unbestimmt</p>	<p>Man geht vom Herkunftsort aus mit der Idee, nicht dorthin zurückzukehren, außer in den Ferien oder auf gelegentlichen Reisen.</p>
<p>Je nach professionellem Anspruch und Bedarf</p>	
<p>Ausschau halten nach stabilem beruflichen Status</p>	<p>Dies ist der Fall bei Landarbeitern, die in die Industrie eintreten.</p>
<p>Aktivitätsanforderung</p>	<p>Dies ist der Fall beim Militär, bei Beamten, Diplomaten, usw.</p>
<p>Fachmann Suche nach höherer Entwicklung</p>	<p>Dazu gehört die Migration von Intellektuellen, die außerhalb ihrer Grenzen neue Bildungs- und/oder Berufshorizonte suchen.</p>
<p>Je nach Alter</p>	
<p>Kinder</p>	<p>Kinder wechseln normalerweise mit ihren Eltern das Land, in der Regel gleichzeitig oder nach ihnen.</p> <p>Kinder werden unter dem Migrationsakt doppelt leiden: direkt und durch das, was ihre Eltern ihnen vermitteln.</p> <p>Wenn sie nach ihren Eltern migrieren, tun sie dies außerdem nach einer Zeit, in der sie ihrer beraubt wurden und möglicherweise eine Situation affektiver Deprivation erleben konnten.</p>

	<p>Wenn solche Entbehrungen jedoch unter dem gleichen Gesichtspunkt (affektiv) angemessen gehandhabt wurden, wird es ihnen auf lange Sicht leichter fallen, sich in das neue Land zu integrieren, da sie wahrscheinlich weniger in ihren Ursprung integriert sein werden als ihre Ältesten.</p>
<p>Erwachsene</p>	<p>Sie sind diejenigen, die den Prozess auf der Grundlage ihrer Kriterien und Bedürfnisse leiten, einschließlich derer, die sie als diejenigen betreffen, die für die Pflege, Aufmerksamkeit und den Unterhalt anderer verantwortlich sind.</p>
<p>Älteste</p>	<p>Ältere Menschen können aus verschiedenen Gründen gezwungen sein, ihre Stadt zu verlassen: weil sie unbewohnbar wird, um nach der Pensionierung an anderen Orten Genuss und mehr Lebensqualität zu suchen oder weil ihre Kinder zuvor ausgewandert sind und sie allein gelassen sind.</p> <p>Die Wiedervereinigung mit ihren Kindern gibt ihnen die Möglichkeit, das Leben mit den Enkelkindern wieder aufzunehmen und die Erfahrungen, die sie mit ihren Kindern gemacht haben, zu ergänzen.</p> <p>Die Migration für eine ältere Person ist immer mit erheblichen psychosozialen Schwierigkeiten verbunden, die, wenn sie nicht angemessen angegangen werden, die Umstellung erheblich erschweren. Es kommt zu psychopathologischer Dekompensation des Migranten.</p>

Je nach Freiheitsgrad	
Freiwillige	<p>Die Person entscheidet sich frei, ihren Wohnort zu wechseln.</p> <p>Heute wird diese Art der Migration vor allem bei Menschen beobachtet, deren Motiv und Hauptmotivation wirtschaftlicher Natur ist.</p>
Gezwungene	<p>Die Sklaven</p> <p>In Zeiten der Kolonialisierung wurden große Kontingente von Menschen zur Ausbeutung durch die Kolonisatoren gebracht.</p> <p>Diese Praxis dauerte viele Jahre.</p>
	<p>Die Deportierten oder Exilierten</p> <p>Sie sind diejenigen, die gezwungen sind, ihr Land oder ihre Region zu verlassen, weil ihnen ihr Land genommen wird.</p> <p>Obwohl sie alle Wechselfälle der Auswanderung erleiden und im Allgemeinen in ihrem sozialen Status absteigen, können ihnen oft andere Landsleute oder soziale bzw. politische Organisationen helfen.</p>
	<p>Flüchtlinge</p> <p>Diejenigen, die ihr Land verlassen müssen, weil sie sonst ihre unmittelbare Existenz oder gar ihre Existenzgrundlage und das Leben selbst verlieren.</p> <p>Wie die vorherigen neigen sie dazu, mehr Schwierigkeiten bei der Niederlassung im Gastland zu haben, da sie den Wechsel oft übereilt vornehmen.</p>

Notiz. (Tizón, 1993, zitiert in Micolta León, 2005)

Eine andere Klassifizierung nach Cristina Blanco (2000), zitiert in dem Artikel von Micolta León (2005) wäre:

Entsprechend der geografischen Grenze	
Intern	
extern bzw. international	Legal: Wenn nationale Grenzen überschritten werden und Bewegungen der administrativen Kontrolle unterliegen, oft durch das ausstellende Land und immer durch das Empfängerland.
	Illegal: Übertragung bestimmter Grenzen, die nicht mehr von den Staaten, sondern von größeren Gebietseinheiten festgelegt wurden.
Je nach Dauer	
vergänglich	Solche, in denen der Migrant seinen Wohnsitz am Bestimmungsort als Übergangsstation einrichtet (typischer Fall von Leiharbeitnehmern).
endgültig bzw. dauerhaft	Solche, in denen Migranten dauerhaft oder für einen längeren Zeitraum (z. B. die Dauer ihres Erwerbslebens) am Zielort wohnen.
Nach der Entscheidung des Migranten	
spontan	Der Migrant entschließt sich freiwillig, seinen Herkunftsort ohne institutionelle Vermittlung oder ohne Zwang zu verlassen.
gerichtet	Der Migrant behält seinen Auswanderungswillen bei, wird aber von Stellen installiert, die Verdrängung fördern. Dies ist der bekannte Fall der Anwerbung von Arbeitskräften sowie von Ausländern in einigen europäischen Ländern nach dem Zweiten Weltkrieg.

gezwungen	Der Migrant entscheidet nicht freiwillig über seine Überstellung, oft auch nicht über sein Ziel (im Falle von Sklaven, Repatriierten, Verbannten...).
Ursachen der Vertreibung	
ökologisch	Verursacht durch Naturkatastrophen oder widrige Lebensraumverhältnisse, die in der Urzeit sehr zahlreich waren, als der Mensch noch nicht über die notwendigen technischen Mittel verfügte, um Naturkatastrophen und deren Folgen zu bewältigen.
Richtlinien	Verursacht durch nationalistische Intoleranz, durch religiöse oder politische Unnachgiebigkeit, durch höchst konfliktreiche soziale Situationen. Dazu gehören alle Bewegungen, die aus bewaffneten Konflikten oder Verfolgungen rassischer oder ethnischer Natur jeglicher Art hervorgehen und die Zahl der Vertriebenen, Verbannten, Isolierten oder Flüchtlinge hervorbringen.
wirtschaftlich	Verursacht durch nationalistische Intoleranz, durch religiöse oder politische Unnachgiebigkeit, durch höchst konfliktreiche soziale Situationen. Sie entstehen durch finanzielle Schwierigkeiten von Einzelpersonen oder Familien. Bei dieser Art der Migration scheinen Einzelpersonen die Entscheidung zur Migration „frei und freiwillig“ zu treffen.

Notiz. (Blanco, 2000, zitiert in Micolta León, 2005)

2.4. MOTIVE DES MIGRANTEN

Wie wir bereits gesehen haben, gibt es mehrere Klassifikationen, um die verschiedenen Arten von Migrationen unterscheiden zu können. Wir werden uns nun auf die Hauptgründe des psychologischen und sozialen Interesses konzentrieren.

Beim Phänomen der Migration wird es für jeden Fall viele verschiedene Gründe geben: persönliche oder umständebedingte. Ein häufiger Grund ist der Wunsch und die Hoffnung, eine neue Phase zu beginnen und Verbesserungen im persönlichen Leben zu erreichen. Wenn die Person glaubt, dass das, was sie erwartet, nicht besser sein wird als das, was sie derzeit hat, würde sie diese wichtige Änderungsentscheidung nicht treffen (Delgado et al., 2020).

Einige Autoren wie z.B. Grinberg & Grinberg (1989) unterscheiden zwischen den sogenannten "Foreign Workers" und den "Immigrants" selbst. Die ersten sind im weitesten Sinne Menschen, die vorübergehend in einem fremden Land arbeiten, aber den festen Plan haben, innerhalb einer bestimmten Zeit in ihr Herkunftsland zurückzukehren. Sie wissen oder nehmen an, dass ihre Trennung von ihrem Herkunftsort und ihren Familien eine vorübergehende Einschränkung bedeutet, die ihnen hilft, sich den unvermeidlichen Wechselfällen zu stellen, die in den Erfahrungen mit der neuen Umgebung vorhanden sind. Andererseits haben sich die Einwanderer selbst entschieden, sich dauerhaft im neuen Land niederzulassen, auch wenn sie die Möglichkeit haben, in ihr Herkunftsland zurückzukehren. Die Erfahrung, alles zu verlieren, was ihnen geblieben ist, ist viel größer, weil sie das Gefühl haben, dass der Bruch der Bindungen einen endgültigeren Charakter hat, obwohl dies später vielleicht nicht mehr der Fall ist. Sie werden Phasen der Trauer, Entwurzelung und Anpassungsversuche durchlaufen müssen, die erfolgreich verarbeitet werden können oder psychopathologische Symptome auslösen.

Andererseits ist es wichtig, auch über sesshafte Migrationen zu sprechen.

Sie treten auf, wenn bestimmte gesellschaftliche Veränderungen am Herkunftsort Angst vor dem Verlust von Werten und Lebensbedingungen erzeugen. Menschen, die eine solche Entscheidung treffen, tun dies, um Bedingungen und Merkmale vorzufinden, die denen des Herkunftsortes vor der Änderung ähnlich sind. Sie versuchen, das Neue oder das Andere zu vermeiden, das Vertraute und Bekannte ohne Änderungen neu herzustellen und zu erhalten. Sie verlassen einen Ort, um am selben Ort zu bleiben: sie ziehen um, um sich nicht zu verändern (Grinberg & Grinberg, 1989).

Wir können die Gründe, die die Ursachen der Migration unterstützen, wie folgt zusammenfassen:

- Wirtschaftliche Gründe

- Ideologische Gründe
- Persönlich-familiäre Gründe
- Arbeitsgründe
- Politische oder soziale Gründe (Rassismus, Verfolgung, Diktaturen)
- Gesellschaftliche Veränderungen im eigenen Land
- Soziale Veränderungen im persönlichen Kontext, die Einsamkeit oder Instabilität erzeugen können

Für einige wichtige Autoren (Massey, 1985, zitiert in Micolta León, 2005) sind wirtschaftliche Ungleichheiten zwischen Herkunfts- und Zielländern die Hauptursache für Migration. Motor der Migration sind also neben der unzureichenden territorialen Verteilung der Erwerbsbevölkerung auch die regionalen Unterschiede in der Einkommenshöhe und dem Beschäftigungsvolumen.

Wir werden auf die Bedeutung einer grundlegenden Unterscheidung eingehen. Um alle späteren Probleme oder Hindernisse, die während der Reise auftreten können, zu unterscheiden, ist es wichtig, den Grund für die Migrationsentscheidung zu berücksichtigen, insbesondere wenn er als freiwilliger oder erzwungener Grund eingestuft werden kann.

Ersteres kann zum Beispiel durch den Wunsch verursacht werden, neue Erfahrungen zu machen und sich beruflich und persönlich weiterzuentwickeln. Normalerweise haben diese Migranten eine bessere Anpassung seitens der Person, es sei denn, die Umweltbedingungen sind außergewöhnlich widrig. Dies ist hauptsächlich auf die intrinsische Motivation der Person zurückzuführen, die langfristig bessere Ergebnisse bei individuellen Zielen auf beruflicher, persönlicher und sozialer Ebene erzielt.

Erzwungene Motive können durch Chancenlosigkeit, Wirtschaftskrise, Diskriminierung oder andere schwerwiegendere Gründe wie im Falle von Exilanten, Flüchtlingen oder Abgeschobenen verursacht werden. Es gibt Menschen, die aus politischen, weltanschaulichen oder religiösen Gründen gezwungen sind, außerhalb ihres Landes zu leben, und die keine Möglichkeit haben, an ihren Herkunftsort zurückzukehren.

Diese zweite Art der Migration wird zusätzliche Schwierigkeiten bei der Anpassung und Verankerung am Zielort mit sich bringen und individuelle und spezialisierte Aufnahme- und Integrationspolitik im Ankunftsland erfordern.

Darüber hinaus werden sie ihr Selbstkonzept und ihr Selbstwertgefühl beeinträchtigt sehen und sich gewöhnlich wie "Bürger zweiter Klasse" fühlen.

Manchmal ist diese Unterscheidung relativ, da es einen schmalen Grat gibt, um beide Arten von Migrationen voneinander abzugrenzen. Viele der Migranten, die scheinbar nicht durch äußere Ursachen gezwungen werden, ihr Land zu verlassen, tun dies jedoch aus Angst, dass sich die gesellschaftspolitischen oder wirtschaftlichen Bedingungen ihres Wohnortes, ihre Ziele, ihr Lebensstandard oder ihre Existenzmöglichkeiten (Grinberg & Grinberg, 1989) in naher Zukunft in ein für sie unerträgliches Maß verschlechtern könnten.

Es gibt auch "nicht erzwungene Migrationen" aufgrund von Gesetzen, die die Ausreise oder Einreise von Migranten in bestimmten Ländern einschränken, was dazu führt, dass sich Menschen in einem Land "eingesperrt" fühlen, wo sie nicht bleiben wollen.

Andererseits gibt es auch das, was wir soziale Motive am Herkunftsort nennen können. So gibt es Fälle von Menschen, die Migration als Fluchtweg nutzen werden. Wir können diese Beispiele sowohl bei Menschen sehen, die vor ihren Angehörigen fliehen, weil sie bedroht, verfolgt oder diskriminiert werden. Dies gilt auch für Menschen, die vor möglicher Gewalt von Seiten ihres Partners fliehen, insbesondere bei misshandelten Frauen, bei denen es gelegentlich um die Rettung des eigenen Lebens geht.

Álvaros Geschichte: "Ich konnte es in meiner Nachbarschaft nicht mehr ertragen"

Dieser 22-jährige Junge entschied sich aufgrund jahrelanger Verfolgung aufgrund seiner Homosexualität, seine Heimat Sevilla zu verlassen. Nach dem während seiner Schulzeit erlittenen Mobbing machte ihm auch das enge soziale Umfeld das Leben unmöglich.

Jedes Mal, wenn er sein Zuhause verließ, traf er Gruppen von Menschen in seiner Nachbarschaft am Stadtrand von Sevilla, die ihn wegen seiner

Kleidung und seines Aussehens beschimpften und sich über ihn lustig machten. Er hatte sogar daran gedacht, sich das Leben zu nehmen. Darüber hinaus kritisierten ihn seine Eltern, weit davon entfernt, ihm zu helfen, genauso viel oder mehr und forderten ihn ständig auf, sein Verhalten zu ändern. Sie haben ihm immer die Schuld für die Situation gegeben, in der er sich befand. An diesem Punkt in seinem Leben, an dem ihm immer klarer wird, was er fühlt und was er will, glaubt er, dass er keine andere Wahl hat, als an einen anderen Ort zu gehen, wo die Gesellschaft toleranter ist und er ein normales Leben führen kann.

2.5. URSACHEN DER MIGRATION

Im Laufe des 20. Jahrhunderts, hauptsächlich in der zweiten Hälfte, gibt es mehrere Theorien, die versucht haben, die Hauptursachen der Migration zu erklären (Micolta León, 2005).

Die neoklassische Migrationstheorie erklärt Migrationen durch Arbeitsfaktoren. Der Auswanderer handelt bei seiner Auswanderungsentscheidung rational, um die Vorteile des Prozesses zu maximieren. Nach dieser Theorie gehorchen internationale Migrationen individuellen Kosten-Nutzen-Entscheidungen.

Die Migrationsrate steigt, wenn das Lohngefälle wächst. Die neoklassische Theorie versteht die Gesellschaft und die kapitalistische Ökonomie als selbstregulierende Systeme, die ein ständiges Gleichgewicht zwischen ihren Teilen aufrechterhalten.

Das Erklärungsmodell der Push-Pull-Faktoren ist dasjenige mit der größten Wirkung auf die wissenschaftliche Gemeinschaft. Nach diesem Prinzip gibt es eine Reihe von Faktoren, die den Migranten dazu bringen, sein Herkunftsland im Vergleich zu den günstigsten Bedingungen an anderen Orten zu verlassen, die eine Anziehungskraft (Pull) ausüben und somit eine Dynamik erzeugen: Ausstoßung (Push) und Anziehungskraft (Pull).

Unter den Faktoren, die jede der Kräfte beeinflussen, finden wir:

- Push-Faktoren: hoher Bevölkerungsdruck, fehlender Zugang zu Land, niedrige Löhne, niedriger Lebensstandard, fehlende politische Freiheiten, Repression etc.
- Anziehungsfaktoren (Pull): Faktoren, die mit dem potenziellen Zielort verbunden sind; sie wären das Gegenteil der vorherigen.

Nach diesem Modell tätigen die Menschen eine große Investition, die sich in den Kosten der Reise und in ihrem Unterhalt am Zielort widerspiegelt, während sie einen Job suchen.

Sie unternehmen die notwendigen Anstrengungen, um eine neue Sprache zu lernen, sich an den neuen Arbeitsmarkt anzupassen und mit dem emotionalen Schmerz fertig zu werden, der durch die Loslösung ihrer affektiven Verbindungen mit dem Herkunftsort verursacht wird.

In Push-Pull-Theorien gibt es vier Hauptkategorien von Elementen, die Migration motivieren, sowohl bei der Vertreibung als auch bei der Anziehung (Manchón Campillo, 2021):

- Wirtschaftlich: Menschen, die in andere Länder ziehen, fliehen vor Problemen wie Überbevölkerung, Arbeitsplatzmangel und niedrigen Löhnen, und durch die Migration suchen sie nach besseren Jobs, Engagement für Arbeitsrechte und letztendlich dem Versprechen eines besseren Lebens. Normalerweise sind die Überstellungen freiwillig, aber es gibt Fälle, in denen die Aufnahmeländer diese Migrationen gefördert haben.
- Sozial: Push- Faktoren im Herkunftsland können ein hoher demografischer Druck, ein hohes Armutsniveau, ein Zustand institutioneller Unsicherheit oder Intoleranz gegenüber einer bestimmten Kulturgruppe sein. Andererseits werden Migranten unter anderem von einer Situation des Friedens und der Toleranz im Zielland oder einer vorteilhafteren Behandlung von Frauen und Minderheiten angezogen.
- Klima: Migranten neigen dazu, attraktive Umgebungen wie Berge, Strände und warmes Klima zu mögen. Im Gegensatz dazu wirken Naturkatastrophen in die entgegengesetzte Richtung.
- Richtlinien: Bürgerkriege oder zwischenstaatliche Kriege, der Zerfall von Staaten oder weit verbreitete Korruption stellen die Ursache für eine große Zahl menschlicher Vertreibungen dar. Diese Migranten versuchen, in Länder

zu ziehen, in denen es politische Stabilität und keine Unterdrückung sowie einen legalen und rechtlichen Status für Ausländer gibt.

Migrationen gelten als funktional, indem sie zum Gleichgewicht des Systems beitragen, und sowohl für Länder als auch für Migranten profitabel sind. Internationale Migration wird als eine Form der Investition in Humankapital konzipiert. So tätigen die Menschen eine Investition in Geld, das sie später wiederzuerlangen hoffen, sie entscheiden sich dafür, dorthin zu gehen, wo sie eine ihren Fähigkeiten entsprechende Arbeit finden können, und maximieren auf diese Weise ihr Einkommen. Als Folge dieser Bevölkerungsbewegung sinkt das Arbeitskräfteangebot und die Löhne steigen in diesen Ländern.

mit knappem Kapital, während im Reichsten das Angebot steigt und die Löhne sinken, was zum Gleichgewicht führt.

Die Kritik an diesem Modell konzentriert sich auf seine Ahistorizität und seinen Individualismus sowie auf die Nichtberücksichtigung des sozialen und politischen Umfelds, das das Handeln der Subjekte einschränkt.

Es gibt Autoren, die zwar die Nützlichkeit dieser Theorien zum Verständnis eines Teils dieses Verhaltens anerkennen, aber bestätigen, dass es reduktionistisch ist, die Analyse nur auf die wirtschaftlichen Gründe für Migrationen zu konzentrieren, wenn diese aus verschiedenen Gründen auftreten.

Theorien mit einer strukturhistorischen Perspektive aus den späten sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts und entwickelten eine Reihe von Theorien, die, auch wenn sie wichtige Unterschiede voneinander aufweisen, in ihren Grundprämissen übereinstimmen werden (Theorie des fragmentierten Arbeitsmarktes, die marxistische Theorie der kapitalistischen Akkumulation und Weltsystemtheorie). Das wären Theorien, die von neomarxistischem Denken genährt werden.

Migrationsbewegungen sind für diese Thesen nicht Teil einer konjunkturgeschichtlichen, sondern einer strukturellen Etappe.

Ihre Basis bildet die internationale Arbeitsteilung, die aus einem Regime des ungleichen Austauschs zwischen den Volkswirtschaften der Länder resultiert, je nachdem, zu welchem Sektor - Zentrum, Halbperipherie oder Peripherie – des kapitalistischen Weltsystems sie gehören (Micolta León, 2005).

Schließlich behaupten Theorien zur Perpetuierung von Migrationsbewegungen, dass Migranten sowohl in der Herkunfts- als auch in der Zielgemeinde auf eine Reihe von sozialen Netzwerken zugreifen, die die Rückkehr- oder Bleibeentscheidung beeinflussen.

Unter den wichtigsten Theorien finden wir:

- Institutionelle Theorie: Sie hebt die Rolle der öffentlichen Institutionen oder privaten Unternehmen, die sich der Unterstützung der Migrantenbevölkerung verschrieben haben.
- Theorie der kumulativen Kausalität: Sie bezieht sich auf den Trend von internationaler Migration, die im Laufe der Zeit fortgesetzt wird, unabhängig von den Bedingungen, die sie ursprünglich verursacht haben. Sie interpretiert Migrationsbewegungen von einem im Wesentlichen dynamischen Standpunkt aus, bei dem sich Prozesse anhäufen, von denen einige durch die folgenden Sätze formuliert werden können:
 - A. Die sozialen, wirtschaftlichen und kulturellen Veränderungen, die durch internationale Migration in Herkunfts- und Aufnahmeländern hervorgerufen werden.
 - B. Aufgrund veränderter gesellschaftlicher Erwartungen.
 - C. Die Konzentration von Einwanderern auf bestimmte Arten von Arbeitsplätzen führt zu ihrer gesellschaftlichen Etikettierung als Einwandererarbeit, was die Anwerbung einheimischer Arbeitskräfte erschwert.

3. DER EINZELNE

3.1. EINFÜHRUNG

Wie wir um uns herum sehen können, gibt es zahlreiche Migrationen aller Art und aus verschiedenen Kulturen. Diese Migrationen können durch traumatische Situationen und auf vielfältige Weise verursacht werden und bringen zahlreiche Veränderungen in der äußeren Realität des Individuums mit sich, verbunden mit den daraus resultierenden Rückwirkungen auf die innere Realität.

Obwohl Migration gesellschaftspolitischen oder wirtschaftlichen Erklärungen unterliegt, stellt sie für jeden Einzelnen, der diese Erfahrung durchmacht, immer wieder ein ernsthaftes persönliches Problem dar, das seine Untersuchung besonders rechtfertigt (Grinberg & Grinberg, 1989).

Die psychologischen Probleme des Migranten sind nicht ausschließlich auf den Migrationsprozess zurückzuführen, sondern sie werden ausgelöst oder haben ein katalytisches Phänomen, wenn sie bestimmte gemeinsame Merkmale des Emigranten aufweisen.

Das Gefühl, sich in eine neue Kultur integriert zu fühlen, hängt also nicht nur davon ab, was der Migrant aus dem Ausland erhält, sondern hat auch viel mit seiner Einstellung zu diesem Kontext zu tun. Der aktive Umgang mit der neuen Kultur erleichtert dies:

- "Eintauchen in die neue Welt und sich nicht außerhalb als Fremder oder Ausländer sehen.
- Nicht alle Migrationen sind gleich und nicht alle Menschen erleben sie gleich. Individuelle Unterschiede sind grundlegend und wirken als Wegbereiter oder als Anpassungshindernis.

Wie Achotegui (2009) feststellt, stellt Migration einen Risikofaktor dar, wenn der Einwanderer labil ist, das Umfeld sehr feindselig ist oder wenn beides gleichzeitig auftritt.

3.2. ENTSCHEIDUNG ZUR AUSWANDERUNG

Die Entscheidung zur Auswanderung gehört zu den kompliziertesten Angelegenheiten für den Ausreisenden. Obwohl die Beweggründe in jedem Fall sehr unterschiedlich sein können, ist es üblich, dass der Grund durch widrige Lebensumstände oder Krisen bestimmt wird.

Diese Entscheidungsfindung beginnt mit einem anfänglichen Bewusstsein für das Bedürfnis nach Veränderung. Manchmal kann es langsam und progressiv auftreten. Andere hingegen entstehen aus einer plötzlichen vitalen Anforderung, die die Notwendigkeit zum sofortigen Handeln erzeugt.

Daher, wie Delgado et al. (2020) schreibt, gibt es für den Auswanderer einen Moment, in dem er sich seines Auswanderungswunsches bewusst wird, den wir "den Moment der Entscheidung" nennen können.

Es ist ein Bewusstsein für die Probleme, die aufgrund existenzieller Unzufriedenheit Unbehagen erzeugen. Diese Unzufriedenheit kann sich in Nervosität, Unsicherheit, Angst oder Verfall niederschlagen. Die Symptome, die bei der Person vorhanden sind, weisen darauf hin, dass etwas in ihrem Leben nicht richtig läuft, dass etwas fehlt oder sogar, dass ihr Leben keinen Sinn hat.

Obwohl der Migrant normalerweise eine ungefähre Vorstellung davon hat, was mit ihm passiert, wird es einige Zeit dauern, bis er entdeckt, was wirklich mit ihm passiert, und sich einen Moment der Einsicht (Verständnis oder inneres psychologisches Verständnis) verschaffen. Aus diesem Bewusstsein generiert er die Antwort: "Ich muss gehen."

Wie wir gesehen haben, kann die anfängliche Motivation von positiven Positionen ausgehen, wie z.B. der Verbesserung der Arbeitsaspekte durch einen Job im Ausland oder der Notwendigkeit, sich zwischen zwei guten Jobs entscheiden zu müssen. Meistens entspringt es jedoch einer Lebenskrise aus negativen Positionen, meist wenn die Person in einen emotional schlechten Zustand gerät und sich das Gefühl ergibt, etwas ändern zu müssen, weil sie leidet.

Gerade diese vitalen Krisen erzeugen erhebliche Möglichkeiten psychischer Beschwerden und eine größere Wahrscheinlichkeit therapeutischer Notwendigkeit, da sie von negativen emotionalen Zuständen ausgehen, die mit einer vitalen Veränderung, mit dem Akt der Auswanderung, zu verbessern versucht werden.

Auf diese Weise können wir verschiedene Krisen in der Person finden, die sich der Entscheidung zur Migration bewusst wird (Delgado et al., 2020):

- Arbeitsmarktkrise: Der Verlust oder das Fehlen von Arbeitsplätzen führt zu einem starken Bedürfnis, auf einem neuen Arbeitsmarkt nach Beschäftigung zu suchen. Dies ist vielleicht die häufigste Krise im Auswandererkollektiv. Wir wissen aber auch, dass bei einer vertieften Auseinandersetzung mit den Auswanderungsgründen meist viel persönlichere Aspekte zum Vorschein kommen, die mit Ängsten, Komplexen oder Ängsten zu tun haben und der

Migrationsprozess als Ausweg aus diesem negativen emotionalen Zustand gesehen wird.

- Paarkrise: Sie tritt auf, wenn es zu einer Krise oder Trennung des Paares kommt und es notwendig ist, mit dem Vorhergehenden "zu brechen" und nach neuen Kontexten zu suchen.
- Krise in den sozialen Beziehungen: Es ist das Gefühl, sich nicht in den Herkunftsort einfügen zu können. Dies erzeugt eine Vision der Inkompatibilität dessen, was die Person in dem Kontext ist, in dem sie existiert.
- Identitätskrise: Bedürfnis, sich selbst zu entdecken, zu wissen, wer man wirklich ist, etwas, das im Zusammenhang mit der Herkunft schwer zu beantworten ist.

Wie wir sehen können, treten Krisen auf, wenn lebenswichtige Werte oder Bedürfnisse nicht befriedigt werden. So wird die Auswanderung für diese Menschen als Öffnung einer neuen Tür gesehen, die es ihnen erlaubt, dem Weg zu folgen und weitergehen zu können. Dies hilft dem Einzelnen, nicht das Gefühl zu haben, dass seine Möglichkeit, weiterzumachen, verschlossen ist, was zu einer neuen Hoffnung, einer neuen Motivation führt.

Die Notwendigkeit, jene "Werte" zu befriedigen, von denen die Person glaubt, dass sie sie erreichen muss, um zu existieren, und die sie nicht erreicht, wird hervorgehoben, denn wenn der Grund ein negativer Aspekt ist und etwas, das sie zurücklassen möchte, muss sie wissen, was es ist, das sie zurücklassen will, sonst werden die Probleme an den neuen Ort getragen. Es ist der "Auswandererrucksack", auf den später eingegangen wird (Delgado et al., 2020).

Es besteht kein vollständiger Konsens über einen bestimmten Persönlichkeitstyp, der die Migrationstendenz bedingt, aber es wird angenommen, dass es eine größere oder geringere Neigung zur Migration geben kann.

Annäherungsweise könnten wir Personen hinsichtlich ihrer Migrationstendenz in zwei große Kategorien einteilen: diejenigen, die immer in Kontakt mit vertrauten Menschen und Orten sein müssen, und diejenigen, die es genießen, wenn sie die Möglichkeit haben, fremde Orte zu besuchen und neue Beziehungen zu beginnen (Grinberg & Grinberg, 1989).

Wie von diesen Autoren zitiert, prägte Bálint (1959) zwei Begriffe, Oknophilie und Philobatismus, um sich auf zwei gegensätzliche Arten von Einstellungen zu beziehen: die erste mit einer Tendenz, sich an das zu klammern, was sicher und stabil ist, und die zweite, die auf die Suche ausgerichtet ist für neue und aufregende Erfahrungen, Einstellungen, die auch auf Situationen und Orte angewendet werden können.

Die Merkmale der verschiedenen Arten von Familiengruppen wirken sich auch darauf aus, die Möglichkeit der Migration ihrer Mitglieder zu begünstigen oder zu behindern. So wird es für Angehörige von Familiengruppen, die als agglutiniert beschrieben werden, schwierig auszuwandern, da diese ihre Mitglieder zu "verschlucken" scheinen, unter denen enorme Trennungsschwierigkeiten zu beobachten sind. Im Gegensatz dazu scheinen "schizoide" Familiengruppen ihre Mitglieder zu "erbrechen", die dazu neigen, sich voneinander zu distanzieren und sich zu zerstreuen.

Auch andere Autoren schreiben der Persönlichkeit vor der Migration Charaktere zu. So wird beispielsweise die These vertreten, dass die Migrationstendenz bei schizoiden Persönlichkeiten größer ist, die scheinbar nirgendwo verwurzelt sind. Einige weisen darauf hin, dass es paranoide und unsichere Persönlichkeiten sind, die aus Angst vor Verfolgung immer wieder Orte aufsuchen, die sie für sicherer halten. Im Gegenteil, es gibt diejenigen, die behaupten, dass nur diejenigen zur Migration neigen, die ein stärkeres "Ich" und die Fähigkeit haben, Risiken zu bewältigen.

Wie wir im vorherigen Block erwähnt haben, können die Gründe, die eine Person zur Migration veranlassen, aufgrund der kontextuellen Situation, mit der die Person am Zielort konfrontiert ist, sehr unterschiedlich sein. So können wir freiwillige von erzwungenen Migrationen unterscheiden.

Im ersten Fall entscheidet sich die Person freiwillig für die Auswanderung, um ihr Leben zu verbessern, und die Entscheidungsfindung wird stärker beeinflusst von Aspekten wie der Wahl des Reiseziels, der Analyse und Reflexion der besten Optionen, vom Zweifel an den eigenen Bedürfnissen und vor allem vom Zweifel an der Durchführung der Migrationsreise.

Auf der anderen Seite haben Menschen, die gezwungen sind zu migrieren (Rassismus, Verfolgung oder Flucht vor Diktaturen), möglicherweise weniger Möglichkeiten, über ihre Zukunft zu entscheiden, obwohl sie diejenigen sind, die auf ihrer Reise die größten Ängste und Nöte erleiden werden.

Schließlich ist es wichtig, auch über die Migrationen zu sprechen, die auftreten, wenn bestimmte soziale Veränderungen, die am Herkunftsort auftreten, Angst vor dem Verlust von Werten und Lebensbedingungen erzeugen. Diese Menschen suchen vor dem Wechsel nach heimatähnlichen Verhältnissen und Merkmalen, weil sich ihre Heimat verändert hat und sie nicht mehr bekommen, was sie brauchen.

Wir würden über die sogenannten sesshaften Migrationen sprechen. Bei diesen Migrationen

versucht man, das Neue oder das Andere zu vermeiden, das Vertraute und Bekannte ohne Änderungen neu zu erstellen und zu erhalten. Die Person verlässt einen Ort, um am selben Ort zu bleiben: sie verlässt, um sich nicht zu verändern (Grinberg & Grinberg, 1989).

Geschichte von Amparo

Nach dem Ende ihrer Beziehung und im Alter von 27 Jahren fühlt sich diese Spanierin verloren, sie weiß nicht, was sie mit ihrem Leben anfangen soll. Sie hat das Gefühl, dass sie ihrer Beziehung viel Bedeutung beigemessen hat, und hat erkannt, dass sie in Wirklichkeit ein wenig sich selbst vergessen hat. Außerdem findet sie auch keine Arbeit und meint, dass es ein guter Zeitpunkt ist, ein anderes fremdes Land auszuprobieren, wo sie Erfahrungen sammeln und eine neue Sprache lernen kann.

Amiras Geschichte

Sie musste Syrien verlassen, um vor dem Krieg zu fliehen, der ihre Familie gefährdete. Mit ihren beiden Söhnen rannte sie davon, als ihr Dorf angegriffen wurde. Sie hatte keine Zeit zum Nachdenken, sie handelte nur, um zu überleben.

Jetzt, Monate später, muss sie sich in einem Flüchtlingslager entscheiden, was die beste Zukunftsoption für sie und ihre Kinder ist.

3.3. ÄNGSTE DER MIGRANTEN

Wie wir gesehen haben, hat die Entscheidung zur Auswanderung lebenswichtige Auswirkungen auf den Einzelnen. Es ist eine grundlegende Entscheidung, weil sie eine Veränderung des existentiellen Kontextes der Person beinhaltet, die alles verändert, was sie bis dahin umgab.

Bei der Überlegung, ein neues Leben zu beginnen, können Zweifel und ein großes Gefühl der Unsicherheit aufkommen. Dies liegt daran, dass die Person wahrnimmt, dass sie bisher in das Unbekannte blickt, das außerhalb ihrer Kontrolle liegt, was das Gefühl erzeugen kann, in einen emotionalen Abgrund zu fallen.

Der Mensch im Allgemeinen hat das Gefühl, dass etwas in ihm konstant bleibt, obwohl sich um ihn herum Veränderungen ereignen. Es gibt jedoch Umstände, unter denen das Subjekt die Veränderungen, die in seiner Umgebung auftreten, möglicherweise nicht toleriert. Dies kann zu dem führen, was Grinberg & Grinberg (1989) Veränderungsangst nennen, was die Notwendigkeit bestimmt, dafür zu sorgen, dass alles beim Alten bleibt. Dies führt unweigerlich zu Angstgefühlen und Depressionen aufgrund der Notwendigkeit, sich an das zu halten, was bereits bekannt ist.

Wenn die Person emotional nicht stark ist, wenn sie nicht reif genug ist, wird eine Schwächung stattfinden. In diesem Moment treten die Symptome von Angst und Unbehagen auf, die sowohl die Entscheidungsfindung als auch die Anpassung im Zielland blockieren und behindern.

Andererseits kann, wie wir bereits gesehen haben, die Art der Migration oder der Grund, warum die Person eine Reise antreten möchte, von Fall zu Fall unterschiedlich sein. Daher werden die Ängste, die mit jedem Grund verbunden sind, unterschiedlich sein. Zum Beispiel haben wir in den extremsten Fällen Überlebensängste, die normalerweise andere betreffen, die eher mit dem Wohnortwechsel und der Ungewissheit im neuen Land verbunden sind. Wenn eine Reise in Etappen durchgeführt wird, treten häufig andere Faktoren auf, wie etwa Bedrohungen oder Gefahren sowohl am Ausgangspunkt als auch während der Reise.

Wir können die Arten von Angst in zwei große Kategorien einteilen (Delgado et al., 2020):

- Ängste aufgrund direkter Erfahrung: Dies wäre der Fall, wenn die Person eine bestimmte Erfahrung in Bezug auf das gefürchtete Objekt macht. Es gibt Schäden, Leiden, die diesem äußeren Objekt zugeschrieben werden: "es kann", "es betrifft mich", "es beeinflusst mich". Auf diese Weise löst sich die Person vor dem Objekt auf und empfindet einen großen Kontrollverlust. Aus diesem Grund verstärkt sich bei Menschen mit starkem Kontrollbedürfnis bei starker Angst das Verlustgefühl.
- Ängste aus indirekter Erfahrung: Dies kann an den Botschaften liegen, die Bezugspersonen (Eltern oder Personen, die Einfluss auf die Bildung hatten) an die Person senden und sie an diese Ängste "glauben" lassen. Auf diese Weise erhält das externe Objekt eine vitale Bedeutung vor der Person. In einem anderen Spezialfall können sich die Botschaften auf die Person selbst beziehen, was Angst vor dem erzeugt, was sie tun oder sein könnte. In diesem Fall beziehen wir uns auf die Angst vor sich selbst, schlecht, unfähig, wertlos usw. zu sein. Diese indirekten Wege, Ängste an die Person zu senden, haben mit Erziehungstypen zu tun, bei denen Angst ein Trainingsinstrument ist.

Die Person, die migriert, vollzieht eine radikale Veränderung in ihrer Umgebung und beginnt einen Prozess, dessen Ziel es ist, sich an einem anderen Ort niederzulassen und berufliche, soziale und persönliche Stabilität zu erreichen. Daraus ergeben sich verschiedene Aspekte, vor denen der Migrant möglicherweise Angst hat (Delgado et al., 2020):

- Angst vor dem Unbekannten: Es ist die Angst vor Ungewissheit. Die Person fühlt sich unsicher, weil sie ihren Bezugskontext verliert und sich in einer unbekanntem Umgebung sieht. Dieser Verlust wird mit bestimmten Kontrollschemata kollidieren, die sie hat, um sicher zu existieren. Dies ist eine Art allgemeiner Angst, die mit den anderen Ängsten zusammenhängt, die wir weiter unten sehen werden. Je nach emotionaler Reife, Autonomie und Selbstvertrauen kann mehr oder weniger Angst vorhanden sein, denn wenn die Person in der Lage ist, sich ihrer selbst und ihrer Anpassungsfähigkeit bewusster zu sein, werden mögliche äußere Anforderungen weniger Gewicht haben.
- Versagensängste: Es ist die Grundangst eines jeden Menschen, der den Weg der Migration beschreitet. Wenn das Ziel darin besteht, einen positiven Lebenszustand mit einer ausreichenden wirtschaftlichen Position zu erreichen, um sich selbst zu ernähren, oder einen Job, in dem sie sich

weiterentwickeln kann, kann die Person anfangen zu befürchten, diese Ziele, die zu Beginn des Lebens gesetzt wurden, nicht zu erreichen.

- Auf diese Weise kann die Person, wenn sie die gewünschte Arbeitsplatzstabilität nicht erreicht, verschiedene Symptome erzeugen wie Angst, Depression, Frustration, die sie in einen negativen emotionalen Kreis bringen wird.
- Angst vor sozialer Ablehnung: Im Migrationsprozess muss die Person in sozialen Beziehungen fast bei Null anfangen, muss wieder ein soziales Netzwerk aufbauen, um zu interagieren und sich in diesem neuen vitalen Kontext integriert zu fühlen. Neben diesem Aufbau neuer sozialer Beziehungen gibt es einen charakteristischen Umstand für den Migranten: Die Interaktion mit
- Menschen aus anderen Kulturen. In diesem Zusammenschluss neuer Menschen ist es sehr wahrscheinlich, dass es manchmal negative Einstellungen gegenüber dem Migranten gibt, ein Mangel an Empathie oder Beziehungsbereitschaft. Während des ganzen Lebens kann man gewisse Zurückweisungen erfahren, aber vielleicht ist es der Moment im Leben, in dem der Expatriate lebt, der ihn oder sie für diese Art von Ausgrenzung empfindlicher macht.
- Angst vor Einsamkeit. Diese Angst vor Einsamkeit hat mit sozialer Einsamkeit zu tun, bei der die Person nicht begleitet wird. In diesem Fall können Migranten mehr Momente der Einsamkeit haben, da die üblichen sozialen Beziehungen nicht möglich sind und neue Beziehungen generiert werden müssen. Auf diese Weise gibt es im Vergleich zu ihrem früheren Leben normalerweise mehr Momente, in denen die Person allein ist. Wenn die Person diese Momente also nicht akzeptiert, was mit Unsicherheit zusammenhängt, mit dem Bedarf an externer Unterstützung, wird sie beginnen, sich vor diesen Momenten der Einsamkeit zu fürchten. Wenn sich die Existenz des Migranten auf soziale Beziehungen, auf externe soziale Unterstützung konzentriert, werden diese Momente der Einsamkeit außerdem als Mangel an Existenz erlebt, als ein Gefühl der Isolation von der Außenwelt, was es der Person erschwert, sich in dieser Einsamkeit mit der Welt auf sich selbst zu beziehen.
- Angst vor Trennung vom Herkunftsort: Viele Migranten äußern die Angst, dass Freunde und Familie sie vergessen könnten, was unwirklich erscheinen

mag, aber als Möglichkeit erlebt wird, und fühlen sich nicht mehr wichtig, weil sie nicht im vorherigen sozialen Kontext sind. Auf diese Weise verbinden sie sich ständig mit dem Herkunftsort, um die Verbindung nicht zu verlieren, was ihrer Stabilität für die Zukunft in neuer Umgebung schaden kann.

- Angst, die eigene Identität zu ändern: Alle diese Konzepte, die die Person bewusst oder unbewusst mit ihrer Definition als Wesen verbunden hat, sind von entscheidender Bedeutung, da sie ihre Identität bestimmen. Auf diese Weise kann die Person, wenn sie sich vorstellt, dass sie sich an eine andere Kultur anpassen und "sie zu ihrer eigenen machen" muss, befürchten, das hinter sich zu lassen, wodurch sie sich definiert und was ihr Sicherheit gibt.

Eine gängige Praxis, die helfen kann, diese Unsicherheiten abzubauen, besteht darin, mit Menschen zu sprechen, die denselben Prozess durchlaufen haben und den Kontext kennen. Dies trägt nicht nur dazu bei, Ängste vor dem, was kommen könnte, zu beseitigen, sondern ermöglicht auch eine realistischere Vorstellung davon, was man finden kann.

Menschen neigen normalerweise dazu, diese Ängste angesichts großer Veränderungen zu überwinden, und nach und nach werden sie sich in ihrem neuen Leben auf zufriedenstellende Weise sehen und an diesem Ziel Fuß fassen. Aber wenn die Dinge nicht, wie ursprünglich erwartet, verlaufen und zu Beginn der neuen Phase nicht das erreicht wird, was erhofft wurde, können mehrere negative Gefühle auftreten und die Migranten sogar unter dem "Ulysses-Syndrom" leiden, das wir später sehen werden.

Im Allgemeinen wird die Person umso mehr Angst haben, je mehr Bedeutung sie der Welt, dem Außen, für ihre Existenz beimisst, und sie wird weniger Angst haben, je mehr Bedeutung sie sich selbst beimisst. Dies wird üblicherweise als "emotionale Reife" bezeichnet (Delgado et al., 2020).

Eine Person, die emotional reift und ein starkes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen hat, wird eine Barriere gegen Angst schaffen, indem sie äußere Aspekte überwindet. Eine Person, die das Gefühl hat, sehr von der Welt abhängig zu sein, wird mehr Ängste entwickeln, da sie dieses Bedürfnis nach Kontrolle nach außen braucht, weil sie Angst hat, dass externe Aspekte, die sie für lebenswichtig hält, eintreten oder nicht eintreten.

Ein anderer Fall sind temporäre Migrationen, die von Anfang an eine "erwartete Rückkehr" haben, wie Stipendiaten, Gastprofessoren, Unternehmensvertreter

usw. Dies verursacht unvermeidliche Qualen aufgrund des Verlustes von allem Bekannten und der Angst, die gesetzten Ziele zu verfehlen. Aber zu wissen, dass die Rückkehr nicht nur möglich, sondern sicher ist, bedeutet, dass die ganze Erfahrung als Abenteuer oder aufregende Reise ins Unbekannte erlebt werden kann. Die "Wurzeln" selbst sind sicher, das Subjekt mag weit von seinem Land und seinen Lieben und Verwandten entfernt sein, aber es fühlt sich nicht entwurzelt (Grinberg & Grinberg, 1989).

Schließlich können wir auf einige der Phobien des Emigranten als weiteren zu berücksichtigenden Aspekt verweisen. Sie haben mit Elementen zu tun, die in seinem Leben üblich sind. Wie Delgado et al. (2020) schreibt, gibt es zwei der in der Beratung am häufigsten vorkommenden Phobien, wie die Flugphobie und die soziale Phobie.

Flugangst: Das Normalste ist, dass der Expatriate mit dem Flugzeug reisen muss, um die langen Distanzen zwischen seinem Herkunftsort und dem Gastland zu überbrücken. Reisen in den Urlaub, zu Weihnachten, zu besonderen Anlässen (Hochzeit eines Familienmitglieds oder von Freunden) können etwas kompliziert werden, wenn die Person Angstgefühle vor dieser Art von Transport verspürt. Auf diese Weise wird der Migrant "gezwungen", mit dem Flugzeug zu reisen, da eine andere Reiseart mehr Zeit und auch Geld kosten würde. Dieses widersprüchliche Gefühl, mit dem Flugzeug reisen zu müssen, und eine starke Angst vor Flugreisen erzeugen eine Vielzahl von Emotionen wie Angst oder Panik vor, während und nach einer Flugreise.

Sozial-Phobie: Es ist die andere "große Phobie", die normalerweise bei Migranten auftritt. Die Erfahrung der Ablehnung als Einwanderer aufgrund der Unterschiede zwischen den beiden Kulturen (des Herkunfts- und des Aufnahmelandes), Missverständnisse oder Kommunikationsschwierigkeiten können dazu führen, dass eine Person Schwierigkeiten hat, sich sozial zu verhalten, wenn sie im neuen Land Integration und soziale sowie arbeitsrechtliche Stabilität erreichen will. Auf diese Weise fühlen sich viele Menschen gezwungen, Kontakte zu knüpfen, obwohl sie versteckt bleiben wollen und das Haus nicht verlassen wollen, damit sie mit niemandem sprechen müssen.

Gabriels Geschichtes

Der Argentinier hat gerade ein Stipendium erhalten, um an der University of Manchester (Vereinigtes Königreich) zu promovieren. Was für ihn und seine Familie zunächst eine große Freude war, ist zu einer ständigen Sorge geworden. Das liegt an der großen Angst, dass er unter Versagen leidet. Negative Gedanken überfallen ihn ständig, er stellt sich vor, wie er bei seiner Aufgabe versagt und seine Familie und Freunde enttäuscht. Er leidet seit Tagen an Schlaflosigkeit und kommt nicht zur Ruhe.

Themen, die ihn vorher nicht so sehr beschäftigten und die er als große Illusion erlebte, beginnen ihn zu quälen. Jetzt hat er Angst, dass er sich bei seinen Mitbewohnern nicht wohl fühlen wird oder dass er keine Freundschaften schließen kann. Außerdem fragt er sich, ob er mit den Engländern wirklich zurechtkommen wird und fühlt sich vielleicht nicht willkommen, ja sogar diskriminiert.

3.4. ABSCHIED DES MIGRANTEN

Wir können sagen, dass das, was den Menschen bewegt und ihn zu einer Entscheidung in seinem Leben führt, die Bedürfnisse oder Werte sind. Es gibt viele Werte, die den wesentlichen Grund für die Auswanderung definieren werden:

- Verbesserungsbedarf.
- Der Wert der Familie.
- Der Wert der Sicherheit (materiell und psychologisch).
- Der Wert, anerkannt zu werden.
- Der Wert der Selbsterkenntnis.
- Der Wert der Erfahrung.
- Der Wert des Paares.

So geht der Mensch von Werten aus, die er für wichtig hält und die er für notwendig hält, in seinem Leben zu befriedigen. Wenn dies nicht gelingt, kann eine vitale Krise erzeugt werden, die eine Suche nach Befriedigung hervorruft und der Mensch eine Veränderung in seinem vitalen Kontext beschließt sowie hofft, dass diese Veränderung einen Nutzen bringt.

Ist die Entscheidung gefallen, in ein anderes Land auszuwandern, heißt es Abschied zu nehmen. Diese Tat hat nicht nur mit der Familie oder den Freunden zu tun, die am Herkunftsort bleiben, sondern mit allem, was zum Leben der Person gehört, das sie verlässt.

Dann stellt sich die Herausforderung, die richtigen Schritte zu unternehmen und diesen neuen Lebensabschnitt zu einem wichtigen und positiven Ereignis zu machen. Wir müssen berücksichtigen, dass jede Phase dieses Prozesses zufriedenstellend gelöst werden muss, damit es keine Komplikationen in seiner Entwicklung gibt und ein erfülltes Leben in dem Land erreicht wird, in das man auswandert (Delgado et al., 2020).

Je nach Grund der Migration und unter Berücksichtigung ihres Kontextes am Herkunftsort wird die Art des Abschieds für jede Person unterschiedlich sein. Wenn die Person aus freiwilligen Gründen und aus eigener Entscheidung zur Verbesserung ihres Lebens migriert, ist es normalerweise wichtig, dass sie den Abschied gut vorbereitet, um die neue Etappe bestmöglich zu beginnen. Es wird für diese Migranten ein Moment sein, in dem sie innehalten und ihr gesamtes Leben bis zu diesem Moment Revue passieren lassen können. Für andere Arten von Migranten, die allein sind, ohne Familie oder Freunde, wird die Art des Abschieds mehr mit ihrer Verbindung zum Herkunftsort zu tun haben. Es kann auch zu Zweitwanderungen kommen, bei denen sich die Person an dem Ort, den sie verlassen, nicht allzu tief verwurzelt fühlt.

Bei Zwangsmigrationen wird dieser Abschied auf traumatische Weise erfolgen. Oft werden sie sich nicht bewusst sein, dass sie ihr Land verlassen mussten und nicht mehr dort leben werden.

Der Zwiespalt hier wird schwieriger zu erarbeiten sein und es wird eine größere Leidenswahrscheinlichkeit geben.

Der Abschied vom bisherigen vitalen Kontext ist der Abschluss eines evolutionären Moments, das Ende einer Etappe im Leben der Person, die auswandert, und der Beginn einer neuen. Ein Kreislauf schließt sich und ein

neuer beginnt. Jede evolutionäre Veränderung impliziert eine Krise, die von einem neuen existenziellen Standbein ausgehen muss, von einem neuen vitalen Kontext. Um diesen Schritt zu tun, muss sich die Person bewusst sein, was zurückgelassen wird und was als nächstes kommt. Es ist der Verlust dessen, was der Migrant zurücklässt.

In dieser Phase kann die Assimilation der Trauer beginnen, die wir später erläutern werden, obwohl diese Assimilation bei Flüchtlingen oder Menschen, die vor bewaffneten Konflikten fliehen, normalerweise verzögert wird.

In diesem Moment sind alle möglichen Ängste, die im vorherigen Punkt gesehen wurden, sowohl bewusst als auch unbewusst der Person sehr präsent.

Bei vielen Gelegenheiten stellt sich der Migrant den Transfer als eine bestimmte Zeit vor und denkt an seine Rückkehr. Diese Überzeugung erleichtert in der Regel die Entscheidung zu gehen.

Der Übergang zum neuen Leben kann von sozialen und persönlichen Riten begleitet werden, die helfen, die Bedeutung dieser Veränderung zu verstehen. In allen menschlichen Gesellschaften gibt es Zeremonien, um die Stufenwechsel durchzuführen: Sie werden "Übergangsriten" genannt.

Wie von Delgado et al. (2020) beschrieben sind diese Riten Feiern, bei denen der Beginn oder das Ende eines Lebensabschnitts markiert wird. Einer der wichtigsten ist der Abschiedsritus vor Familie und Freunden. Es ist nicht nur ein symbolischer Akt, sondern auch ein Prozess der psychologischen Vorbereitung, bei sich die Migranten bewusst machen können, was zurückgelassen wird, was dieser Verlust bedeutet und auch, was in der neuen Phase auf sie zukommt.

Um nicht in eine melancholische oder depressive Stimmung zu verfallen, kann in dieser Zeit des Abschieds am ehesten das Nachdenken über die Vorsätze für die neue Station im Zielland helfen. Es wird ihnen helfen, ein anpassungsfähigeres Duell zu führen, bei dem sie eine gewisse natürliche Traurigkeit spüren, die sie nicht daran hindert, motiviert voranzukommen.

Der Abschied ist ein ritueller Akt, der dem Schutz des Migranten dient. Das Aufbrechen auf eine Reise trennt den Zustand der Vereinigung vom Zustand der Trennung zwischen demjenigen, der geht, und demjenigen, der bleibt, zwischen Anwesenheit und Abwesenheit. An dieser Grenze entsteht plötzlich die Vertrauensspannung des "Wiedersehens" und die Angst vor dem "Nicht-Wiedersehen". Der Reisende, der abreist, ohne sich zu verabschieden, wird sich in

einem ungeduldigen Zustand der Unruhe und Besorgnis wiederfinden. Oft wird er während der Reise versuchen, den fehlenden Abschied mit einem Telefongespräch zu korrigieren, um seine Angst zu beruhigen (Sanchez Ferlosio, 1983, zitiert von Grinberg).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass bei einer Migration der Abschied das erste ist, woran sich der Migrant klammert, um die neue Situation zu verstehen und zu akzeptieren. Verbannten zum Beispiel fehlt im Allgemeinen dieser schützende Abschiedsritus.

In den meisten Fällen müssen sie eilig und abrupt abreisen, zu all ihrer Qual kommt noch die des fehlenden Abschieds hinzu.

Darüber hinaus werden sie oft daran gehindert, in ihre Heimat zurückzukehren, und erleben eine Pflicht der Ausreise und die Unmöglichkeit der Rückkehr. Dieser Umstand wird beim Migranten große Symptome hervorrufen.

Elsa-Geschichtes

Diese Mexikanerin lebt seit einem Monat in den Vereinigten Staaten. Vor ein paar Tagen bekam sie Angst und berichtet von einem negativen Gedanken, den sie nicht loswerden kann. Sie hat das Gefühl, dass sie sich von ihren Lieben nicht verabschiedet hat und ihre Reise in das neue Land angetreten hat, ohne sich der Veränderung bewusst zu sein und ohne den Abschiedsprozess verarbeitet zu haben. Das bereitet ihr große Sorgen. Immer wieder kommt ihr der Gedanke, dass ihre Herkunftsfamilie und Freunde sie für unwichtig halten und sie am Ende vergessen werden wird. Wenn sie darüber nachdenkt, warum sie sich nicht von allen verabschiedet hat, oder wenn, dann nur oberflächlich, kommt sie zu dem Schluss, dass sie Angst vor Veränderungen hatte und die große Wende, die sie in ihrem Leben erleiden würde, herunterspielte.

Zaidas Geschichtes

Diese Frau musste wegen einer Schlägerei in ihrer Stadt, die sie in ein Flüchtlingslager in Algerien gebracht hat, aus der Westsahara fliehen.

Es scheint, dass der Ort, an dem sie lebte, verwüstet wurde und ihr Land und ihre Kultur verfolgt werden. Zaida konnte sich nicht von Familie und Freunden verabschieden, von denen viele Flüchtlinge in anderen Ländern sind. Sie ist in einem Schockzustand und hat noch nicht alles verarbeitet, was ihr widerfahren ist. Sie fühlt sich wie in einem Albtraum und hat Schlafstörungen. Wenn sie das tut, hat sie Alpträume und wacht mitten in der Nacht auf.

Zaida ist noch weit davon entfernt, die Trauer zu verarbeiten und sich all dessen bewusst zu werden, was mit ihr passiert, da sie wahrscheinlich viele ihrer Lieben nicht wiedersehen wird.

3.5. ANFANGSMOTIVATION

Die Ankunft ist ein Moment, in dem eine Reihe von Emotionen erzeugt werden können, die oft widersprüchlich sind. Wie wir gesehen haben, muss sich die Person beispiellosen Szenarien stellen, und dies hat Angst und Unsicherheit erzeugt.

Von hier aus werden die unterschiedlichen Erwartungen und Motivationen adaptivere Reaktionen hervorrufen als andere.

Wir können 4 grundlegende Momente im Anpassungsprozess des Migranten feststellen (Delgado et al., 2020):

1. Die ersten Momente: Der Anfangsstress.
2. Die Phase des Verliebens: Gefühle der Freiheit und "alles ist möglich".
3. Die Phasen der Ernüchterung.
4. Mögliche Krisen.

Wir konzentrieren uns in diesem Abschnitt auf die ersten beiden.

Am Anfang, wenn der Migrant den Aufnahmeort erreicht, verspürt er normalerweise einen

Anfangsstress. Das Ankommen in einem neuen vitalen Kontext stellt mehrere komplexe psychologische Ansprüche an die Person, sich neuen Herausforderungen zu stellen, die wahrscheinlich unbekannt sind. So gehören Wohnen, Arbeiten, neue soziale Beziehungen oder Sprache zu den grundlegenden Herausforderungen. Darüber hinaus kann der Migrant je nach Person und Lebensanforderungen sogar in einen Rausch der Aktivität verfallen, um all diese Ziele zu erreichen.

Wir können einige dieser anfänglichen Herausforderungen in der folgenden Klassifizierung zusammenfassen (Delgado et al., 2020):

- Einen Job finden oder sich anpassen, wenn man ihn bereits gefunden hat.
- Einen geeigneten Wohnraum finden.
- Leute treffen, um neue soziale Beziehungen aufzubauen.
- Die wichtigsten Aspekte der neuen Kultur kennenlernen: die Sitten, Sprache, "Denken" mit der neuen Währung etc.
- Die Stadt kennenlernen: ihre Transportmittel, Orte, Besonderheiten usw., etwas so Grundlegendes wie die neue Straßenverkehrsordnung.
- Die Durchführung administrativer und bürokratischer Verfahren kennenlernen.

Wie wir gesehen haben, ist das psychologische Phänomen, das zu Beginn der Ankunft auftreten kann, der typische Stress des Migranten. Bei so vielen neuen Reizen und hektischer Aktivität, die scheinbar ewig andauern, ist es normal, dass die ersten Wochen eine große körperliche und psychische Belastung darstellen. Nach und nach werden die Energien zurückgewonnen, wenn diese Herausforderungen gemeistert sind. Aber sehen wir uns etwas genauer an, worum es bei diesem Stress geht.

Stress ist mit einem Zustand der Wachsamkeit (vor allem Neuen und neuen Herausforderungen) und der Aktivierung des Körpers verbunden, um Aktivitäten "schnell" ausführen und auf Anforderungen reagieren zu können. In diesem Fall besteht die wichtigste "Forderung" darin, sich in das tägliche Leben des neuen Kontexts zu integrieren. Wenn Stress in hohen Dosen erzeugt wird, gerät man in einen Zustand von Angst und Nervosität, der in vielen Fällen die ordnungsgemäße Ausführung von Aktivitäten verhindert und eine Spirale aus Angst-Fehler-Sorge-Angst erzeugt. Ihre Funktion kann zunächst adaptiv sein, da

sie wichtige Veränderungen wie die Neuanpassung an die neue Stadt ermöglicht. Es kann jedoch zu einer maladaptiven Reaktion auf äußere Ereignisse führen.

Dieser dysfunktionale Stress entsteht aus der Vorstellung, angemessen reagieren zu müssen, und der Erwartung, dies nicht zu können, was zu den charakteristischsten Symptomen führt, die manche Menschen in diesen ersten Momenten der Anpassung erleben, wie Angstzustände, Verdauungsprobleme, Schlaflosigkeit, Reizbarkeit, Schwindel oder Tachykardie (Delgado et al., 2020).

Nach dem anfänglichen Ankunftsstress kommt meist das, was wir als Verliebtheitsphase bezeichnen können. Es ist vielleicht die erste logische Phase, wenn eine neue Phase in einem völlig neuen kulturellen und sozialen Kontext beginnt.

Hier präsentiert die Person Gefühle der Freiheit und dass "alles möglich ist".

Alles ist spannend und aufregend, alles weckt ihre Neugier und ihr Interesse, als ob sie eine neue Welt entdeckt hätte.

In dieser Phase werden die tiefsten Sehnsüchte und Wünsche projiziert, als gäbe es eine neue Chance im Leben, als ob ein Neuanfang alles auslöschen könnte, was bis zu diesem Moment negativ erscheinen konnte, und man spürt, dass alles möglich ist, mit einem Gefühl von Freiheit und Hoffnung.

Allerdings sind nicht alle Migrationen gleich. Wie wir gesehen haben, gibt es verschiedene Arten von Migration, und obwohl die meisten dazu neigen, den Impuls zu einem besseren Leben zu suchen, wird die Migration manchmal als etwas Negatives und Hoffnungsloses angesehen. Für viele dieser Migranten gibt es diese Phase des Verliebenseins nicht und sie suchen einfach nach emotionaler Stabilität, also nach Überleben.

Erwartungen werden in den ersten Momenten der Anpassung an den Gastort eine Schlüsselrolle spielen. Wir können zwischen Menschen mit realistischeren Erwartungen unterscheiden, die tendenziell anpassungsfähigere Einstellungen haben und weniger emotionale Probleme haben. Auf der anderen Seite können die idealistischsten Menschen durch den Unterschied zwischen der realen Situation und der idealen Situation, die sie brauchen, frustriert sein. Dies führt zu erhöhter Hilflosigkeit, Angst, Besessenheit und geringem Selbstwertgefühl.

Nach Delgado et al. (2020) muss der Mensch in der Motivationstheorie von Abraham Maslow (1954) verschiedene Bedürfnisse befriedigen, um existenzielle Sicherheit zu erreichen. Diese Bedürfnisse reichen von den grundlegendsten, wie physiologischen Bedürfnissen, bis zu den komplexesten, wie Anerkennung oder Selbstverwirklichung, und schlagen eine pyramidenförmige Hierarchie vor. Die Person fühlt sich motiviert, die Bedürfnisse zu befriedigen, wenn die verschiedenen Ebenen erreicht sind.

Wenn wir zum Beispiel die aktuelle spanische Auswanderung auf die Stufen der Bedürfnisse setzen, könnten wir sagen, dass sie in der höchsten Stufe liegen würde. Die Gesellschaft hat es geschafft, die grundlegendsten Bedürfnisse zu befriedigen, und diejenigen, die derzeit auswandern, verfügen über eine Vorbereitung, Ausbildung und Kenntnisse, die sie motivieren, sich am Arbeitsplatz fortzubilden, wie sie sich in ihrem Land nicht zufriedenstellend weiterentwickeln können.

Eine andere Art der Migration, wie sie beispielsweise durch bewaffnete Konflikte, politische oder religiöse Verfolgung, Hunger oder Armut verursacht wird, würde sich jedoch auf die Befriedigung der grundlegendsten physiologischen Bedürfnisse und Sicherheitsansprüche konzentrieren.

Analysiert man die Seinsweise der Person, stellt man eine große Variabilität in Bezug auf die Persönlichkeit des Migrantenskollektivs fest, wahrscheinlich ebenso variabel wie die der Menschheit im Allgemeinen. In diesem Fall können wir nicht sagen, dass es eine gemeinsame Persönlichkeit gibt, sondern gemeinsame existenzielle Werte, die gemeinsam gefunden werden.

Wenn wir von psychologischer Bewältigung sprechen, beziehen wir uns auf jede Aktivität, die das Individuum sowohl kognitiv als auch verhaltensmäßig umsetzen kann, um mit einer bestimmten Situation umzugehen. Dies kann auf aktivere oder passivere Weise erfolgen, wobei die Bewältigung, die sich mehr auf die Reduzierung von Emotionen konzentriert, von der Bewältigung, die sich auf die Veränderung von Emotionen konzentriert, unterschieden wird.

Umgang mit der Situation (Garcés, 2018): Daher wird sich die Person, die in der Lage ist, sich mit realistischen Erwartungen darauf zu konzentrieren, ihre Situation zu ändern, besser anpassen können als die idealistische Person, die einfach versucht, ihre negativen Emotionen zu reduzieren, ohne sie zu hinterfragen. Diesen Prozess zu unterstützen, ist das, was wir in der Therapie mit Migranten tun.

Die Art der persönlichen Bewältigung wird anhand der persönlichen Eigenschaften jedes Migranten bestimmt. Die Anpassung, die jede Person schaffen kann, hängt von den persönlichen Umständen sowie den lebenswichtigen Umständen ab.

Wir können einige Beispiele für persönliche Motivationen durch die folgenden Geschichten aufzeigen:

- Laura (Spanien, 32 Jahre alt) sieht es als notwendig an, in ihrem Arbeitsumfeld (EDV) etwas weiter zu lernen, das ihr gefällt und von dem sie weiß, dass sie es in einem Land wie Irland, in dem multinationale Unternehmen ansässig sind, tun kann.
- Darío (Argentinien, 27 Jahre) hat seine Familie als Hauptsorge. Im Moment machen sie keine gute wirtschaftliche Situation durch und er will helfen, indem er Arbeit im Ausland findet und jeden Monat so viel beiträgt, wie er kann.
- Francisco (Spanien, 29 Jahre) ist nach Frankfurt gezogen, wo seine Partnerin seit einem Jahr lebt, und beschließt, in der Beziehung einen Schritt weiter zu gehen.
- Victor (Kolumbien, 28 Jahre) hat BWL studiert und sagt, er sei schon immer ehrgeizig gewesen, er wolle Erfolg im Leben haben und seine Stadt sei zu klein für ihn. Er beschließt, nach London auszuwandern, weil dort "alles passiert".

3.6. MIGRATIONSTRAUER

Trauer ist eines der wichtigsten Themen im Lebenszyklus eines jeden Menschen, sie ist ein entscheidender Moment und erfordert erhebliche Anstrengungen, wenn man einen komplizierten Weg gehen muss. Es wird eine Veränderung in allen Aspekten des Lebens eines jeden Menschen geben.

Man kann sagen, dass wir ständig Dinge gewinnen und verlieren, also duellieren wir uns ständig. Der Tod eines geliebten Menschen ist einer der schmerzhaftesten Verluste, aber es gibt noch viel mehr Verluste, die uns leiden lassen, der Verlust des Arbeitsplatzes, die Trennung von einem Partner usw.

In der Volkssprache wird Trauer mit dem Tod in Verbindung gebracht, aber in der Psychologie ist Trauer mit Verlust verbunden (Arroyo, 2019). Daher geht jeder Verlust mit einem psychologischen Prozess einher. Die negativen psychologischen Zustände, die einem Verlust folgen, neigen natürlich dazu, ihn zu akzeptieren und das Individuum wieder an die neue Realität anzupassen (Delgado et al., 2020).

Das Unbehagen nach einem Verlust ist darauf zurückzuführen, dass Veränderungen auf existenzieller Ebene Ungleichgewichte auf emotionaler Ebene hervorrufen. Es kann Pessimismus, Mutlosigkeit oder Traurigkeit geben, weil die eigene Existenz drastisch beeinträchtigt ist.

Trauer ist ein normaler und adaptiver Prozess, der auftritt, wenn ein geliebter Mensch oder etwas Bedeutendes fehlt. Bei den Auswanderern hat diese Trauer mit dem Verlust dessen zu tun, was den Lebenszusammenhang der Person ausmacht (ihr soziales Netzwerk und ihr Wohnort). Wie Grinberg & Grinberg (1989) reflektieren, ist der Trost, im Ausland etwas Gutes zu haben, für den Migranten angesichts der Erfahrung des massiven Verlusts seines gesamten Hab und Guts, seines Hauses, seiner Wohnung, seines Landes usw. etwas sehr Prekäres.

Problematisch wird es, wenn der Verlust nicht bewältigt werden kann, sich der Trauerprozess mit der Zeit verlängert und der Migrant dauerhaft unter den genannten Symptomen leidet.

Die Definition dessen, was ein Migrationsduell ist, ist nicht einfach, da mehrere Faktoren eingreifen, die es zu einem komplexen Konzept machen, es zu erklären. Es ist eine Art Verarbeitung, die beginnt, wenn die Person migriert, und wir beschreiben es als diesen Prozess der Verarbeitung der Verluste, die mit den Erfahrungen während der Migration verbunden sind. Es ist der Prozess der Assimilation jener Verluste, die mit dem Migrationsprozess verbunden sind.

Wir können die wichtigsten Verluste im Zusammenhang mit der Migration auflisten. Laut Arroyo (2019) sind die wichtigsten:

- Verlust der Sprache. Es führt zu Frustration, sich in einer anderen Sprache nicht so ausdrücken zu können, wie man es gerne möchte, was oft zu Gefühlen der Unsicherheit und Scham führt. Auch bei denjenigen, die die Sprache fließend sprechen, gibt es einige Aspekte wie Humor oder Sprachgebrauch, die in einer Fremdsprache verloren gehen.

- Verlust von Familie und Freunden. Sie nicht in der Nähe zu haben bedeutet Leiden an sich. Darüber hinaus ist der Migrant bestimmten Risiken wie Einsamkeit, Stress oder einer größeren Anfälligkeit für geschlechtsspezifische Gewalt ausgesetzt.
- Verlust der Mitgliedschaft/Referenzgruppe. Irgendwann in der Migrationserfahrung erkennt der Einzelne, dass er, egal wie integriert er ist, immer ein Fremder sein wird, er wird immer anders sein, und dieses Gefühl lässt ihn leiden.
- Verlust der Kultur. Wer geht, verliert kulturelle Bezüge; dazu gehören Verhaltensregeln, Geräusche, Gerüche, Geschmäcker, ein kollektives Denken und Fühlen, das ihn fast sein ganzes Leben lang begleitet hat.
- Verlust des Status. In vielen Fällen beginnen diejenigen, die auswandern, mit weniger qualifizierten Jobs als die Einheimischen. Auch wenn das nicht der Fall ist, ziehen dieser Umstand, Ausländer zu sein, sowie die fehlende Beherrschung der Sprache oder des Akzents in der Regel einen Statusverlust nach sich.
- Verlust des Landes. Die Trauer um das Land ist die Trauer um die Landschaften und das Klima.

Wie wir bereits gesagt haben, ist Trauer an sich keine Krankheit, sie ist keine Pathologie, nur unter bestimmten Umständen brauchen Menschen psychologische Unterstützung, um damit umzugehen. Es bringt jedoch wichtige Schwierigkeiten mit sich, die wir berücksichtigen müssen. Als nächstes werden wir einige der deutlichsten Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Migrationstrauer in Form von Anzeichen und/oder Symptomen beschreiben:

- Die wichtigsten Zeichen, die eingeschätzt werden können, sind Gefühle von Angst, Reizbarkeit und/ oder Traurigkeit, weil sie sogar dann auftreten, wenn die Person die angestrebten Ziele im Gastland erreicht hat.
 - Auch Somatisierungen können auftreten, wie z.B. das Gefühl, etwas im Hals stecken zu haben, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen oder Kopfschmerzen.
 - Schwierigkeiten im Zusammenhang mit Identität und Selbstwertgefühl sind weitere offensichtliche Folgen. Wenn die Migranten im Aufnahmeland ankommen, schenken sie den Gefühlen der Traurigkeit über die Verluste des Lebens außerhalb ihres Landes oft keine große Aufmerksamkeit oder
-

leugnen sie sogar. Es ist üblich, dass sie die Gastkultur idealisieren und ihren Herkunftsort unterschätzen. Der Grund ist klar, denn es ist einfacher, sich an ein neues Land anzupassen, wenn Migranten denken, dass es wunderbar ist, ihr Land zu verlassen, und wenn sie überzeugt sind, dass es nichts zu bieten hat. Es gibt sogar Menschen, die sich ihrer Herkunft schämen, was auf Dauer ein Problem für ihr Selbstwertgefühl sein wird.

- Es können auch durch Trauer Lähmung des Lebensprojekts und Entscheidungsschwierigkeiten entstehen. Angesichts der Unentschlossenheit, zu bleiben oder zurückzukehren, schieben viele Menschen andere Entscheidungen wie die Bindung an einen Partner, Kinder oder beruflichen Erfolg hinaus.
- Das Gefühl, im Ausland gefangen zu sein, ist ein weiteres damit verbundenes Gefühl. Das mag an der Unmöglichkeit der Rückkehr liegen verbunden mit der Hoffnungslosigkeit, die dieses Gefühl mit sich bringt.
- Auch Schuldgefühle gegenüber den Zurückgebliebenen treten auf oder verschlechtern sich ebenso wie die Sorge, die Eltern verlassen zu haben und das Schuldgefühl, was mit ihnen passiert, wenn sie nicht zurückkehren.

Migrationstrauer ist eine komplexe Trauer und manchmal schwierig, insbesondere wenn die persönlichen oder sozialen Umstände des Einwanderers so problematisch sind, dass sie das Subjekt zerstören können (Achotegui, 2009).

Menschen haben die Fähigkeit, diese Duelle umzusetzen und zu verarbeiten.

Wir stammen von Wesen ab, die im Laufe des Evolutionsprozesses viele Male erfolgreich migriert sind, und aus dieser Perspektive wird Migration an sich nicht als Ursache für psychische Störungen angesehen, sondern eher als Risikofaktor. Wir können die Situationen, die notwendig sind, damit Trauer zu diesem lebenswichtigen Risikofaktor wird, in drei Situationen zusammenfassen:

- Bei Schutzbedürftigkeit: Der Migrant ist nicht gesund oder leidet unter Behinderungen.
- Wenn das Niveau der Stressoren sehr hoch ist: Die Umgebung des Gastes ist feindselig.
- Wenn beide Bedingungen erfüllt sind.

Laut Achotegui (2009) haben Migrationsstress und Trauer spezifische Merkmale, die sie von anderen Trauerformen unterscheiden, hauptsächlich vom Tod eines geliebten Menschen; wir werden sie im Folgenden analysieren. Für diesen Autor gibt es eine Reihe von bestimmenden Faktoren, die diese Trauerformen abgrenzen.

Das Migrationsduell ist ein Teilduell

Es gibt eine zentrale Tatsache, die die Migrationstrauer von der Trauer um den Verlust eines geliebten Menschen, dem klassischen Bezugspunkt des Trauerbegriffs, unterscheidet. Im Falle der Migration verschwindet das Objekt (das Herkunftsland und alles, was es repräsentiert) nicht, es ist für das Subjekt nicht wirklich verloren, da es dort bleibt, wo es war, und es möglich ist, mit ihm in Kontakt zu treten. Außerdem ist es möglich, eines Tages endgültig zum Ursprungsort zurückzukehren.

Das Migrationsmodell ist ein wiederkehrendes Duell

Im Fall von Migration führt das emotionale Kommen und Gehen in Bezug auf das Herkunftsland dazu, dass die Verarbeitungsprozesse der Trennung immer wiederkehren. So kommt es häufig vor, dass eine Reise in das Herkunftsland, ein Telefonanruf oder die Informationen, die den Migranten erreichen, die Bindungen zum Herkunftsland aufleben lassen. Diese Links sind also noch aktiv und während des gesamten Lebens des Subjekts, manchmal bewusster, manchmal unbewusster.

Es ist ein Duell, das mit tief verwurzelten Kindheitsaspekten verbunden ist.

Anders als im Erwachsenenalter werden in der Kindheit nicht nur die Ereignisse erlebt, in die die Person eingetaucht ist, sondern eben diese Ereignisse konditionieren die Art und Weise, wie die Persönlichkeit aufgebaut wird, sie gehören sozusagen zu den Materialien, mit denen die Persönlichkeitsbildung erfolgt ist gebaut. Das heißt, die Kindheit prägt uns.

Im Erwachsenenalter ist die Struktur der Persönlichkeit bereits geformt, und die erlebten Ereignisse wirken auf etwas bereits Gebautes ein, das nur teilweise modifiziert werden kann. Wenn die Person auswandert, ist sie daher bereits durch das, was sie in der Kindheit erlebt hat, konditioniert und wird logischerweise Schwierigkeiten haben, sich vollständig an die neue Situation anzupassen.

Das Migrationsduell ist ein multiples Duell

Wandertrauer ist eine partielle Trauer, aber weil sie partiell ist, ist sie ihrerseits wiederkehrend und während des Lebens des Subjekts weiterhin aktiv. Wir haben auch gesehen, dass Migrationstrauer eng mit Kindheitserlebnissen verknüpft ist, weshalb sie auch mit schwer erschließbaren psychologischen Aspekten verknüpft ist. Abgesehen von all dem oben Genannten ist das Migrationsduell ein Duell für viele Dinge, es ist ein multiples Duell. Wohl keine andere Situation im Leben eines Menschen, auch der Verlust eines geliebten Menschen, bringt so viele Veränderungen mit sich wie die Migration. Alles um den Menschen herum verändert sich, umso mehr, je weiter und kulturell entfernt die Migration ist.

Für Achotegui (2009) gibt es sieben Duelle in der Migration:

- Familie und Freunde.
- Sprache.
- Kultur: Bräuche, Religion, Werte.
- Erde: Landschaft, Farben, Gerüche, Licht...
- Sozialer Status: Papiere, Arbeit, Wohnung, soziale Aufstiegsmöglichkeiten.
- Kontakt mit der Volksgruppe: Vorurteile, Fremdenfeindlichkeit, Rassismus.
- Gefährdung der körperlichen Unversehrtheit: gefährliche Fahrten, Ausweisungsgefahr, Hilflosigkeit

Migrationstrauer wirkt sich auf die Identität aus.

Wie es nicht anders sein könnte, führt die Vielfalt der Aspekte, die in die Ausarbeitung der Migrationstrauer einfließen (unter anderem Familie, Sprache, Kultur oder Status), zu tiefgreifenden Veränderungen in der Persönlichkeit des Migranten, so dass sie, wie wir weiter sehen werden, später ihre eigene Identität ändern.

Die Migration verändert die Menschen also zum Guten oder Schlechten. Wenn es gut läuft, wird Migration das Reifen einer Person begünstigen. Wenn es schief geht, kann Migration auf psychosozialer und psychologischer Ebene die Person zerstören.

Migrationstrauer führt zu psychologischer Regression.

Angesichts so vieler Veränderungen auf einmal fühlt sich der Migrant oft überfordert und unsicher und nimmt eine regressive Haltung ein.

Unter Regression versteht man den Rückschritt der Person dahingehend, infantil zu werden und weniger autonome Einstellungen anzunehmen.

Die drei grundlegendsten Ausdrücke dieser kindlichen Regression in der Migration sind:

- Abhängigkeitsverhalten: Der Migrant neigt manchmal dazu, sich gegenüber Autoritätspersonen unterwürfig zu verhalten; er verhält sich wie ein Kind vor Vaterfiguren.
- Die Klage des Kindes, der "Wutanfall": eine weitere typisch regressive Einstellung gegenüber Frustration und Schmerz ist der Protest, der "Wutanfall".
- Die Überschätzung von Führungskräften. Wie die Sozialpsychologie betont, neigen Menschen in Gefahrensituationen dazu, sich hierarchisch zu verhalten.

Die Ausarbeitung der Migrationstrauer vollzieht sich in mehreren Etappen.

Selye (1954) klassifiziert die Stadien der physiologischen Reaktion auf Stress in drei Stufen:

- Alarm: Der Körper reagiert stark auf den Reiz Stressfaktor.
- Widerstand: Es werden organisiertere und nachhaltigere Reaktionen eingeleitet.
- Erschöpfung: verbunden mit Krankheit.

Anschließend (J. Bowlby, 1985) verweist der Autor aus der Perspektive der psychologischen Verarbeitung von Trauerprozessen auf vier Stadien, die sich unserer Ansicht nach, auf die Migration übertragen, wie folgt als Benehmen ausdrücken werden:

- Verleugnung: Die Realität der Veränderung kann nicht akzeptiert werden, und das Individuum akzeptiert sie nicht, will sie nicht sehen.
 - Widerstand: Über den Anpassungsaufwand wird protestiert und geklagt.
-

- Angesichts der Schwierigkeiten und Herausforderungen, mit denen der Migrant konfrontiert ist, entsteht die Beschwerde, wie wir im vorherigen Abschnitt dargelegt haben.
- Akzeptanz: Die Person ist bereits vollständig in der neuen Situation installiert (in dem Fall der Migration im Gastland).
- Restitution: Es ist die affektive Versöhnung mit dem Zurückgelassenen und mit der neuen Situation (bei Migration mit dem Herkunftsland und dem Aufnahmeland). Das Gute und das weniger Gute oder Schlechte werden akzeptiert, sowohl aus dem Herkunftsland als auch aus dem Gastland.

Die Ausarbeitung des Migrationsduells verwendet eine Reihe psychologischer Abwehrmechanismen und Fehler bei der Verarbeitung von Informationen.

Abwehrmechanismen im Sinne von psychologischen Mechanismen zur Bewältigung von Emotionen und psychologischen Konflikten sind bei der Entwicklung von Migrationstrauer vorhanden. Diese Mechanismen sind an sich ausreichend. Aber wenn sie massiv sind, weil sie die Sicht der Realität radikal verzerren, um sie weniger frustrierend oder lohnender zu machen, hindern sie uns daran, uns anzupassen, was das evolutionäre Ziel der mentalen Funktion ist.

Aus der Reaktionsperspektive weist Beck (1983) auf mehrere Fehler in der Informations-verarbeitung hin:

- Willkürliche Schlussfolgerung: übermäßige Verallgemeinerung, wenn eine allgemeine Regel oder Schlussfolgerung aus einer oder mehreren isolierten Tatsachen gezogen wird.
- Maximierung und Minimierung: Die Realität wird verzerrt, indem das Ausmaß der Ereignisse verändert wird.
- Personalisierung: Neigung, sich unvernünftig äußere Phänomene zuzuschreiben.
- Absolutistisches oder dichotomes Denken: Tendenz, alle Erfahrungen nach extremen Kategorien zu klassifizieren.

Ambivalenz gegenüber dem Herkunftsland und dem Gastland

Gleichzeitig empfindet der Migrant Liebe zu seinem Herkunftsland, zu den Bindungen, die er darin geknüpft hat, aber auch Wut, weil er sein Land verlassen musste, weil es ihm nicht alles gab, was er brauchte.

Diese Situationen begünstigen Wut und auf diese Weise vermischen sich Gefühle von Liebe und Hass gegenüber dem Herkunftsland. Auf der anderen Seite ist der Migrant wegen der geknüpften

Bindungen liebevoll gegenüber dem Gastland, aber auch wütend wegen des Anpassungsaufwands, so dass auch eine Ambivalenz gegenüber dem Gastland besteht.

Die Migrationstrauer betrifft auch die Einheimischen und die im Herkunftsland Verbliebenen

Migration ist ein Prozess, der zu Veränderungen im Leben nicht nur derjenigen führt, die auswandern, sondern auch derjenigen, die die Einwanderer aufnehmen, und der Verwandten, die im Herkunftsland bleiben. Es ist wie beim Bewegen einer Figur auf einem Schachbrett: Alle anderen Figuren sind betroffen, das Spiel hat sich verändert. Migration ist eine soziale Tatsache und hat wie jede soziale Tatsache Auswirkungen auf die gesamte Gesellschaft.

Die Rückkehr des Migranten ist eine neue Migration

Die Rückkehr des Migranten ist wiederum eine neue Migration. In der Zeit, in der er außerhalb seines Herkunftslandes gelebt hat, haben viele Veränderungen stattgefunden, sowohl in seiner Persönlichkeit als auch in der Gesellschaft, die er eines Tages verlassen hat. Bei der Rückkehr in das Herkunftsland kommt eine ganz andere Person als die, die eines Tages abgereist ist und in einem ebenfalls anderen Land ankommt.

Migrationstrauer ist generationenübergreifend

Die Verarbeitung dieser langen Liste von Erfahrungen, die wir in den vorangegangenen Abschnitten beschrieben haben, endet logischerweise nicht in der Person des Migranten, sondern setzt sich auch in seinen Kindern fort und könnte sich in den folgenden Generationen fortsetzen, wenn sie nicht zu vollwertigen Staatsbürgern in der Gastgesellschaft werden.

Das vielleicht klarste Beispiel für diese Situation ist der Fall der Afroamerikaner in Nordamerika. Von 100 Millionen, die als Sklaven transportiert wurden, starben 60 auf den Transporten oder wurden Opfer von Ausbeutung. Diejenigen, die geblieben sind, leben seit Dutzenden von Generationen in den Vereinigten Staaten und bleiben teilweise ohne Integration in die amerikanische Gesellschaft.

Schließlich lassen sich anhand dieser zwölf Unterscheidungsmerkmale der Migrationstrauer die verschiedenen Arten der Trauer auch hinsichtlich ihrer Intensität unterscheiden. Bei einer vereinfachten Einteilung sehen wir, dass Wohnmigration in guten Verhältnissen (einfache Trauer) nicht dasselbe ist wie Auswanderung in Extremsituationen (Extremtrauer), wenn die Bedingungen so schwierig sind, dass keine Trauermöglichkeiten bestehen und die Person in eine Situation der Trauer als Dauerkrise gerät, wobei diese Art der Migrationstrauer charakteristisch für das Ulysses-Syndrom ist, das wir später beschreiben werden.

Patricias Geschichte

Patricia ist eine spanische Immigrantin in Deutschland. Nach einer ersten Eingewöhnungszeit nach ihrer Ankunft arbeitet sie seit einigen Monaten und man kann sagen, dass sie sich mehr oder weniger etabliert hat. Sie überwindet jedoch nicht den emotionalen Konflikt, den sie innerlich verspürt. Sie ist ständig wütend auf ihr Herkunftsland, weil sie es verlassen musste.

Patricia hat das Gefühl, dass die Situation sie dazu gebracht hat, auf der Suche nach einer besseren Zukunft auszuwandern, und es geht ihr nicht aus dem Kopf. Wenn sie mit anderen spricht, hört sie nie auf zu meckern und sucht ständig nach jemandem, der sie unterstützt, gehört zu werden und sich nicht allein zu fühlen. Sie scheint jedoch Negativität auf ihre Umgebung zu übertragen. Als sie zur Sprechstunde geht und anfängt, sich ihrer Gefühle zu stellen, bricht sie in Tränen aus und führt all die Traurigkeit und Hoffnungslosigkeit, die sie in sich trägt, von allem auf die Tatsache zurück, dass sie tatsächlich alles wegwirft, was sie zurückgelassen hat.

Irynas Geschichte

Diese ukrainische Geflohene ist wegen des Krieges, der ihr Land heimsucht, nach Polen gekommen. Seit sie angekommen ist, verkrampft sich ihr Magen und sie hat ständige Kopfschmerzen. Sie scheint immer

noch nicht zu verarbeiten, was ihr passiert ist, und hat das Gefühl, dass der einzige Sinn ihres Lebens darin besteht, jeden Tag zu überleben. Sie ist überwältigt von dem ständigen Gefühl, an einem Ort gefangen zu sein, an dem sie nicht sein möchte, und sieht es als unmöglich an, dort herauszukommen. Außerdem fühlt er sich schuldig für die Menschen, die zurückgelassen wurden, darunter ein Freund, der sein Land im Krieg durch Zwangsmaßnahmen verteidigen musste. Iryna scheint sich in einer Phase zu befinden, in der sie noch nicht begonnen hat, dieses Migrationsduell auszuarbeiten. Die Psychologen der NGO, die sich um sie kümmern, versuchen, ihr nach und nach ihre neue Situation vor Augen zu führen. Sie ermutigen sie, ihre Gefühle auszudrücken und zu weinen, wenn es nötig ist, um trauern und über die Zukunft nachdenken zu können.

3.7. DER RUCKSACK DES MIGRANTEN

Migration kann eine bereichernde Erfahrung für die Person sein, aber auch ein Moment der persönlichen Krise, der bis dahin nicht erlebte Aspekte ans Licht bringt (Delgado et al., 2020).

Der Verlust des oben Genannten lässt Migranten in diese lebenswichtige Krise eintreten, die dazu dienen kann, zu wachsen (größere Unabhängigkeit und Reifung zu erlangen), oder schwächer werden kann (nachdem sie externe Unterstützung verloren haben). Dies hängt davon ab, wie die Veränderung angegangen wird, und in dieser Hinsicht muss die Person die persönliche Situation berücksichtigen, von der sie ausgeht.

Wenn ungelöste emotionale Aspekte (Ängste, unreife emotionale Bindungen, psychische Konflikte, Schuldgefühle) in die Migrationsreise mitgenommen werden, wird diese emotionale Belastung schwer wiegen, sobald man sich der neuen Realität stellt.

Daher kann man sagen, dass jeder Mensch "einen psychologischen Rucksack" mit sich herumträgt, in dem all die bis dahin gemachten Erfahrungen lasten und die in manchen Fällen die Anpassung an neue Umstände erschweren.

In einem natürlichen und gesunden Zustand befindet sich der Mensch in einem Zustand des Wohlbefindens, trägt oder nimmt sein Dasein positiv in Kauf und erkennt sich darin wieder, das heißt, er identifiziert sich mit seinem Leben. Aber es gibt einige migrationsspezifische Aspekte, die eine optimale Entwicklung behindern können.

Wenn die existenzielle Belastung schwer zu tragen ist, wenn "Überlastung" auftritt, wenn die Person sich nicht in der Lage sieht, das zu ertragen, was das Leben auf sie wirft, fühlt sie, dass sie sinkt, dass sie schwächer wird, dass sie an Kraft verliert.

Wenn wir über den "Rucksack der Migranten" sprechen, beziehen wir uns auf all die psychologische Belastung, die die Person trägt, wohin sie auch geht. Es ist eine zusätzliche Schwierigkeit zur eigenen existenziellen Belastung, zu dem, was an sich selbstverständlich ist, was zum Leben gehört. Der "Rucksack" ist jenes überschüssige Gewicht, das im Laufe der Jahre auf dem Rücken der Person getragen wurde und das sich manchmal so anfühlt, als würde es sie nach unten ziehen.

Bei Migranten hat dieses Übergewicht mit ihrem Ausländerstatus zu tun und was dies auf persönlicher, familiärer und sogar sozialer Ebene bedeutet (Delgado et al., 2020).

Wir werden im Folgenden diese drei häufigsten Lasten analysieren, die die Person normalerweise in ihrem Rucksack trägt.

Die persönliche Belastung

Auf persönlicher Ebene kann es gewisse emotionale Belastungen geben, die vor dem Verlassen des Herkunftskontextes nicht gelöst wurden. Es ist das, was im Evolutionsprozess der Person nicht geschlossen wurde; vielleicht wird versucht, es zu vergessen oder zu umgehen, aber es taucht im neuen Kontext früher oder später wieder auf.

Jeder Mensch wird je nach seiner Lebensweise und seinem Lernen im Leben unterschiedliche Lasten auf seinen Schultern tragen:

- Es gibt Menschen, die es schwer haben, keinen Partner zu haben, und Angst vor Einsamkeit haben; der Migrationsprozess wird ohne diese Umstände gesehen.

- Andere, die sich schämen, nicht über ausreichende finanzielle Mittel zu verfügen, und sich aufgrund des Geldmangels, der normalerweise zu Beginn der Migration auftritt, schutzlos sehen.
- Andere Menschen sind von der Familie abhängig, insbesondere von Vaterfiguren, und fühlen sich mittellos, weil sie diese Unterstützung nicht haben.
- Wir finden auch Menschen, die ihren Herkunftskontext verlassen auf der Flucht vor Konflikten oder Problemen, die sie haben, und die neu anfangen wollen.
- Als letztes Beispiel wird es Leute geben, die Angst vor dem Scheitern in diesem neuen Projekt haben, ein Gefühl, das sie schon immer hatten, aber ständige Angst und Nervosität, dass sich die Dinge nicht wie erwartet entwickeln werden, werden im Migrationsprozess immer akuter.

Daher kann diese persönliche Belastung die Anpassung an den neuen Kontext erschweren, so dass sich die Person früher oder später dieser Herausforderung stellen muss, um als Person stark zu werden und zu wachsen, das zu überwinden, was sie daran hindert, voranzukommen, und die Steine am Straßenrand, die zu viel wiegen, liegen lässt.

Familiäre Belastung

Auf der Familienebene kann die Person einige Belastungen übernehmen, die mit Kultur und Familienwerten zu tun haben, mit jenen Botschaften, die von einer Generation zur nächsten weitergegeben werden oder die mit der Beziehung zu tun haben, die man zu den engsten Mitgliedern hat, wie z.B. zu Eltern oder Geschwister.

Wer auch immer auswandert, kann in schwierigen Zeiten die Hoffnung der Familie sein, derjenige, der helfen kann, die Familienökonomie aufrechtzuerhalten, und kann somit ein Wegweiser oder ein Referenzmodell sein.

Es gibt bestimmte Aspekte, die normalerweise als Last wiederholt werden:

- Botschaften oder Familienüberzeugungen, bei denen der Fehler, das Versagen oder das Nichtbekommen dessen, was die Migranten wollen, etwas sehr Negatives sind. Die Person spürt, dass sie nicht enttäuschen kann, dass sie in ihrem neuen Lebensprojekt nicht "scheitern" darf und dass bestimmte Hoffnungen auf sie gesetzt werden.

- Im Zusammenhang mit dem oben Gesagten haben Migranten vielleicht das Gefühl, dass sie in ihrem neuen Leben immer zeigen müssen, dass es ihnen gut geht, dass sie keine Probleme haben. Die Person hat das Gefühl, dass sie negative Aspekte ihres neuen Lebens nicht ausdrücken darf, da sie Angst davor hat, Aspekte, die nicht richtig sind, zu stören, zu beunruhigen, verstecken zu müssen; sie hat Angst, nicht in der Lage zu sein, auszudrücken, wie sie sich fühlt.
- Möglicherweise haben Migranten das Gefühl, eine Person oder die Familie in irgendeiner Weise verlassen zu haben, oder sie haben gar ein Gefühl des Weglaufens, insbesondere wenn es innerhalb der Familie Probleme und Konflikte gibt, die nie oder noch nicht gelöst werden können.

Im Zusammenhang mit diesen Punkten kann der Migrant jedes Mal, wenn er in seinen Herkunftskontext zurückkehrt, wenn er Familie und Freunde besucht, das Gefühl haben, dass dies ein Test ist, eine Bewertung dessen, wie alles läuft, und er kann sich erneut verpflichtet fühlen, nicht zu enttäuschen und keine negativen Aspekte während dieses Aufenthalts zu äußern. In diesen kurzen Zeiträumen, die er mit seiner Familie verbringt, zeigt er ein positives Gesicht.

Die soziale Belastung

Auf gesellschaftlicher Ebene gibt es gewisse Vorurteile gegenüber Einwanderern, sowohl aus dem Land, aus dem sie auswandern, als auch im Aufnahmeland. Sie sind negative Kriterien, die die Person für ihre eigenen halten kann, etwas, das sie auf der Ebene des Selbstwertgefühls und der Identität verletzen wird.

Einige dieser negativen Vorurteile haben mit sozialen Labels zu tun, die Migranten abwertend zugeschrieben werden und die die Realität ihrer Identität und ihres Selbstwertgefühls verzerren.

Angesichts der Hauptlasten, die der Migrant in seinem Rucksack tragen kann, ist es wichtig, sie zu identifizieren, um diejenigen zu lösen, die das ganze Leben lang getragen wurden, um nicht mit ihnen zu reisen. Geschieht dies nicht, können diese Belastungen am Zielort in Form von Symptomen wie Angst oder Depression auftreten.

Je größer die Individuation, Selbständigkeit und psychische Reifung gegenüber Familie, Angehörigen und dem Lebenskontext ist, desto größer wird die

Fähigkeit, den Verlust im Migrationsprozess zu betrauern. Individuation bezieht sich auf die Anerkennung des anderen als etwas Getrenntes und Unabhängiges. Wenn es keine Vision von der Person als autonomes Individuum gibt, wird die Angst vor Trennung und Verlust größer sein.

Bei der Migration ist dieser Verlust also besser anzunehmen, wenn Migranten sich gegenüber dem Kontext, den sie verlassen, psychologisch unabhängiger und autonomer sehen (Delgado et al., 2020).

Anands Geschichte

Dank eines vorbildlichen akademischen Curriculums an der University of New Delhi konnte er im Alter von 25 Jahren ein Stipendium an der University of Bristol (Großbritannien) erhalten, wo er promovieren wird. Nach den typischen anfänglichen Unsicherheiten findet er sich in seiner neuen Wohnung wieder, die er sich mit anderen Studenten teilt. Nach und nach fühlt er sich in die neue Kultur integriert und beginnt, mit seinen Freunden Kontakte zu knüpfen.

Es gibt jedoch etwas, das ihn ständig beschäftigt, wenn es um sein Studium geht. In letzter Zeit hat er begonnen, sich ängstlich zu fühlen und einen starken Druck in seiner Brust zu spüren. Es scheint, dass er sich selbst nicht das Recht gibt, neue Erfahrungen in einem anderen Land zu machen, etwas über dessen Kultur zu lernen und Erfahrungen mit anderen Menschen zu machen. Seine Gedanken sind ständig darauf gerichtet, alles zu erledigen, was er in seiner Doktorarbeit tun muss, und was seine Familie darüber denken wird, was er tut. Seine Freunde haben begonnen, ihm zu sagen, dass sie ihn vermissen, dass er mehr Zeit mit ihnen teilen und spontaner sein soll. Dies erzeugt eine doppelte Belastung und einen Druck auf ihn, da er das Gefühl hat, nicht alle Erwartungen erfüllen zu können.

3.8. EINSAMKEIT DES MIGRANTEN

Trotz des Zeitalters der Globalisierung und dieser neuen "großen Kommunikation" dank Technologie und sozialer Netzwerke ist Einsamkeit in

unserer Gesellschaft sehr präsent. Dies hat sowohl persönliche Gründe (emotionale Unreife, Bindungsbedürfnis, soziale Schwierigkeiten, Phobien etc.) als auch umweltbedingte Umstände (mangelnde soziale Unterstützung, familiäre Schwierigkeiten, Diskriminierung oder außergewöhnliche Umstände).

All dies kann, auf den Migranten angewandt, zu einem Risikofaktor werden. Dadurch wird das Gefühl der Einsamkeit während der Reise von der Heimat zum neuen Ziel sehr präsent. Dieses Gefühl kann dazu führen, dass Migranten existenzielle Isolation, emotionale Leere und Schwächung in der Welt empfinden.

Eines der Charakteristika der Migrantenrealität ist der Beginn einer neuen Existenz ohne Familiengesellschaft oder enge Personen wie Freunde oder Partner. Obwohl es vorkommen kann, dass die Person von ihrem Partner oder ihrer Kernfamilie begleitet wird, ist die häufigste Migrationssituation der Beginn eines persönlichen Projekts, bei dem die Migranten allein gehen und ihren Herkunftsort hinter sich lassen.

Das Gefühl der Einsamkeit ist ein Zustand des Menschen, der im Laufe der Zeit mehr oder weniger stabil und dauerhaft sein kann. Wie gesagt, wird in den Prozessen die Migration in der Regel durch den Mangel an familiärer und sozialer Unterstützung verstärkt.

Das Gefühl der Angst ist stark mit der Einsamkeit des Migranten verbunden, der Hoffnungslosigkeit empfinden kann, die, wenn sie länger anhält, sogar depressive Zustände erreichen kann. Dieses Gefühl wird dazu führen, dass die Person ihre täglichen Funktionen blockiert, was es schwierig macht, tägliche Aufgaben auszuführen.

Angst ist ein Gefühl, das in einigen Extremsituationen, in denen die Existenz einer Person in Gefahr ist, adaptiv sein kann. In Verbindung mit Momenten, in denen keine Gefahr für das Leben des Einzelnen besteht, erzeugt dies jedoch Konflikte und emotionales Unbehagen, aus denen man nicht herauskommen kann, wenn man sich dessen nicht bewusst ist. Das liegt daran, dass die Person in diesen Momenten nur danach sucht, aus diesem Angstzustand herauszukommen und sich "gut zu fühlen".

Der Mensch braucht soziale Beziehungen und starke Bindungen, um ein erfülltes Leben zu haben. Ohne sie wird er immer einen Mangel spüren, der zu seiner Suche führt.

In Extremsituationen, in denen die Person allein mit zahlreichen Schwierigkeiten in ihrem Umfeld (Mangel an Arbeit, Diskriminierung, Unsicherheit usw.) zu kämpfen hat, erschwert daher der Mangel an sozialer Unterstützung die menschliche Entfaltung ihres vollen Potenzials.

Abgesehen davon ist die Angst dysfunktional, weil sie die Person daran hindert, in ihrem Leben auf der Suche nach Lösungen oder Aufbau voranzukommen. In Zeiten der Einsamkeit ist es für den Migranten ganz natürlich, gewisse soziale Mängel zu akzeptieren und Traurigkeit zu empfinden, ja sogar zu weinen. Aber andererseits ist es notwendig, dass der Mensch in sich selbst die Fähigkeiten erkennt, die er als Erwachsener hat, um bestehen zu können und kleine Schritte zu unternehmen, um seine Situation zu verbessern.

Eine der Reaktionen, die Migranten normalerweise hervorrufen, wenn sie dieses Gefühl der Einsamkeit und der damit verbundenen Angst zeigen, ist die der Isolation.

Dies liegt an dem negativen Bild, das die Person aufgrund der Situation, in der sie sich befindet, von sich selbst hat, sodass sie in einen Kreis gerät, aus dem herauszukommen schwierig ist.

Die Trennung wird von manchen Menschen als schwer zu ertragender Bindungsbruch erlebt, bei dem sie eine innere Leere verspüren. Auf diese Weise kann ein Mangel aufgrund fehlender Bindungen zu nahen Menschen, die die Rolle der Unterstützung hatten, dazu führen, dass der Migrant diese starke Einsamkeit empfindet, die auf andere Weise sehr negativ erlebt wird. Er kann durch Gefühle von Angst und Qual gehen und sogar Depressionen erreichen (Delgado et al., 2020).

Kommt es zusätzlich zu einer Ablehnung durch den neuen existenziellen Kontext, kann die Person diese Probleme der Isolation und Eingrenzung in sich selbst verstärken sehen, was weitere Symptome hervorrufen wird.

Wenn wir die persönlichen Ursachen dieses Gefühls analysieren, können wir in die emotionale Abhängigkeit eintauchen. In dieser objektiven Haltung wird der andere gebraucht, der andere wird erwartet und der andere muss ihm das Gefühl der Existenz geben, das Ruhe, Frieden und Sicherheit hervorbringen wird. Wenn diese Situation nicht eintritt, wird dieser Mangel an psychologischer Anerkennung bei der Person Angst, vor allem Angst vor Veränderung hervorrufen, was letztendlich das Gefühl der Leere ist.

Emotionale Abhängigkeit erzeugt normalerweise eine Suche nach Stimulation in sozialen Beziehungen, um die Leere mit der Gesellschaft anderer Menschen zu verringern, was wiederum die Angst einer Person vor Zurückweisung, Verlassenheit oder vor Verlust und Trennung erzeugt; diese Angst gerät in einen Teufelskreis der Angst vor Einsamkeit sowie der Angst vor diesen Momenten der Einsamkeit.

Der Schlüssel zu diesem Gefühl der Einsamkeit, das Leere und ein Gefühl der Isolation ist, liegt darin, dass es nicht auf die soziale Einsamkeit oder das Nicht-Zusammensein mit anderen Menschen ankommt, sondern darauf, wer sich in seiner eigenen Existenz nicht präsent fühlt. Es ist der Mensch selbst in seinem eigenen Leben, in seiner eigenen Existenz, der sich einsam fühlt.

Du spürst, wie du in der Welt verschwindest und du brauchst den anderen, um dich wieder zu spüren, um dich wertvoll zu fühlen.

Wie Grinberg & Grinberg (1989) unter Berufung auf die Studien von Winnicott (1958) feststellen, ist die Fähigkeit, allein zu sein, eines der wichtigsten Merkmale der Reife in der emotionalen Entwicklung. Das Individuum erwirbt es in der Kindheit auf der Grundlage seiner Fähigkeit, seine Gefühle in seiner Beziehung hauptsächlich zur Mutter und, sobald die Dreiecksbeziehung hergestellt ist, zu beiden Elternteilen zu steuern.

Der Besitz einer Bindung zu einem "sicher etablierten, guten inneren Objekt" gibt dem Kind die Fähigkeit, diese äußeren und inneren Veränderungen zu ertragen und zu verarbeiten und sich sogar an ihnen zu bereichern. Diese Bindung wird sichere Bindung genannt.

Sicher gebundene Menschen sind tendenziell wärmer, stabiler und haben befriedigendere intime Beziehungen, und im intrapersonalen Bereich sind sie tendenziell mehr positiv, besser integriert und haben kohärente Perspektiven von sich selbst. Kontextbrüche, Veränderungen in der Familienstruktur oder Kontexte organisierter Gewalt sind störende Bindungsfaktoren. Bei der Einwanderung findet ein völliger Bruch des Kontextes statt, in dem sich die Codes und Referenzen ändern, was es uns nicht erlaubt, dem Leben, das uns umgibt, und insbesondere den sozialen Interaktionen einen Sinn zu geben (Pereda & Pereira, 2006).

Der gewaltsame Kontextbruch, wie im Fall des Exils, kann brutal sein und einen totalen Bezugsverlust bedeuten, mit schwerwiegenden Folgen für Erwachsene und Kinder und ihre jeweiligen Bindungen.

In der Migrationserfahrung ist das Individuum, das diese Fähigkeit erworben hat, besser in der Lage, sowohl mit dem Verlust von Familienobjekten als auch mit der Ausgrenzung umzugehen, die es in den ersten Tagen seiner Ansiedlung in der neuen Umgebung erleiden wird.

Menschen, bei denen das Gefühl der Einsamkeit mit ausgeprägter Intensität auftritt (Personen, die noch nicht die emotionale Reife erreicht haben), werden Probleme haben, die sich in ihren Migrationserfahrungen verschärfen, weil diese das Erleben des "Nicht- Dazugehörens" akzentuieren. Man gehört nicht mehr zu der Welt, die man verlässt, und man gehört noch nicht zu der Welt, zu der man gelangt.

Aus diesem Grund scheint die Möglichkeit, ein Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln, eine wesentliche Voraussetzung zu sein, um sich erfolgreich in einem neuen Land zu integrieren und das Gefühl der eigenen Identität zu bewahren.

Wie sich aus dem oben Gesagten ableiten lässt, kann Einsamkeit positiv erlebt werden, als Teil des Lebens, als Situationen, in denen die Person bei sich ist, jede Aktivität entfaltet, die ihr Spaß macht, oder auf negative Weise, sich wie die Person fühlen, die von der Außenwelt isoliert ist, wenn sie wirklich eine Leere spürt, die mit Einsamkeit verbunden ist. Diese Leere und Isolation werden die besprochenen negativen Symptome hervorrufen.

Neben der Beseitigung negativer Gedanken über sich selbst ist es notwendig, Gleichgesinnte zu suchen, die die erlebte Situation verstehen und sich in sie einfühlen. In der Regel ist es sehr hilfreich, in assoziative Gruppen zu gehen und soziale Netzwerke von Menschen zu bilden, die etwas gemeinsam haben.

Also sollte man Tätigkeiten ausüben, die einem gefallen oder bei denen man sich wohlfühlt, Menschen durch Kommunikation und Ausdruck dessen, was man ist, begegnen (und nicht aus emotionaler Abhängigkeit) und größere Autonomie erreichen.

Selbsterkenntnis und persönliche Entwicklung sind die wahren Wege, um aus dem Gefühl der Einsamkeit und Leere herauszukommen, im Vergleich zu anderen pseudoexistentiellen Wegen wie sozialer Stimulation oder anderen

Arten künstlicher Stimulation wie Drogenkonsum, zwanghaftes Verhalten in Bezug auf Essen, Sex oder Ausgeben von Geld.

Zusammenfassend können wir festhalten, dass "die Leere nicht mit etwas Fremdem gefüllt wird, sondern mit einem selbst gefüllt wird" (Delgado et al., 2020).

Schließlich besteht die Gefahr, eine Beziehung zu suchen, um aus dieser Leere herauszukommen, darin, dass Migranten sich mit Menschen wiederfinden, die das Gefühl der Isolation des Migranten ausnutzen. Es sind toxische Beziehungen, die entstehen, wenn man sich mit Menschen mit einer sehr negativen Persönlichkeit verbindet, die die Angst der anderen Person dafür nutzen, nicht allein sein zu wollen. In diesem Fall wird die Person mit Angst vor Ablehnung, Isolation oder Einsamkeit Beziehungen zu Menschen akzeptieren, die sie psychisch beeinträchtigen können, sich nicht trennen können, aber auch schädliche Situationen erleben. Im Fall von Frauen erhöht diese Exposition das Risiko, geschlechtsspezifische Gewalt zu erleiden.

Zusammenfassend müssen Menschen soziale Beziehungen aufbauen (Freundschaft, Partner, neue Familien gründen). Einsamkeit scheint jedoch viel mehr damit zu tun zu haben, wie sich eine Person fühlt, als mit wem sie umgeben ist. Auf der Suche nach sozialer Offenheit aus emotionaler Autonomie wird es wesentlich sein, in der Lage zu sein, sich mit den eigenen Interessen und denen anderer zu verbinden und geleitet zu sein von dem grundlegenden Bedürfnis, andere zu lieben und ihnen zu geben.

Palomas Geschichte "Ich muss ständig Leute treffen, damit ich mich nicht allein fühle".

Sie stammt aus einem kleinen Dorf in Galicien, in der Provinz La Coruña.

Sie studierte Psychologie in Santiago de Compostela, eine ihrer besten Zeiten, wie sie sagt, und beschloss, in Dublin, einer Stadt, die sie schon immer angezogen hat, "ein Leben zu suchen". Sie definiert sich selbst als "hyper-gesellig", immer von Menschen umgeben, und sie ist jemand, die keine Probleme hat, sie findet Freunde, wohin sie auch geht. Das einzige, was in letzter Zeit nach anderthalb Jahren in dieser neuen Stadt auftritt, egal wie viel übrig bleibt oder erzählt wird, ist, dass sie eine Art Angst

immer akuter wird, vor allem in der Nacht.

Die letzte Beziehung als Paar war vor sechs Monaten, und obwohl sie nicht mit jemandem neu anfangen möchte, fühlt sie sich manchmal "versucht", sich nach Hause begleiten zu lassen, aber nicht, weil sie jetzt jemanden wirklich mag. Sie glaubt, dass alles begann, als zwei ihrer besten Freundinnen, die sie in Irland kennengelernt hatte, vor einem Monat nach Spanien zurückkehrten und dort Arbeit fanden. Paloma verspürt große Sehnsucht nach deren Aufenthalt in Dublin, als sie gemeinsam dort waren. Im Moment kann sie nicht nach Spanien zurückkehren, aber auch in Irland fühlt sie sich nicht wohl. Jetzt geht sie weiterhin aus und trifft Leute, aber sie hat das Gefühl, dass "es nicht dasselbe ist".

3.9. MIGRATION UND IDENTITÄT

Wir können Identität als eine Reihe von Merkmalen eines Individuums oder einer Gemeinschaft definieren, die sie gegenüber anderen charakterisieren. Es ist auch das Bewusstsein einer Person oder Gemeinschaft, für sich selbst etwas zu sein, das sich von anderen unterscheidet.

Intern wird die Identität einer der wichtigsten persönlichen Faktoren während der Migrationsreise sein. Diesbezüglich können wir sagen, dass beide Identitäten den Migrationsprozess modulieren und umgekehrt. Somit passt die Person kulturelle Aspekte der neuen Umgebung an ihre eigene Identität an. Im Prinzip ist es eine Phase der Bereicherung und Persönlichkeitsentwicklung, da sich der Migrant als einer mehr unter den neuen Nachbarn fühlen wird und sich auch als einer von ihnen fühlen wird (Micolta León, 2005).

Dies impliziert aber auch eine Abkehr von vielen kulturellen Mustern, mit denen er bis dahin gelebt hatte. Andere Regeln bleiben in der Privatsphäre seines Hauses, diejenigen, die es ihm ermöglichen, seine eigene Identität zu bewahren und mit den neu erworbenen Bräuchen zu koexistieren. In diesem Prozess ist der Schmerz der Veränderung groß, aber es wird auch etwas Neues und Hoffnungsvolles erworben, das das Leiden für das, was aufgegeben werden muss, lindert.

Es kann auch ein Entgegenkommen gewährt werden, also die minimale Akzeptanz der Kultur des Aufnahmelandes durch den Einwanderer, um damit nicht in Konflikt zu geraten, aber ohne den Wunsch und das Bedürfnis, sich diese Kultur auf einer tiefen, vitalen Ebene zu eigen zu machen. Es unterscheidet sich von Fehlanpassung darin, dass versucht wird, den Konflikt mit der aufnehmenden Gemeinschaft sowohl für diese als auch für den Zuwanderer so wenig wie möglich wahrnehmbar zu machen. Wie Terrén (2007) reflektiert, ist Identität eines der psychosozialen Phänomene, die am stärksten von Migrationsprozessen betroffen sind.

Identität ist die Antwort auf die Frage "Wer bin ich?" Identitätsbildung ist ein Beobachtungs- und Reflexionsprozess, ein Prozess, bei dem der Einzelne sich selbst im Licht dessen beurteilt, was er an der Art und Weise wahrnimmt, wie andere ihn beurteilen (Terrén, 2007). Die Konstruktion von Identität hat mit dem Selbstkonzept zu tun, also der Vorstellung, die die Person von sich selbst hat. Diese wird in der Kindheit zementiert und bezieht sich auf das Selbstwertgefühl und die Vision von sich selbst in Bezug auf andere.

Die soziale Bindung des Identitätsgefühls ist am deutlichsten von Migration betroffen, da gerade die größten Veränderungen in Bezug auf die Umwelt stattfinden. Der Migrant hat viele der Rollen verloren, die er in seiner Gemeinschaft gespielt hat, sowohl als Mitglied einer Familiengruppe (Sohn, Vater, Bruder usw.) als auch als Arbeits- oder Berufsgruppe, eine Gruppe von Freunden oder eine Gruppe von politischer Aktivität. Wenn er sich in keiner dieser möglichen Rollen fühlt, wird er das Gefühl haben, dass er in dem neuen Land "niemand sein wird". Dies führt zu Erfahrungen der "Nichtzugehörigkeit" zu irgendeiner menschlichen Gruppe, die ihre Existenz bestätigt (Grinberg & Grinberg, 1989).

Wenn sich der Migrant daher in einer Umgebung wiederfindet, die sich so sehr von seiner eigenen unterscheidet, tritt der Konflikt der kulturellen Identität auf. In Ermangelung der Objekte und Personen, die ihn definiert und seine Identität gestärkt haben, steht der Migrant also vor der Freiheit und/oder dem Druck, entscheiden zu müssen, welche Haltung er gegenüber der neuen Kultur einnimmt und ob man seine eigene Kultur behält oder ein integraler Bestandteil der neuen Gesellschaft wird (Rossy Parés, 2017).

Die Möglichkeit, ein Zugehörigkeitsgefühl zu entwickeln, scheint eine wesentliche Voraussetzung zu sein, um sich erfolgreich in einem neuen Land zu

integrieren und das Gefühl der eigenen Identität zu bewahren (Grinberg & Grinberg, 1989).

Das "sich den neuen Ort aneignen" kostet dabei den Migranten so viel und kann ein Grund für Zufriedenheit, Leistung, Wachstum, Persönlichkeitsentwicklung, aber auch ontologische und existentielle Schwächung, psychische Probleme, Versagensgefühle etc. sein. (Delgado et al., 2020).

Wenn die Migranten im Aufnahmeland ankommen, schenken sie den mit den Verlusten verbundenen Gefühlen der Traurigkeit oft keine große Aufmerksamkeit oder leugnen sie sogar. Es ist üblich, dass sie die Gastkultur idealisieren und ihren Herkunftsort unterschätzen. Der Grund ist einfach, es ist leichter, sich an ein neues Land anzupassen, wenn man es wunderbar findet, und sein Land zu verlassen, wenn man feststellt, dass es nichts zu bieten hat. Es gibt sogar Menschen, die sich ihrer Herkunft schämen, was auf Dauer ein Problem für ihr Selbstwertgefühl sein wird, weil sie, ob sie wollen oder nicht, Bürger dieses Landes sind und bleiben werden.

Im Laufe der Zeit entwickeln sich diese Gefühle zu ambivalenten Positionen sowohl gegenüber dem Herkunftsland als auch gegenüber dem Gastland, die viele als in einer Art "Identitätsschwebe" beschreiben.

Nach Achotegui (2009) verstehen wir diese Identität als "die Menge von Selbstdarstellungen, die es dem Subjekt ermöglichen, sich einerseits als ähnlich und zugehörig zu bestimmten Gemeinschaften zu fühlen, die bestimmte Werte oder Ideen teilen, und andererseits anders und nicht anderen gehörend". Sich auf die Identität einer Person zu beziehen, bedeutet, sich auf ein Spiel von Ähnlichkeiten und Unterschieden zu beziehen; wir könnten als ein Spielespiel bezeichnen.

Die Art und Weise, wie der Migrant diesen Herausforderungen begegnet, steht in direktem Zusammenhang mit individuellen Merkmalen. Die Persönlichkeit des Migranten ist eine Variable, die das Erleben des Prozesses maßgeblich beeinflusst. Es gibt nur wenige Studien, die die Persönlichkeit mit der Migration in Verbindung bringen, aber wie wir gesehen haben, macht das Vorhandensein einiger Persönlichkeitsmerkmale oder ihre richtige Anpassung emotional intensive Prozesse, wie sie mit der Migration verbunden sind, erträglicher. Wenn also der Charakter und die Persönlichkeit vor der Migration auf gesunde Weise geformt wurden, wird die Person die Veränderungen wahrscheinlich besser erleben.

Darüber hinaus sind die Migranten oft junge Menschen, die sich noch in der vollständigen Suche und Bildung ihrer Identität befinden. Das lebenswichtige Gepäck, das sie aus ihrer eigenen persönlichen Geschichte mit sich führen, sowie die Hilfe, die sie aus dem Ausland erhalten, sei es durch gesunde Bindungen oder psychologische Unterstützung, werden den jungen Menschen mehr oder weniger in die Lage versetzen, die Ereignisse, die er erlebt, angemessen in seine Persönlichkeit zu integrieren.

Wir können sehen, dass bestimmte Anzeichen von Neurotizismus (wie Angst, Depression, geringes Selbstwertgefühl, Stress, Irrationalität, Schüchternheit, Aufregung) im Allgemeinen negativ mit

Integration korrelieren, jedoch positiv mit Assimilation und Segregation. Extraversionsmerkmale (wie Geselligkeit, Lebendigkeit, Aktivität, Durchsetzungsvermögen, Suche nach Sensationen, Dominanz) korrelieren positiv mit Integration, aber negativ mit Assimilation und Segregation. Psychotische Tendenzen (wie Aggression, Kälte, Egoismus, unpersönliche Einstellung, Impulsivität, antisoziale Eigenschaften, Mangel an Empathie, Kreativität und Charakterstärke) korrelieren negativ mit Integration und positiv mit Segregation. Diese Korrelationen sind aufgrund der Implikationen für die Anpassung von Einwanderern an die Aufnahmegesellschaft und die mit dieser Gruppe durchgeführten Interventionen sehr relevant (Schmitz, 1994, zitiert von Ferrer et al., 2014).

Im Glaubenssystem jedes Menschen koexistieren die Werte, Einstellungen, Überzeugungen, Tendenzen und Annahmen, die unser Handeln leiten. Fördernde Überzeugungen erhöhen die Zahl der Optionen für Problemlösung, Heilung und Wachstum (Walsh, 2004, zitiert von Pereda & Pereira, 2006).

Andere Faktoren, die mit diesen unterstützenden Überzeugungen und der Identität zusammenhängen, sind Selbstkonzept und Selbstwertgefühl, die mit der Art und Weise korrelieren, wie das Individuum mit jedem Prozess fertig wird.

Wie wir zuvor gesehen haben, sprechen wir von Selbstkonzept, wenn wir uns auf das eigene Bild oder Konzept beziehen, das man von sich selbst hat. Das Selbstwertgefühl wiederum ist die Einschätzung, die man subjektiv über sich selbst hat. Der Unterschied zwischen den verschiedenen Migranten in Bezug auf das Selbstwertgefühl wird schwerwiegende Auswirkungen auf die Anpassungsschwierigkeiten haben, unter denen sie leiden können. Daher wird der Migrant mit einer geringen Vorstellung von sich selbst einen stärkeren

Einfluss von externen Faktoren und weniger von seinen eigenen Fähigkeiten spüren.

Im Zusammenhang mit diesen Konzepten können wir über den Begriff Resilienz sprechen, der als die Fähigkeit definiert wurde, nach Dehnung oder Druck in den Ausgangszustand zurückzuspringen oder zurückzukehren, oder die Fähigkeit, die ursprüngliche Kraft wiederherzustellen. Es ist ein Konzept aus der Physik, bei dem die Elastizität die Elastizität eines Materials ist, seine Tendenz, einem Bruch durch Stöße zu widerstehen (Pereda & Pereira, 2006).

Es wird deutlicher, wie wichtig und notwendig diese Fähigkeit für Menschen ist, die zu Migranten werden. Migranten müssen schwierig zu bewältigende und emotional aufgeladene Umstände Bewältigen. Das erfordert, dass sie interne Strategien entwickeln, um sie zu überwinden. Resilienz wird eine Ressource sein, die, wenn sie gut entwickelt ist, die Migration zu einer Erfahrung des persönlichen Wachstums und der Bereicherung machen wird (Rossy Parés, 2017). Resiliente Menschen werden in der Lage sein, der Migration einen neuen und persönlichen Sinn zu geben, sodass sie nicht als etwas Unkontrollierbares und Unpersönliches erlebt wird, sondern als eine Erfahrung persönlichen und vitalen Wachstums.

Wie wir gesehen haben, können sie je nach Personentyp einige Schwierigkeiten bereiten, wenn es darum geht, sich an das Zielland anzupassen. Im Folgenden beschreiben wir einige dieser Probleme im Zusammenhang mit der Identität, die häufiger auftreten als im Migrationsprozess:

- Angst vor Identitätsverlust. Durch das Verlassen des Herkunftskontexts und den Versuch, sich in den neuen zu integrieren, kann die Person befürchten, dass sie aufhört, sie selbst zu sein, als ob die Anpassung an die neue Kultur ihre Persönlichkeit auslöschen würde. In dieser Hinsicht, anstatt einen Teil der Persönlichkeit zu verlieren, erweitert diese kulturelle Integration tatsächlich persönliche Aspekte und entwickelt eigenen Aspekte, die das Wachstum als Mensch erleichtern.
- Schuldgefühle. Einige Menschen haben das Gefühl, dass sie, wenn sie sich in die neue Kultur integrieren oder sich an sie anpassen, ihre ursprüngliche Umgebung verlassen, als ob sie verraten würden, was sie zurückgelassen haben. In diesem Sinne ist es notwendig, dass Migration nicht als Konkurrenz zwischen dem ursprünglichen Kontext und dem neuen gesehen wird. In Wirklichkeit ist sie eine Zusammenarbeit, bei der beide Kontexte zu den

migrantischen Aspekten beitragen, die dem Menschen helfen, seine existentiellen Bereiche zu entwickeln und zu vergrößern. Es ist die Summe beider Kontexte, nicht die Subtraktion.

- Schamgefühl. Scham ist eine Emotion, die einer Person das Gefühl gibt, dass sie etwas Negatives an sich hat und dass sie sich ändern muss. Es ist eng mit Konzepten wie Unsicherheit und geringem Selbstwertgefühl verbunden. Es ist eine Emotion, die einige Bereiche der Person beeinflussen kann und ein Gefühl erzeugt, anders und mangelhaft zu sein. Bestimmte Situationen neigen dazu, diese frühen Schamerfahrungen zu reaktivieren, was zu großem Leid führt und dazu führt, dass diese Mechanismen zusammenbrechen; Eine dieser Situationen ist die Migration. Scham wird im Kontext des Vergleichs mit anderen geschmiedet und reaktiviert, was "andere können und ich nicht" oder dass "andere es besser machen als ich" (Arroyo, 2018).
- Gefühl, die Freiheit zu verlieren. Der Migrant fühlt sich dieser Anpassung verpflichtet, als würde ihm die Umwelt bestimmte Verhaltensweisen aufzwingen oder er sogar die neue Sprache lernen müssen. Aus dieser Position heraus tut die Person das Gegenteil von dem, was die Umgebung "verlangen" soll, um sich von diesem Druck frei zu fühlen. In Wirklichkeit zwingt sie nichts und niemand, es ist die Entscheidung der Person, dieses neue Wissen in ihr persönliches Gepäck zu integrieren.

Als mögliche Lösungen für die zuvor aufgedeckten Probleme gilt es vielleicht zunächst, die anstehenden Konflikte oder emotionalen Probleme zu lösen: Auch wenn sie ihre Herkunftskontexte verlassen, auch wenn sie ihren existenziellen Ort wechseln, wird das psychologisch Ungelöste mit ihnen das neue Land betreten. Früher oder später wird es wieder zum Vorschein kommen.

In Bezug auf den Identitätsverlust können wir sagen, dass er mehr als ein Verlust als eine neue Möglichkeit gesehen werden kann. Oft gibt es in den Herkunftsorten familiäre und freundschaftliche Rollen, denen sich die Person verbunden fühlt. Dann ist es an der Zeit, sich "zu befreien" und zu beginnen, das zu sein, was man sein möchte. Man bleibt im Wesentlichen dieselbe Person, aber mit der Möglichkeit, einen qualitativen Sprung zu machen und dem näher zu kommen, was man wirklich sein will (Delgado et al., 2020).

Um diesen Identitätswechsel zu fördern, ist es gut, dass der Migrant offen dafür ist, sowohl die neue Sprache als auch die neue Lebensweise zu lernen. Das

Anpassen und Eintauchen in die neue Kultur bedeutet wirklich nicht, dass er seine Identität ändern muss; es wird eher zu dem beitragen, wer er ist.

Die ethnische oder kulturelle Identität ist ein sehr wichtiger Faktor für die persönliche Migrationserfahrung und die Anpassung an die neue Kultur. Dieses Konzept bezieht sich auf die persönliche, positive Einstellung und Bindung an eine Gruppe, mit der die Person glaubt, soziokulturelle und sprachliche Merkmale zu teilen. Je positiver und gestärkter die ethnische Identität des Migranten ist, desto besser wird er mit dem Stresslevel im Anpassungsprozess umgehen (Pereda & Pereira, 2006).

Der Migrationsprozess und die Akkulturation hinterfragen und provozieren diese Identität. Dem Menschen werden jene äußeren Elemente entzogen, die ihn definiert und ihm Sicherheit in seinem Selbstbild und Selbstverständnis gegeben haben. Aus diesem Grund läuft ein Migrant, der eine schlecht definierte kulturelle Identität hat oder stark von der äußeren Umgebung abhängig ist, Gefahr, einen größeren internen Konflikt zu erleiden. Ist das kollektive Selbstwertgefühl ausreichend, erfolgt der Integrationsprozess.

Während der Akkulturation wird es einfacher sein und daher werden die Migranten weniger leiden, da sie anfangs weniger Komplexe haben werden, ihre kulturelle Identität zu bewahren. Ein geringes kollektives Selbstwertgefühl wird es Migranten erschweren, Kontakte zu Einheimischen zu knüpfen, ebenso wie eine ethnozentrische Haltung einzunehmen, die dadurch gekennzeichnet ist, dass die eigene Kultur besser und anderen überlegen ist (Martín, 2017, zitiert von Rossy Parés, 2017).

Zusammenfassend fanden wir eine Vielzahl von Faktoren, die mit fachinternen Variablen zusammenhängen und die Entwicklung von Resilienz fördern. Die wichtigsten wären: Autonomie, Selbstwirksamkeit, Kreativität, Sinn für Humor, Selbstbestimmung, Selbstwertgefühl, persönliche Zufriedenheit, realistische Erwartungen, Pragmatismus, Fähigkeit zur Transzendenz, Fähigkeit, gesunde Bindungen aufzubauen, sichere Bindung, Selbstvertrauen, Offenheit für Erfahrungen (Rossy Parés, 2017).

Leider gibt es in vielen Migrationssituationen Extremsituationen, in denen das Umfeld, in dem die Person lebt, eine Schlüsselrolle spielt. Das sind Migrationsanpassungen, bei denen die Person von verheerenden und unkontrollierbaren Umständen (Elend, Hunger, Kriege, Enteignungen) ausgeht und in ein Abenteuer eintritt, in dem sie keinerlei Herrschaft oder Kontrolle

haben wird. Menschen fliehen vielleicht vor der Tyrannei ihrer Herkunftsländer oder vor dem Joch der Armut und vertrauen sich der Tyrannei der Mafia an. Viele finden sich damit ab, um des Überlebens willen staatenlose Ware zu sein, ohne Identität oder Gesicht.

Die moralische und psychologische Folge für diejenigen, die solche Extremsituationen überleben, sind Depressionen und Schuldgefühle. Identität wird zerstört oder ausgelöscht, auch wenn die Ausdrucksformen in vielen Fällen emotionale Gleichgültigkeit, Benommenheit, Schock oder Willensanästhesie sind. Wir sprechen dann von physischem Überleben und psychischem Tod.

Laut Sánchez Sánchez (2020) hat diese Art von Migranten einige traumatische Reaktionen im Zusammenhang mit der Identität entwickelt: Sie glauben nicht, dass sie dieses begabte Leben verdienen, oder glauben, dass sie Usurpatoren der Möglichkeiten sind, die andere Kollegen nicht hatten; sie schätzen sich selbst als unfaire Nutznießer ein. Die Möglichkeit, dass andere Menschen verschlungen oder schlechter behandelt wurden als diejenigen, die bei dem Versuch erlegen sind, sind einige der Manifestationen dieses Syndroms. Der Tribut zum Überleben besteht für viele darin, auf die eigene Identität zu verzichten, unsichtbar zu werden, auf Integration zu verzichten, ein Schatten zu sein, ein Niemand zu sein. Wie Frankl (1946/1987) zitiert, zitiert von Sánchez Sánchez (2020): "Überleben heißt, im Leiden einen Sinn zu finden und inmitten des Leidens eine gewisse Würde zu finden."

Er prägte den Begriff der Psychologie der Befreiten, deren Charakteristika sich mit denen des Survivor-Migranten-Syndroms überschneiden:

- Unglauben und Misstrauen gegenüber der neuen Situation.
- Gefühl, Eindringlinge in einer freien Welt zu sein.
- Erfahrung von "moralischer Deformität": Gefühllosigkeit, Egoismus, Zügellosigkeit.
- Identifikation mit dem Angreifer, vom Unterdrückten zum Rächer.
- Vergesslichkeit grundlegender Emotionen (emotionale Betäubung): Selbstvertrauen, Freude, Hoffnung
- Dissoziatives Gefühl der Unwirklichkeit ("ich bin es nicht, dem das passiert", "das ist ein Traum und ich werde aufwachen", "ich werde es als Zuschauer erleben, um es später zu erzählen").

- Depersonalisierung (sie nehmen sich als Vieh wahr, als anonyme Masse, der Subjektivität beraubt).
- Unfähigkeit, die neuen Bedingungen von Respekt, Würde, Aufmerksamkeit, menschlicher Behandlung zu verstehen und sich ihnen zu stellen, sich nicht als Empfänger von Hilfe und Erleichterung zu glauben.

Die Spaltung des "Ich" wäre die Hauptfolge bei migrantischen Überlebenden von Extremsituationen. Ein Teil des "Ich" lebt mental an der Stelle der Grenzerfahrung weiter, während ein anderer Teil des "Ich" danach strebt, sich an die neue Realität anzupassen, indem er sich so verhält, als wäre er in der Lage zu lieben, zu arbeiten, Projekte zu haben usw. So werden archaische Kontrollversuche gestartet.

Daher "trennt" diese adaptive Dissoziation den Geist von der Realität, wenn die Person mit einer extremen Situation konfrontiert wird, die ihre psychologischen Bewältigungsressourcen übersteigt. Es ist ein "sicherer Abstand", der die emotionale Belastung, Anspannung, Angst und den Schmerz des Augenblicks reduziert.

Dissoziative Störungen sind psychische Störungen, die eine Trennung und einen Mangel an Kontinuität zwischen Gedanken, Erinnerungen, Umgebungen, Handlungen und Identität beinhalten. Eine Person, die an dissoziativen Störungen leidet, entkommt der Realität auf unbeabsichtigte und ungesunde Weise, was zu Problemen mit dem täglichen Funktionieren führt (Mayo Clinic, nd). Dissoziative Störungen treten normalerweise als Reaktion auf ein Trauma auf und helfen, schwierige Erinnerungen in Schach zu halten.

So baut das gequälte "Ich" eine marginale Identität emotionaler und pathologischer Natur auf, die nur gelegentlich agiert und es einer scheinbar angepassten Identität ermöglicht, zu bestehen und das Kommando zu übernehmen. Das wahrscheinliche Ergebnis wird sein, dass, während eine Persönlichkeit mit voller Effizienz handelt und ihre Funktionen korrekt und erfolgreich ausführt, der dissoziierte Teil auf entfremdete und abwechselnde Weise eine Reihe von Handlungen oder Reaktionen ausführt, in denen er sich selbst nicht wiedererkennt. Menschen mit einer starken traumatischen Belastung, die außerhalb der Zeit leben, sind fehl am Platz, sie werden Opfer von Flashbacks und eingefrorenen Bildern, die ihre Entwicklung stoppen. Manchmal entwickeln sie eine Gleichgültigkeit gegenüber ihrem Leiden, das sie erkennen,

aber fahrlässig und passiv sind, als ob es sie nichts angeht, was ihnen widerfährt (Sánchez Sánchez, 2020).

Im Falle dieser migrantischen Überlebenden werden sie oft schwere Verfolgungsschuld erleiden, da das neue Land einerseits Leben, Rechte, Würde und Zukunft repräsentiert, nicht Tod, nicht Elend, nicht Krieg, sondern einen Zwischenzustand. Es besteht Unsicherheit darüber, ob sie dort untergebracht oder an ihren Herkunftsort zurückgebracht werden.

Andererseits wird Migranten, die Flüchtlinge sind oder aus anderen Problemen in ihren Herkunftsländern stammen, oft von Staaten und Organisationen geholfen, die ihnen die notwendigen Ressourcen zum Überleben für eine Weile zur Verfügung stellen. Wie Grinberg & Grinberg (1989) feststellen, ist es für den Neuankömmling nicht immer einfach, diese Hilfe anzunehmen. Es ist schmerzhaft, ein solches Bedürfnis zuzugeben. Für manche Menschen ist es unerträglich, ihre Regression zu akzeptieren, die sie als demütigende Infantilisierung erleben, und das "Moratorium" zu nutzen, das ihnen die Gesellschaft gewähren kann, bevor sie unter den neuen Bedingungen voll funktionsfähig sind.

Abduls Geschichte

Dieser Migrant stammt aus Libyen und treibt seit mehreren Wochen in einem kleinen Boot im Mittelmeer, um die Küste Italiens zu erreichen. Als er von den Psychologen der NGO, die sich um ihn kümmert, gesehen wird, stellen sie fest, dass er Symptome der Dissoziation seiner Identität aufweist.

Es scheint, dass er viele Menschen, die mit ihm gereist sind, während der Reise sterben sah. Es fällt ihm schwer, Emotionen zu zeigen, und wenn man ihn danach fragt, was passiert ist, erzählt er es wie in einem Film. Als er eine Woche später zum Psychologen zurückkehrt, berichtet er von Angstzuständen und Tachykardie. Er kommentiert, dass er aufgrund der Schuld, die ihn innerlich zerfrisst, nicht schlafen kann. Er denkt, dass er derjenige sein sollte, der unterwegs sterben sollte, dass er egoistisch ist, weil er überlebt hat.

Carmens Geschichte

Diese Teenager-Tochter mexikanischer Migranten versucht, sich an ihr neues Leben in Chicago zu gewöhnen. Aufgrund seines geringen Selbstwertgefühls hat er große Schwierigkeiten in der High School. Es scheint ihm schwer zu fallen, sich zu verbinden. Ihre Eltern sagen, sie sei schon immer schüchtern gewesen, aber anscheinend habe sie Angst davor, sich anderen zu zeigen. Der Institutspsychologe, der sie untersucht, sagt ihren Eltern, dass sie aufgrund mangelnder sozialer Fähigkeiten und mangelnden Selbstwertgefühls eine Entwicklungsverzögerung zu haben scheint. Außerdem verbringt die Teenagerin ihre gesamte Freizeit in ihrem Zimmer und schaut sich Serien und Filme an, um der Realität zu entfliehen, die sie leben muss.

3.10. MIGRATION UND IDENTITÄTEINRICHTUNG / STABILITÄT

Wie wir gesehen haben, kommt nach Überwindung des Anpassungsprozesses des Migranten an den Bestimmungsort die Phase der Etablierung oder Verwurzelung.

Nach einer Zeit der anfänglichen Anpassung im neuen Zielland, der Suche nach einem Wohnort, einer Arbeit, ersten sozialen Beziehungen und der Schaffung eines notwendigen psychologischen Standorts, an dem die Person verschiedenen Stressoren und äußeren Anforderungen ausgesetzt war, erlebt der Migrant eine Phase der Stabilität, in der die Integration in „die neue Welt“ beginnen soll. In diesem Schritt können die Migranten den Ort, an dem sie leben, endlich als ihren empfinden oder im Gegenteil beginnen, nostalgisch für den zurückgelassenen Kontext zu werden (Delgado et al., 2020).

Die Person wird Zeit brauchen, um ihre Existenz aufgrund des Verlusts des Vorhergehenden anders zu sehen und sich an diese neue Realität anpassen zu können (Trauerprozess). Sie muss ihr Leben neu organisieren, um sich in der neuen Situation lebensfähig zu machen; sie muss neue Kontexte und neue Beziehungen finden, in denen sie ihre Ressourcen und Fähigkeiten einsetzen muss, um weiterhin optimal und positiv zu existieren.

Aber wenn das Duell nicht vollständig ausgearbeitet ist und der Verlust nicht als etwas Natürliches im Migrationsprozess angenommen wird, wird die Person zwischen dem Alten und dem Neuen leben, ohne die vorherige Stufe abgeschlossen zu haben oder sich vollständig an das Neue angepasst zu haben. Es ist das, was man „Leben zwischen zwei Welten“ nennen kann.

Wie wir bereits gesehen haben, sind Migrationstrauer und das Gefühl der Einsamkeit zwei der wichtigsten Anzeichen, die im Anpassungsprozess auftreten können, wenn er aufgrund individueller und/oder sozialer Probleme nicht optimal oder adaptiv durchgeführt wird. Abhängig von der Art der Migration, mit der die Person konfrontiert ist, können auch andere ernstere Probleme wie das Ulysses-Syndrom oder sogar Identitätsverlust auftreten.

Damit es zu einer guten Anpassung kommt und der Migrant sich stabilisiert, muss er eine Phase der Anpassung an den neuen Kontext durchlaufen. Wir können einige der psychologischen Prozesse beschreiben, die mit dem Gefühl der Integration in die neue Kultur verbunden sind (Delgado et al., 2020):

1. Identifikation mit dem neuen vitalen Kontext. Es hat mit der Identifikation zu tun, die mit diesem Kontext gemacht wird. Es ist ein psychologischer Prozess, bei dem die Person ihre eigenen Aspekte im Außen erkennt und wiederum Aspekte des Außen in sich selbst erkennt.
2. Den Kontext kennen und verstehen. Wissen, Lernen und Verstehen dessen, was den Migranten umgibt. Je mehr er über den Kontext weiß, je mehr er über die neue Kultur weiß, in der er sich befindet, desto wahrscheinlicher erkennen er Aspekte, mit denen er sich identifizieren kann. Aus diesem Grund wird empfohlen, in den ersten Augenblicken alle Informationen "aufzusaugen", die helfen, die neue Kultur kennenzulernen: ihre Geschichte, ihre Sprache, Traditionen, Gastronomie usw. Es sollte beachtet werden, dass die Sprache vielleicht eines der wichtigsten Instrumente für die Integration der Person ist.
3. „Wohin du auch gehst, tu, was du siehst.“ Nachdem Migranten Aspekte der neuen Kultur kennengelernt haben, lernen sie die Sprache weiter oder verinnerlichen bestimmte soziale Aspekte der neuen Umgebung. Hier ist es notwendig, den Schritt des "Ausführens" des Bekannten zu gehen, das heißt Rituale durchzuführen und an kulturellen Veranstaltungen teilzunehmen, die zur neuen Kultur gehören. Das Handeln nach Traditionen oder Bräuchen an ihrem Wohnort bedeutet eine

Bereicherung ihrer Existenz, die ihnen auch ein angenehmeres Leben ermöglicht und die Akzeptanz erleichtert.

Wie von Grinberg & Grinberg (1989) zitiert, definiert Menges (1959) den Begriff der „Auswanderungsfähigkeit“ als die potenzielle Fähigkeit des Auswanderers, in der neuen Umgebung allmählich und vergleichsweise schnell ein gewisses Maß an innerer Ausgeglichenheit zu finden (solange die neue Umgebung es vernünftigerweise möglich macht) und gleichzeitig in den neuen Kontext integriert zu werden, ohne ein störendes Element darin zu sein.

Akkulturation ist ein Prozess der Resozialisierung, der psychologische Merkmale wie Änderungen von Einstellungen und Werten, den Erwerb neuer sozialer Fähigkeiten und Normen sowie Änderungen in Bezug auf die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und die Anpassung an eine andere Umgebung umfasst (Berry et al., 2006, zitiert nach Ferrer et al., 2014).

Je nach Intensität der Identifikation des Einwanderers mit der Aufnahmegesellschaft einerseits und mit der Herkunftsgesellschaft andererseits gibt es laut diesem Autor vier mögliche Anpassungspfade:

- Assimilation tritt auf, wenn der Einwanderer seine Identität der Herkunft aufgibt und die der Mehrheitsgruppe erwirbt oder bevorzugt.
- Wenn es eine starke Identifikation mit beiden Gesellschaften oder ihren Kulturen gibt, deutet dies auf Integration oder Bikulturalität hin, bei der der Einwanderer die Merkmale seiner Kultur bewahrt und gleichzeitig an Kultur der Mehrheitsgruppe teilnimmt.
- Von Segregation spricht man, wenn der Einwanderer nicht versucht, Beziehungen zur Mehrheitsgruppe aufzubauen, sondern vielmehr versucht, seine autochthone ethnische Identität zu stärken, indem er sich jeder Vermischung mit der dominanten Gruppe oder deren anderen ethnischen Gruppen in der Gesellschaft widersetzt.
- Die nächste und letzte Option ist die Ausgrenzung, bei der der Einwanderer seine autochthone kulturelle Identität verliert und auch nicht das Recht hat oder will, an der Kultur der herrschenden Gruppe teilzuhaben.

Eine aktuelle Übersicht über Studien zum Akkulturationsprozess stellt fest, dass die Tatsache, dass Migranten die gesellschaftlich geförderte Akkulturationsoption wählen, ein Schutzfaktor ist (Martín, 2017, zitiert nach Rossy Parés,

2017). Daher scheint die Integration für die Anpassung des Migranten im Gastland günstiger zu sein, gefolgt von Assimilation, Trennung und schließlich, am ungünstigsten, Marginalisierung.

Daher sind die Integrierten diejenigen, die weniger psychologische Schwierigkeiten bereiten, vielleicht weil sie eine größere Flexibilität in ihren sozialen Beziehungen und in der Aufrechterhaltung von Bräuchen entwickeln und das Vorhandensein eines Gleichgewichts zwischen den ursprünglichen Werten und den neuen Werten zeigen.

Daher ist es wichtig, die Bedeutung hervorzuheben, dass der Migrant das Migrationsprojekt in seine eigene lebendige Geschichte integriert, da es all jene Motivationen, Erwartungen, Wünsche, Träume und Illusionen zusammenbringt, die ihn dazu veranlassen haben, sein eigenes Zuhause zu verlassen und sich ins Ausland zu wagen. Dies bedeutet, der Erfahrung, die der Migrant erlebt, auch in schwierigen Momenten ständig einen Sinn zu geben (Rossy Parés, 2017).

Dazu ist es notwendig, dass der Mensch sich mit seiner eigenen Vergangenheit versöhnt. So wie die Gegenwart nicht verstanden werden kann, ohne die Vergangenheit zu kennen, kann die Migrationserfahrung nicht verstanden werden, wenn nicht berücksichtigt wird, was der Migrant vor seiner Abreise erlebt hat, was er verlassen hat und warum er gegangen ist.

Silvias Geschichte „Ich kann nicht länger als zwei Jahre an einem Ort bleiben, ich muss mich ständig verändern“

Silvia hat Bildende Kunst studiert und ihren Erasmus in Florenz gemacht. Seit diesem ersten Auslandsaufenthalt hat sie ihren Wohnsitz in insgesamt sieben verschiedene Länder gewechselt. Sie versichert, dass sie nicht mehr als zwei Jahre hintereinander am selben Ort sein darf. Wenn diese Zeit vergangen ist, beginnt sie sich „gefangen“ zu fühlen, als würde sie die Verpflichtung, an diesem Ort zu sein, und das Bedürfnis und der Wunsch, an einen anderen Ort zu gehen, sie in die entgegengesetzte Richtung ziehen. Es ist der Moment, in dem sie eine starke Langeweile bei dem verspürt, was sie tut, wenn ihr alles wenig vorkommt, wenn sie der Arbeit müde wird, wenn alles um sie herum an Wert verliert und sie denkt, dass sie nur durch Veränderung emotional aus diesem negativen Zustand herauskommen kann. In dem Moment, in dem sie plant, an einem neuen

Ort zu leben, fühlt es sich an, als würde sie wieder leben.

Aber in den letzten beiden Fällen, in denen dies passiert ist, hat sich der Prozess der „Wiederbelebung“ nicht so abgespielt, wie sie bisher erfolgt ist: Silvia erlebt nicht mehr, sich wieder so gut zu fühlen wie zuvor, sie erlebt nicht mehr dieses Gefühl der Fülle,

sondern sie fühlt eine andauernde Leere, die sie bis zu diesem Moment des Reisens verspürte.

Außerdem hat sie jetzt das Gefühl, dass sie etwas Stabileres will, sich irgendwo niederlassen, aber ihre Neigung hindert sie daran und sie kritisiert sich dafür, „wie die anderen zu sein“. „Ich bin ein Chaos“, sagt sie während der Beratung, während sie versucht, sich zu beruhigen, indem sie ihren Kopf streichelt.

3.11. MELANCHOLIE / SEHNSUCHT

Mit der Niederlassung am Herkunftsort sind nicht immer alle Probleme, die die Person mit sich bringt, gelöst.

Aus diesem Grund gibt es häufig Situationen, in denen der Migrant mehr oder weniger adaptiv unter Melancholie oder Sehnsucht leidet.

Eine gewisse Sehnsucht nach dem Herkunftsland, der Familie oder Freunden zu haben, kann eine natürliche Reaktion aus der persönlichen Verbindung sein, die man mit diesem Kontext hat, und aus der Liebe oder Zuneigung zu diesen Bindungen. Wenn dies jedoch eine andere Art von Symptomatologie erzeugt, die für die Entwicklung unangepasster ist, hat dies mit anderen internen Problemen der Person zu tun.

Der Migrationsprozess kann als tiefgreifende existentielle Veränderung und auch als Veränderung des eigenen Wesens gesehen werden. Es sind dies existenzielle Schwächen, die wir eine zweite vitale Krise nennen können. So kann der Migrant, sobald er sich im Aufnahmeland etabliert hat, verschiedene negative Symptome verspüren (Delgado et al., 2020). Mit anderen Worten, es gibt Zeiten, in denen es schwierig ist, die erlebte Realität zu akzeptieren, z.B. wenn es Schwierigkeiten gibt, sich an neue Situationen oder Veränderungen anzupassen, wie z.B. die

Rückkehr an den Arbeitsplatz oder das erneute Verlassen des Herkunftslandes. Zu dieser Zeit „warnt“ der Verstand normalerweise in Form von negativen Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder Frustration.

Migranten greifen häufig darauf zurück, sich an ihren Herkunftsort, ihre Familie oder Freunde und alles, was sie zurückgelassen haben, zu erinnern, besonders wenn sie bei ihrer Anpassung auf komplizierte Umstände stoßen. Dadurch entstehen Melancholie und Sehnsucht, da der aktuellen negativen Situation alles Positive (fast immer idealisiert) des Herkunftsortes gegenübergestellt wird.

Nach Grinberg & Grinberg (1989) braucht das Individuum dringend eine andere Person oder Gruppe in der neuen Umgebung, um Funktionen von "Mutterschaft" und "Kontinenz" zu übernehmen, die es ihm ermöglichen, emotional zu überleben und sich neu zu organisieren. Das hat mit der Bindung zu tun, die sich im Säuglingsstadium entwickelt und die sie auf sehr starke Weise an eine Umgebung bindet.

Wenn also die emotionale Reife noch nicht erreicht ist und gewisse Abhängigkeiten der Umwelt noch im Unbewussten vorhanden sind, wird es für sie schwieriger, keine Sehnsuchtsphasen zu durchleben, bis hin zu möglichen Depressionen.

Es gibt Indikationen und Kontraindikationen zur Auswanderung, basierend auf der Fähigkeit, Heimweh zu bewältigen oder zu überwinden. Die Gefahr, der Nostalgie zum Opfer zu fallen, ist erhöht, wenn der Einzelne in seiner geistigen Entwicklung zur Individuation wenig Erfolg hatte. Wer der Nostalgie verfällt, hat oft ungelöste Kindheitsprobleme (Menges, 1959, zitiert nach Grinberg & Grinberg, 1989).

Um dieses Gefühl der Nostalgie zu mildern, ist es daher notwendig, sich nicht zwischen zwei Welten zu befinden, der alten und der neuen. Wichtig ist, die positiven Seiten der neuen

„Heimat“ zu sehen und auch wenn der Kontakt zur alten nicht verloren geht, hilft eine übertriebene gedankliche und emotionale Beziehung zu dem, was geblieben ist, nicht, sich an die neue Situation anzupassen.

Der Prozess der Integration der Person in die neue Stelle der Kultur ist einerseits das Wissen darüber, was diese Kultur beinhaltet, und andererseits die Anerkennung oder Akzeptanz der Umgebung gegenüber dem neuen Mitglied.

Es ist üblich, dass eine Idealisierung des Reiseziels vor der Abreise beginnt und zu einem Konflikt mit der Realität führen und Enttäuschungen hervorrufen kann. Angesichts dessen wird der Migrant oft desillusioniert und hört auf, im Migrationsprojekt einen Sinn zu finden, was sowohl einer affektiven als auch einer kognitiven Ambivalenz zwischen dem früheren Leben und der Gegenwart Platz macht. Sie beginnen nostalgisch zu werden für ihre eigene Kultur, ihr Land, für die Bräuche, den Lebensstil dort, sie vermissen die Menschen aus ihrem Herkunftsland usw. (Rossy Parés, 2017).

Gleichzeitig tauchen Wutgefühle und Wut auf das Zielland auf, ein Land, das sie zuvor idealisiert hatten, da sie nicht erhalten haben, was sie erwartet und als solches empfunden hatten.

Zu diesem Zeitpunkt erwägen die Migranten die Möglichkeit, in das Herkunftsland zurückzukehren.

Wer aus ideologischen Gründen auswandert, ist laut Grinberg & Grinberg (1989) weniger abhängig von den äußeren Umständen, die ihn am Zielort erwarten, und wird weniger nostalgisch empfunden. Im Gegenteil: Personen mit persönlichen und familiären Problemen, wenig Leistungsfähigkeit bei der Bewältigung ihrer Arbeitsaufgaben oder Personen mit akzentuierten psychischen Störungen (wie bei schizoiden Persönlichkeiten aufgrund ihrer Integrationsschwierigkeiten, paranoid oder tief depressiv). sind kontraindiziert, den Auswirkungen einer Migration zu begegnen.

Lassen uns jetzt über einen bestimmten Fall sprechen, das Post-Vacation-Syndrom. An den Tagen nach den Feiertagen, wie Weihnachten oder der Sommersaison, gibt es zwei grundlegende Situationen, die jeder Migrant durchmacht. Einerseits kehren sie zurück zu Arbeit, Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Alltagsroutinen, die durch diese Ferienzeit zurückgelassen wurden, und andererseits kehren sie nach einer Zeit mit der Familie und den Lieben in das Gastland zurück. Es sind zwei Prozesse, die die Person durchlaufen muss und die ihr tägliches Leben erschweren können, wenn sie aus dem einen oder anderen Grund nicht in der Lage ist, ihr normales Leben wieder aufzunehmen (Delgado et al., 2020).

Das Post-Vacation-Syndrom ist eigentlich eine Anpassungsstörung bei der Rückkehr in den Arbeitsalltag nach einer Urlaubszeit. Diese Schwierigkeit, sich an

die neue Situation anzupassen, kann bei der Person Angst, Reizbarkeit, Traurigkeit oder Entmutigung, Erschöpfung, Desinteresse an Aktivitäten oder Momente des Ausweichens hervorrufen. Diese Schwierigkeit, sich wieder an den Arbeitsplatz anzupassen, tritt normalerweise bei Menschen auf, die Arbeitszeiten mit Momenten der Angst oder Unzufriedenheit erleben, Momente, in denen sie sich der Arbeitstätigkeit stark verpflichtet fühlen.

Jeder Mensch ist eine Welt und jeder Verstand geht anders mit den Veränderungen um, die in seinem existentiellen Kontext auftreten. Anpassungsschwierigkeiten beziehen sich nicht auf kleine Belästigungen oder Ärgernisse, die für Phasen der Wiedereingliederung normal sind, sondern bestehen dann, wenn sie zwei oder drei Monate ununterbrochen verhindern, dass die Person ein zufriedenstellendes Leben führen kann. Wenn sie im Laufe der Zeit bestehen bleiben, ist es für die Person notwendig, einen Fachmann zu konsultieren.

Pedros Geschichte: das Ende der Ferien. "Jedes Mal, wenn ich nach Hause komme, bekomme ich den Einbruch."

Pedro ist Wirtschaftsingenieur in der Automobilbranche in einer Kleinstadt bei Frankfurt.

Er lebt in einer Studentenwohnheimstadt, in der er sich nicht sehr wohl fühlt, aber es ist das, was er sich leisten kann, da die Preise im Zentrum der Stadt unerschwinglich sind. Zuerst passte er sich seinem Job an, er wollte Erfahrungen in diesem Bereich sammeln und es war eine Chance, aber nach und nach verlor er die Motivation und es begannen Phasen der Zurückhaltung.

Er verstand nicht warum, aber alles verschlimmerte sich, als er mit seiner Familie und seinen Freunden für ein paar Tage an seinen Herkunftsort zurückkehrte. Als er zurückkam, verspürte er eine starke Melancholie, die seine ersten Arbeitstage blockierte, und dann ging er wie eine Maschine zur Arbeit, ohne viel nachzudenken, aber wissend, dass es ihm nicht gut ging, da er in einen Zustand der Entmutigung geriet, und er plante nur den nächsten Urlaub.

Er ist sich bewusst, dass er so nicht weitermachen kann, während er im

Ausland ist, auch wenn er erwägt, nicht in den Urlaub nach Spanien zurückzukehren, damit ihn dies nicht so sehr beeinträchtigt, was ihn quält, wenn er darüber nachdenkt. Dieser Konflikt hat ihn noch mehr blockiert und er weiß nicht mehr, wie er ihn lösen soll.“

3.12. ULYSSES-SYNDROM

Wenn die Person am Zielort ankommt, muss sie sich schnell an die neue Situation anpassen. Wie wir gesehen haben, kann „Stress“ als ein Zustand der Wachsamkeit und Aktivierung des Körpers erscheinen, um Aktivitäten „schnell“ ausführen zu können. Aber wenn dieses psychologische Phänomen in hohen Dosen auftritt, gerät der Mensch in einen Zustand der Angst und Nervosität, der ihn in vielen Fällen daran hindert, Aktivitäten richtig auszuführen.

In diesem Moment entsteht die Angst-Irrtum-Sorge-Angst-Spirale. Das wäre der negative Aspekt, den eine Auswanderung mit sich bringt, denn wenn sie über einen längeren Zeitraum andauert, treten andere Symptome wie Depressionen, Schuldgefühle oder Einsamkeitsgefühle angesichts der vom Migranten als überwältigend empfundenen Umstände auf.

Wir sprechen vielleicht von einem Syndrom, das nach diesem griechischen Helden benannt ist, der auf seiner Heimreise mehrere Strapazen erlitten hat: das Ulysses-Syndrom (Achoategui (2004), zitiert von Delgado et al., 2020).

Das Ulysses-Syndrom hat seinen Namen von dem Protagonisten der Ilias, Homers Poesie, die die sehr lange Reise erzählt, die Odysseus nach dem Trojanischen Krieg unternahm. Seine Reise nach Ithaka, wo seine Familie ihn erwartete, dauerte zehn Jahre und war von Missgeschicken und Nöten geplagt (Martín, 2021).

Das Ulysses-Syndrom oder Migrantensyndrom mit chronischem und multiplen Stress ist ein Bild extremer Migrationstrauer. Es ist notwendig, es von einer psychischen Störung selbst zu unterscheiden.

Obwohl es häufiger bei Migrantengruppen vorkommt, die bei konfliktreichen oder gefährlichen Reisen (z. B. illegale Migranten oder Flüchtlinge) posttraumatischen Stress erlebt haben, kann es auch bei anderen Arten von

Migration vorkommen, die belastende oder problematische Erfahrungen gemacht haben.

Das Ulysses-Syndrom weist verschiedene Symptome auf, die normalerweise beim Auswanderer auftreten (Delgado et al., 2020):

- Einsamkeitsgefühl. Die Trennung von geliebten Menschen kann in den schwierigsten Momenten ein Gefühl der Isolation hervorrufen, keinen geeigneten Ort oder keine nahen Menschen zu finden. Die Person kann eine affektive Leere empfinden, die schwer zu ertragen ist.
- Traurigkeit. Nostalgie ist in diesen Situationen normalerweise eines der lebhaftesten Gefühle, die zusammen mit dem Gefühl der Leere, Ängste und Sorgen Vorstellungen von Unfähigkeit und Wertlosigkeit (Verlust des Selbstwertgefühls) hervorrufen.
- Schuld. Eng damit verbunden kann sich die Person schuldig fühlen, weil sie etwas falsch gemacht hat, geliebte Menschen „im Stich gelassen“ hat oder weil sie glaubt, die Ursache ihres eigenen Versagens zu sein. Es kann Selbstvorwürfe für die aktuelle Situation und Bedauern für die getroffene Entscheidung geben. Insofern hat die Beschäftigungssituation viel damit zu tun, wenn der Migrant keine oder keine für ihn zufriedenstellende Arbeit gefunden haben, da dies eines der Hauptziele ist, das ihn zur Auswanderung veranlasst.
- Enttäuschung. Migranten können den Ort, an dem sie angekommen sind, ganz anders sehen, als sie erwartet haben. Die Ideen oder Hoffnungen, die sie gesetzt hatten, könnten frustriert sein.

Migranten empfinden möglicherweise eine gewisse Abneigung gegenüber dem Ort, an dem sie leben, und geraten in eine Spirale negativer Gefühle.

- Psychosomatische Störungen. Darüber hinaus werden diese psychischen Symptome oft von psychosomatischen Symptomen wie Schlaflosigkeit (Einschlafunfähigkeit aufgrund von Sorge um die aktuelle Situation), Kopf- und Bauchschmerzen, Appetitlosigkeit oder übermäßiger Nahrungsaufnahme, Konzentrationsschwäche oder extremer Müdigkeit begleitet.

Diese Symptome treten auf, wenn die Situation die Person überfordert und sie sich nicht mit den notwendigen Ressourcen oder der Fähigkeit sieht, sich dem zu stellen, was mit ihr passiert. Am Ende dieser Symptome kann eine

Überzeugung der Person stehen, die als Erkenntnis ausgedrückt werden könnte („Ich kann so nicht weitermachen“).

Wir stehen vor einer vitalen Krise, die durch den Umgang mit der neuen Situation erreicht sein wird und die zum Teil viel mit der Art des Menschen zu tun hat, wie er auf Umstände reagiert. Dies ist die Zeit, um über neue Wege zur Bewältigung der Situation nachzudenken, das heißt über neue Sichtweisen auf sich selbst und das, was um einen herum ist.

Laut Achotegui (2009) wirkt sich die anhaltende Erfahrung solch intensiver Stresssituationen tiefgreifend auf die Persönlichkeit des Subjekts und seine Homöostase aus.

Beeinflusst wird nach Aussage dieses Autors unter anderem die Hypothalamus-Hypophysen- Nebennierenmark-Achse, das Hormon- oder Muskelsystem.

Dies führt zu einer Vielzahl von Symptomen:

- Aus dem depressiven Bereich: grundsätzlich Traurigkeit und Weinen.
- Aus Angstgefühlen: Anspannung, Schlaflosigkeit, wiederkehrende und aufdringliche Gedanken, Reizbarkeit.
- Durch Somatisierung: Müdigkeit, osteo-artikuläre Beschwerden, Kopfschmerzen, Migräne.
- Aus dem Verwirrtheitsbereich: Kann mit dem Cortisolanstieg zusammenhängen und als psychotische Störung fehldiagnostiziert werden.

In vielen Situationen von Migranten kommt zu dieser Symptomatologie eine Interpretation ihres Zustands hinzu, die auf der eigenen Kultur des Subjekts basiert. So ist es in manchen Kulturen üblich, Leute sagen zu hören wie: „Das kann nicht sein, so viel Pech zu haben“, „sie mussten mir den bösen Blick zuwerfen“, „sie haben mich verzaubert“ usw.

Andererseits können wir einige Stressoren finden, die die Person besonders anfällig machen, an diesem Syndrom zu leiden (Achotegui, 2009):

- Erzwungene Trennung von geliebten Menschen, was einen Bruch in der Familie bedeutet. Bindungsinstinkt.
 - Das Gefühl der Hoffnungslosigkeit aufgrund des Scheiterns des Migrationsprojekts und der fehlenden Möglichkeiten.
-

- Der Kampf ums Überleben (Wo isst man? Wo findet man ein Schlafdach?).
- Die Angst, der Terror, dass sie auf Migrationsreisen (Booten, Verstecken in Lastwagen) leben, die Drohungen der Mafia, der Verhaftung und Vertreibung oder die Wehrlosigkeit aufgrund von Rechtlosigkeit.

Zudem werden diese hochrelevanten Stressoren, die über akkulturativen Stress hinausgehen, durch eine ganze Reihe sie verstärkender Faktoren gesteigert, wie z.B.:

- Die Vielfalt. Je mehr Stressoren, desto größer das Risiko. Stressoren potenzieren sich gegenseitig.
- Chronizität. Diese Extremsituationen können den Migranten für Monate oder sogar Jahre treffen.
- Erlernte Hilflosigkeit. Das Gefühl, dass der Einzelne, was auch immer er tut, seine Situation nicht ändern kann.
- Mangel an Selbstwirksamkeit.
- Starke Defizite in ihren sozialen Unterstützungsnetzwerken.

Als ob so viele Probleme nicht genug wären, sind wir der Ansicht, dass das Gesundheits- und Pflegesystem dieses Syndrom leider häufig nicht angemessen berücksichtigt (Achotegui, 2009). Das kann daran liegen, dass es Fachleute gibt, die dieses Problem verharmlosen (aufgrund von Unwissenheit, Unsensibilität, sogar Rassismus) oder dass dieses Bild nicht richtig als reaktives Stressbild diagnostiziert wird und diese Migranten falsch behandelt werden als depressive, psychotische oder somatische Patienten. Auf diese Weise wirkt das Gesundheitssystem als neuer Stressor für Einwanderer.

Laut Achotegui (2009) ist das Ulysses-Syndrom mehr in den Bereich der Gesundheit und psychosozialen Prävention als in den Bereich der Behandlung eingetaucht, und die Intervention muss grundsätzlich psychoedukativer und emotionaler Art sein, weshalb die Arbeit, die auf das Syndrom folgt, nicht nur medizinische Psychologen oder Psychiater betrifft, sondern auch Sozialarbeiter, Krankenschwestern, Sozialpädagogen und andere medizinische Fachkräfte.

Andererseits ist es laut diesem Autor notwendig, zu verhindern, dass Menschen, die an diesem Syndrom leiden, falsch diagnostiziert werden:

- Als depressive Patienten. Trotz der Tatsache, dass sie nicht nur keine Apathie haben, sondern auch proaktiv sind. Sie haben nicht nur keine Vorstellung vom Tod, sondern sind voller Pläne und Illusionen.
- Als Anpassungsstörungen. Auch wenn ihre Reaktion total ist proportional zu den Albtraum-Stressoren, unter denen sie leiden.
- Wie posttraumatische Belastungsstörung. Obwohl sie kein Vermeidungsverhalten oder aufdringliche Gedanken in Bezug auf traumatische Situationen haben.

Aus dem kognitiven Bewertungsmodell (Lazarus und Folkman, 1986 zitiert nach Ferrer et al., 2014) geht hervor, dass die Bewältigungsfähigkeit aktiviert wird, wenn die Umwelt als bedrohlich empfunden wird. Diese Autoren definieren Bewältigung als jene Verhaltensbemühungen, die entwickelt werden, um die Anforderungen zu bewältigen, die die Ressourcen des Individuums überfordern, bzw. um die negativen Folgen der Bedrohungs- oder Herausforderungssituation zu vermeiden oder zu verringern. Sie einigen sich darauf, drei Bereiche von Strategien zu bestimmen, je nachdem, ob dies der Fall ist, gerichtet auf Kognition, Verhalten oder Affekt:

1. Bewertung: kognitive Bewältigung. Sie orientiert sich an dem Versuch, dem Ereignis einen Sinn zu geben und es auf eine Weise zu bewerten, die es weniger bedrohlich oder unangenehm macht. Menschen, die mit kognitiver Einwanderung konfrontiert sind, rationalisieren die Schwierigkeiten des Akkulturationsprozesses eher und erlauben ihnen, die Erfahrungen als Herausforderungen oder neue Chancen zu sehen, die die Aufnahmegesellschaft bietet.
2. Das Problem: Behavioral Coping. Es ist das Verhalten, das darauf abzielt, sich der Realität zu stellen und ihre Folgen zu bewältigen. Von der Lösung des Problems ausgehend setzt die Einwanderung eine interne Reorganisation voraus, die durch die Suche nach einem Gleichgewicht zwischen der Assimilation des Neuen und der Verlagerung des Zurückgelassenen gekennzeichnet ist. Auch zielt es darauf ab, sich alltäglichen Situationen zu stellen, in denen Entscheidungen von den einfachsten bis zu den komplexesten getroffen werden müssen. Hier werden Bewältigungstheorien wichtig, insofern der Migrant durch sie Alternativen entwickeln kann, die negative Emotionen zu überwinden und

proaktiv in der Entscheidungsfindung agieren zu können, was seinen Anpassungsprozess an die neue Gesellschaft erleichtert.

3. Emotion: affektive Bewältigung. Regulierung der emotionalen Aspekte und Versuch, das affektive Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Aus emotionaler Sicht steht der Einwanderer einem kritischen und komplexen Prozess der Trauer, des Widerstands, der Diskriminierung gegenüber, der nicht frei von Schmerz und Leid ist; So entstehen bei anhaltender Verunsicherung Unsicherheit und Nostalgie, begleitet von Traurigkeit, Schuldgefühlen, Todesvorstellungen, psychisch-somatischen oder ängstlich-depressiven Störungen, die seine Situation verschlimmern und emotionalen Bewältigungsstrategien und Vermeidung weichen, die seine Fähigkeit betreffen, positiv damit umzugehen oder sich stärker auf das Problem zu konzentrieren.

Karims Geschichte

Pedros Geschichte: das Ende der Ferien. "Jedes Mal, wenn ich nach Hause komme, bekomme ich den Einbruch."

Dieser algerische Migrant hat viele Schwierigkeiten durchgemacht, um Frankreich zu erreichen und sich einigen Freunden anzuschließen, die zuvor ausgewandert waren. Die Angst und Aufregung, die er anfangs verspürte, sind nicht ganz verschwunden, und nach zwei Jahren leidet er immer noch unter Unruhe, Schlafstörungen und ständiger Angst. Trotz der Tatsache, dass er versucht, sich an seine Arbeit und seinen Alltag anzupassen, fühlt er sich nicht wohl und versteht nicht sehr gut, was mit ihm geschieht. Es scheint, dass er auf einer rationalen Ebene all die widrigen Umstände vergessen hat, die er ertragen musste, um dorthin zu gelangen, wo er ist, und er gibt sich die Schuld für sein Unbehagen, indem er sich im Alltag unwirksam und in seinen sozialen Beziehungen nachlässig fühlt.

3.13. ENTTÄUSCHUNG. BEWUSSTSEIN ÜBER DEN STATUS VON MIGRATION

Wie wir gesehen haben, wird die Phase des Verliebenseins in das neue Reiseziel zu einer realistischeren und in einigen Fällen pessimistischeren Phase. Diese anfängliche Euphorie kann aufgrund kultureller, sozialer und persönlicher Schocks sowie der unterschiedlichen Frustrationen, die bei der Arbeit, bei der Wohnung oder in sozialen Beziehungen auftreten können, zu unterschiedlichen emotionalen Prozessen führen.

In dieser Phase der Enttäuschung tritt bei der Person aufgrund der neuen Situation eine völlig unerwartete Enttäuschung ein. Genau genommen können sowohl individuelle als auch soziale Aspekte die Entstehung dieses Gefühls und das Bewusstsein, einen Migrantenstatus zu haben, beeinflussen.

Die Annahme dieses Status ist subjektiv und hängt von der Person oder Gruppe ab.

Sich an einem Ort wie ein Einwanderer zu fühlen, hängt von der Art der Persönlichkeit oder den Überzeugungen dieser Person ab, die eigene Bedürfnisse oder andere aus der Umgebung hervorrufen und mehr oder weniger von widrigen Bedingungen betroffen sein werden. Andererseits gibt es Situationen wie Rassismus oder Fremdenfeindlichkeit, die in einem Land gegenüber einer bestimmten kulturellen Gruppe auftreten können, was es dem Migranten sehr schwer macht, sich an diesem Ort wie ein Einwohner mehr zu fühlen.

Das Wort Ausländer hat seine gemeinsame Wurzel in dem Wort "seltsam", ein Konzept, das etwas Fremdes gegenüber dem bedeutet, was man ist. Integration bedeutet, dass das Fremde zum Eigenen wird, in diesem Fall zum Eigenen in dem Kontext, in dem man ist. Geschieht dies jedoch nicht, wird dies vom Einzelnen als Ablehnung empfunden (Delgado et al., 2020).

Diese Ablehnung gegenüber der migrierenden Person erzeugt ein negatives Gefühl.

Wir sprechen über eine der tiefsten Ängste (neben dem Tod) des Menschen. Sich wichtig zu fühlen, mit Wert in der eigenen Identität, ist wichtig für die ganze psychische Gesundheit. Nach dieser Zurückweisung kann die Person beginnen, „weniger“ oder „nichts“ zu fühlen. Dies erzeugt eine Leere und eine Trostlosigkeit,

die die Existenz dieses Subjekts in dem neuen Land erschweren wird. Nicht alle Menschen machen diese Situation durch, und nicht alle Migranten, die unter irgendeiner Art von Ablehnung leiden, erleben sie auf die gleiche Weise. Es wird Menschen geben, die mehr oder weniger empfindlich auf diese Ablehnung reagieren.

Andererseits, wie von Delgado et al. (2020) beschrieben, können einige der möglichen Reaktionen auf diese Ablehnung durch den Migranten sein:

- Verteidigung der eigenen Identität und Werte, mit Abwertung des Aufnahmelandes. Man gerät in Konflikt mit dem, wodurch man sich abgelehnt fühlt, und um seine eigene Identität zu verteidigen, wertet man das Äußere ab (bevor man sich abgelehnt fühlt, lehnt man ab). Dies bringt den Migranten in einen Konflikt, denn wenn es eine allgemeine Ablehnung des Aufnahmelandes gibt und er immer noch dort lebt, fühlt er sich unwohl, angewidert und wütend über diesen Kontext.
- Isolation mit Landsleuten, die ihren eigenen Kontext schaffen, in dem sie sich integriert und sicher fühlen. Wenn sich die Person in Kontexten, die mit der Kultur und Gesellschaft des Landes, in das sie ausgewandert ist, identifiziert werden, nicht existiert und nicht anerkannt fühlt, muss sie einen Kontext ähnlich dem ihres Herkunftslandes reproduzieren. Daher wird die Person nach Menschen, Orten und Ereignissen suchen, die das reproduzieren, was sie hinterlassen hat.
- Ablehnung der eigenen Identität zur Erlangung einer Identität im Gastland. Manchmal, wenn das Ziel soziale Integration ist, vergisst der Migrant das Individuum, die Person, was er ist. Die Idiosynkrasie des Individuums wird beiseitegelassen, um in der sozialen Gruppe verwässert zu werden, und sogar die Identität des Herkunftslandes wird abgelehnt.
- Ablehnungsannahme. Diese liegt vor, wenn die Person sich selbst als Ursache dieser Ablehnung sieht und glaubt, dass sie selbst der Grund für die Haltung des anderen ist. Dies ist vielleicht die Reaktion, die die Person am meisten blockiert, in einen Zustand der Depression und Angst gerät und das Selbstwertgefühl verliert.

Wie wir bereits gesehen haben, ist eine der Folgen der Akzeptanz von Zurückweisung beim Migranten der Verlust des Selbstwertgefühls. Durch den Verlust des Bewusstseins, „jemand“ zu sein, wird die Person den Blick anderer

mehr denn je brauchen und in einen Teufelskreis geraten, in dem sie die Umgebung braucht, um sie anzuerkennen.

So wird der Migrant aktiv danach streben, anerkannt, akzeptiert, in den Kontext integriert zu werden, aber wenn er ignoriert oder erneut abgelehnt wird, wird er wieder untergehen. Wenn er beginnt, diese Art von Symptomen – mangelnden Selbstwertgefühls in existentiellen Kontexten zu spüren, können die folgenden Symptome auftreten:

- Gefühle der Unsicherheit, Angst oder Besorgnis.
- Erfahrung persönlicher Beziehungen mit Intoleranz gegenüber Zurückweisung.
- Starkes Bedürfnis, von wem auch immer anerkannt oder positiv gesehen zu werden.
- Identitätsprobleme, nicht genau wissen, wer man ist.
- Unmöglichkeit, sich vor dem anderen zu behaupten, das heißt Angst vor einem anderen zu existieren; Angst zu zeigen, was es ist, „sich zeigen zu lassen“.
- Besessenheit, Angst und das Risiko von Panikattacken in persönlichen Interaktionen.
- Abwehrreaktionen, Akkommodation oder Abhängigkeit vom Kontext.
- Verhaltensblockaden aufgrund des Konflikts, vor dem anderen akzeptiert sein zu wollen, mit einer starken Angst, abgelehnt zu werden.
- Gefühl von Ressentiments, Aggressivität und Frustration bei Zurückweisung.

Angesichts dieser Erfahrung könnte eine der Reaktionen darin bestehen, diese Umgebung abzuwerten, ihre Bedeutung herunterzuspielen und sie als unangenehm zu empfinden. Es ist das, was wir als psychologische Abwehr bezeichnen können, wenn wir eine Ablehnung der Umwelt erfahren. Wenn also der lebenswichtige Kontext, in dem sich Migranten von einer Seite abgelehnt fühlen, abgewertet wird, werden sie sich besser fühlen, weil diese Ablehnung an Bedeutung verliert. Aber andererseits wird es ihm sehr schwer fallen, sich mit allem, womit er sich aufhält, zu identifizieren, weil er es ablehnt und sich außerhalb dieses Zusammenhangs sieht.

All dies stellt einen Wendepunkt dar, an dem Zweifel an der Zukunft auftauchen.

In diesem Moment taucht meist der Gedanke an eine mögliche Rückkehr an den Herkunftsort auf.

Claudias Geschichte: aus Angst vor Kontakt zu Hause eingesperrt

Claudia hat ihr ganzes Leben in einer kleinen Stadt in der Nähe der Stadt Cádiz gelebt. Sie studierte Krankenpflege an der Universität dieser Stadt und es war fast die einzige Erfahrung außerhalb ihrer Stadt, abgesehen von einigen Ferien, in denen sie mit neuen Leuten interagieren musste, bis sie sich entschied, nach England zu gehen, da es Nachfragen nach Absolventen in der Krankenpflege gab und sie eine Chance sah, sich beruflich weiterzuentwickeln. Sie war schon immer schüchtern gewesen, aber wenn sie Menschen kennenlernte und Selbstvertrauen gewann, fiel es ihr leichter, sich zu identifizieren. Aber in ihrem neuen Leben in der Nähe von London hat sie manchmal den Spott einiger Leute für ihre Art, Englisch zu sprechen, die Schwierigkeit der Kommunikation, nicht nur mit Engländern, sondern auch mit Einwanderern aus anderen Ländern gespürt, und das letzte, was sie „überflutete“, war eine Situation der Belästigung, weil sie Ausländerin war, von einer Gruppe junger Leute, die sie zu beleidigen begannen, als sie einen Supermarkt verließ.

Aufgrund ihrer Wesensart hat die Erfahrung dieser negativen Situationen eine starke Ablehnung aller Arten von Beziehungen mit Fremden erzeugt, insbesondere wenn sie auf Englisch sprechen muss. Sie möchte nicht sozial interagieren, obwohl sie durch ihre Arbeit dazu gezwungen wird, was dazu führt, dass sie viele Momente der Anspannung und Angst erlebt. Ihr Leben besteht jetzt darin, die Arbeit zu verlassen und in ihrem Zimmer „eingesperrt“ zu bleiben, sie möchte nicht einmal mit ihren Mitbewohnern, auch Migranten anderer Nationalitäten, interagieren, und sie fühlt sich nur wohl, wenn sie mit ihrer Familie spricht.

Während der Sitzungen, die sie durchführt, wird sie sich der Bedeutung bewusst, die sie der Meinung anderer über sich selbst beimisst, und dass sie immer denkt, dass „sie schlecht von ihr denken werden“, was sie auch vor ihrer Ankunft in England empfand, aber das hat sich verschlimmert, mit allem, was sie durchlebt hat. Nach und nach gewinnt sie an Selbstvertrauen und entzieht der Meinung anderer die „Macht“.

3.14. RÜCKFÄLLE

Trotz Überwindung der Anpassungs- und Verwurzelungsphase kann der Migrationsprozess Höhen und Tiefen und mögliche Rückfälle erleiden.

Jede psychologische Evolution ist nicht linear und leidet normalerweise unter Fortschritten und Rückschlägen. Wenn dies seitens der Person nicht bewusst ist, kann es zu unangepassten Reaktionen wie Angst, Zwangsgedanken, negativen Urteilen über die eigene Identität, Hoffnungslosigkeit oder Depressionen kommen.

Es gibt bestimmte Aspekte, die eine Person mit Migrationshintergrund sowohl emotional als auch psychisch während ihres Prozesses durchmachen kann. Das, was wir als Ulysses-Syndrom bezeichnet haben, kann auftreten, ebenso wie andere damit verbundene Aspekte wie Melancholie, Sehnsucht nach dem Herkunftsort, Ablehnungsgefühle und verschiedene Ängste (vor Einsamkeit, Verlust etc.) und die Migrationstrauer.

Selbst wenn die Person denkt, dass sie einige dieser Probleme lösen konnte, können sie daher erneut auftreten oder sie wurden überhaupt nicht gelöst.

Vielleicht aus diesem Grund gilt es zunächst, Konflikte oder anstehende emotionale Probleme zu lösen, da es sonst früher oder später wieder auf die Straße geht (Delgado et al., 2020).

Es wird oft gesagt, dass man die Gegenwart nicht verstehen kann, ohne die Vergangenheit zu kennen. Mit diesem Vergleich könnte man sagen, dass die Migrationserfahrung und das, was im Zielland passiert ist, nicht verstanden werden kann, wenn wir das, was im Herkunftsland gelebt wurde, sowie alles, was dort zurückgelassen wurde, aus den Augen verlieren, weil alles dies der Migrationsentscheidung, der erlebten Entwurzelung einen Sinn gibt und direkt die Migrationserfahrung beeinflusst (Pereda & Pereira, 2006).

Im Ausland zu sein und sich den Konflikten stellen zu müssen, denen Migranten begegnen, wie kultureller Wandel, die Schwierigkeit, sich sozial zu integrieren, Prekarität, die Schwierigkeit, beruflich und wirtschaftlich aufzusteigen, das Bildungsniveau, das Fehlen von Familienangehörigen und Freunden usw., veranlasst den Migranten dazu, sich nostalgisch zu fühlen und das Leben zu vermissen, das er in seinem Land hatte, bevor er auswanderte. Dies führt dazu, dass er vom Einwanderungsprojekt desillusioniert ist und Wut und sogar Hass auf das fremde Land und seine Umgebung empfindet. Alles, was zuvor

idealisiert und geträumt wurde, verblasst und wird zu einem weiteren Traum. Jetzt möchte der Migrant am meisten in sein früheres Leben zurückkehren, das Verlorene wiedererlangen, nach Hause zurückkehren (Rossy Parés, 2017).

Wenn die Person ihre Tätigkeit als Gewinne und Verluste sieht, je nachdem, was sie aus dem Ausland bekommt, wird sie außerdem sehen, dass es ein Verlust ist, wenn sie sich bemüht, sich in den neuen Kontext zu integrieren, da sie in Zukunft diese Integration verlieren wird. Daher erwägt der Migrant manchmal einen möglichen Rückkehrbedarf.

Während der Migration haben die Menschen viel gelitten, aber auch viele gute Zeiten erlebt und Freundschaften mit Menschen aus dem Ausland geschlossen. All das Gute, das die Migranten während ihres Aufenthalts im Gastland gewonnen haben, wird in ihnen ein Gefühl von Verlust und Nostalgie erzeugen, das sich besonders in den schwierigsten Momenten nach ihrer Rückkehr in die Heimat bemerkbar machen wird. Dadurch werden sie das Leben, das sie dort hatten, vermissen und ein zweites Migrationsduell beginnen (Rossy Parés, 2017).

Die Erfahrung des „zweiten Duells“ wird davon abhängen, wie das erste gelebt wurde. Wenn Ersteres keine Symptome entwickelt hat, bedeutet dies, dass der Migrant Ressourcen hatte, die ihm geholfen haben, es zu überwinden. Im zweiten Migrationsduell wird der Migrant bereits wissen, wie er mit einigen der Schwierigkeiten umgehen kann, die er erneut erleben wird, und wird das Duell im Vergleich zu einer Person, die nicht wusste, wie sie dem ersten begegnen sollte, besser erleben.

Aber wie schon beim ersten Duell gilt: Je stärker die Wahrnehmung des Verlustes des Verbleibs im Ausland und je weniger angenehm die Bedingungen der Rückkehr und die Aufnahmebereitschaft der anderen sind, desto schlimmer wird die Erfahrung beim Duell.

Wir haben gesehen, wie wichtig es ist, dass der Migrant das Migrationsprojekt in seine eigene lebendige Geschichte integriert. Es ist notwendig, dass der Migrant eine proaktive Einstellung hat. Obwohl es Situationen gibt, die der Migrant nicht kontrollieren kann, ist es wichtig, dass er sie mit Mut, Ausdauer, Hoffnung, Optimismus und aktiver Bewältigung erlebt (Rossy Parés, 2017)

Manchmal ist es für den Migranten notwendig, seiner Erfahrung eine neue Bedeutung zu geben. In Fällen, in denen der Migrant beispielsweise das Ziel hat, wirtschaftlich zu prosperieren und dies letztendlich nicht erreicht hat, besteht

ein belastbarer Mechanismus für ihn darin, seine Auslandserfahrung aus einer anderen Perspektive neu zu interpretieren, die nicht nur aus wirtschaftlicher Sicht besteht, z.B. aus Wachstumswissen, der Bekanntschaft neuer Menschen, neuer Kulturen, der Erziehung der Kinder usw.

In Bezug auf den Grad der Voraussicht lässt sich unterscheiden, dass gut geplante und projektvorbereitete Migrationen weniger belastend sind als schlecht geplante oder plötzlich auftretende Migrationen. Aus demselben Grund wird die Tatsache, den Herkunftsort unerwartet, unfreiwillig oder übereilt verlassen zu müssen, wie im Fall von Flüchtlingen, eine gewisse größere psychische Beeinträchtigung implizieren (Pereda & Pereira, 2006).

Albas Geschichte. „Nachdem ich mich in Australien niedergelassen habe, habe ich wieder das Gefühl, dass mein Leben keinen Sinn hat.“

Diese Frau aus Barcelona, die seit fünf Jahren in Sydney lebt, kehrt ins Büro zurück und berichtet, dass sie viel Angst und ein Gefühl der Leere hat. Es scheint, dass es ihr nach einem schwierigen ersten Jahr gelungen ist, sich in Australien zu etablieren, teilweise dank einer Jobstabilität, für die sie einige Monate brauchte, um sie zu bekommen. Doch nach einer Zeit, in der sie sich ruhig fühlte, fühlte sie sich plötzlich wieder deprimiert. Sie sagt, sie fühle sich einsam und denke, dass nichts, was sie tue, Sinn mache. Viele Ihrer Freunde sind nach einer Zeit des Aufenthalts gegangen, doch sie hört nicht auf, sich mit der australischen Gesellschaft verbunden zu fühlen. Darüber hinaus hat ihre Trennung ihre ohnehin heikle Situation noch unangenehmer gemacht. Sie erzählt: „Alles hat sich geändert, seit ich meine Beziehung beendet habe, es scheint, dass sich all die Stabilität, die ich fühlte, aufgelöst hat, ich fühle mich allein, ich habe immer weniger soziale Unterstützung, und wenn ich nach Spanien gehe, haben die Menschen in ihrem Leben fast alles mit der Familie gemacht. Ich dachte, dass meine Probleme mit der Arbeit gelöst würden, aber jetzt, wo ich Stabilität und gute finanzielle Bedingungen habe, fühle ich mich wieder leer.“

3.15. ÄNGSTE VOR DER RÜCKKEHR

Migrationsstudien wurden von Ravenstein (1885 und 1889) entwickelt.

Von damals bis heute gibt es eine Bibliographie, die dem Migrationsphänomen gewidmet ist. Im Vergleich dazu ist die Rückkehrforschung jedoch jünger (knapp ein halbes Jahrhundert alt) und hat weniger Beachtung gefunden (Fernández Guzmán, 2011, zitiert nach Rossy Parés, 2017). Auf der anderen Seite gehört die Psychologie unter den Sozialwissenschaften zu denjenigen, die sich am wenigsten mit Migration auseinandergesetzt haben, obwohl es sich um ein riesiges Studiengebiet handelt.

Einer der vielleicht schwierigsten Schritte für den Migranten ist die Entscheidung, nach einem Aufenthalt im Gastland in sein eigenes Land zurückzukehren. Diese Entscheidung kann das Ergebnis verschiedener Gründe sein (Delgado et al., 2020):

- Im Herkunftsland eine Arbeit gefunden zu haben, die es ihm ermöglicht, das, was er damals zurückgelassen hat, wiederzuentdecken.
- Die Unmöglichkeit, sich niederzulassen, weil man keine Arbeit passend für seine Bedürfnisse gefunden hat.
- Ein wichtiges Ereignis, das mit seinem Aufenthalt kollidiert, wie z.B. die Krankheit eines Familienmitglieds, die Ankunft eines Kindes usw.
- Das Gefühl, dass eine Etappe zu Ende ist, dass der Auslandsaufenthalt zu Ende ist; das Ende einer Etappe, keinen Sinn mehr darin zu sehen, länger zu bleiben.

Die Entscheidung zur Rückkehr ist nicht einfach, sowohl für die freiwillig Ausgewanderten als auch für die, die im Exil gelitten haben.

Beim Wechsel der Umstände, sich mit der Möglichkeit der Rückkehr zu konfrontieren und die Illusion erfüllen zu können, sich wieder mit seinen Lieben zu integrieren, gibt es viele, die zweifeln und zögern (Grinberg & Grinberg, 1989).

Die Angst vor der Rückkehr hat mit der Rückkehr an diesen Herkunftsort zu tun, mit dem, was sich dort finden lässt: die Veränderungen, die Schwierigkeiten, denen die Auswanderer begegnen werden, wenn sie sich wieder integrieren, die persönliche Veränderung und die Auseinandersetzungen, die sie möglicherweise über diese Entscheidung mit der Außenwelt haben usw. Auf diese Weise können sie die Rückkehr zu dem, was ihr Leben zuvor war, mit Unsicherheit erleben, zumal sie nicht wissen, ob sie sich eines Tages wieder an das anpassen können, was sie hinter sich gelassen haben.

Wir können verschiedene Ängste der Rückkehrer bei der Rückkehr finden (Delgado et al., 2020):

- Angst, dass sich der Herkunftsort verändert hat: dass Dinge und Menschen nicht mehr so sind wie vorher, dass das, was sie hinterlassen haben, nicht mehr so ist, wie es war**.
- Angst davor, sich aus dem Kontext gerissen zu fühlen, sich als Fremde an, ihrem ursprünglichen Herkunftsort zu sehen, sich als Fremder im eigenen Land zu sehen.
- Angst, sich verändert zu haben und nicht mehr ursprünglich dazuzugehören.
- Die Angst der Person, für diese Rückkehr verurteilt zu werden, Angst, dass sie für ihre Rückkehr negativ bewertet wird, was in den Augen anderer und in ihren eigenen Augen auf ein Versagen zurückgeführt werden kann.

Das Natürliche wäre, dass die Person angesichts der Angst vor Veränderungen am Herkunftsort nach einigen Monaten der Rückkehr zu erkennen beginnt, dass es im Wesentlichen keine Veränderung gibt, dass die Dinge bis auf einige Veränderungen ihren gewohnten Weg fortsetzen.

Dadurch, dass es sich in der Regel um Abwesenheiten von Menschen handelt, geht das Leben an diesem Ort fast genauso weiter wie bei der Abreise. Somit könnten sie sich sofort wieder im Kontext sehen, sie würden nach kurzer Zeit ähnlich existieren wie zuvor, sie würden sich sogar über sich selbst ärgern, wenn sie sehen, dass sich jene Aspekte wiederholen, die sie vor ihrer Abreise gestört haben .

Die Veränderung der zurückgekehrten Person kann ihr neues Dasein am Herkunftsort bereichern und sie mag in manchen Aspekten nicht mehr dazu passen, aber in anderen hilft diese Veränderung ihr, vollständiger zu existieren.

Wenn dies nicht geschieht, können Ängste unter anderem zu Angstzuständen, Gefühlen der Hoffnungslosigkeit, zu Vermeidungsverhalten oder Identitätsproblemen werden.

Bei anderen Gelegenheiten übertrifft die Fiktion dieser Ängste die Realität, und nach ihrer Rückkehr und nach einer gewissen Zeit der Anpassung an den Herkunftsort kann die Person am Ende sagen: "Nun, es war keine so große Sache." Es wird jedoch eine unbehandelte Angst bleiben, wie das Gefühl eines

möglichen Scheiterns, bei der Rückkehr vom Herkunftskontext negativ beurteilt zu werden, das Unbehagen „was werden sie sagen, wenn ich zurückkomme“.

Eine weitere der häufigsten Ängste bei Menschen, die sich für eine Rückkehr entscheiden, ist die Angst, bei ihrer Entscheidung einen Fehler zu machen. Es hat viel mit Persönlichkeiten zu tun, die besonders Angst davor haben, Fehler zu machen, wie wir bei den obsessivsten und paranoidesten Persönlichkeiten sehen können. Diese Arten von Menschen haben Verhaltenskontrollmechanismen, die in ihrer Wesensart gut etabliert sind. Sie zeigen maladaptive Überzeugungen von der Kontrolle von Situationen und sind sehr wenig tolerant gegenüber Ungewissheit. Oft sehen wir in der Beratung diese Art von Patienten, die keine Entscheidungen treffen können, weil sie nicht vorhersehen können, was passieren wird. Diese Angst vor Umkehr und Reue ist in ihnen als Warnung vorhanden, die schwer zum Schweigen zu bringen ist.

In das Land zurückkehren zu müssen, ohne einen Job gefunden zu haben, mit dem man sich finanziell versorgen kann, kann von der Person als Versagen angesehen werden. Normalerweise hat diese Vision mehr mit einem sozialen Blick zu tun, der der Person zugeschrieben wird, was in "was sie sagen werden" übersetzt werden kann, da die Person die negative Bewertung oder das Urteil dafür nach außen projizieren kann, dass sie dieses Ziel nicht erreicht hat.

„Machen Sie sich den neuen Ort zu eigen“ wird wichtig sein, damit eine gute Umgewöhnung stattfinden kann. Dass sich der Mensch als Hauptthema der Rückreise fühlt und seine Fähigkeiten visualisiert, wird grundlegend. Auf diese Weise werden die Ängste, die oft mit der Umgebung zusammenhängen, die sie vorfinden, zugunsten eines größeren Bewusstseins für den Prozess selbst und der Motivation, ihre eigenen Bedingungen zu verbessern, abgebaut.

Stefans Geschichte. „Und wenn sich alles geändert hat?“

Stefans hat darüber nachgedacht, an seinen Herkunftsort zurückzukehren. Er hat das Gefühl, dass seine Zeit im Ausland zu Ende ist. Er hat sich bei mehreren Angeboten von Beschäftigungen an seinem Herkunftsort beworben und bei einem von ihnen wurde er ausgewählt. Es ist nicht genau das, wonach er gesucht hat, aber er hat die Chance, dorthin zurückzukehren, wo er geboren wurde, und es ist etwas, an das er immer gedacht hatte, seit er vor fünf Jahren auswanderte.

Er hat Zweifel, ob er einen Job in Liverpool, den er mag, weiterführen soll oder das Leben wieder aufnimmt, das er damals für ein Praktikum verlassen hat. Aber dieser Konflikt wird durch ein Gefühl verschärft, das ihn verfolgt, seit er herausgefunden hat, dass er zurückkehren könnte, wenn er sich so entschließt. Es ist die Angst, dass sich alles, was er kannte, geändert hat. Seine Freunde haben begonnen, Kinder zu bekommen, es gibt Paare, die sich getrennt haben und andere haben neue Beziehungen angefangen, seine Eltern sind in den Ruhestand getreten und jetzt verbringt er sein Leben praktisch in seiner Heimatstadt, sein älterer Bruder lebt nicht mehr in derselben Stadt und andere Dinge, obwohl sie albern erscheinen mögen, beunruhigen ihn, wie Orte, die er regelmäßig besucht hat und die geschlossen haben, und dass seine Nachbarschaft nicht mehr dieselbe ist usw.

In Wirklichkeit lebte er nicht in der ersten Person, sondern lernte sie aus der Ferne kennen. Wenn er zurückkäme, wüsste er nicht, wie er das alles annehmen würde. Aber die größte Angst sind seine eigenen Veränderungen. Er sieht ganz anders aus als der Typ, der gerade seinen Abschluss gemacht hat und nach Erfahrungen sucht. Sie hatten eine sehr enge Beziehung, die beendet wurde, aber seine Art, das Leben zu sehen, beeinflusst hat. Er hat Erfahrungen gemacht, die ihm das Gefühl gegeben haben, dass er reifer geworden ist und dass seine Interessen nicht mehr dieselben sind.

Er hat Angst, nicht mit diesem „Ich habe mich geändert“ zu diesem „Ort auch „geändert“ zu passen.

3.16. ERWARTUNGEN UND HOFFNUNG VOR DER RÜCKKEHR

Wir können die Rückkehr von Migranten als eine Vertreibung eines Migranten definieren, die notwendigerweise die Rückkehr in sein Land oder an seinen Herkunftsort nach einem längeren Aufenthalt im Ausland impliziert (Ascencio & Pizarro, 2015).

Grundsätzlich gibt es zum Zeitpunkt der Ausreise aus dem Herkunftsland zwei Arten von Migranten:

- Derjenige, der den Rückkehr-Countdown bereits gestartet hat und dessen einziges Ziel die Rückkehr ist. Diese Art von Migranten wird mehr nach der Zeitlichkeit der Erfahrung suchen.
- Derjenige, der sich im Moment der Ankunft am Ziel entschieden hat, niemals zurückzukehren. Diese entscheiden sich für Endgültigkeit und Niederlassung am Bestimmungsort.

Später, während des Aufenthalts im Gastland, gibt es sogenannte „Rückkehrphantasien“. Diese werden bei fast jeder Migration vorhanden sein und können verschiedene Schicksale erleiden (Grinberg & Grinberg, 1989):

- Sie können als auf die Zukunft verschobene Projekte bleiben, sind aber inzwischen eine Quelle der Geheimhaltung, Freude und Ausgleich für die verbleibenden Entwurzelungserfahrungen.
- Sie können teilweise durch sporadische Reisen, Besuche durchgeführt werden.
- Sie können sich in einer dauerhafteren Rückkehr materialisieren.

Jede dieser Möglichkeiten ist mit möglichen Implikationen behaftet und kann sehr komplexe und unterschiedliche Gefühle hervorrufen.

Andererseits können wir sagen, dass sich die Realität des Migranten ändern kann, und obwohl die primären Entscheidungen in der Praxis die Anstrengungen und Opfer des täglichen Lebens des Migranten markieren, kann dies später modifiziert werden.

Wenn zum Beispiel die Beziehungen, die mit dem Herkunftsort aufrechterhalten wurden, unterbrochen werden, haben sie kein Interesse an einer Rückkehr, daher haben sie kein Interesse mehr daran, jegliche Art von Kontakt aufrechtzuerhalten. In anderen Fällen sind die persönlichen Beziehungen nicht abgebrochen, aber die Beziehung zum Land ist zerbrochen.

Daher sind die Ziele von Auswanderern normalerweise vorübergehend, nicht endgültig, ihre Zeiträume sind relativ kurz, normalerweise zwei oder drei Jahre, obwohl sie später zwanzig oder dreißig werden können.

Nur wenige Emigranten brechen beim Verlassen ihre Bindungen zum Herkunftsland ab (Durand, 2004). Daher ist der Gedanke an Rückkehr in den meisten Fällen in den Köpfen von Migranten vorhanden.

Andererseits muss die Bindung an den Herkunftsort berücksichtigt werden, denn je geringer diese ist, desto geringer ist die Bereitschaft zur endgültigen Rückkehr, und je stärker sich der Migrant mit seinem Land und seiner Kultur verbunden fühlt, desto wahrscheinlicher ist, dass er dauerhaft zurückkehrt (Orrego und Martínez Pizarro, 2015, zitiert nach Rossy Parés, 2017).

Wir können fünf Arten von Rückwanderungen feststellen, und vor allem bei zweien davon sind Frustration und Ressentiments zu spüren. Um es klarer zu verstehen, sehen wir uns unten die bestehenden Renditen an (Delgado et al., 2020):

1. Die freiwillige und endgültige Rückkehr nach einem längeren Aufenthalt. Im Allgemeinen geschieht dies, weil die ursprünglich vorgeschlagenen Ziele erreicht wurden und die Person dann in ihr Herkunftsland zurückkehrt. Die Bibliographie zeigt uns, dass es sich in der Regel um Rentner mit Rente oder Auswanderer handelt, die, nachdem sie gespart haben, mit einer besseren wirtschaftlichen Position auf ihr Land zurückkehren.

Andere kehren im mittleren Alter zurück, wenn sich die wirtschaftlichen Möglichkeiten im Herkunftsland verbessern. Dies gilt auch für viele politische Exilanten oder Flüchtlinge, viele von ihnen Berufstätige, die in ihre Herkunftsländer zurückkehren, wenn sich die politischen Bedingungen ändern.

2. Die Rückkehr von Leiharbeitnehmern. Es sind in der Regel Menschen, die für kurze Zeit auswandern, um befristete Jobs zu verrichten, bei denen sie ein Einkommen erzielen, das ihnen das Überleben während des Jahres ermöglicht. Ein großer Teil der temporären Migrantinnen wird aus verschiedenen Gründen dauerhaft, aber dies entkräftet nicht die Tatsache, dass viele zurückkehren (Durand, 2004).
3. Die transgenerationale Rückkehr. Es geht um die Rückkehr, nicht mehr der Migrantinnen, sondern ihrer Nachkommen: Kinder, Enkel, Urenkel, ein zunehmend relevantes Phänomen, das es zu untersuchen gilt.
4. Zwangsrückgabe. So werden Personen bezeichnet, die aus unterschiedlichen Gründen aus dem Aufnahmeland abgeschoben werden. Viele von ihnen versuchen erneut, den Prozess wieder in Gang zu bringen, insbesondere wenn es sich um Migration zwischen Nachbarländern handelt; für andere bedeutet die Abschiebung das Ende der Migrationskarriere.

5. Die Rückkehr als Scheitern des Migrationsprozesses. Die Gründe, die Menschen zu dieser Entscheidung bewegen, sind unterschiedlich, meist aber, weil die zu Beginn geweckten Erwartungen nicht erfüllt oder nicht erfüllt werden. Es geht meistens um die Arbeit, obwohl es auch daran liegt, dass man sich nicht an die Kultur, Sprache, das Wetter usw. anpassen konnte. Auch Rassismus und Diskriminierung scheinen bei vielen Gelegenheiten mehr als genug Gründe für eine Rückkehr zu sein.

Von den verschiedenen diskutierten Arten der Rückkehrmigration sind einige selbsterklärend. Beispielsweise kehrt der temporäre Migrant zurück, weil sein Vertrag abgelaufen ist, der transgenerationale Migrant kehrt in das Land seiner Eltern oder Großeltern zurück, weil er den komparativen Vorteil hat, über soziales Kapital zu verfügen, um sich selbst einzusetzen, und über Humankapital, um die Staatsangehörigkeit zu erhalten oder, falls sie verloren geht, das Visum.

Auf der anderen Seite kann der abgeschobene Migrant es auf Pech zurückführen, aber letztendlich sind es die Gesetze des Aufnahmelandes, die seinen Fall erklären. Schließlich wird die Rückkehr des Erfolglosen durch seinen eigenen Zustand der Arbeitslosigkeit, der fehlgeleiteten oder gescheiterten Erfahrung erklärt. Der einzige Fall, der sich nicht erklärt, ist der der freiwilligen Rückkehr. Wir können es zum Beispiel bei Langzeitmigranten sehen, von denen viele erfolgreich waren, mit Dokumenten und sogar mit der Staatsangehörigkeit des Ziellandes.

Die andere Art der Migration für ältere Menschen ist die Rückwanderung in ihr Heimatland, wenn sie weit davon entfernt gelebt haben. In diesem Fall ist es normalerweise freiwillig: Es ist die Rückkehr zum Sterben. Es bedeutet, das zu verlassen, was woanders getan wurde, was gelebt wurde, um sich wieder mit dem zu vereinen, was ihnen gehört. Auch in diesem Fall ist diese Rückkehr wie ein Vorspiel und eine Akzeptanz des eigenen Todes (Grinberg & Grinberg, 1989).

Ob aus dem einen oder anderen Grund, dies stellt einen Wendepunkt dar, an dem angesichts der Möglichkeit einer Rückkehr Erwartungen und Illusionen über die Zukunft auftauchen können.

Diejenigen, die zurückkehren, beginnen mit einer ersten Phase der Euphorie, die durch die Rückkehr nach Hause verursacht wird, zu ihren Wurzeln, ein Zustand, der weniger dauert als die euphorische Phase der ersten Migration, eine Dauer, die von höchstens einem Monat bis zu einigen Stunden reichen kann. Dann tritt ein Stadium der Depression auf, das durch das Gefühl der Fremdheit verursacht

wird, das sie empfinden, wenn sie feststellen, dass die Dinge nicht mehr dieselben sind (Rosy Parés, 2017).

Bei der Begegnung mit der Realität gerät der Migrant in eine Krise, in der er seine anfänglichen Erwartungen loswerden, die Realität akzeptieren und Strategien entwickeln muss, um sich anzupassen und für sein Ziel zu kämpfen.

Schließlich dürfen wir nicht vergessen, dass je größer das Lohngefälle zwischen Herkunfts- und Zielland ist, umso größer die Möglichkeit ist, die geplanten Ziele zu erreichen, und desto größer daher die Rückkehroption ist.

Matthias Geschichte. „Ich möchte nach Argentinien zurückkehren, um bei meinen Leuten zu sein.“

Dieser Migrant möchte nach einem fünfjährigen Aufenthalt in Spanien in sein Land zurückkehren. Er befindet sich in einer Phase, in der alles optimistisch ist. Er hat das Gefühl, dass er bei seiner Rückkehr bei dieser Familie und diesen Freunden sein kann, die er in diesen Jahren so sehr vermisst hat. Er fühlt sich ziemlich schlecht, weil er nicht die Möglichkeiten gefunden hat, die er erwartet hat. In seinem Land erwartet ihn ein Job in einem Unternehmen, das seine Erfahrung in Spanien zu schätzen scheint. Sein europäischer Traum verblasst und er geht mit einem schlechten Bild vom alten Kontinent und voller Hoffnung wieder in sein Land.

3.17. ANGST UND STRESS VOR DER RÜCKKEHR

Bei der Rückkehr in sein Land kommt der Emigrant, manchmal aufgeregt, mit der Erwartung an, dass alles, wonach er sich gesehnt hat, wiedererlangt wird. Obwohl er weiß, dass dies nicht möglich ist, erwartet er, alles, Menschen und Gegenstände, in demselben Zustand zu finden, in dem sie sich befanden, als sie von ihm getrennt wurden. Aber die Realität, mit der er konfrontiert wird, ist normalerweise anders (Grinberg & Grinberg, 1989).

Der Rückführungsprozess umfasst das, was viele als „zweite Migration“ bezeichnen.

Wenn sie die Veränderungen von Menschen und Dingen, Gewohnheiten und Moden, Häusern und Straßen, Beziehungen und Zuneigungen überprüfen, werden sie sich wie ein Fremder fühlen. Nicht einmal die Sprache wird für sie gleich klingen. In anderen Fällen überwiegt bei den Rückkehrern die Angst vor der Veränderung, die sie erwartet. Sie fürchten das große Unbehagen und die Angst angesichts der Begegnung bzw. aufgrund von Meinungsverschiedenheit.

Wie wir bereits gesehen haben, gibt es mehrere Gründe, warum der Migrant in sein Herkunftsland zurückkehren möchte oder muss. Viele Menschen, obwohl sie sich ein Leben im Ausland aufgebaut haben, haben das Gefühl, dass dies nicht der Ort ist, an dem sie sein möchten. In anderen Fällen kann die Person zurückkehren, nachdem sie ihre Ziele nicht erreicht hat, sogar mit einem Gefühl des Versagens und der Schuld.

Wir sehen auch Beispiele von Migrationen, bei denen Betroffene gezwungen sind, in ihr Herkunftsland zurückzukehren, etwa wenn sie ausgewiesen und abgeschoben werden. In letzteren Fällen wird die Wiederanpassung an das Herkunftsland erschwert.

Für Menschen, die freiwillig zurückkehren, kann es in der Anfangsphase der Rückkehr zu Stress kommen, aber sie werden sich danach viel besser anpassen, als wenn die Rückkehr erzwungen wird.

Die Bewertung eines belastenden Ereignisses und die verfügbaren Ressourcen zur Bewältigung dieser Herausforderung haben einen großen Einfluss auf unsere Reaktion. Die Ereignisse des Lebens belasten uns mehr, wenn wir das Gefühl haben, keine Kontrolle über sie auszuüben, oder wenn sie eine große Bedrohung für unser gegenwärtiges Selbstverständnis und den Sinn des Lebens darstellen (Pereda & Pereira, 2006).

Die Rückkehr ist das große Vergessen auf der Reise des Migranten, aber sie kann zu ähnlichen oder schlimmeren Schwierigkeiten führen als der Prozess der Anpassung an eine neue Kultur.

Die Entscheidung zur Rückkehr ist ein ähnlicher Beschluss wie zum Zeitpunkt der Abreise. Es könnte angenommen werden, dass der Migrationsprozess in die entgegengesetzte Richtung neu beginnt und daher erneut in eine Entscheidungsphase eintritt (Durand, 2004).

Obwohl einige der Erklärungen, die zur Klärung der Ursachen und der Beständigkeit des Flusses gegeben wurden, auch den Grund für die Rückkehr in

die entgegengesetzte Richtung erklären können, kann eine mechanische Übertragung der Theorien in die entgegengesetzte Richtung nicht vorgenommen werden, da die Rückkehr Besonderheiten hat, die es erforderlich machen, das Phänomen theoretisch zu überdenken.

Die Nichterreicherung der angestrebten Ziele führt oft zu einer Minderung des Selbstwertgefühls und damit zur Infragestellung des Wertes der eigenen Existenz. Wenn dies der Fall ist, sinken Selbstakzeptanz und Selbstwertschätzung und führen zu verschiedenen Problemen wie Angst, Depression oder Wut, die, wenn sie nicht gut gehandhabt werden, zu Groll führen.

Rückkehrstress hängt mit vielen Faktoren zusammen, sowohl mit internen als auch mit externen. Einerseits muss sich der Migrant mit der gesamten Logistik des Rückkehrprozesses auseinandersetzen: Umzug, Jobsuche, Schulwechsel der Kinder, Abschlussfragen im Aufenthaltsland wie Verträge und Mieten etc.

Dies erzeugt an sich Stress, ähnlich wie bei der Hinreise, obwohl der Migrant oft mehr Unterstützung hat, weil er seine Familie und Freunde einbeziehen kann oder weil er in ein Land zurückkehrt, das er besser kennt. Auf der anderen Seite erzeugen alle Prozesse die Ängste, die wir zuvor gesehen haben: Stress und sehr häufig Angst beim Migrant.

Interne Aspekte der Person und die Art und Weise, mit Veränderungen umzugehen, werden eine wichtige Rolle spielen, insbesondere die Fähigkeit zur Resilienz.

Wir dürfen mögliche ungelöste familiäre Konflikte nicht vergessen. Wie wir später sehen werden, kann der Abbruch der Verbindung zum Gastland sowie zu einigen Freunden oder Familienmitgliedern eine wichtige Rolle in Bezug auf Stress und Angst im Zusammenhang mit der Rückkehr spielen.

Eine häufige Reaktion des Geistes, die mit Stress verbunden ist, ist Frustration. Wir könnten es als das Gefühl definieren, das in einer Person erzeugt wird, wenn sie das gewünschte Ziel nicht erfüllen oder erreichen kann. In unserem Fall wäre dieses Gefühl darauf zurückzuführen, dass das Ziel, das sich der Mensch ursprünglich gesetzt hat, nicht erreicht wird. Das heißt, einen guten Job bekommen, sich an die neue Kultur anpassen, die Sprache lernen, ein gutes soziales Netzwerk aufbauen usw.

Daher wäre die Frustration der Person, die ihre Erwartungen beschnitten sieht, mit Ressentiments verbunden. In diesem Fall kann das Nachtragen in folgende zwei Richtungen gehen:

- Einerseits richtet sich das Gefühl an das Gastland, da es nicht ermöglicht hat, diese Ziele zu erreichen.
- Andererseits sind die Gefühle auf das Herkunftsland ausgerichtet, da die Person angesichts der aktuellen Situation dort die Entscheidung traf mit dem Bedürfnis, das Land zu verlassen, und sich in vielen Fällen verpflichtet fühlte.

Es stimmt, dass die Frustrationstoleranz in Abhängigkeit von der Schwelle jedes Subjekts variabel ist. Aus diesem Grund muss diese Toleranz erhöht werden, die in unserer heutigen Gesellschaft normalerweise gering ist, da wir die Dinge sofort und mit einer Erhöhung der Wartekapazität wollen. Daher können wir sagen, dass der Schlüssel zur Überwindung solcher Frustration darin besteht, die Diskrepanz zwischen der idealen Situation und der realen Situation zu akzeptieren.

Oft wird die Bindung an den Aufnahmeort stärker, während das Zuhause, der Herkunftsort, als etwas Diffuses wahrgenommen wird.

Andererseits kann es sein, dass der Rückkehrer später wieder auswandern muss. Dies gilt nicht nur für Zeitarbeiter im Ausland, sondern auch für andere potenzielle Migranten, die in ihrem Herkunftsland nicht die nötige Stabilität finden.

Es kann auch sein, dass Migration und Rückkehr mehrfach durchgeführt werden. Wir sprechen von zirkulärer Migration, wenn es um ein Muster kontinuierlicher, langfristiger und fließender internationaler Mobilität zwischen Ländern geht, die in einen einzigen Wirtschaftsraum eingebettet sind. Diese Zirkularität impliziert eine dauerhafte Bindung der Migranten sowohl an das Herkunftsland als auch an das Zielland und impliziert Wiederholung und Rückkehr.

Auch der Bruch mit engen Beziehungen und Gepflogenheiten, die sich der Migrant im Ausland angeeignet hat, kann ein Risikofaktor sein. Die Realität ist, dass der Migrant mehrere Jahre seines Lebens an einem anderen Ort verbracht hat, an dem er dieses wichtige Unterstützungsnetzwerk aufgebaut hat, um sich in seinem Leben unterstützt zu fühlen. Dieses Netzwerk zu durchbrechen, oft in

der Meinung, dass es nicht notwendig sein wird oder dass es ein anderes Unterstützungsnetzwerk am Herkunftsort geben wird, kann der Person unerwartete Ergebnisse und eine schlechtere Wiederaanpassung bringen.

Aus diesem Grund können wir sagen, dass sich hinter diesem Prozess auch zahlreiche emotionale Belastungsfaktoren verbergen, die der Rückkehrer in den meisten Fällen nicht erwartet. Im Glauben, dass alles wieder so wird, wie es vorher war, stellt der Migrant fest, dass er sich nicht wirklich zu Hause fühlt und eine Phase der Wiederaanpassung an seine eigene Kultur und seine neue Lebenssituation durchlaufen muss. Dies impliziert die Verarbeitung einer zweiten Trauer, die Wiedereingliederung oder Integration in ein neues soziales Umfeld und die Neujustierung der Routine und des Lebensplans (Rossy Parés, 2017).

Marthas Geschichte

„Als ich die Entscheidung traf, zurückzukehren, war das erste, was ich fühlte, eine enorme Euphorie, ich fühlte, dass ich endlich frei war, in das Land zurückzukehren, nach dem ich mich so sehr gesehnt hatte, um die Familie zurückzuholen, von der ich in diesen Jahren so weit weg gewesen war.

Doch nach und nach verschwand die Euphorie und Zweifel begannen, gefolgt von einem starken Gefühl, dass alles außerhalb meiner Kontrolle lag. Ich musste wissen, wie es sein würde, zurückzukehren, und ich brauchte meine Familie, aber die Erwartungen, die sie an mich zu haben scheinen, sind vielleicht höher als das, was ich wirklich geben kann.

Außerdem begann mich plötzlich die Arbeit in Besitz zu nehmen und ich begann große Angst zu verspüren, ständig darüber nachzudenken, wie ich die Dinge tun musste, damit die Kollegen ein gutes Bild von mir hatten.

3.18. RÜCKKEHR UND IDENTITÄT

Wie wir gesehen haben, ist in diesem Migrationsprozess das „Sich-Aneignen des neuen Ortes“ das, was den Migranten so viel Energie kostet und ein Grund für

Zufriedenheit, Leistung, Wachstum, persönliche Entwicklung oder auch ontologische und existenzielle Schwächung, psychische Probleme oder Empfindungen des Scheiterns sein kann. Anpassung bedeutet, sich bewusst zu machen, was aus dem „neuen Ich“ geworden ist, also die eigene Identität im Gastland zu transformieren.

Die Identität, die der Migrant vor seiner Abreise ins Ausland geschmiedet hat, eine Identität, die dank seiner Erinnerungen, der Pflege von Kontakten zu Freunden und Familie, der Pflege von Festen und Traditionen usw. aufrechterhalten wird, dient in schwierigen Momenten als Schutzfaktor. Aber oft fungieren die Erinnerungen an das Leben der Vergangenheit als falsche Zuflucht für Migranten und bieten ihnen eine Basis der Sicherheit in dem Maße, dass sie glauben, dass eine Rückkehr bedeutet, ihr vorheriges Leben wiederzuerlangen (Rosy Parés, 2017).

Die Rückkehr kann einen zweiten Schlag für die Identität des Migranten bedeuten und sogar seine tiefsten Wurzeln berühren. Bei der ersten Migration wird die vitale Gegenwart verändert, weil sich die Umstände ändern. Bei der Rückkehr hingegen wird sowohl die Vergangenheit als auch die Gegenwart und auch die Zukunft des Migranten erschüttert.

Ereignisse, die wichtige Veränderungen im Leben einer Person mit sich bringen, wie zum Beispiel Migration, können zu auslösenden Faktoren für Bedrohungen des Identitätsgefühls werden. Der Einwanderer muss sich in seinem Kampf um seine Selbsterhaltung an verschiedene Elemente seiner Heimatumgebung klammern (vertraute Gegenstände, die Musik seines Landes, Erinnerungen und Träume, in deren manifesten Inhalten Aspekte des Herkunftslandes wieder auftauchen usw.), um die Erfahrung des „Sich-selbst-Fühlens“ aufrechtzuerhalten (Grinberg & Grinberg, 1989).

So entdeckt die Person, dass die Dinge nicht mehr so sind wie vor der Abreise des Migranten ins Ausland, sodass die Idee, das vergangene Leben wiederherzustellen, zusammenbricht.

Außerdem muss er einen weiteren Anpassungsprozess durchlaufen, sich ein neues Leben aufbauen und sich an ein anderes soziales Umfeld und eine andere Routine gewöhnen.

Das Gefühl, sich im eigenen Land als Fremder zu fühlen, sich nicht vollständig mit dem Herkunftsland identifizieren zu können, versetzt den Rückkehrer in eine

ambivalente Situation, die nicht selten sogar den Wunsch nach Rückkehr ins Ausland weckt.

Es ist daher ein Moment, in dem die Identität und das innere Wohlbefinden der Person negativ verändert werden können. Externe Ressourcen wie die Unterstützung von Familie, Freunden und der Gemeinschaft, das im Ausland erworbene Kapital usw. helfen dem Migranten, diese Situation zu erleben. Aber die innere Fähigkeit des Migranten wird wieder ins Spiel gebracht, sich nicht nur anzupassen, sondern alles Erlebte seiner Geschichte zu integrieren und sich vor dem neuen Lebensabschnitt zu positionieren.

Als der Migrant feststellt, dass es nicht mehr so war wie früher, dass sich sowohl seine Umgebung als auch er selbst verändert haben, muss er seine Identität neu definieren. Er braucht eine Identität, die er bereits in der ersten Migration erste Auswirkungen erlebte und bei der er einige Bräuche der Vergangenheit loswerden musste, um neuen Funktionsweisen Platz zu machen, die für das neue Leben im Ausland nützlicher waren.

Es gibt Fälle, die bei Migranten paradox erscheinen, da sie nach ihrer Rückkehr in ihr Land so von der Kultur und den Bräuchen des Landes durchdrungen sind, in dem sie Jahre verbracht und einen bedeutenden Teil ihres Lebens zufriedenstellend entwickelt haben, dass sie als Ausländer in ihrem Geburtsort gelten.

Die Sehnsucht nach der Wahlheimat kann so groß sein, dass auch sie sich mit diesem Land mehr identifiziert fühlen als mit ihrem eigenen. Sie pflegen Freunde und Aktivitäten dort, sie kehren in den Urlaub zurück, wann immer sie können, sie pflegen die Sprache und ihre Kultur, und sie schicken ihre Kinder sogar auf Schulen, die mit diesem Land verbunden sind, um ihre Bindungen zu bewahren (Grinberg & Grinberg, 1989).

Zum Zeitpunkt der Rückkehr muss der Migrant seine Identität neu ausrichten können, um sich wieder an seine eigene Kultur anzupassen. Die Herausforderung wird darin bestehen, all die guten Dinge zu bewahren, die er während der Migration gelernt hat, das heißt, einen Prozess der Integration der verschiedenen Identitäten durchzuführen, die er seit seiner Migration angenommen hat. Dies wird als transnationale Identitäten bezeichnet (Moncayo, 2011, zitiert von Rossy Parés, 2017), die dadurch gekennzeichnet sind, dass sie die Identitätsattribute nutzen, die sie im Ausland erwerben, um sich von lokalen Identitäten abzuheben und Vorteile zu bieten. Diese Eigenschaften sind Teil des

Humankapitals, das sie während ihres Aufenthalts in den Zielländern angesammelt haben: Einbeziehung neuer Fähigkeiten, Ideen oder Einstellungen in Bezug auf die Arbeitstätigkeit und Rückkehr unter besseren Bedingungen.

Ähnlich wie bei der Migration ist die Persönlichkeit eine bestimmende Variable für das Rückkehrerlebnis. Je verletzlicher oder schwächer die Persönlichkeit ist, desto schlechter wird die

Rückkehr für den Migranten, da es schwieriger wird, die intensiven Emotionen, die nach Hause kommen, zu bewältigen. Je widerstandsfähiger die Persönlichkeit ist, desto besser kommt sie mit Veränderungen zurecht.

Wenn die erste Migration erfolgreich war, ist es normalerweise am wahrscheinlichsten, dass sich der Rückkehrer in seinem Herkunftsland anpasst und integriert (Achotegui, 2008, zitiert von Rossy Parés, 2017).

Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl wissen sich auch besser an Veränderungen im Allgemeinen anzupassen und werden nicht so sehr von äußeren Schwierigkeiten beeinflusst, noch werden sie aufgrund der Veränderungen starke Identitätskonflikte empfinden.

Diejenigen Migranten mit einer starken kulturellen Identität werden die Rückkehr besser bewältigen, da sie diese Identität nicht angesichts bevorstehender Veränderungen und Ereignisse verteidigen müssen.

Es gibt einige besonders komplizierte Identitätsrückgaben, etwa von Menschen, die während der Reise schwere Identitätsprobleme erlitten haben, wie Kriegsflüchtlinge oder Migranten mit posttraumatischen Belastungen, auch solche, die sich nicht an das Gastland anpassen konnten oder die eine adaptive Dissoziation erlitten haben. Es wird von der Entwicklung abhängen, die die Person während der Jahre am Aufnahmeort gemacht hat, was diese Wiederaanpassung an die Herkunftskultur erfordert. Hinzu kommt, dass sich die Länder oft verändert haben oder das, was sie hinterlassen haben, nicht mehr existiert, was eine neue Migration und keine Rückkehr im eigentlichen Sinne bewirkt.

Bei anderen Gelegenheiten sind Rückkehrer Menschen, die sich aufgrund ihres langjährigen Auslandsaufenthalts „zwischen zwei Kulturen“ befinden. Hier fühlen sich die Menschen nicht mehr vollständig mit ihrem Herkunftsland identifiziert und müssen sogar verlernte sprachliche und kulturelle Aspekte neu lernen. Diese

Situation wird besonders komplex, wenn sie mit Kindern, die im Gastland aufgewachsen sind, zurückkehren.

Obwohl es Schwierigkeiten gibt, können wir kurz sagen, dass Migranten Ressourcen zu ihrer Herkunftsgesellschaft beitragen können, wie z. B. die Fähigkeit, zwischenmenschliche Beziehungen und soziale Bindungen in unterschiedlichen sozioökonomischen, kulturellen und politischen Kontexten aufzubauen und zu pflegen. Für viele Rückkehrer hat die Migrationserfahrung im Allgemeinen und ihre Arbeit im Besonderen ihnen bestimmte Sprachkenntnisse, die Fähigkeit, mit Menschen aus anderen Kulturen zu interagieren und zu arbeiten, und die Vertrautheit mit unterschiedlichen Normen, Bräuchen und Werten verliehen, die als Ressourcen ein Ziel darstellen.

Diese Ressourcen sind nicht nur wichtig und nützlich für die Wiedereingliederung des Migranten in sein Land, sondern können auch zum Wohlstand seiner Gemeinschaft beitragen.

Aus diesem Grund ist es erforderlich, dass Studien darüber durchgeführt werden, wie Migranten ihre Rückkehr erleben und welche im Ausland erworbenen und intern entwickelten Ressourcen ihnen helfen, sich besser anzupassen und ihnen eine Quelle größeren Wohlstands zu bieten.

Peters Geschichte. "Als ich zurückkam, hatte sich alles verändert, ich habe mein Land nicht wiedererkannt."

Peters lebt seit zehn Jahren in den Niederlanden. Es hat den gesamten Anpassungsprozess durchlebt und die verschiedenen Stadien der Migrationsreise überwunden. Die Idee, nach Spanien zurückzukehren, war in seinem Kopf schon immer. In diesen Jahren hat er keine Weihnachtsfeier und keinen Sommer verpasst, aber jedes Mal, wenn er zurückkam, bemerkte er, dass er nicht mehr die gleiche Bindung zu anderen hatte, da das Leben, das seine Freunde und Familie führten, in einem anderen Kontext war, womit er nicht mehr vertraut war.

Offenbar hat er diesem Umstand nicht genug Gewicht beigemessen und bei seiner Rückkehr eine falsche Vorstellung davon gehabt, wie sein Alltag aussehen würde. Die Rückkehr in seine Heimatstadt basierte auf seinen

familiären Bindungen, basierte auf seinen familiären Bindungen, aber als er zurückkehrt, ist es nicht mehr wie zuvor. Er vermisst sogar bestimmte Aspekte von Amsterdam: das Café, in das er morgens ging, die Konditorei, die nationalen Feiertage usw. Er hat das Gefühl, dass die Bräuche der Menschen in Murcia wie ein Film aus der Vergangenheit sind, und er fühlt sich sehr fehl am Platz. Seine Stimmung ist in den letzten sechs Monaten stark gesunken und jetzt fühlt er sich verloren. Er weiß nicht mehr genau, wer er ist oder was er will. Er spürt nur, dass sich die Menschen, von denen er so viel erwartet hat, nicht nur verändert haben, sondern auch Dinge von ihm erwarten, die er ihnen nicht geben kann.

4. DIE UMGEBUNG

4.1. EINFÜHRUNG

Die psychologischen Phänomene, die wir erläutern haben und die während der Migration auftreten, stehen in engem Zusammenhang mit den sozialen Faktoren, die als Schutz- oder Risikofaktoren wirken.

Wenn ein Mensch seine Reise beginnt, lässt er seine Familie, Freunde und seinen Geburtsort hinter sich. Dies macht die Reise bereits zu einer Herausforderung, aber wie wir unten sehen werden, kann es zu einer sehr schwer zu bewältigenden Last werden. All dies kann zahlreiche Anzeichen und Symptome hervorrufen, von anfänglichem Stress und Angst bis hin zu Entmutigung und sogar Verzweiflung.

Solide und stabile Paar- oder Familienbindungen werden helfen, sich unter besseren Bedingungen den Wechselfällen von Veränderungserfahrungen zu stellen und sie zu ertragen und die entsprechenden Duelle zu verarbeiten. Sind diese Bindungen dagegen sehr konfliktreich, wird die Migrationssituation die Konflikte verschärfen und Auslöser für Ehebrüche oder Probleme zwischen Eltern und Kindern sein (Grinberg & Grinberg, 1989).

Viele der Migranten leiden unter einer Reihe von Problemen, und jedes von ihnen wird die Akkumulation von Stress begünstigen. Die Trennung von Angehörigen im Herkunftsland, die während der Reise erlebten Risiken, die

schlechten Aufnahmebedingungen, Arbeitsplatzunsicherheit, mangelhafte Wohnverhältnisse und vor allem die Situation der sozialen Benachteiligung und Isolation, zusammen mit Diskriminierung, werden für die Person belastend sein eine Situation mit hohem Stresslevel und sogar Wehrlosigkeit schaffen (Pereda & Pereira, 2006). Viele denken sogar, dass sich die Welt gegen ihr Glück zusammengeschlossen hat und es ihnen schwer fällt, diese Spirale zu durchbrechen.

Nicht alle Migrationen sind gleich wie sich auch nicht alle Umstände ähneln.

Auswandern war noch nie einfach, obwohl das Auswandern unter schwierigen Bedingungen nicht dasselbe ist wie das Auswandern in ein anderes Land unter extremen Bedingungen (Achotegui, 2009).

Ein weiterer grundlegender Aspekt für jeden Menschen sind neben Familie oder Beruf intime Beziehungen, sowohl freundschaftliche als auch partnerschaftliche. Die Person, die auswandert, muss diesen Aspekt ihres Lebens etablieren (Delgado et al., 2020). Wenn Ihre Beziehungen keine unterstützende Rolle als unterstützendes Netzwerk spielen, kann dies zu einem Mangel werden, der den Prozess erheblich behindert.

Aus all diesen Gründen müssen wir psychosozialen Ereignissen als psychopathologischen und psychosomatischen Risikofaktoren Bedeutung beimessen, da sie die Bedeutung sozialer Aspekte in der Ursachenforschung widerspiegeln (Tizón, 1989).

4.2. FAMILIE, DIE AM URSPRUNGSORT BLEIBT

Die Familie ist die tragende Säule, auf der jeder Mensch von Geburt an ruht. Wir können feststellen, dass die Person in diesen innerfamiliären persönlichen Beziehungen ihre Bindung und ihre Art der Beziehung zur Außenwelt aufbaut. Aus diesem Grund sind diese Arten von Beziehungen von entscheidender Bedeutung, da sie meistens den wichtigsten Stützkern während des Lebenszyklus darstellen.

Wenn eine Person auswandert, bricht sie diese Verbindung, wie sie sie kannte, unwiederbringlich. Über Jahre aufgebaute familiäre Beziehungen stoßen plötzlich auf Distanz. Es ist eine physische Distanz, aber auch eine emotionale, denn in dem Moment, in dem ein Auswanderer seinen Fuß in seine neue Heimat setzt, ändern sich die Rhythmen, Erfahrungen und Bedürfnisse (Royuela, 2022a).

Zu Beginn der Reise des Migranten, während der Entscheidungsphase, können wir beobachten, wie der familiäre Einfluss und die von anderen Menschen am Herkunftsort erhaltenen Informationen stark präsent werden.

Darüber hinaus beeinflussen auch die Merkmale der verschiedenen Arten von Familiengruppen die Migrationsmöglichkeit ihrer Mitglieder (Grinberg & Grinberg, 1989). Für Personen, die Familiengruppen angehören, die als „agglutiniert“ bezeichnet werden, wird es schwieriger, auszuwandern, mit wenig Autonomie unter ihren Mitgliedern, unter denen es enorme Trennungsschwierigkeiten gibt. Im Gegensatz dazu scheinen Familiengruppen vom schizoiden Typus (Beziehungsschwierigkeiten) zu gegenseitiger Distanzierung und Zerstreung neigen.

Bei der Ankunft am Zielort führt der Umzug der Familie, die am Herkunftsort verbleibt, zu anfänglichen Schwierigkeiten (Royuela, 2022a):

- Für die Person, die geht. Es ist ein Moment der Veränderung, der weit entfernt von der Familie erlebt wird, die diese Erfahrungen nicht erlebt und sie nicht versteht. Dann gibt es ein Missverhältnis in der Kommunikation. Der Auswanderer teilt seine Erfahrungen nicht mit seiner Familie, aus Angst, sie zu beunruhigen, oder weil er glaubt, dass sie ihn nicht verstehen werden.
- Für die Familie, die bleibt. Oft verstehen sie nicht, was draußen passiert, da sie es nicht erleben.

Gleichzeitig haben sie ein Leben zu leben, selbst wenn ein Familienmitglied nicht anwesend ist, und müssen sich um ihre eigene Realität kümmern. Eine Realität, die sie auch mit denen teilen wollen, die nicht da sind, auch wenn es nicht immer möglich ist.

Daher dürfen wir die grundlegende Rolle der im Herkunftsland verbleibenden Familienmitglieder nicht aus den Augen verlieren. Sie gehen auch durch stressige Situationen, in denen sie mit den Verlusten derjenigen umgehen müssen, die gegangen sind.

Zum Beispiel wird das Gefühl der Einsamkeit, das Eltern erleben, wenn ihre Kinder unabhängig werden, als leeres Nest bezeichnet. Dieses Phänomen wird normalerweise von Gefühlen der Traurigkeit, Leere, Langeweile und Motivationslosigkeit begleitet. Gefühle, die sich verschärfen, wenn die Kinder ins Ausland gehen. Sie fliegen viel weiter, als sie sich jemals vorgestellt

hatten (Royuela, 2022a).

Darüber hinaus wird die Art und Weise, wie die Mitglieder, die geblieben sind, die Verluste verarbeiten, die Erfahrungen der Migranten im Zielland direkt beeinflussen und ihr Unbehagen und ihre Schuldgefühle erhöhen, wenn diejenigen, die geblieben sind, größere emotionale Schwierigkeiten haben (Pereda & Pereira, 2006).

Bei sehr nahen Angehörigen ist es unvermeidlich, dass sie Verlust- und Verlassenheitserfahrungen machen. Sie können sich von Trauer und depressiven Gefühlen überwältigt fühlen, und sind nicht frei von Feindseligkeit gegenüber der Person, die sie verlässt, aufgrund des Leidens, das sie dadurch verursacht (Grinberg & Grinberg, 1989).

In anderen Fällen fühlt sich derjenige, der geht, möglicherweise schuldig und trägt die Schuld anderer. Diejenigen, die übrig bleiben, werden hingegen freigelassen.

Die häufigsten Beispiele sind Kinder oder Geschwister, die auswandern, aber es gibt auch viele Situationen, in denen die Auswanderer die Eltern sind und ihre Kinder im Herkunftsland zurücklassen. Diese Beispiele sind besonders relevant wegen der Grundbedürfnisse der Kinder, die nicht abgedeckt werden, obwohl sie in der Obhut anderer Verwandter bleiben können.

Wie wir bereits gesehen haben, je schlimmer die Trennung von Familie und Freunden erlebt wird, da diese auch betroffen sind, desto schlimmer wird der Migrant mit der Krise konfrontiert. Je besser jedoch die Bedingungen des neuen Kontextes sind, desto weniger Verlustgefühle wird der Migrant empfinden, da gute Umstände zu einer besseren Wahrnehmung der Situation beitragen oder zu einem schnelleren Vergessen dessen beitragen, was sie hinterlassen haben (González, 2006, zitiert von Rossy Parés, 2017).

Dieses Schuldgefühl des Migranten gegenüber dem Zurückgelassenen wird auch später in Phasen der Anpassung und Verwurzelung in der neuen Kultur projiziert. So haben manche Menschen das Gefühl, dass sie, wenn sie sich in die neue Kultur integrieren oder sich an sie anpassen, ihren Herkunftskontext verlassen, als ob sie das Gefühl hätten, das zu verraten, was sie zurückgelassen haben (Delgado et al., 2020).

Daher wird es notwendig sein, dass es keine Konkurrenz zwischen dem ursprünglichen Kontext und dem neuen gibt. In Wirklichkeit handelt es sich um

eine Zusammenarbeit, bei der beide Kontexte Aspekte einbringen, die zur Entwicklung beitragen und existenzielle Bereiche erweitern können. Wenn die Person diesen Schritt zur Integration nicht macht, wird dieses Schuldgefühl nicht so stark sein.

Auf der Ebene der persönlichen Verarbeitung besteht das Problem des Schuldgefühls des Migranten darin, Verantwortung für Aspekte zu übernehmen, die ihm nicht zustehen (Hoffnungen oder Ängste anderer Menschen), oder nach anderen Kriterien zu handeln, die nicht seinen eigenen entsprechen (Kriterien familiär oder sozial). All dies kann eine "Überlastung" in der Existenz der Person erzeugen, das psychologische "Ich" schwächen und einen Energie- und Kraftverlust bei sich erzeugen, mit dem sie nicht zurechtkommen. Darüber hinaus bereitet es größere Schwierigkeiten, sich auf das zu konzentrieren, was im Zusammenhang mit der Anpassung an den neuen vitalen Kontext wichtig wäre.

Hier finden wir eine komplexere Situation: die Schuld von Eltern, die ihre Kinder zurückgelassen haben, besonders wenn sie klein sind.

Eine solche Situation wäre etwas Besonderes, weil die Kinder in der Tat eine echte Verantwortung ihrer Eltern sind, obwohl Kontextsituationen bedeuten, dass diese Eltern gehen müssen, um ihren Familien eine bessere Zukunft zu ermöglichen oder einfach überleben zu können.

Emotionale Konflikte im Zusammenhang mit letzterem zeigen sich häufig in Migrantenberatungen, bei denen die Person zwischen der Betreuung ihrer Kinder und der Versorgung ihrer eigenen Bedürfnisse hin und her gerissen ist, was unmöglich zu vereinbaren ist.

Im Allgemeinen wird die Aufrechterhaltung einer guten Beziehung zu den Menschen, die im Herkunftsland geblieben sind, bei allen Arten von Migrationen die Schuldgefühle, die eine Person, die ihren Kontext verlassen hat, möglicherweise empfindet, erheblich verringern. Hinzu kommt, dass

Familienmitglieder angesichts fehlender sozialer Unterstützung im Zielland diese Aufgaben der Ermutigung und emotionalen Unterstützung übernehmen können. Die Aufrechterhaltung des Kontakts mit dem Herkunftsort durch E-Mails, Briefe, Videos oder Fotos ist von entscheidender Bedeutung, um das Gefühl der Kontinuität der persönlichen Geschichte aufrechtzuerhalten (Pereda & Pereira, 2006).

Regelmäßige, lebendige und wahrheitsgemäße Kommunikation ist unerlässlich, um bei den im Herkunftsland verbliebenen Menschen keine falschen Illusionen zu wecken. Häufige und realistische Kommunikation ist einer der wichtigsten Faktoren, die die Bindung schützen, auch zwischen Müttern oder Vätern, die migriert sind und ihre Kinder im Herkunftsland zurückgelassen haben, und den späteren Prozess der Familienzusammenführung erleichtern.

Elisabeths Geschichte

Die Ecuadorianerin hat ihr Land wegen der schlechten Wirtschaftslage verlassen und lebt seit einem Jahr in Spanien. Es fällt ihr sehr schwer, über ihr Erlebtes zu sprechen, das sie emotional erzählt: „Das Schwierigste war, meine beiden kleinen Kinder zurückzulassen. Die Schuld kommt jeden Tag und ich fühle mich wie eine schlechte Mutter. Ich verstehe alles, was sie von mir brauchen, und ich versuche, jeden Tag mit ihnen zu reden, aber gleichzeitig brauche ich die Unterstützung meiner Eltern und meines Mannes, die auch dort geblieben sind. Es ist wirklich schwer für mich, Mutter zu sein, wenn ich selbst meine Familie brauche, als Tochter und Frau. Wenn sie nicht gewesen wären, hätte ich es nicht so lange allein mit den neuen Herausforderungen und den Schwierigkeiten des Jobs ausgehalten.“

4.3. DIE FAMILIE, DIE AUSWANDERT

Alleine oder in Gesellschaft zu reisen ist auch eine Variable, die Stress verursachen kann. Reisen mit der Familie ist in den meisten Fällen ein Risikofaktor für ein stärkeres Auftreten von Stress in Bezug auf Intensität, Wiederholung und Zeitlichkeit (Pereda und Pereira, 2006).

Auf den ersten Blick mag das Gegenteil erscheinen, da Migration neben geliebten Menschen erlebt wird und nicht durch die Trauer der Familientrennung geht, und dies kurzfristig der Fall ist (Rossy Parés, 2017). Die Herausforderungen, die ein individuell reisender Migrant bewältigen muss, werden jedoch mit der Anzahl der Mitglieder im Familiensystem multipliziert und tragen zu den Krisen des Familienlebenszyklus bei.

Das Reisen als Familie führt zu Änderungen in Rollen, Regeln oder Führung, was zu Spannungen zwischen Familienmitgliedern führt. Einige der Risikofaktoren dafür sind die mangelnde Intimität zwischen den Paaren, die Tatsache, dass die Eltern ihre Erziehungskapazitäten nicht angemessen ausüben, weil sie zu beschäftigt und durch die Verfahren und Probleme im Zusammenhang mit der Migration gestresst sind.

Es ist möglich, dass bei Familien, die vor der Migrationserfahrung keine Probleme in der Interaktion zwischen den Mitgliedern hatten, durch die Migrationsbelastung affektive Probleme auftreten.

Eine der häufigsten Erscheinungsformen dieser Art von Konflikten ist normalerweise die Diskrepanz zwischen der Akzeptanz und Ablehnung des neuen Landes durch die verschiedenen Mitglieder der Familiengruppe: Einige passen sich leichter an als andere, sind erfolgreich, schließen Freundschaften, während andere nachtragend bleiben, abgewertet, in ihr Land zurückkehren wollen usw.

Wenn das vorherige Funktionieren positiv war, gäbe es eine bessere Grundlage für eine positive Beziehungserfahrung zwischen Familienmitgliedern. Dies ist besonders relevant in den Fällen, in denen die Kinder im Herkunftsland allein gelassen werden.

Eine gute Affektivität wird die Wiederherstellung der Bindung begünstigen. In diesem Zusammenhang mit einer Trennung ist es von entscheidender Bedeutung, dass Kinder in der Lage sind, eine Bindung oder Bindungsbeziehung zu einer Person aufzubauen, die ihnen Schutz bietet. Daher können Eltern, die eine gute Bindung zu ihren Kindern aufgebaut haben, diese bei einer Familienzusammenführung wiederherstellen. Diese Qualität der Bindung, des Aufbaus herzlicher und liebevoller Beziehungen sowie die Empathie und emotionale Intelligenz zwischen Eltern und Kindern und die Erziehungskompetenz mindestens eines Elternteils stellen sichere Basiserfahrungen für Kinder dar.

Wenn andererseits der früher kranke Familienkern auswandert, manifestiert sich seine Pathologie oder nimmt zu. Häufig bewahrt die Familie angesichts der Notsituation zunächst einen gewissen Zusammenhalt, während sie offenbar alle ihre Ressourcen in die Tat und ein gewisses Maß an psychischer Gesundheit für den Überlebenskampf einsetzt. Daher wird das Duell verschoben (Grinberg & Grinberg, 1989).

Es gibt Fälle, in denen das Duell so sehr verschoben wird, dass es sogar an die zweite Generation delegiert wird. Es kommt dann vor, dass die ausgewanderte Ursprungsfamilie ein mehr oder weniger stabiles Gleichgewicht im Aussehen behält, aber die unerklärliche Trauer lastet auf ihren Mitgliedern und eines der Mitglieder der nächsten Generation wird notwendigerweise deren Träger sein.

Andererseits ist es bei Familien, die zusammen ins Gastland reisen, sehr wichtig zu bedenken, dass die Eltern eine unterstützende und transformierende Rolle spielen müssen, aber wenn sie von der Sorge um die Zukunft der Familie überwältigt werden, können sie dies auch nicht angemessen tun. Die beiden Eltern überlassen die traumatische Lösung den Kindern und der Gnade ihrer eigenen Ressourcen, die knapp oder ineffizient sind (Sánchez Sánchez, 2020).

Dabei muss die verantwortliche Person einer Familiengruppe eine Bestimmung übernehmen, die auch andere Personen in ihrem unmittelbaren Umfeld betrifft. Die Menschen, die von ihm oder ihr abhängig sind, können Bewunderung und Dankbarkeit gegenüber demjenigen empfinden, der diese Verantwortung übernimmt, was mit den latenten Wünschen jedes Einzelnen übereinstimmen kann.

Der Entscheider muss sich aber auch Vorwürfen und Klagen angesichts einer eventuell eintretenden Enttäuschung stellen. Manchmal sind die Entscheider das Ziel latenter oder offenkundiger Feindseligkeit von Menschen, die von der verantwortlichen Person abhängig sind, da ihre Entscheidung ihr Lebensprojekt und ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft beeinflusst (Grinberg & Grinberg, 1989).

Auf der anderen Seite laufen die Dinge sehr unterschiedlich ab, ob diese Migration gewollt ist oder nicht, ob sie allein oder mit der Familie erfolgt und in welchem Verhältnis sie dazu steht. Die Familie fungiert als Schutzgruppe, wenn die Migration gewollt war oder es sich um ein gemeinsames Exil handelt, kann aber umgekehrt als Zwangsgruppe fungieren, wenn sie es ist, die den Jugendlichen zu einer ungewollten Migration gezwungen hat, aber dessen Abhängigkeit von den Eltern sie verpflichtet, die Entscheidung zu akzeptieren.

Jene Familien, die sich selbst als konfliktfähig einschätzen und unter dem Motto „Wir gegen die Welt“ mit Widrigkeiten konfrontiert werden, erleben eher kritische Situationen mit schlechterer Bewältigung von Unannehmlichkeiten. Alle Familienmitglieder sind an der Lösung beteiligt und vertrauen auf die

Fähigkeiten und den Willen der anderen Mitglieder, das heißt, dass sie bei der Suche nach möglichen Lösungen als Einheit fungieren (Pereda & Pereira, 2006).

Dafür ist es wichtig, dass das Glaubenssystem der migrierten Familien relativ offen für unterschiedliche Sichtweisen, Wahrnehmungen und Lebensstile ist. Dies wird ihnen helfen, besser mit den anderen Realitäten und Lebensweisen im Zielland zu koexistieren.

Die Öffnung der Familie für andere Bedeutungen und Werte wird für das reibungslose Funktionieren der Familie von wesentlicher Bedeutung sein, wenn die Kinder beginnen, sich auf die Peer-Gruppe zu beziehen. In diesem Moment geraten die Kinder in das Dilemma, ob sie wie ihre Eltern sein wollen und ihrer Kultur treu bleiben und das Risiko eingehen, sich nicht in die Zielgesellschaft zu integrieren, oder ob sie sich in die Mehrheitskultur integrieren und ihre Herkunftsfamilie verraten (Pereda & Pereira, 2006).

Wenn wir beispielsweise über die Konstruktion der Identität eines Jugendlichen sprechen, fügt die Spannung zwischen „hier“ und „dort“ dem Prozess eine Besonderheit hinzu, die offensichtlich nicht zum Repertoire von Krisensituationen gehört, mit denen ein einheimischer Jugendlicher konfrontiert ist (Terren, 2007). Dieses Identitätsmanagement zwischen familiären Einflüssen und denen des sozialen Umfelds wird für die Konstruktion der Identität und Persönlichkeit des Migranten in der Ausbildung von entscheidender Bedeutung sein.

Resiliente Familienmitglieder sind eng miteinander verbunden und kommen sich in Krisenzeiten noch näher, wobei sie die Unterschiede zwischen ihnen respektieren. Gemeinsames Handeln ist einer der wichtigsten Prozesse in der Krisenbewältigung. In gesunden Familien sind Individuen in der Lage, sich zu differenzieren und sich zu verbinden (Walsh, 2004, zitiert von Pereda & Pereira, 2006).

Einige der Migrantengruppen, wie die arabischen oder lateinamerikanischen, haben eine zentripetale Familientendenz, die durch diffuse Grenzen und eine Tendenz zur Uniformität und fehlenden Differenzierung zwischen den Mitgliedern gekennzeichnet ist. Dieses Funktionieren kann zunächst sehr unterstützend sein, wenn die Stress- und Entwurzelungssituation größer ist, ist aber langfristig ein Hindernis für Autonomie, Kompetenz und den Aufbau sozialer Beziehungen mit der Gruppe (Pereda & Pereira, 2006). Es muss auch berücksichtigt werden, dass für einige ethnische Gruppen das Modell des

Zusammenhalts der typische Familienstil ist und sie ihn im Gegensatz zum Stil der Mehrheitskultur als sehr funktional empfinden.

Ein anderer Fall ist der von Müttern, die mit einem oder mehreren Kindern migrieren. Als Folge der im Zielland erlebten Situation der Hilflosigkeit und aufgrund des völligen Mangels an Unterstützungs- und Schutzsystemen am Anfang wird eine Beziehung der totalen Verschmelzung zwischen der Mutter und dem untergeordneten Subsystem hergestellt. Diese Beziehung wird durch die Situation des Kontextbruchs funktional und anpassungsfähig, und diese Figur wird zum wichtigsten Anbieter emotionaler Unterstützung.

Langfristig wird diese Situation jedoch der Mutter die Möglichkeit nehmen, ihr soziales Beziehungsspektrum zu erweitern, und dem Kind, seine Identität als eigenständiges Wesen zu formen.

In dem Maße, in dem Familienregeln starr bleiben, insbesondere solche, die so streng und von einer dominanten Kultur (z. B. Kulturen mit zu strengen Religionen oder Normen) nicht akzeptiert werden, werden sowohl innerfamiliäre Konflikte als auch interkulturelle familiäre Spannungen mit dem Ende der Familie als externes Medium stattfinden. Jene Familien, in denen die Führung durch Vater und Mutter demokratisch und egalitär ist, sind krisenfester und gehen gestärkt aus ihnen hervor.

Eine weitere wichtige Situation ist die von Frauen, die Kulturen angehören, in denen ihre Rolle in der Gesellschaft und auf dem Arbeitsmarkt als zweitrangig gilt.

Die Eingliederung von Migrantinnen in den Arbeitsmarkt, der Beitrag zur Familienwirtschaft und sogar die Rolle des Familienoberhaupts, weil sie der einzige Ernährer der Familie mit einem festen Gehalt sind, wird die Macht- und Geschlechterverhältnisse zwischen Männern und Frauen in Migrantenfamilien überdenken. Die Eingliederung wird es Frauen ermöglichen, sich an Entscheidungen im Familieninteresse zu beteiligen, was ihnen eine gewisse persönliche Autonomie verleiht.

Andererseits sind Geschichten und Rituale in der generationsübergreifenden Weitergabe von besonderer Relevanz für Migrantenfamilien, deren Mitglieder unter Assimilationsdruck leicht ihren Sinn für Identität, Gemeinschaft und Stolz verlieren können (Falicov, 1997, zitiert nach Pereda & Pereira, 2006). Aus diesem Grund fördert die Einrichtung öffentlicher Räume, in denen Einzelpersonen und

Familien mit Migrationshintergrund zusammenkommen können, um ihre Treffen, Rituale und Partys abzuhalten, das Gefühl der Identität und Kontinuität des Kollektivs und damit auch die Widerstandsfähigkeit auf Gruppen- und Kollektivebene.

Wie wir bereits gesehen haben, werden Familien während der Auswanderung mehrfach getrennt. Wenn es zu einer Familienzusammenführung kommt, enden die Probleme entgegen dem Anschein nicht, sondern sie werden schlimmer. Am Beispiel von Müttern, die allein migriert sind, haben sie möglicherweise jegliche Autorität über ihre Kinder verloren, die ihnen nun vorwerfen, sie verlassen zu haben (Pereda & Pereira, 2006). Bei Kindern dieser Frauen zeigen sich oft Verhaltensauffälligkeiten bei der Anpassung an das neue Land, auch als Folge eigener Entwurzelungserfahrungen. Die Pubertät ist ein Risikofaktor für die Wiederherstellung der Bindung.

Wenn der Vater zuerst abwandert, werden die Probleme auch nicht geringer.

Wenn die anfängliche Erwartung war, dass der Vater auswandern würde, um Geld zu verdienen und später die Familie mitzunehmen, kann es passieren, dass der Vater einen prekären Teilzeitjob und ein angemessenes Einkommen hat, wenn der Rest der Mitglieder ankommt. Oft muss die Mutter arbeiten gehen und der Vater, bisher als Held gedacht und vergöttert, wird zum entthronten König.

In Familien, die sich zur Auswanderung entschließen, kommt auch der Beziehung zwischen den Ehepartnern eine besondere Bedeutung zu. Ob mit oder ohne Kinder, viele Paare beschließen, sich gemeinsam in dem neuen Land niederzulassen, um ein gemeinsames, spannendes Projekt zu gründen. Etwas, das das Paar stark verbindet, aber auch Reibung erzeugen kann (Delgado et al., 2020).

Der Migrationsprozess gilt als eines der belastendsten Ereignisse, die eine Person erleben kann, und dies kann zu einer Destabilisierung des Paares führen. Es ist möglich, dass einer der beiden die Integration nicht schafft, Schwierigkeiten hat, einen Job zu finden oder die Sprache zu beherrschen, oder die neue Realität einfach nicht akzeptiert und zurückkehren möchte. An diesem Punkt kann sich die andere Person verantwortlich oder schuldig fühlen, dass ihr Partner leidet.

Es kann auch vorkommen, dass eines der Mitglieder beschließt, die Beziehung zu beenden, sodass die Idee, ein gemeinsames Projekt in einem neuen Land zu

entwickeln, zerbricht. Dies kann dazu führen, dass sich beide plötzlich fehl am Platz fühlen und ein Gefühl der Nichtzugehörigkeit zum Ort des Gastgebers erleben, was zur Trauer über die Trennung hinzukommt (Royuela, 2022b).

Andererseits ist es auch üblich, dass es bei einem Umzug oder gar einer Fernbeziehung zu einer vorübergehenden Trennung vom Paar kommt. Das kann viele Gründe haben: Eine Person arbeitet oder studiert und die andere nicht, unterschiedliche Lebensphasen, einer der Beteiligten hat Familie oder Bekannte im Ausland etc. Was auch immer der Grund sein mag, wenn einer auswandert und der andere bleibt, sind sie gezwungen, die Beziehung auf Distanz zu halten (Royuela, 2022b).

Wenn es an sich kompliziert ist, einen Partner zu haben, ist es viel komplizierter, eine Fernbeziehung aufrechtzuerhalten, die Krisenmomente auslösen oder sogar verursachen kann.

Dies ist eine der schwierigsten Situationen, die ein Paar durchmachen kann, und es kommt häufig vor, dass Gefühle von Frustration, Angst oder Misstrauen auftreten. Darüber hinaus kann die Tatsache, den anderen nicht sehen oder fühlen zu können, wenn sie es wollen oder brauchen, Impotenz erzeugen. Die Kommunikation, die für das reibungslose Funktionieren der Beziehung so wichtig ist, beschränkt sich manchmal auf Nachrichten zu ungewöhnlichen Zeiten, Telefonanrufe oder Videoanrufe, bei denen ein Teil der nonverbalen Sprache (Gesten oder Blicke) verloren geht, die so wichtig ist, um sich mit dem anderen zu verbinden. All dies muss für den Ausgewanderten unter Anpassung an den Aufnahmeort bewältigt werden.

Auf psychologischer Ebene können in Fernbeziehungen mehrere persönliche Probleme auftreten (Delgado et al., 2020):

- Gefühl von Frustration und Wut.
- Zweifel oder Unsicherheiten.
- Pessimismus oder Entmutigung.
- Kommunikationsprobleme.

Daher können wir sagen, dass diese Art von Beziehung meistens ein weiterer Stressfaktor bei der Anpassung des Migranten an den Aufnahmeort sein wird.

Geschichte der Familie Gutierrez

Diese mexikanische Familie, bestehend aus einem Ehepaar mit ihren drei Kindern, ist in die Vereinigten Staaten ausgewandert, um bessere wirtschaftliche Bedingungen zu finden. Nach einer ersten schwierigen Phase haben sie es geschafft, das Tierheim zu erreichen und ein neues Leben zu beginnen. Die Entscheidungsfindung war nicht einfach.

Die beiden ältesten Kinder waren 16 und 13 Jahre alt und wollten Mexiko, wo sie aufgewachsen waren und all ihre Freunde hatten, nicht verlassen. Auch für die Eltern war es nicht einfach, den Rest der Familie zurücklassen zu müssen: Eltern, Geschwister und Cousins.

Es scheint, dass der Zusammenhalt der Familie in den ersten Momenten der Ankunft wichtig war und dass es ihnen geholfen hat, einander zu haben. Auch in den ersten Monaten, in denen die Eltern ihren Job und die Kinder ihre Schule begonnen haben. Im Laufe der Zeit ergeben sich jedoch hauptsächlich einige Diskussionen zwischen den Kindern und dem Vater. Sie scheinen einen gewissen Groll gegen ihn zu hegen und schmeißen ihn raus.

Sie geben ihm die Schuld an den Schwierigkeiten, die sie im Alltag im neuen Land empfinden, wo sie sich von vielen Einheimischen nicht vollständig integriert und akzeptiert fühlen. Auch die Schwierigkeiten des Vaters, Gefühle zu kommunizieren und auszudrücken, tragen nicht dazu bei, alle Konflikte zu lösen.

4.4. SPRACHBARRIERE

Sprache hat einen deutlichen Einfluss auf die Entwicklung des Menschen von frühester Kindheit an, auf die Entwicklung seines Identitätsgefühls und insbesondere auf seine kommunikativen Verbindungen zu Gleichaltrigen (Grinberg & Grinberg, 1989). Sprache bestimmt das Wissen über die Welt, über andere und über sich selbst. Es bietet auch einen sehr wichtigen Stützpunkt für die eigene Identität.

Sobald die Person im neuen Land ankommt, kann es für den Fall, dass die dort gesprochene Sprache von der Muttersprache abweicht, zu Schwierigkeiten kommen, die mit mangelnden Sprachkenntnissen verbunden sind.

In einigen Fällen, wenn die Migration freiwillig ist und die Person die Möglichkeit hat, die Sprache im Voraus zu lernen, kann diese Barriere etwas verringert werden. Aber wie wir sehen werden, wird das Hindernis nicht nur durch den Mangel an Sprache bestimmt.

Zweifellos ist die Kenntnis der Sprache und der nonverbalen Sprache ein wichtiger Schutzfaktor bei der Migration. Die zwischenmenschliche Kommunikation ist für den Aufbau von Bindungen unerlässlich und steht in direktem Zusammenhang mit emotionalem Wohlbefinden. Diese Tatsache wirkt sich nicht nur in dem Sinne aus, dass es dem Migranten angenehmer ist, zu kommunizieren, weil er weiß, wie es geht, sondern auch, weil es unbewusst ein Gefühl größerer Einheit mit der Aufnahmegesellschaft erzeugt (Rossy Parés, 2017). Daher können der Mangel an Sprach- und Kommunikationsmöglichkeiten die Anpassung des Migranten an die neue Kultur des Aufnahmelandes verlangsamen.

Auch kann das Fehlen einer Muttersprache Probleme beim zukünftigen Rooting-Prozess verursachen. Daher wird sich die Person nicht integriert und fühlen und der Eindruck haben,

Teil der Gesellschaft zu sein, in der sie leben, was andere Symptome hervorruft, die wir zuvor gesehen haben.

Wir können sagen, je geringer die kulturelle und sprachliche Distanz zwischen den beiden Ländern ist, desto besser wird der Migrant den Anpassungsprozess erleben.

Je ähnlicher also die Sprache des Ziellandes der Muttersprache ist, desto schneller und einfacher ist die Anpassung und Integration in die Kultur des Gastlandes.

Das Erlernen, sich auszudrücken und die neue Sprache zu verstehen, ist eines der Hauptmerkmale, die viele Einwanderer hervorheben, wenn sie die Schwierigkeiten aufzeigen, auf die sie beim Start ihres neuen Lebens im Ausland gestoßen sind. Kommunikation ist nicht nur wichtig, um die Einheimischen zu verstehen und mit ihnen in Kontakt zu treten, sondern auch, um sich akzeptiert und ihnen nahe zu fühlen (Rossy Parés, 2017).

Daher sind die Herausforderungen, denen sich Migrantenfamilien stellen müssen, aufgrund kultureller und sprachlicher Unterschiede noch größer.

Der erwachsene Einwanderer hat im Allgemeinen mehr Schwierigkeiten als das Kind, sich mit der Umwelt zu identifizieren und sich von der neuen Sprache prägen zu lassen. Beim Versuch, es zu lernen, neigt der Erwachsene dazu, Vokabular und Grammatik auf rationale Weise zu integrieren, aber nicht den Akzent, die Intonation und den Rhythmus, wie es das Kind tut. Kleine Kinder, Kinder von Einwanderern, scheinen das Problem der Aufnahme der neuen Sprache leichter zu überwinden, nicht nur wegen ihrer größeren Empfänglichkeit für Nachahmungen und Identifikationen, sondern auch wegen ihres starken Wunsches, in der Schule oder auf der Straße nicht „die Anderen“ zu sein (Grinberg & Grinberg, 1989).

Oft kommt es zu Konflikten zwischen Eltern und Kindern, da sich die Eltern von ihren Kindern übertroffen und kritisiert fühlen und sich für ihre mangelnden Sprachkenntnisse schämen.

Andere hingegen erleben einen intensiven Widerstand gegen das Erlernen der neuen Sprache, der mit dissoziativen Abwehrmechanismen verbunden ist: Sie behaupten, dass ihre Muttersprache die einzig authentische ist und Lebenserfahrungen am besten ausdrücken kann, und verachten die Zweitsprache als arm und unzureichend . . .

Diese Reaktion kann auf Schuldgefühle zurückzuführen sein, weil sie der Sprache der Eltern nicht treu geblieben sind.

Bei der Ankunft des Migranten am Aufnahmeort lassen sich vier Einstellungen zur Aufnahmesprache und zur Muttersprache herausbilden (Marcilla, 2022):

- Assimilation. Große Bereitschaft des Migranten, gleichzeitig die neue Sprache zu verwenden und die Muttersprache nicht mehr zu sprechen.
- Trennung. Starke Festigung der Muttersprache und geringes Interesse an der neuen Sprache, obwohl dies die Kommunikation mit Menschen der gleichen Kultur einschränkt.
- Integration. Interesse an der Kommunikation in beiden Sprachen und mit Menschen aus beiden Kulturen.

- Marginalisierung. Wenig Interesse an der neuen Sprache, obwohl die Herkunftssprache kein allzu großes Interesse weckt, um sie bewahren zu wollen.

Die politischen und sprachlichen Ideologien der Länder werden die Wahl jeder Einstellung stark beeinflussen, ebenso wie die persönlichen Bedingungen und die voraussichtliche Aufenthaltsdauer am neuen Ort. Nach Ansicht einiger Autoren scheint es in den letzten Jahrzehnten aufgrund der Entwicklung mehrsprachiger Gesellschaften eine geringere Einstellung zur Assimilation zu geben.

Das Problem aufgrund des sprachlichen Unterschieds hängt auch mit der Vision zusammen, die die Ureinwohner gegenüber dem Ausländer haben, der in das neue Land kommt, wodurch

die Trennung zwischen beiden Kulturen verstärkt wird. Wie wir sehen werden, kann es in einigen Fällen andere Gründe geben, die von Diskriminierung bis zur Fremdenfeindlichkeit reichen.

Auf der einen Seite gibt es eine Reihe negativer Bildungserwartungen an den Migranten, die die Aufnahmegesellschaft oft daran hindern, ihre wahren Lernfähigkeiten zu erkennen (Marcilla, 2022). Oft werden wirtschaftliche Entbehrungen als negativ in der Person angesehen.

Darüber hinaus gibt es keine Tendenz, Migranten eine geringe Ausbildung zuzuschreiben. Einige Autoren weisen auf die Notwendigkeit hin, Lehrer auszubilden, damit sie die Hauptmerkmale der verschiedenen Bildungssysteme kennen, aus denen Migranten kommen.

So lässt sich sagen, dass Aufnahmegesellschaften häufig keine ausreichende Unterstützungs- und Integrationspolitik für neu in ihr Land kommende Menschen im Bereich der Sprache durchführen, was für den Migranten bei seiner Anpassung und Etablierung nachteilig ist.

Die Probleme bei der Lösung bürokratischer Hürden sind auch zahlreich, Migranten keine guten Sprachkenntnisse haben. Dies erzeugt viele rechtliche und emotionale Probleme für die Menschen, die sie oft als unüberwindbare Mauer empfinden.

Andererseits zeigen sowohl Forschung als auch Erfahrung, dass Kommunikation im weitesten Sinne der Schlüssel zur Versorgungsqualität im Gesundheits-

bereich ist. Die meisten Informationen, auf die der Mediziner seine Diagnose stützt, stammen aus der Anamnese und der körperlichen Untersuchung, was die zentrale Bedeutung der Kommunikation während des klinischen Interviews unterstreicht (Martí & Martin, 2011).

Nach Ansicht dieser Autoren gäbe es mindestens vier Arten von Kommunikationsbarrieren zwischen Angehörigen der Gesundheitsberufe und Patienten:

- Linguistik (Sprachdifferenz).
- Jene Barrieren, die auf der unterschiedlichen Nutzung und Beherrschung des Registers, der Konzepte und Begriffe der Medizin und des Gesundheitssystems durch medizinisches Fachpersonal und Patienten beruhen.
- Die kulturellen Barrieren.
- Die systemischen Barrieren, das heißt diejenigen, die aus der Komplexität des Systems stammen: Gesundheitsfürsorge oder Einstellungen ihrer Fachleute.

Zusammenfassend ist die Sprachbarriere ein großes Hindernis für den Migranten, der in einem neuen Land ankommt. Wenn dieser Zustand jedoch überwunden ist, fühlt der Einwanderer, dass er die neue Sprache einbeziehen kann, ohne dass sie seine Muttersprache verdrängt: Er fühlt, dass er in sich selbst „Platz macht“ für andere Dinge, die ihn bereichern und mit denen er andere bereichern kann (Grinberg & Grinberg, 1989).

Hasans Geschichte

Dieser Mensch ist aus seinem Heimatland, der Türkei, nach Tschechien ausgewandert, wo er einige seiner dort lebenden Onkel kennengelernt hat.

Später wanderten auch seine Frau und zwei Kinder dorthin aus, um sich ihm anzuschließen. Er kam vor zwei Jahren an und spricht immer noch kein Tschechisch.

Nach eigenen Angaben interagierte er mit seiner Familie und seinen Landsleuten, die in Prag leben. Seit seiner Ankunft fühlt er sich in dem neuen Land nicht integriert. Der Mangel an Integrationspolitik und Ausländerhilfe ist im Ort sichtbar.

Jedes Mal, wenn si etwas tun oder zum Arzt gehen müssen, ist es eine Odyssee. Viele der Beamten weigern sich, auch nur Englisch zu sprechen, und verlangen grob, dass sie Tschechisch sprechen müssen. Hassan war schon immer gut in Sprachen, sagt aber, er sei unmotiviert in diesem Land, wo er keinen Sinn darin sieht, sich um das Erlernen der Sprache zu bemühen, weil er glaubt, dass er trotz Sprachkenntnis auf die gleiche Weise abgelehnt wird.

Außerdem sieht er, wie ihm seine Kinder, die zur Schule gehen, oft mit der Sprache helfen müssen, was ihm Scham und Frust bereitet.

4.5. GESCHLECHTERGEWALT

Unter Theoretikern besteht Konsens darüber, dass Partnergewalt ein universelles Problem ist, das in allen Kulturen, sozialen Schichten, Ethnien, Religionen und Altersgruppen präsent ist und eine Verletzung der Menschenrechte darstellt. Geschlechtsspezifische Gewalt in Paaren ist die am weitesten verbreitete Form von Gewalt gegen Frauen (de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Die im Migrationsprozess auftretenden Geschlechterprobleme können in der Allgemeinbevölkerung auftreten, jedoch mit eigenen Nuancen, die mit der Situation des

„Von-der-Heimat-Seins“ zu tun haben, das letztlich der Bereich der Sicherheit ist.

Diese Art von Gewalt kann sexueller, körperlicher, psychischer und wirtschaftlicher Natur sein und sowohl im öffentlichen Raum als auch im privaten Bereich auftreten.

Drohungen, Nötigung und Manipulation sind ebenfalls Formen geschlechtsspezifischer Gewalt. Sie kann viele Formen annehmen: Gewalt durch Intimpartner, sexuelle Gewalt, Kinderheirat, weibliche Genitalverstümmelung und sogenannte „Ehrenmorde“.

Wir können bestätigen, dass geschlechtsspezifische Gewalt eine schwere Verletzung der Menschenrechte darstellt; gleichzeitig ist es ein lebensbedrohliches Gesundheits- und

Schutzproblem. Schätzungen zufolge erfährt jede dritte Frau in ihrem Leben körperliche oder sexuelle Gewalt.

In Krisensituationen und bei Vertreibung erhöht sich die Wahrscheinlichkeit, dass Frauen und Mädchen geschlechtsspezifischer Gewalt ausgesetzt sind (UNHCR, k.A.).

Betrachtet man die unterschiedlichen Arten der Migration, können wir auch unterschiedliche Migrantenkulturen zu anderen Ländern unterscheiden, wo es Unterschiede in Bezug auf die Art der Gewalt gegen Frauen geben wird. Daher wird es einige Kulturen geben, die aufgrund ihrer Bräuche, sozialen Normen oder Riten geschlechtsspezifische Gewalt mehr begünstigen, indem sie Frauen in einer Position der Unterlegenheit, sogar der Rechte, belassen.

Einige Gruppen von Migranten kommen aus Ländern, in denen der Wert der Gleichstellung der Geschlechter viel weniger präsent ist als in der Aufnahmegesellschaft.

Die Notwendigkeit, ein doppeltes Einkommen zu haben, um die hohen Mieten für Wohnen und Kindererziehung aufbringen zu können, wird viele Immigrantinnen dazu zwingen, gleichzeitig mit ihren Partnern in den Arbeitsmarkt einzutreten.

Wie wir später sehen werden, sind soziale und emotionale Beziehungen für den Migranten sehr wichtig, um am Zielort bestimmte Bindungen als Unterstützungsnetzwerk aufbauen zu können. Wenn es um sentimentale Beziehungen geht, wird diese Bindung relevanter und etabliert sich als sichere Basis für die Person.

Das Risiko einer toxischen Beziehung aufgrund von Migration steigt für Frauen, die sich außerhalb ihres Herkunftslandes befinden. Das Gefühl der Einsamkeit ist, wie wir zuvor gesehen haben, bei Migranten im Allgemeinen sehr häufig, wenn sie sich weit entfernt von ihren affektiven Bindungen sehen. Es enthält normalerweise negative Emotionen wie Angst, Traurigkeit oder innere Leere. Das Unbehagen, das diese Emotionen hervorrufen, veranlasst viele Menschen, sich in soziale Unterstützung zu flüchten, was manchmal dazu führt, dass

Beziehungen entstehen, die aufgrund der in ihnen auftretenden Toxizität schädlich sind.

In einem Moment der Zerbrechlichkeit und persönlichen Verletzlichkeit ist es für Frauen einfacher, sich mit einer anderen Person zu verbinden, um ihre Einsamkeit oder Leere zu bekämpfen, ohne zu erkennen, dass die Person, die sie begleitet, dieses Bedürfnis nur oberflächlich abdeckt und das Paar idealisiert; die Frauen hören auf, sich anderer Probleme bewusst zu sein, die es enthält.

Langfristig können die Symptome ein Mangel an Selbstwertgefühl, ein Gefühl von Freiheitszwang, Angst vor Wut auf den anderen oder soziale Isolation sein (Royuela,2022b).

Kurz gesagt, die bei Migranten auftretende Eigenschaft, neue Beziehungen suchen zu müssen, zusammen mit der Angst vor Einsamkeit, macht es wahrscheinlicher, dass diese Art von toxischer Beziehung in das Leben der Frau eingeführt wird und psychologische Schäden verursacht (Delgado et al., 2020).

Diese Art von ungesunden Beziehungen ermöglicht es dem Opfer, sich von der Welt und seinem persönlichen Anpassungsprozess zu isolieren, ohne zu wissen, wie es dies von der toxischen Bindung zu seinem Partner trennen kann. Dies führt dazu, dass das Opfer emotional immer abhängiger vom Partner wird und sich selbst vergisst.

Gewalt kann im Leben von Frauen vor, während und nach der Migration präsent sein, was die Art und Weise verändert, wie sie diese Situationen wahrnehmen und Wege finden, mit der Missbrauchssituation umzugehen.

Durch das Migrationsprojekt lassen sich vielfach Möglichkeiten finden, dem Druck der Herkunftsfamilie zu entkommen, was zur Aufrechterhaltung der Paarbeziehung beiträgt. Mit anderen Worten, Migration wird über eine Strategie zur Verbesserung der wirtschaftlichen Bedingungen hinaus als Mittel konfiguriert, um aus einer Situation des Freiheitsentzugs herauszukommen und Formen der Kontrolle zu verringern (Gil, 1998, zitiert nach de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Oft werden Frauen in der Lage sein, Gewaltsituationen in ihren Herkunftsländern zu entkommen und im neuen Land mehr Sicherheit zu finden. Trotzdem wird die Situation der Vulnerabilität in diesen Kontexten erhöht, die

Person ungeschützt zu lassen gegenüber der Möglichkeit, diese Gewalt in zukünftigen Beziehungen erneut zu erleiden.

Das einzige, was wir sehen, das die Migrationserfahrung begünstigt, ist die Möglichkeit, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und neue Wege der Konfliktlösung zu lernen. Vor allem, wenn das neue Reiseziel diesen Menschen soziale Unterstützung und/oder ein gesünderes und ausgereifteres soziales Unterstützungsnetz bieten kann.

Wir müssen jedoch sagen, dass die Schwierigkeiten für Migrantinnen nach wie vor viel größer sind als die ihnen angebotene Hilfe, da das Geschlecht aufgrund der größeren Anfälligkeit ein Risikofaktor ist. Aus diesem Grund teilen verschiedene Autoren die Vorstellung, dass Migration die Ungleichheit der Geschlechter verstärkt (Parrado und Flippen, 2005, zitiert nach de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Die wichtigsten Faktoren, die Migrantinnen in eine Situation größerer Anfälligkeit für Gewaltversetzen, wären:

- Der Einwanderungsstatus.
- Die drohende Abschiebung.
- Der sozioökonomische Status.
- Der Mangel an sozialen Netzwerken.
- Die Sprachbehinderung.

Es kann auch vorkommen, dass die Gesetze einiger Länder indirekt die Ungleichheit und den Mangel an Schutz für Frauen fördern, indem sie die Unterschrift ihrer Ehemänner für persönliche Verfahren und sogar für den Aufenthalt im Land benötigen. Wenn beispielsweise ihre Partner am Dienort ansässig sind, wie es in den Vereinigten Staaten der Fall ist, müssen sie über ihr Verhalten Aussagen machen, um sich für einen dauerhaften Aufenthalt zu qualifizieren (de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Im Allgemeinen wurde festgestellt, dass kulturelle und religiöse Überzeugungen Hindernisse darstellen, wenn es darum geht, die missbräuchliche Beziehung zu beenden. Zum Beispiel befinden sich südasiatische Einwandererfrauen in den Vereinigten Staaten in einer Situation der Anfälligkeit für geschlechtsspezifische Gewalt im Paar, wenn sie ihre Rolle als Ehefrau und Mutter, die ihnen durch

Religion und Kultur zugeschrieben wird, nicht erfüllen (Ayyub, 2000, zitiert von de Alencar-Rodrigues et al., 2013). Angesichts dieser Situation wenden sie sich an die Sozialdienste und das amerikanische Justizsystem, um die Scheidung zu beantragen, und sind aus diesem Grund von ihrer Gemeinde kritisiert worden, die eine solche Haltung als Untreue gegenüber dem Ehemann und der Familie betrachtet.

Es ist mehr als besorgniserregend, dass die Herkunftsgemeinschaft Frauen anweist, geduldig zu sein und die Situation zu akzeptieren, ohne sich vielleicht bewusst zu sein, dass der Druck, den sie auf sie ausüben, sie in einer Gewalthege gefangen hält.

In einem anderen Beispiel erfahren indische Frauen in Kanada Druck von ihrer Herkunftsgemeinschaft, was den Glauben verstärkt, dass geschlechtsspezifische Gewalt in einem Paar auf die Schuld einer Frau zurückzuführen ist und dass die Ehe für das Leben ist. Da das Konstrukt der indischen Weiblichkeit auf Unterwerfung, Unterlegenheit und Fügsamkeit beruht, akzeptieren sie, dass ihr Ehemann die Kontrolle über sie ausübt, um Konflikte in der Beziehung zu vermeiden.

Ein weiteres Element, das bei der Analyse kultureller Überzeugungen zu berücksichtigen ist, ist die Tatsache, dass einige Einwandererfrauen lieber eine missbräuchliche Ehe aufrechterhalten würden, als ihre Kinder ohne Väter großzuziehen. All dies weist darauf hin, dass kulturelle Werte und Vorschriften des Herkunftslandes idealisiert werden (Runner et al., 2009, zitiert nach de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Auf der Grundlage dieser Annahmen kann argumentiert werden, dass Migrantinnen angesichts des Glaubens an den Erhalt der "Familie" seltener Hilfe bei sozialen Diensten in Anspruch nehmen. Eine weitere Barriere, die den Zugang zu externen Ressourcen verhindert, ist der Glaube, dass Probleme zwischen Paaren in der Familie bleiben sollten, ohne dass das Rechtssystem eingreift.

So gibt es auch die Angst, Hilfe zu suchen, aus Angst, dass die Polizei ihnen nicht glauben wird, und aus Scham, den Missbrauch aufgrund der damit verbundenen sozialen Stigmatisierung zuzugeben.

Aus all diesen Gründen ist auch zu beachten, dass die Konstruktion von Geschlechterverhältnissen vom kulturellen Kontext beeinflusst wird (Alencar-

Rodrigues, Strey, & Cantera, 2009), und es möglich ist, dass die mitgebrachten Überzeugungen im Migrationsprozess problematisiert werden.

Im neuen Land gibt es oft egalitäre Werte und die Notwendigkeit, dass die Frau arbeitet und mit ihrem Gehalt zur wirtschaftlichen Stabilität des Hauses beiträgt, was zu einer gemeinsamen Kontrolle und Macht innerhalb der Familie führt. Der Ehemann kann jedoch Energie in die Wiederherstellung des patriarchalischen Systems investieren und sich dagegen wehren, die Macht mit seiner Frau teilen zu müssen. Konfrontiert mit dem Verlust der Rolle des wirtschaftlichen Versorgers, kann der eingewanderte Mann diese Veränderung als Bedrohung seiner Männlichkeit interpretieren, sich gegen diese Veränderungen der Geschlechterrollen wehren und seinerseits Gewalt anwenden, um sich selbst eine Autorität und seine Position innerhalb der Familie zu bestätigen (de Alencar-Rodrigues et al., 2013).

Einerseits kann die Präsenz des familiären Netzwerks unterstützend wirken (Bauer et al., 2009; Brabeck und Guzmán, 2009), da Familienmitglieder in Gewaltsituationen eingreifen können.

Andererseits kann es insofern eine Barriere darstellen, als es zur Aufrechterhaltung der missbräuchlichen Beziehung beiträgt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Phänomen der geschlechtsspezifischen Gewalt in Paaren in Migrantengemeinschaften Herausforderungen mit sich bringt, wie etwa die Frage der Legalität, der Sprache, des Zusammenbruchs des sozialen Netzwerks, jenseits der Gewalterfahrung.

Mit anderen Worten, sie müssen sich an ein neues Land anpassen und werden außerdem in einem unbekanntem Kontext misshandelt.

Nadias Geschichte

Nadia ist eine Einwanderin aus Mauretania, die sich in England aufhält. Sie musste auswandern, um Arbeit zu finden und ihre Familie zu ernähren. Ihre Eltern sind krank und können sich nicht selbst versorgen. Sie hat sechs Geschwister und es ist schwierig für sie, Arbeit zu finden, um essen zu können. Als sie ankam, war alles schwierig, obwohl sie am Ende einen schlecht bezahlten Job bekam. Bald darauf traf sie einen Mann aus Mali,

mit dem sie eine Beziehung begann. Sie fühlte sich nicht sehr sicher, mit ihm zusammen zu sein, aber am Ende brachten Einsamkeit und das Bedürfnis nach emotionaler Unterstützung sie dazu, diese Entscheidung zu treffen.

Außerdem waren seine Familie und besonders seine Eltern sehr froh, dass er eine muslimische Partnerin gefunden hatte. Aber im Laufe der Monate wurde er ihr gegenüber aggressiv. Er schien ständig wütend und eifersüchtig zu sein und kontrollierte alles, was sie tat, mit wem sie ausging, welche Kleidung sie trug. Ohne es zu merken, wurde sie zu einer passiven Person, die nichts tat, was er nicht wollte. Er zog weg, ohne sich seiner Unterstützungsnetzwerke außerhalb des Paares und enger Freunde bewusst zu sein. Irgendwann kam er betrunken nach Hause und fing an, sie zu schlagen.

Aus dieser „ersten Ohrfeige“, der sie nicht allzu viel Bedeutung beimaß und sie mit Alkoholkonsum begründete, sollten noch viele andere werden. Ohne wirklich zu wissen wie, fand sie sich plötzlich in einer Extremsituation wieder, aus der sie nicht mehr heraus wusste und wo Angst und pures Überleben ihre Tage beherrschten.

4.6. KULTURSCHOCK

Wenn der Migrant in einem neuen Land ankommt, taucht er in eine erste Anpassungsphase ein, in der er einen Wohnort, eine Arbeit, erste soziale Beziehungen findet und einen notwendigen psychologischen Ort findet, an dem die Person verschiedenen Stressoren und äußeren Anforderungen standhalten musste.

Der Prozess der Integration der Person an die Stelle der Kultur ist einerseits das Wissen darüber, was diese Kultur beinhaltet, und andererseits die Anerkennung oder Akzeptanz der Umgebung gegenüber dem neuen Mitglied (Delgado et al., 2020). Dies ist jedoch nicht immer der Fall, und es können Schwierigkeiten im Zusammenhang mit dem kulturellen Unterschied zwischen der Person und ihrem neuen Lebensumfeld auftreten.

Wir können als Kulturschock die Gesamtheit der Reaktionen bezeichnen, die eine Person zeigt, wenn sie mit einer anderen Kultur als ihrer eigenen in Kontakt kommt.

Es ist eine Krise oder eine psychologische Herausforderung aufgrund der Angst, die sich aus dem Verlust aller vertrauten Zeichen und Symbole in der sozialen Interaktion ergibt, wie z.B. der Sprache, die wir sprechen, oder der Überzeugungen, die wir akzeptieren.

Unter den auffälligsten Symptomen können wir hervorheben: Angst, Unruhe, Frustration, Unsicherheit, Orientierungslosigkeit oder Verwirrung. Auf diese Weise kann all diese Euphorie von Anfang an verschiedene emotionale Prozesse hervorrufen, die Situationen emotionalen Unbehagens hervorrufen. All dies hindert den Migranten daran, eine korrekte soziale Integration durchzuführen.

Laut Oberg (zitiert von Peyró, o.J.) durchläuft die Person je nach Zeit, die sie in dem neuen Rahmen verbringt, verschiedene emotionale Stadien. Der kritische Moment ist etwa nach den ersten vier Monaten des Aufenthalts, wenn die aufsteigende Euphorie für die Besonderheiten der neuen Lebensordnung endet.

Die Zeichen des Widerstands treten vor allem deshalb auf, weil sie zur Integration in eine neue Kultur aufgefordert werden, die Grundüberzeugungen und -werte, die ihnen geholfen haben, ihrem Leben einen Sinn zu geben und ihre Identität zu definieren, zu ändern oder aufzugeben.

Hinzu kommt der Verlust der Fähigkeit zur sozialen Interaktion. Die Person, die in einer neuen Kultur ankommt, kann das Gefühl bekommen, dass sie sich dort nicht einfügen kann und aufhört, zu versuchen, auf adaptive Weise zu interagieren.

Die andere Seite der Migration sind andererseits die Gruppen, die aufgrund von Gewalt an ihren Herkunftsorten fliehen (Kriege, Kriminalität, politische Verfolgung).

Diese Menschen werden im Gastland nicht nur eher einen Kulturschock erleben, sondern aufgrund ihrer sozioökonomischen Bedingungen oft auch als „Bürger zweiter Klasse“ behandelt.

Migration ist eine Entwurzelung, keine einfache Nostalgie. Die komplizierteste Phase dieses Schocks ist die Depression. Die ersten Anzeichen sind Frustration,

Stress, Müdigkeit, Sehnsucht, Ablehnung, Wut oder Ärger über Kleinigkeiten, Angst und ein Gefühl der Hilflosigkeit, grundlegende oder alltägliche Aufgaben nicht erledigen zu können (Bravo, 2019).

Wir können über gemeinschaftliche oder institutionelle Faktoren sprechen, wenn sie sich auf die Interaktion des Individuums oder die soziale Struktur der Gemeinschaft mit der Gesellschaft, in der es vorkommt, beziehen.

Diese Faktoren variieren je nach sozialer, kultureller, wirtschaftlicher und politischer Situation des Gastlandes (Rossy Parés, 2017). So muss im Akkulturationsprozess neben individuellen Faktoren auch die Art der Gesellschaft, die den Einwanderer aufnimmt, berücksichtigt werden, also ob sie multikulturell ist oder nicht, sowie ob ihre Einwanderungspolitik tolerant ist, da sie auch die Art der Anpassungsstrategie von Einwanderern beeinflusst.

Es wird drei grundlegende psychosoziale Faktoren geben, die die Beziehungen zwischen Einwanderern und Empfängern bestimmen (Berry, 1989, zitiert von Ferrer et al., 2014):

- Der rechtliche Rahmen des Landes in Bezug auf die Einwanderung.
- Die soziale Teilhabe des Einwanderers in der Aufnahmegesellschaft.
- Die Einstellungen der Einheimischen bezüglich der Beteiligung der Einwanderer.

In Bezug auf den rechtlichen Rahmen des Gastlandes werden die unterschiedlichen politischen Maßnahmen, die diesbezüglich durchgeführt werden können, sehr wichtig sein. Diese werden sich in Gesetzen und der Umsetzung von Ressourcen für Einwanderer widerspiegeln. Das Ziel sollte nichts anderes sein, als den Menschen, die aus dem Ausland kommen, beim Übergang zur Anpassung an die neue Kultur zu helfen.

Dafür wird Unterstützung in Form von Ressourcen durch Integrationsprogramme, Schulungen oder Hilfen wichtig sein.

Dies geschieht jedoch nicht immer in allen Ländern, und Migranten wird im Allgemeinen nur wenig Bedeutung beigemessen, denn Ressourcen sind immer knapp, ganz zu schweigen von Orten, an denen es Gesetze gibt, die den Zugang von Einwanderern zu denselben Rechten wie einheimische Bürger einschränken.

Andererseits ist die Partizipation des Einwanderers in der Aufnahmegesellschaft notwendig. Geschieht dies nicht, wird die Anpassung und Integration sehr aufwändig.

Wie wir zuvor gesehen haben, wird die Art der Anpassung jedes Migranten je nach seinen Umständen unterschiedlich sein, und es kann integrierte Migranten geben, aber auch sogar solche, die in Randlage leben.

Wir können sagen, dass es keine wirkliche Anpassung an das neue Land geben wird, bis der Migrant die neue Gesellschaft zu seiner eigenen macht.

Darüber hinaus haben die Einstellungen der Autochthonen einen erheblichen Einfluss auf die sozialen Beziehungen zu Migranten. Ein Großteil der Anpassung wird in der Öffnung der Einheimischen gegenüber diesen Menschen liegen, wo sie als Gelegenheit gesehen werden, ihnen beim Aufbau ihrer Gesellschaft zu helfen, und nicht als Konkurrenz.

Die auf Rassismus basierende Ablehnungshaltung wird für die ankommende Person, die einen besonderen Bedarf an sozialer Unterstützung hat, am schädlichsten sein.

In der Lage zu sein, die Traditionen, Rituale, Feiern und Feste, die Art des Essens zu bewahren, sowie den Kontakt zu Familie und Freunden im Zielland aufrechtzuerhalten, Nachrichten von dort zu erhalten, eine Routine einzuhalten, die der vorherigen ähnelt, ist ein sehr therapeutischer Faktor für den Migranten. Dies fügt zusätzlich zur Markierung von Übergängen ein Gefühl von Identität, Zugehörigkeit und Kontinuität hinzu, das das Gefühl der Entwurzelung verringert (Pereda & Pereira, 2006).

Daher ist das Bestehen einer Gemeinschaft von Einwanderern im Gastland, in der sie Kontakt mit Menschen ihrer eigenen ethnischen Gruppe haben, Erfahrungen austauschen und die Bräuche des Landes pflegen sowie die für sie wichtigsten Feste feiern können, ein Schutzfaktor. Die Chancen auf Resilienz steigen, wenn auf eine Bezugsperson für Pflege und Unterstützung gezählt werden kann. Die Bedeutung sozialer Unterstützung ist in Krisenzeiten von wesentlicher Bedeutung.

Es ist wichtig, dass die Interaktion mit dieser Gemeinschaft den Kontakt von Migranten mit den Einheimischen nicht einschränkt, da dies den Prozess der Anpassung von Migranten an die Aufnahmegesellschaft behindert (Pereda, 2016, zitiert von Rossy Parés, 2017). Je offener, einladender und respektvoller die

Aufnahmegesellschaft ist, desto einfacher wird der Anpassungsprozess sowohl für Migranten als auch für Einheimische. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass die Bedingungen des Ziellandes wichtiger sind als das Trauma, das möglicherweise im Herkunftsland erzeugt wurde.

Expertenmodelle in interkultureller Mediation oder Migrantenverbänden, kollektiver Unterstützung oder NGOs zu haben, kann ein Ausweg für neu angekommene Migranten sein, die keine soziale Unterstützung haben und Quellen brauchen, die ihre Motivation fördern, um den anfänglichen Schock zu überwinden. Wir können dies als das soziale Gewebe der Übergangszugehörigkeit definieren (Barudy, nd, zitiert von Pereda & Pereira, 2006).

Wie wir später sehen werden, handelt es sich um eine unterstützende Gruppe von Menschen, die vorübergehend soziale Unterstützung leisten, so dass sie einen Kulturwandel auf weniger gewalttätige Weise ermöglicht und die Akzeptanz begünstigt.

Abschließend zeigen wir einige Tipps zur Bewältigung des Kulturschocks (Thomas et al., 2005, zitiert nach Bravo, 2019):

- Den Auslandsaufenthalt mental vorbereiten und ggf. die Sprache des Bestimmungsortes lernen.
- Pflege des Kontakt zu Familie und Freunden während des Aufenthalts.
- Beziehungsaufbau zu Nachbarn und Gleichaltrigen durch Beteiligung an kulturellen, akademischen oder gemeinschaftlichen Aktivitäten.
- Bewahrung der Verbindung zum Herkunftsland, indem Migranten entweder ein typisches Restaurant besuchen, Bräuche und Traditionen praktizieren oder sich über Neuigkeiten auf dem Laufenden halten.
- Bewusste Kontrolle der eigenen Einstellung, um den Aufenthalt zu nutzen und die eigenen Stärken und Schwächen kennenzulernen.
- Selbstbelohnung mit einigen Freizeitaktivitäten wie einem Wochenendspaziergang, Urlaub oder Erholung.

Peters Geschichte. "Es fällt mir schwer, mich an diese Stadt zu gewöhnen."

Peter ist Informatiker in einem der in Dublin ansässigen Unternehmen. Er mag seinen Job, den er von Spanien aus bekommen hat, sehr, aber was ihm am wenigsten gefällt, ist das, was nach der Arbeit passiert: „Interaktion müssen“, wie er sagt. In seiner Freizeit hat er sich von Anfang an im Zimmer seiner WG eingeschlossen, wollte nicht raus und seine Umgebung nicht sehen. Er versichert, dass er zum Arbeiten gekommen ist und dass ihn nichts interessiert, was diese Stadt ihm bieten kann. Nach und nach sehen wir, dass seine Persönlichkeit dazu neigt, sich zu verschließen, es fällt ihm schwer, Verbindungen zu anderen herzustellen, obwohl die Leute ihn in Valencia, wo er herkommt, bereits kannten und "seine Kuriositäten" akzeptierten, wie er selbst sagt, also hatte er keine Probleme in sozialen Beziehungen.

Jetzt, wo er Leute treffen muss, hat er keine Lust, sich auszutauschen, und vor allem hat er keine Lust, seine Gewohnheiten zu ändern. Wir sehen, dass seine Option darin bestand, wie in einem Gefängnis zu sein, ohne einige physische und auch imaginäre Mauern zu verlassen, und das hat ihn in einen emotionalen Zustand der Isolation und Depression gestürzt, ohne etwas tun zu wollen. Er lehnt alles ab, was aus dem Ausland kommen kann, wertet jeden Aspekt ab, das Klima, die Bräuche (wie nach der Arbeit mit den Kollegen auf ein "Pint" in die Kneipe gehen), das Essen und ganz allgemein die Menschen.

Zumindest beteuert er in der Sitzung, dass „ich schon erkannt habe, dass es mir nicht gut geht“, was ihm schwer fällt, und vor allem fällt es ihm schwer, um Hilfe zu bitten.

Geschichte von Fatima. "Ich fühle mich, als würde ich auf einem anderen Planeten leben."

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 kleine 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. Aber ich habe es getan. Ich habe das Gefühl, dass ich nur mit Menschen der gleichen Kultur zu tun habe, die Spanier sehen mich nicht als gleichwertig an und ich fühle mich wohler mit meinen muslimischen Freunden.“

Nach einer Weile fühlt sich Fatima in ihrer kleinen Gruppe von Freunden aus nahen Ländern immer wohler und hat das Gefühl, dass sie nicht mit anderen Kulturen interagieren muss oder mit anderen Freunden ausgehen möchte.

4.7. ARBEITSUMGEBUNG

Der Arbeitskontext ist einer der wichtigsten Aspekte im Leben eines jeden Menschen. Bei Migranten ist der Zugang zu einem besseren Arbeitsumfeld ein wesentlicher Grund, ihren Herkunftsort hinter sich zu lassen, was sehr hohe Erwartungen weckt.

Seit Urzeiten mussten Menschen migrieren, um Orte zu finden, an denen sie Nahrung zum Überleben finden konnten. Heutzutage gibt es viele Menschen, die immer noch (meist gefährliche) Wanderungen antreten müssen, um Nahrung zu finden, oder direkt, weil sie vor extremen Umständen fliehen. Andere Menschen, die diese grundlegenden Sicherheitsbedürfnisse abgedeckt haben, werden versuchen, andere Arten von höheren Bedürfnissen zu erfüllen, wie z.B. die Verbesserung ihrer beruflichen Karriere und die Tendenz zur lebenswichtigen Selbstverwirklichung.

Heute leben wir in einer globalen und sich verändernden Welt, in der wirtschaftliche Instabilität die Zukunft der Menschen bestimmt. Oft ist die Kontrolle, die der Einzelne über seine Situation haben kann, knapp und hängt von anderen äußeren Umständen ab:

- Lebenswichtige Sicherheit innerhalb eines Landes.
- Beschäftigungsmöglichkeiten und Chancen je nach Art des Berufsfeldes.

- Naturkatastrophen.
- Politische Korruption.
- Kriege.
- Diskriminierung.

Die Veränderungen auf dem Arbeitsmarkt in den westlichen Ländern haben die Beziehungen zwischen Kapital und Arbeit verändert, was zu einer Zunahme der Anfälligkeit und Arbeitsplatzunsicherheit ihrer Arbeitnehmer geführt hat. Unbefristete Vollzeitbeschäftigung mit Sozialleistungen wird durch neue Beschäftigungsformen ersetzt, die durch Instabilität, schlechte Arbeitsbedingungen und eingeschränkte Rechte gekennzeichnet sind.

Diese Markttransformationen unterstreichen die enge Beziehung zwischen wirtschaftlichen Ressourcen, Globalisierung und Arbeitsmarktreform (Porthé et al., 2009).

Aus diesem Grund haben Direktinvestitionen der Industrieländer neue Bevölkerungsschichten mobilisiert, die sowohl innerhalb der Region selbst als auch ins Ausland migrieren, was unter anderem zu einem Überschuss an zugewanderten Arbeitskräften führt. So haben Wanderarbeiter in entwickelten Ländern dazu gedient, Aufgaben mit schlechteren Bedingungen und Löhnen und größerer Instabilität zu erfüllen.

Diese wird auch bei nicht-regularisierten Zuwanderern erhöht.

Migranten aus Ländern der sogenannten „Dritten Welt“ sind in der Regel in Arbeitszweigen mit größerer Arbeitsplatzunsicherheit und in wenig regulierten Unternehmen beschäftigt. Am häufigsten arbeiten sie ohne jegliche Art von Arbeitnehmerrechten und ohne unterzeichneten Vertrag.

Der Begriff der Arbeitsplatzunsicherheit wird vor allem in der soziologischen Literatur verwendet, über seine Definition besteht jedoch kein Konsens. Sanft (2006), zitiert von Porthé et al., (2009), basierend auf ihrer Studie mit spanischen Angestellten, hat ein konzeptionelles Modell entwickelt, das als komplexes Konstrukt verstanden werden muss und nicht als einfache Variable, die aus sechs Dimensionen besteht, einschließlich:

1. Arbeitsplatzinstabilität, die mit dem Grad an Sicherheit zusammenhängt, den eine Person erlebt, und dem Grad, den sie gerne hätte. Bei Migranten

ist die Instabilität sehr groß, da sie teilweise monate- oder sogar tageweise beschäftigt sind. Der Zugang zur Beschäftigung erfolgt hauptsächlich über informelle Kanäle, insbesondere das soziale Netzwerk, oder in einigen Fällen an bestimmten Orten, an denen Arbeitgeber sich täglich treffen, um Arbeitnehmer anzuwerben. Darüber hinaus erschwert ihnen die Instabilität am Arbeitsplatz die Eingewöhnung an einem Ort. Viele von ihnen haben mehrfach ihren Wohnort gewechselt oder mussten in andere Regionen umziehen, um Arbeit zu finden.

2. Empowerment, bezogen auf institutionelle Beziehungen, rechtlicher Schutz des Gehaltsverhältnisses, was die gewerkschaftliche Präsenz und die individuelle oder kollektive Verhandlungsebene über Arbeitsbedingungen berücksichtigt. Die häufigste ist, dass die Aushandlung der Arbeitsbedingungen individuell und einseitig vom Arbeitgeber durchgeführt wird. Psychologisch nehmen einige sogar wahr, dass ihre Arbeitgeber ihnen einen "Gefallen" tun, indem sie ihnen Arbeit geben. Aus diesem Grund ziehen es viele vor, den Konflikt zu vermeiden, den die Aushandlung von Arbeitsbedingungen hervorrufen könnte. Im Allgemeinen ist die Beteiligung dieser Arbeitnehmer an Gewerkschaften gering, weil sie es nicht wissen oder in einigen Fällen glauben, dass ihre rechtliche Situation sie daran hindert, sich zu beteiligen.
3. Verwundbarkeit, die sich auf die Gesamtheit der sozialen Machtverhältnisse, explizit oder implizit, am Arbeitsplatz bezieht. Sie sind der Meinung, dass sie ohne formellen Arbeitsvertrag nicht nur einer größeren Willkür seitens des Arbeitgebers ausgesetzt sind, sondern auch unfairen Arbeitsbedingungen unterliegen. Einige kommentieren, dass die Notwendigkeit, die Beschäftigung aufrechtzuerhalten, es rechtfertigt, dass viele Arbeitnehmer keine besseren Arbeitsbedingungen fordern. Viele Menschen in einer irregulären Situation nehmen wahr, dass ihr Aufenthaltsstatus Situationen von Hilflosigkeit, Missbrauch und autoritärer Behandlung durch Arbeitgeber verschlimmert.
4. Das Gehaltsniveau, das Arbeitnehmer nach dem Grad ihrer wirtschaftlichen Abhängigkeit im Zusammenhang mit der Beschäftigung und ihrer möglichen materiellen Entbehrung einstuft. In diesem Fall empfindet die Mehrheit der Migranten ihr Gehalt als unzureichend, berichtet von großen Schwierigkeiten bei der Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse und erkennt

gleichzeitig an, dass die Beschäftigung ihre einzige Einkommensquelle ist und sie daher zu keinem Zeitpunkt arbeitslos werden können.

5. Sozialleistungen, wie die Schutzsituation in Bezug auf Sozialversicherung, Arbeitslosenversicherung oder andere Faktoren, die die Auswirkungen der prekären Situation modifizieren oder abmildern können. Bei Menschen ohne Papiere bestehen die Sozialleistungen aus dem Arbeitsverhältnis formal nicht und liegen im Ermessen des Arbeitgebers.
6. Die Fähigkeit, Arbeitsrechte auszuüben, als Merkmal der Fähigkeit von Arbeitnehmern, ihre Rechte in der Praxis zu verteidigen. Vielen Migranten fällt es oft schwer, ihre Rechte wahrzunehmen. Migranten in einer irregulären Situation haben nicht einmal die Möglichkeit, sie rechtlich einzufordern.

Diese Daten unterstreichen die Bedeutung sozialer Netzwerke zusammen mit der Regierungspolitik und den Arbeitsmarktbedingungen als integrale Elemente der Aufnahmekontexte, die für die soziale Integration von Einwanderern von grundlegender Bedeutung sind, da sie in mehreren Situationen als Ressourcen fungieren: Zugang, Aufrechterhaltung und Verbesserung von Beschäftigung, Zugang zu Wohnraum, akademischer Erfolg, affektive Unterstützung, Erlangung der Staatsbürgerschaft usw. (Ferrer et al., 2014).

Auf der anderen Seite gibt es eine andere Art von Migranten, die besser qualifiziert sind oder sich für eine Migration entscheiden, um ihre Arbeitsbedingungen zu verbessern. Sie migrieren, um die Sprache zu lernen oder Arbeitserfahrung zu sammeln, die sie zu Hause nicht sammeln können. Auch für diese Art von Migranten wird das Arbeitsumfeld in vielen Fällen nicht einfach sein, und es kann aufgrund unvorhergesehener Schwierigkeiten, entweder aufgrund einer unrealistischen Vorstellung vom Zielland oder aufgrund von Schwierigkeiten, die die neue Situation mit sich bringen kann, zu einem Konflikt mit den Erwartungen an die Kultur kommen.

Daher werden die verschiedenen Probleme, die auftreten können, für den Migranten schwieriger, obwohl er möglicherweise gute Bedingungen hat. Dies liegt daran, dass die Person, die nicht aus dem Land stammt, eine größere Sensibilität gegenüber irgendeinem Problem hat.

Aus diesem Grund wird die Anpassung an die Arbeit eine doppelte emotionale Belastung bedeuten (Anpassung an die Arbeit selbst und an die neue Kultur des Landes). All dies erfolgt ohne Rücksicht auf die oft von der Muttersprache abweichende Sprache sowie die Geschäftskultur des Gastlandes.

Die Beziehung zwischen Arbeitsplatzinstabilität und Gesundheit ist mit einer größeren psychiatrischen Komorbidität, einem schlechter wahrgenommenen Gesundheitszustand, psychischem Stress, einer höheren Prävalenz chronischer Krankheiten und einem erhöhten Risiko für psychische Störungen verbunden (Sanchis-Ruiz et al., 2013).

Einwanderer aus Entwicklungsländern sind laut den Autoren verletzlich und finden sich häufig in Situationen der Wehrlosigkeit, des Missbrauchs und der autoritären Behandlung durch Arbeitgeber wieder. Die überwiegende Mehrheit berichtet von Angstzuständen, begleitet von Schlaflosigkeit, und einige beschreiben auch Gefühle von Diskriminierung, Rassismus und Fremdenfeindlichkeit am Arbeitsplatz, die, obwohl sie als Verhalten im Rahmen der Illegalität wahrgenommen wurden, ein Gefühl der Verwundbarkeit erzeugten.

Das Vorhandensein sprachlicher, kultureller und administrativer Barrieren trägt zusammen mit dem Fehlen eines sozialen Netzwerks, familiärer Unterstützung und fremdenfeindlichen Situationen zu einer schlechteren körperlichen und geistigen Gesundheit bei.

Frauen sind tendenziell anfälliger als Männer und haben größere Anpassungsprobleme. Migranten scheinen eine schlechtere psychische Gesundheit zu haben und gelten als die am stärksten benachteiligte Gruppe in Bezug auf Prävalenz und Risiken möglicher psychischer Erkrankungen, basierend auf der Tatsache, dass die psychische Gesundheit in der Einwandererbevolkerung bereits schlechter ist als in der einheimischen Bevölkerung.

Darüber hinaus zwingen die Arbeitsbedingungen, in denen sich ein großer Teil der Migrantenbevölkerung befindet, sie dazu, ihr soziales Umfeld auf bestimmte sozioökonomische Sektoren einzuschränken, wodurch die Möglichkeiten für Veränderungen oder bessere Beschäftigung verringert werden.

Graces Geschichte

Diese honduranische Einwanderin in den Vereinigten Staaten steht kurz vor dem Zusammenbruch. Sie leidet schon so lange unter Angstzuständen, dass sie sich nicht einmal daran erinnern, wann es ihr gut ging. Sie hat das Gefühl, dass sie nur voranschreitet, um ihre Kinder zu retten, die immer noch mit ihrem Vater in Honduras sind.

Das Geld, das sie ihnen schickt, erlaubt ihnen zu essen. Sie kam in ihrem Gastland an und überwand viele Schwierigkeiten, von denen sie dachte, dass sie enden würden, wenn sie „das gelobte Land“ erreichte.

Seit ihrer Ankunft muss sie sich jedoch Menschen stellen, die sie mit falschen Jobversprechen betrogen haben und bei denen sie am Ende mehr Stunden als vereinbart mit einem niedrigeren Gehalt gearbeitet hat. Aufgrund ihrer schwierigen Lebensbedingungen kann sie die Arbeit nicht aufgeben und muss jeden Job annehmen, der ihr angeboten wird. Sie hat derzeit kein eigenes Leben und verbringt ihre Freizeit damit, sich so gut wie möglich auszuruhen, um am Wochenende noch zu einem anderen Job zu gehen.

4.8. RASSISMUS / DISKRIMINIERUNG

Das Wort Ausländer hat seine gemeinsame Wurzel in dem Wort "seltsam", ein Konzept, das etwas Fremdes zu dem bedeutet, was man ist. Wenn es Integration gibt, bedeutet dies, dass das Fremde zu seinem eigenen wird, in diesem Fall zu seinem eigenen aus dem Kontext, in dem es sich befindet (Delgado et al., 2020).

Abhängig von der Art der Gesellschaft oder Kultur, in die die Person einwandert, kann es Faktoren sozialer Ablehnung oder Diskriminierung geben, wobei Rassismus eine der möglichen Ursachen innerhalb einer gemeinsamen Kultur ist. Wenn wir von Rassismus sprechen, beziehen wir uns auf den Glauben an die Überlegenheit einer Person oder Gruppe gegenüber einer ethnischen Gruppe. Dies führt zu Diskriminierung oder sozialer Verfolgung. Diskriminierung von Einwanderern bedeutet, das „Anders“ dieser Gruppe gegenüber den Einheimischen hervorzuheben (Ioé, 2000).

Jede Verschiebung, Absonderung oder Unterschätzung, die eine Gruppe auf eine andere ausübt, wenn ein solcher exklusiver Prozess mit einer Differenz zwischen beiden Gruppen verbunden ist. Einzelpersonen werden unabhängig von ihren individuellen Werten und Verhaltensweisen aufgrund ihrer Zugehörigkeit zu solchen durch diese Differenz gekennzeichneten Gruppen diskriminiert.

Diskriminierung findet zwischen zwei asymmetrischen Polen statt: der diskriminierenden Gruppe (aktiv und dominant) und der diskriminierten Gruppe (passiv und dominiert). Daher impliziert sie eine Machtpraxis, die bei den Opfern von Diskriminierung einen untergeordneten Status hervorruft.

Wenn die Beziehung zwischen den Parteien eintritt, lohnt es sich, Gleichberechtigung, nicht Dominanz zu empfinden, über Konfrontation oder Wettbewerb zu sprechen, nicht über den Ausschluss einer Gruppe gegenüber einer anderen.

Jeder Unterschied kann einen diskriminierenden Prozess auslösen. Bei der Diskriminierung von Einwanderern gibt es hauptsächlich fünf Unterschiede (Ioé, 2000):

1. Staatsangehörigkeit: Nachweis, dass ein Migrant Staatsbürger des Staates ist oder nicht, in dessen Hoheitsgebiet er wohnt. Es gibt einen doppelten Staatsangehörigkeitsstatus und auch eine Anerkennung als Ausländer mit einer Aufenthaltserlaubnis (und/oder einer Arbeitserlaubnis), die den Zugang zu einem Teil der Rechte gewährt, die Inländern entsprechen. Die größte Diskriminierung findet in Bezug auf Einwanderer ohne Papiere statt.
2. Kultur: System von Werten, Symbolen und Praktiken (einschließlich Sprache, Traditionen, Überzeugungen usw.), das dazu beiträgt, seinen Anhängern eine bestimmte soziale Identität zu verleihen. Diskriminierung tritt in Bezug auf Minderheitenkulturen auf, wenn sich die Mehrheit ihnen überlegen fühlt oder wenn sie der Meinung sind, dass ihre Anwesenheit den sozialen Zusammenhalt, der durch die vorherrschende Kultur geschaffen wird, kontaminieren oder schwächen könnte.
3. Der Phänotyp: Unterschiede im Körperbild wie Hautfarbe, Augenform oder andere körperliche Merkmale. Der häufigste Fall dieser Art von Diskriminierung tritt bei Menschen mit schwarzer Hautfarbe auf, tritt aber

auch bei Personen mit dunkler Hautfarbe (Maghrebis, Indianer...), schrägen Augen (Asiaten) usw. auf.

4. Wirtschaftliche Lage: Unterschiede bei Zugang, Arbeitsbedingungen und Einkommensteilung sind der Ursprung verschiedener Formen der Wirtschafts- und Arbeitsdiskriminierung, die auch Ausländer betreffen: Aus dieser Sicht gibt es keine Diskriminierung von „qualifizierten“ Zuwanderern, die aus Jobs in solventen Unternehmen kommen, sondern solche, die ihren Lebensunterhalt abwechselnd in prekären Jobs und Jahreszeiten suchen.
5. Geschlecht: Wie der vorangegangene Unterschied geht er durch alle Gruppen, in diesem Fall sind Frauen die üblichen Opfer verschiedener Formen der Diskriminierung. „Die Bedeutung der Geschlechterverhältnisse bei der Charakterisierung von Migrationsströmen hängt davon ab, wie relevant das Geschlechtersystem in der Definition einer bestimmten Gesellschaft“, entweder im Herkunftsland oder im Zielland, ist.

Grundsätzlich müssen die genannten Unterschiede nicht zu Diskriminierung führen, sondern können Quelle eines bereichernden Austausches sein (z.B. zwischen den Geschlechtern, aber auch zwischen Nationen, Kulturen und unterschiedlichen wirtschaftlichen Positionen) oder einfach hingenommen werden. als irrelevante Themen für das Zusammenleben und die gegenseitige Anerkennung (bei Hautfarbe oder Gesichtszügen). Für Ioé (2000) sind es die vorbestehenden Macht- und Ungleichheitsverhältnisse, die ein Klima der Konfrontation auslösen, das Unterschiede als Entschuldigung oder Alibi für die Ausübung von Dominanz nutzt. Solche Ungleichheiten wiederum tendieren dazu, sich auf einer doppelten Ebene zu bewegen, materiell und/oder symbolisch, die sich gegenseitig verstärken und diskriminierende Einstellungen und Praktiken (direkt oder indirekt) hervorrufen.

Historisch gesehen wurden Migrationen nicht von Partizipations- und Integrationskanälen zwischen Einheimischen und Einwanderern begleitet. In den 1970er Jahren beispielsweise wurden Einwanderer in den Vereinigten Staaten negativ wahrgenommen, sie wurden sogar von Psychiatern und Psychologen als „unerwünscht“ angesehen (Ferrer et al., 2014).

Laut Ferrer et al., (2014) könnten Rassismus, Ausgrenzung, Sprache, Zugehörigkeit zu einer Minderheit und Probleme mit den Lebensbedingungen (Beschäftigung, Wohnung, Bildung) zu Risikofaktoren oder damit verbundenen Stressfaktoren für psychische Gesundheitsprobleme in dieser Bevölkerungs-

gruppe werden. Folglich hängt der Grad der psychologischen und soziokulturellen Anpassung von Einwanderern von ihrer Fähigkeit ab, soziale und kulturelle Fähigkeiten zu stärken oder zu erwerben, sowie von der Entwicklung von Fähigkeiten zur Anpassung an die neue Kultur oder zur bereichernden Rückkehr in die Herkunftsgesellschaft mit der Erfahrung, die die Auswanderung gebracht hat.

Im psychologischen Aspekt des Einheimischen wird die fremde Person (die als „fremd“ angesehene Person) aus Angst, in der Regel nach zwei Aspekten geschädigt zu werden, abgelehnt (Delgado et al., 2020):

- Angst, nicht mehr das zu sein, was man ist. Die Menschen neigen dazu, den Fremden abzulehnen, oder derselbe Emigrant kann die neue Kultur ablehnen, weil sie befürchten, ihre "Essenz" zu verlieren. Kulturen (und Menschen), die große Angst davor haben, verändert zu werden, ihre Essenz zu verlieren, werden den Fremden als Gefahrenquelle sehen. Wenn sie sich mit dem anderen identifizieren, sehen sie keine Gemeinsamkeiten, sondern sie sehen im anderen etwas, das ihnen gehört. Wenn nichts Gemeinsames zu sehen ist, werden sie es als fremd wahrnehmen und diese Vision kann Angst auslösen: „die Angst vor dem Fremden“. Je mehr Ängste man hat, je weniger Selbstvertrauen vorhanden ist, desto mehr Ablehnung wird dem entgegengebracht, was von außen kommt, obwohl dieser Mangel an Selbstwertgefühl manchmal mit einem Bild von Überlegenheit und Arroganz überdeckt werden kann (was so ist, nennt man in der Psychologie Narzissmus). Die Person, die den Ausländer, den Immigranten, ablehnt oder sogar hasst, schirmt sich in einer Konzeption der Gruppennation ab, um diese negative Emotion nicht in sich selbst zu sehen, die sowohl die Zugehörigkeit zu dieser Gruppe als auch die Existenz einer anderen Gruppe rechtfertigt.

Beim fremdenfeindlichen Nationalismus löst sich das Individuum in der Gruppennation von der Verantwortung für Hass oder persönliche Ablehnung auf, sodass sich die Person weniger schuldig fühlt, weil sie dieses negative Gefühl hat.

- Angst, ihre existenziellen Lebensressourcen zu verlieren. Vielleicht ist die erste Angst unbewusster und diese zweite Angst ist die am meisten ausgedrückte. Generell werden die Menschen befürchten, dass ihre existentiellen Ressourcen geringer werden oder gar verschwinden. Wenn die Person glaubt, dass diese Ressourcen durch jemand anderen gefährdet

werden können, wird sie sich gegen diese Gefahr wehren. In diesem Fall ist der Auswanderer normalerweise die Person, auf die sich die Angst vor dem Verlust dessen, was er hat, projiziert. Daher wird es mehr Ablehnung bei Menschen geben, die das gleiche oder ein niedrigeres wirtschaftliches Niveau haben und befürchten, dass ihnen das genommen wird, was sie haben. Man begibt sich in einen Kampf um das Material, denkt, wer von außen kommt, ist ein Konkurrent und wird deshalb abgewiesen, um nicht das Gefühl zu haben, dass die eigene Existenz gefährdet ist.

Daher können wir sagen, dass nicht nur der Auswanderer die eigene Identität bedroht fühlt, sondern auch, wenn auch in unterschiedlichem Ausmaß, die aufnehmende Gemeinschaft sich in ihrer kulturellen Identität, der Reinheit ihrer Sprache, ihrem Glauben und im Allgemeinen ihr Gefühl der Gruppenidentität bedroht fühlt (Grinberg & Grinberg, 1989).

Oft kommt es vor, dass die Fantasien von Rivalität, Eifersucht und Neid angesichts der Fähigkeiten und Kräfte, die dem „Eindringling“ zugeschrieben werden, verstärkt werden. Dies kann zu komplexen Teufelskreisen mit zunehmender Verfolgung und Hass bei Einwanderern führen, die nicht die erwartete und benötigte Aufnahme finden.

Feindseligkeit kann sich manchmal auf subtile Weise manifestieren. Zum Beispiel nicht zu versuchen, den Fremden zu verstehen oder von ihm verstanden zu werden, sondern die sprachlichen Unterschiede zu betonen, als wollte er bestätigen, dass es unmöglich ist, ein Verständnis für die Umgebung zu erreichen.

Diese Gesprächspartner benutzen ihre Sprache als Abwehr gegen das Neue, mit lokalen Phrasen oder einer besonders raffinierten und kultivierten Sprache, die beide für Einwanderer unzugänglich sind. Andere Male beziehen sie sich in ihren Gesprächen in Gegenwart der Migranten ohne Klärung auf Ereignisse und Personen, die Teil ihrer eigenen Geschichte und Tradition sind, von der der Fremde natürlich ausgeschlossen ist.

Nicht selten sind abwertende Namen von Ausländern mit Spitznamen, die sich teilweise über Generationen verewigen und in denen sich Neid aufgrund von Überschätzung und Geringschätzung der Selbstverteidigung verdichten können.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass, wenn die Gemeinschaft ihre Bürgerrechte durch Ausbrüche von Diskriminierung und Rassismus einfordert, die Anpassung des Einwanderers schwierig ist und daher mit größerem Stress erlebt wird.

Ein offener Umgang mit Unterschieden und Gleichberechtigung sind ideale Voraussetzungen für interkulturelle Anpassung. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die zeigen, dass die Aufnahmebedingungen im Zielland wichtiger sind als das erlebte Trauma im Herkunftsland, ein klares Beispiel für Resilienz und ein Aufruf zur Sensibilisierung für die Mehrheitskultur, Mitverantwortung und Integration in beide Richtungen (Pereda & Pereira, 2006).

Personengruppen mit gesicherter sozialer und kultureller Identität haben gegenüber anderen Gruppen eine positivere Einstellung. Diese Prämisse gilt sowohl für Einwanderergruppen und ihre Beziehung zur Aufnahmegesellschaft als auch für die Mehrheitsgemeinschaft in Interaktion mit der Einwandererbevolkerung.

Das Fehlen einer globalen Politik zur sozialen Integration auf nationaler und kommunaler Ebene zwingt uns dazu, bei den Prozessen der sozialen Integration von Migranten oft ins Leere zu laufen. Aus diesem Grund ist es wichtig, nicht nur die Regierungen der Aufnahmeländer, sondern auch die Aufnahmegesellschaft im Allgemeinen für die Schwierigkeiten und psychologischen Probleme von Migranten zu sensibilisieren.

Rodericks Geschichte

Dieser philippinische Einwanderer ist seit einiger Zeit in Österreich, nachdem er sieben Länder auf der ganzen Welt durchquert hat. Ein Stellenangebot als Fotograf bei einer Agentur brachte ihn aus Deutschland, wo er zuvor gelebt hatte, dorthin. Roderick war schon immer ein geselliger Mensch und liebt es, neue Kulturen kennenzulernen und die Geschichte des neuen Landes, in dem er ankommt, aufzusaugen. Allerdings habe er in Wien eine andere Atmosphäre wahrgenommen als in Berlin, er habe das Gefühl, dass man ihn nicht so willkommen sehe.

Zudem scheint die Tatsache, homosexuell zu sein, bewusst gesehen zu werden, was ihm in Deutschland nicht passiert ist, da er in einer Atmosphäre der Offenheit gegenüber allem Unterschiedlichen lebte.

Im Laufe der Monate fühlt er sich unsicher und sagt, dass er aus Angst vor dem Aussehen anderer aufgehört hat, er selbst zu sein. Nur in bestimmten Umgebungen traut er sich, sich auszudrücken, wie er ist. All dies führt dazu, dass er sich in letzter Zeit sehr deprimiert fühlt. An vielen Tagen hat er keine Lust aufzustehen, geschweige denn auszugehen.

4.9. MÖGLICHKEITEN DES MIGRATIONSPROZESSES

Trotz aller Schwierigkeiten, denen Migranten während ihrer Reise begegnen, bietet der Migrationsprozess im Allgemeinen Verbesserungsmöglichkeiten.

Wie Achotegui (2009) vorschlägt, ist es wichtig anzumerken, dass es nicht angebracht ist, Migration als einfaches Migrationsduell zu betrachten, da dies bedeuten würde, die Existenz einer ganzen Reihe von positiven Aspekten und die Existenz von Vorteilen zu leugnen. Migration ist oft eher eine Lösung als ein Problem.

Einer der positiven Aspekte der Auswanderung ist die Bereicherung durch das Kennenlernen neuer Kulturen, durch die Möglichkeit, sich nicht nur wirtschaftlich, sondern auch intellektuell und emotional zu verbessern (Delgado et al., 2020).

Es ist wahr, dass es Menschen gibt, die es besser gemacht haben als andere, Menschen, die große Hindernisse überwinden mussten, aber der Mehrwert, den die Tatsache, ein Expatriate zu sein, dem Migranten gibt, ist das Lernen von Wissen und Fähigkeiten, sind existenzielle Ressourcen und persönliche Erfahrungen, die möglicherweise nicht durch eine andere Lebenserfahrung generiert werden, die damit verglichen werden kann.

Aber was ist der Wert der in der Migration gelebten Erfahrung? Wie gesagt, der wichtigste Mehrwert, den sie gibt, steht in direktem Zusammenhang mit der persönlichen Entwicklung. Die Erfahrung selbst und wie sie gehandhabt wird, wird allmählich die Art des Seins verändern und dazu führen, dass die Person, die gegangen ist, nicht mehr dieselbe ist wie die Person, die zurückgekehrt ist.

Normalerweise erfährt der Expatriate Veränderungen in wichtigen Lebensbereichen wie Arbeit, Partner oder Soziales.

Diese Bereiche machen das Leben eines jeden Menschen aus, daher bringt die Veränderung in ihnen verschiedene Transformationen mit sich. All dies fördert die Unabhängigkeit, Autonomie und Selbstständigkeit.

Anknüpfend an das Obige können wir einige der wichtigsten Gewinne im Migrationsprozess auflisten, die einen Mehrwert für die Person darstellen (Delgado et al., 2020):

- Flexibilität und Toleranz.
- Erwerb von neuem Wissen.
- Abbau von Ängsten.
- Eintauchen in den Multikulturalismus.
- Arbeitsentwicklung.

Die erlebten Erfahrungen lassen die Person neues Wissen über die Welt und über andere entwickeln. Dies wird nicht möglich sein, wenn nichts anderes bekannt ist als der familiäre und soziale Kern der Herkunft. Was dem Menschen bei seiner Identitätsbildung den nötigen Halt gibt, kann auch Unsicherheit und Angst erzeugen, wenn ihm nicht geholfen wird, aus seinem „sicheren Ort“ herauszukommen und die Welt kennenzulernen. Dies kann beim Migranten einen großen Mangel an Flexibilität hervorrufen und sogar zu einer Intoleranz gegenüber anderen Kulturen führen.

Migration ermutigt die Menschen, das zu verlassen, was wir als "Komfortzone" kennen, was dazu beitragen wird, ihre Ängste abzubauen, da sie dieses Terrain kennen, das ihnen zuvor unbekannt war und das sich ihrer Kontrolle entzog. Natürlich müssen wir mit dieser Aussage präzise sein und die extremen Umstände von Migranten unterscheiden, die sich schrecklichen Situationen stellen mussten und unter posttraumatischem Stress litten, der psychisch nicht positiv ist.

Das Eintauchen in den Multikulturalismus hilft nicht nur, Ängste abzubauen und Flexibilität zu gewinnen, sondern baut auch neue Konzepte in der Seinsweise der Person auf, die nützlich sein werden, um ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten in allen Aspekten ihres Lebens zu verbessern. Zum Beispiel können wir es in der Gastronomie jedes Landes sehen und beim Erlernen neuer Kochmethoden.

Wir beobachten es auch in künstlerischen und musikalischen Aspekten, in technischen und sozialen Erfahrungen. Es ist unmöglich, in einer neuen Kultur keine positiven und nützlichen Dinge zu lernen.

Wie wir später sehen werden, wird die Arbeitsplatzentwicklung ein Schlüsselaspekt während der Migration sein. Berufliches Wachstum hilft der Person, sich selbst erfüllt zu fühlen und in der Lage zu sein, diesen lebenswichtigen Zweck zu finden.

Durch das Kennenlernen einer neuen Kultur entstehen normalerweise neue Freundschaften oder Partner. In der Lage zu sein, die eigenen Aspekte zu teilen und die einer anderen Kultur einzubeziehen, wird auch das natürliche Bedürfnis befriedigen, zu wissen, was neu und anders ist, und jene Erfahrungen zu machen, die persönliche Befriedigung hervorrufen, was auch zu einem kulturellen Gepäck führt, das die Person stärkt, auf ihre eigene Art zu leben.

Betrachtet man diese positiven Aspekte des Migrationsprozesses, wird es sicherlich Menschen geben, die gegen die Notwendigkeit oder die Entschlossenheit zur Migration sind, einem Verlustansatz oder einer „Verpflichtung“ aufgrund der Umstände, die zu dieser Entscheidung geführt haben. Aber klar ist, dass die verschiedenen Gewinne, die durch diese Erfahrung generiert werden, in vielen Fällen einen Wert für sich haben. Dieser Wert lässt den Auswanderer als Person wachsen und bringt ihn daher der Selbstverwirklichung näher.

Valentins Geschichte

Dieser Mann aus Madrid lebt seit zehn 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 aufzuhören, materiellen Themen, die mich vorher überwältigt haben, eine Bedeutung beizumessen.“

Außerdem sind meine thailändische Frau und meine Tochter das Beste, was mir je passiert ist.

Es war therapeutisch, ich bin ein neuer Mensch geworden, ohne Angst. Ich fahre gern e in den Urlaub nach Spanien, damit meine Tochter ihre Großeltern sehen kann, aber ich würde mein Leben um nichts in der Welt ändern."

4.10. SOZIALER KREIS / UNTERSTÜTZUNGSNETZ

Wie in so vielen Studien zur Psychologie und zum menschlichen Verhalten gezeigt wurde, ist soziale Unterstützung für den Menschen in allen Lebensbereichen unerlässlich. Im Fall des Einwanderers, der in ein neues Land kommt, wird dieses Bedürfnis relevanter.

Die Sensibilität des Neuankömmlings ist ebenso wie die des Neugeborenen groß. Das Bedürfnis, sich willkommen zu fühlen, ist so groß, dass jede Person, die ein gewisses Interesse an ihm zeigt, ihm Herzlichkeit und Empathie entgegenbringt, oder eine positiv gelöste Führung ihm das Gefühl gibt, geliebt zu werden, genauso wie jeder Rückschlag dazu führen kann, dass er sich von ihnen im neuen Zuhause abgelehnt fühlt (Grinberg & Grinberg, 1989).

In schwierigen Zeiten ist es sehr wichtig, sich anderen Menschen gegenüber auszudrücken und sich gehört zu fühlen. Darüber hinaus wird das bei Migranten so vorhandene Gefühl der Einsamkeit verringert, wenn eine optimale soziale Unterstützung verfügbar ist.

Das soziale Gefüge transnationaler Zugehörigkeit ist das, was wir die Gruppe von Menschen nennen können, die Einwanderer vorübergehend unterstützen, den Kulturwandel erleichtern und Akzeptanz fördern (Pereda & Pereira, 2006). Dieses Gewebe besteht aus Experten für interkulturelle Mediation oder aus Einwandererverbänden sowie der Unterstützung von Gruppen, die für diese Realität sensibler sind, wie z. B. NGOs.

Interkulturelle, Einwanderungs- und kollektive Unterstützungspolitiken sind Variablen, die weitgehend das Vorhandensein und die Qualität dieser Betreuungsdienste für Migranten und die allgemeine Einstellung zu ihnen

bestimmen. Es ist jedoch nicht möglich, dies den Händen dieser Gruppen oder der Politik zu überlassen, auch wenn die Verantwortung eigentlich jedem einzelnen Einwohner einer Stadt obliegt.

Identität ist ein großes Paradox, denn sie macht uns gleich und unterscheidet uns von anderen Menschen. Mit der Migration nimmt das Gefühl des Andersseins zu und das Gleichgewicht zwischen Ähnlichkeit und Unterschied bricht. Irgendwann in der Migrationserfahrung erkennt die Person, dass sie, egal wie integriert sie ist, immer fremd sein wird, sie wird immer anders sein, und dieses Gefühl lässt sie leiden, auch wenn dies keine fremdenfeindlichen Probleme impliziert (Arroyo, 2019b).

Relationale Faktoren beziehen sich auf die Interaktion zwischen primären Faktoren wie individuelle Entwicklungsprozesse und das psychosoziale Umfeld, in dem sich das Individuum entwickelt. Sie sind die Faktoren, die es dem Einzelnen ermöglichen, einen aktiven sozialen Kreis in seinem Leben zu haben und aufrechtzuerhalten, oder was informellen sozialen Beziehungen entsprechen würde (Rossy Parés, 2017).

Die psychosoziale Situation eines Zuwanderers kann jeweils sehr unterschiedlich sein.

Die Unterstützung durch die Familie oder eine Gemeinschaft bei Migrationsprozessen ist in schwierigen Zeiten sehr relevant. Die Entwicklung der Resilienz wird bei einem allein reisenden Migranten anders verlaufen, da der Prozess stärker von seinen internen Ressourcen abhängt, als bei einem Migranten, der mit seiner Familie reist oder Freunde im Zielland hat.

Daher erleichtert die Funktion der emotionalen Unterstützung und Gesellschaft, die eine nahestehende Person im Ausland bietet, die Anpassung und persönliche Entwicklung, solange diese Gesellschaft die Offenheit und Integration im Zielland nicht einschränkt.

Auf der Ebene persönlicher Netzwerke und ihrer Beziehung zu den psychischen Anpassungsprozessen von Migranten wurden Zusammenhänge festgestellt zwischen der Abschwächung oder Vorbeugung von Depressionen, der Verbesserung der Stimmung, der besseren Wahrnehmung der körperlichen Gesundheit und der funktionellen Autonomie, der Lebenszufriedenheit oder allgemein dem Wohlbefinden gemeinsam mit der Integration in familiäre oder freundschaftliche Netzwerke, die dem Migranten verschiedene

Unterstützungsressourcen bieten und sich in diesem Sinne positiv auf seine Integration auswirken können (Ferrer, 2014).

Diejenigen Migranten, die Verwandte oder Freunde im Zielland haben, werden den ersten Schock leichter überwinden können, da sie von den Informationen ausgehen, die diese liefern, eine Tatsache,

die ihnen ein größeres Ansehen verschafft sowie Kontrolle über die Situation ermöglicht und dadurch mehr Sicherheit und Bereitschaft zur Entwicklung von Resilienz gibt (Rossy Parés, 2017).

Eine Möglichkeit, der sozialen Verletzlichkeit von Einwanderern zu begegnen, besteht darin, sich auf die sozialen Netzwerke ihrer eigenen Gruppen zu verlassen, da diese ihnen ein Zugehörigkeitsgefühl und eine soziale Bedeutung bieten und ihnen daher helfen, sich am neuen Ort zurechtzufinden (Ferrer, 2014). Sie laufen jedoch Gefahr, ethnische Ghettos zu werden, geschlossen und mit geringer Beteiligung an Aktivitäten der vorherrschenden Kultur.

Wenn sie ein hohes Maß an Organisation und Entwicklung ihres Potenzials erreichen, können sie an sozialen und gemeinschaftlichen Projekten teilnehmen, um ihren Problemen entgegenzuwirken, sich mit anderen Gruppen von Einwanderern, die in den sogenannten „sichtbaren Minderheiten“ angesiedelt sind, stärken und neue Beziehungen mit der Gesellschaft des Gastgebers aufbauen.

Andere Kontextelemente wie Arbeitsmarktbedingungen könnten die Wirkung von Netzwerken auf ihre Integration verstärken oder abschwächen.

Mehrere Studien haben herausgefunden, dass Einwanderer, die zusätzlich zum Kontakt mit der Gastkultur ihre ethnische Bindungen und ihre eigene Kultur pflegen, einen besseren körperlichen und geistigen Gesundheitszustand haben als diejenigen, die keinen Bezug zu ihrer Gemeinschaft haben (Pereda & Pereira, 2006).

Isolierte Menschen ohne soziale Unterstützung, wie in einigen Fällen Migranten, insbesondere in der Anfangsphase der Ankunft, weisen größere psychische Probleme auf. Wie bereits erwähnt, mildert die Existenz einer organisierten ethnischen Gemeinschaft Stress und ist mit einer besseren Anpassung verbunden.

Ein weiterer Risikofaktor im Zusammenhang mit dem oben Gesagten ist die Migration von

einer kollektivistischen Kultur zu einer individualistischen, da die Erfahrung von Einsamkeit, Hilflosigkeit und Entwurzelung größer ist als im umgekehrten Fall.

Die Familie und Freunde, die im Herkunftsland geblieben sind, werden besonders zu Beginn die wichtigste Stütze des Migranten sein. Die Art der Beziehung, die mit ihnen aufrechterhalten wird, ist von grundlegender Bedeutung, damit die Person diese extreme Einsamkeit nicht empfindet und allen Anpassungsschwierigkeiten am besten begegnen kann. Das Problem entsteht, wenn der Migrant aufhört, im Aufnahmeland nach einem eigenen Unterstützungsnetzwerk zu suchen, und sich in der Unterstützung im Herkunftsland verankert.

Der Aufbau solider und dauerhafter Beziehungen ist keine leichte Aufgabe und erfordert Zeit, die für diejenigen, die die Unterstützung benötigen, oft länger dauert.

Sie bieten die tiefsten Verbindungen. Aufgrund ihrer emotionalen Bedürfnisse ist es für den Migranten schwierig, die nötige Geduld aufzubringen, um gesunde Beziehungen aufzubauen. Aus diesem Grund entstehen oft toxische Beziehungen aus der Idealisierung des anderen.

Daher ist es üblich, sich mit Menschen aus derselben Kultur zu verbinden, um sich besser verstanden und unterstützt zu fühlen. Dies gilt auch für Paare, was dazu führt, dass Paare aus dem gleichen Land im Ausland gegründet werden. Die Herausforderung für diese Paare besteht darin, in dem anderen Merkmalen zu finden, die über die Bindung hinausgehen, die sie aufgrund ihres Status als Einwanderer haben. Hier können Schlüsselmomente im Zusammenhang mit der Entscheidung zur Rückkehr oder dem Ort der Rückkehr auftreten. Es kann sein, dass eines der Mitglieder zurückkehren möchte und das andere nicht oder zumindest im Moment nicht. Es kann auch vorkommen, dass jeder von einem anderen Ort kommt und es keinen Konsens darüber gibt, wohin sie zurückkehren sollen (Royuela, 2022b).

Wie wir bereits gesehen haben, knüpfen Migranten häufig Verbindungen und Kontakte zu anderen Migranten aus ihren Herkunftsländern oder anderen Ländern. Ein weiteres Problem, dem wir in der Therapie mit Migranten häufig begegnen, ist die Schwierigkeit, dauerhafte Beziehungen aufzubauen, weil diese

Menschen wieder auswandern, entweder an ihren Herkunftsort oder an einen dritten Ort.

Dieser Umstand wird in den Pflegestellen zu ständigen Niederlagen und Zweikämpfen führen. Darüber hinaus wird dies etwas Neues im Leben des Migranten sein, da es sich um ein außergewöhnliches Ereignis handelt, das sich sehr auf diese Art von Umgebung konzentriert. So kann derjenige, der es schafft, eine Bindung zu einer oder mehreren Personen aufzubauen, bald darauf sehen, wie die Bezugspersonen wieder gegangen sind, und müssen den Prozess der Sozialisierung, des Wissens und der Bindung von vorne beginnen.

Dieses Problem kann dazu führen, dass die Person von anderen isoliert wird, weil sie sich nicht mit anderen Menschen verbinden möchte, da sie befürchtet, dass die Beziehung nur von kurzer Dauer sein wird. Dies kann als Sozialökonomismus bezeichnet werden. Wenn die Person glaubt, dass die Anstrengung, die sie in den Aufbau einer Beziehung steckt, größer sein wird als die möglichen Ergebnisse, wird sie aufhören, sich anzustrengen und eine offene Haltung gegenüber anderen einnehmen. Darüber hinaus tragen diese Verluste zu Rückfällen in Bezug auf das Gefühl der Einsamkeit bei und können depressive Symptome bei der Person verursachen, indem sie jede Hoffnung auf eine zukünftige Beziehung verlieren.

Geschichte Marias. "Meine Vergangenheit verfolgt mich."

Diese Biologin arbeitet in Malta an einem Meeresprojekt. Das Projekt reizt sie und sie ist froh, dass sie es geschafft hat, an etwas zu arbeiten, das mit ihrer Karriere zusammenhängt. Aber mit den Monaten am neuen Ort kommen die Düsternis, die sie immer begleitet hat; der Pessimismus und die fehlende Lust, Dinge zu tun, beginnen unerträglich zu sein.

In den ersten Sitzungen erzählt sie von einer Kindheit als Einzelkind mit mehreren familiären Konflikten, einer traumatischen Trennung von den Eltern, dem Gefühl „allein“ zu sein und dass sich niemand um das Mädchen kümmerte, das Aufmerksamkeit brauchte. Sie lebte ihre Jugend wie ein Stein; ohne experimentieren, lernen, etwas kennenlernen zu wollen, ging sie nur mit ihrem Freundeskreis aus. Sie flüchtete sich höchstens in ihr Studium, aber als sie ihr Studium beendet hatte, verschwand diese leichte Motivation.

Sie dachte, wenn sie ein neues Leben, weit weg von zu Hause, mit ihrem eigenen Job beginnen würde, würde sie mehr Begeisterung für die Dinge empfinden, aber jetzt, nach einer angenehmeren Zeit, beginnt sie wieder, eine Bitterkeit zu empfinden, eine Emotion, an die sie sich im Leben gewöhnt hat, obwohl es immer schwieriger wird. Sie kann die gewünschten Links nicht herstellen. Wenn sie jemanden findet, mit dem sie sich verbinden kann, ist ihr Aufenthalt dort oft kurz und sie erleidet diesen Verlust als Duell. Sie fühlt sich immer hoffnungsloser und steht am Rande einer Depression.

4.11. BERUFLICHE ENTWICKLUNG

Nach einer Phase der Ansiedlung am Zielort kommt eine Phase größerer Stabilität, in der die Person andere Ziele für die Zukunft in Betracht zieht.

Wenn der Migrant für längere Zeit in einem anderen Land lebt, ändert sich die Art und Weise, wie er sein Leben, seinen Aufenthalt und seinen eigenen persönlichen Prozess sieht.

In Bezug auf die berufliche Entwicklung ist es im Leben eines jeden Menschen selbstverständlich, nach ständigem Wachstum zu streben und je nach Person in eine bestimmte Richtung zu gehen. Die berufliche Laufbahn wird je nach Ausbildung, Fähigkeiten und Interessen variieren, die alle durch die Umstände ihres gegenwärtigen und vergangenen Umfelds bestimmt werden. So wird es Migranten geben, die sich wohl fühlen, wenn sie einfach arbeiten und Geld verdienen können

Als grundlegende existenzielle Ressourcen, während andere die qualifizierte berufliche Position anstreben, für die sie sich ursprünglich entschieden haben zu migrieren.

Die Arbeitsmöglichkeiten, die die Person in der Regel am Aufnahmeort erhält, sind in der Regel besser als am Herkunftsort, was jedoch nicht bedeutet, dass sie immer positiv sind. Außerdem sind, wie wir bereits gesehen haben, die Möglichkeiten des Migranten im Vergleich zur autochthonen Bevölkerung tendenziell geringer.

In vielen Fällen ist es für die Person schwierig, die erhoffte berufliche Karriere aufzubauen, eine Phase der Stagnation zu erreichen und sogar über eine Rückkehr nachzudenken. In anderen Fällen findet die Person durchaus akzeptable Bedingungen, sich sogar als ständiger Einwohner in diesem Land dauerhaft niederzulassen. Dazu ist es auch notwendig, ein Unterstützungsnetzwerk zu haben und in der Lage zu sein, eine Familie am Aufnahmeort zu gründen.

Wie wir gesehen haben, stagniert oft diese positive Vision bei der Ankunft in einer neuen beruflichen Position, die häufiger bessere Bedingungen haben wird als die Arbeit, die die Person an ihrem Herkunftsort aufgrund des Mangels an Professionalität und der Entwicklung am Aufnahmeort haben kann.

Laut Durand (2004) verteidigt das Gesetz der abnehmenden Renditen, dass es einen Abwärtstrend bei den Renditen gibt, die Migranten erwarten. Mit anderen Worten, in den ersten Monaten der Arbeit ist der Migrant von seinem Gehalt geblendet, dann kommt eine Phase des Realismus und schließlich der Ernüchterung, weil es sehr schwierig ist, den Migrantenarbeitsmarkt zu verlassen. Schließlich wird erkannt, dass das zunächst so geschätzte Gehalt eine soziale Funktion hat und einen Status auf der untersten Stufe der sozialen Leiter verleiht.

Die Integration in die Zielgesellschaft hat eine schwer zu überwindende Grenze, die Sprach- und Kulturlernrate nimmt tendenziell ab und die Anstrengung und der anfängliche Stoizismus verlieren an Bedeutung (Durand, 2004). Das Bewusstsein, dass eine Grenze erreicht ist, entweder weil sie Erfolge erzielt haben oder weil es nicht mehr möglich ist, mehr Einkommen zu erzielen, bringt die Migranten in ein Dilemma, in dem sie die wirtschaftlichen, sozialen, familiären und persönlichen Kosten und Vorteile neu bewerten müssen.

Der Migrant verfügt nach vielen Jahren Arbeit über ein neues Humankapital, ein neues Sozialkapital und ein Geldkapital, das sowohl für den Verbleib als auch für die Rückkehr genutzt werden kann. Aber er ist sich auch bewusst und berücksichtigt die Grenzen, die das Alter, die Nachbarschaft, in der er lebt, die Gesellschaft, an der er teilnimmt, und seinen Integrationsgrad setzen.

Die Analyse von Kosten und Nutzen hat mit der Anfangsinvestition zu tun, die getätigt werden musste. Je höher die Investition und je höher die Kosten, desto geringer die Renditechancen. Ein weiteres Element, das ins Spiel kommt, sind die abnehmenden Renditen im Zusammenhang mit dem Alter des Migranten.

Es ist nicht dasselbe, zwanzig Jahre alt zu sein wie vierzig oder fünfzig. Energiedosis, Anpassungsfähigkeit und Opferbereitschaft sind umgekehrt proportional zum Alter. Dies ist besonders auf dem Arbeitsmarkt für Migranten von Bedeutung, wo junge, starke Menschen mit Lernbereitschaft und Entschlossenheit, körperlich anstrengende Jobs zu besetzen und Überstunden zu leisten, benötigt werden.

Es gibt sogenannte „privilegierte Einwanderer“, die im Einwanderungsland aufgrund ihrer früheren Jobs und Karrieren in der Aufnahmegesellschaft bekannt sind: Schriftsteller, Künstler und Fachleute. Die Ausübung der gleichen Art von Arbeit, die Beibehaltung des beruflichen Status in der gleichen Kategorie wie im Herkunftsland und die Teilnahme am gleichen sozialen Umfeld stärken das Identitätsgefühl. In diesen Fällen geht ohne Zweifel alles leichter, unter besseren Bedingungen und in einer einladenderen Atmosphäre. Keine unmittelbaren wirtschaftlichen Probleme zu haben, hilft, Ängste abzubauen und ermöglicht eine bessere Anpassung an die Umgebung, wie es auch bei Menschen der Fall ist, die von Unternehmen angeheuert oder entsandt werden, Personal diplomatischer Dienste usw. (Grinberg & Grinberg, 1989).

Mmamdous Geschichte

Dieser senegalesische Einwanderer lebt seit 20 Jahren in Spanien. Seine Ankunft war nicht einfach, wie seine Bestimmung. Als er seinen ersten unbefristeten Anwaltsjob bekam, fühlte er sich hocheifrig, als hätte er sein Lebensziel erreicht. Er arbeitet jedoch seit mehr als 15 Jahren in derselben Fabrik und hat das Gefühl, dass er in seiner Branche keine Chance hat, sich weiterzuentwickeln. Das Erfolgserlebnis, das er vor Jahren hatte, hat sich verstärkt, doch er empfindet jedes Mal mehr Langeweile und Entmutigung, wenn er zur Arbeit muss. Er hat das Gefühl, dass jeder Tag gleich ist.

Außerdem hat er versucht, die Branche zu wechseln, konnte aber niemanden dazu bringen, ihn einzustellen. Er fühlt sich schuldig und sagt seiner Familie nicht, dass er deprimiert ist. Sie sehen ihn als Gewinner und Privilegierten.

Als er im Büro ankommt, bricht er weinend zusammen; es scheint, als hätte er mit niemandem darüber reden können.

4.12. FAMILIE AM URSPRUNGSORT WÄHREND DES AUFENTHALTS UND RÜCKKEHR

Wie wir festgestellt haben, hat die Familie am Herkunftsort einen wichtigen Einfluss auf den Migranten während seiner gesamten Reise. Sie werden von grundlegender Bedeutung sein, um der Person vom ersten Entscheidungsprozess an zu helfen, die Phase der Anpassung an den Aufnahmeort zu durchlaufen, wo sie die wichtigste Unterstützungsbasis sein werden, insbesondere wenn die Person alleine auswandert.

Reisen zum Besuch des eigenen Landes werden während des gesamten Prozesses wichtig sein, auch wenn sie nicht die Prüfung der Rückkehrmöglichkeiten beinhalten. Das Wichtigste für die Person wird die Notwendigkeit sein, zu überprüfen, ob das, was übrig geblieben ist, noch da ist. Manche Menschen haben das Gefühl, dass sich alles so sehr verändert hat und nichts mehr so ist wie zuvor, gleichzeitig haben sie das Gefühl, nie gegangen zu sein. In anderen Fällen weckt es den Wunsch, für immer zu bleiben oder sie fühlen sich sicher, wenn sie wissen, dass sie einen neuen Ort haben, der ihnen gehört, auch wenn er weit entfernt ist. Im Allgemeinen ist weder derjenige, der gegangen ist, noch derselbe, noch ist das, was übrig geblieben ist, wie es war. (Grinberg & Grinberg, 1989).

Wenn die Person zum Zeitpunkt der Rückkehr diese familiäre Unterstützung nicht hat und das Gefühl hat, dass sie keine solide Bindung hat, wird die Wahrscheinlichkeit einer Rückkehr dadurch verringert. Je nach Art der Bindung zu Familien und Freunden oder zu potenziellen Partnern, die am Herkunftsort geblieben sind, werden sie die eine oder andere Entscheidung treffen.

Der Auswanderer, der an seinen Herkunftsort zurückkehrt, erwartet und braucht diese Unterstützung normalerweise von seiner Familie und seinen Lieben. Dies wird jedoch nicht immer der Fall sein, und andere Faktoren, die mit einer solchen Notwendigkeit verbunden sind, können für eine erneute Anpassung kontraproduktiv sein.

Wenn sich eine Person zur Auswanderung entschließt, sind die Erwartungen, die sie selbst sowie die ihrer Familie und Freunde haben, in der Regel hoch. Diese Erwartungen werden während der gesamten Reise präsent sein, selbst wenn sich der Migrant zur Rückkehr entschließt. Die Angst, die zurückgelassene Familie zu enttäuschen, ist eine der präsentesten bei zurückkehrenden Migranten. Die meisten Familien und Freunde erwarten vom Auslandsaufenthalt

ihrer Angehörigen meist das Beste: einen guten Job, ein geräumiges Haus und ein bereicherndes Sozialleben. Dies erzeugt wiederum Druck auf die Person zum Zeitpunkt der Rückkehr und die Angst, dass dieser Erfolg bei der Ankunft nicht möglich sein wird (Navas, 2022a).

Der Empfang, den Rückkehrer von ihren Angehörigen erfahren, kann unterschiedlich sein, je nachdem, ob sie erfolgreich waren oder mit leeren Händen zurückgekehrt sind. Im letzteren Fall ist es sehr wahrscheinlich, dass die anderen Enttäuschung empfinden und sie in gewisser Weise auf den Migranten übertragen, wodurch deren eigenes Gefühl des Versagens verstärkt wird, das normalerweise bereits in der Person vorhanden ist.

In anderen Fällen kommt es auch vor, dass die Wiederherstellung von Beziehungen durch die lange Zeit ohne Kontakt beeinträchtigt wird. Manchmal werden Migranten als verräterisch oder illoyal angesehen, insbesondere wenn die Migration aus Gründen der Flucht vor einem politischen Regime durchgeführt wurde oder wenn der Emigrant ausgesondert wird.

Oftmals werden die erlebten Abenteuer und Erfahrungen, die der Migrant seinen Landsleuten voller Begeisterung erzählt, nicht mit dem erwarteten Interesse und Enthusiasmus angehört,

da die anderen sie vielleicht nicht verstehen, sondern von den Menschen aus dem Herkunftsort nur mit bekannten Merkmalen behandelt werden, mit denen sie sich in diesen Erzählungen identifizieren können, so dass die Geschichten der Migranten all den Zauber und die Originalität verlieren, mit der sie sie zu erzählen vorgeben.

Wenig Interesse, Schwierigkeiten und Enttäuschung erzeugen bei den Rückkehrern Frustration und umgekehrt ein Gefühl von Nostalgie: Sie vermissen, wünschen und idealisieren, was sie im Ausland erlebt haben (Correa, Loba und Davies, zitiert von Rossy Parés, 2017).

In jedem Fall können wir schlussfolgern, dass der Rückkehrer für eine bessere Wiedereingliederung nicht die Erwartungen anderer Menschen übernehmen müsste. Daher fühlen sie sich nicht verpflichtet, irgendjemandem zu gefallen oder etwas zu beweisen (Delgado et al., 2020).

Aber nicht immer wird die Familie am Herkunftsort zusätzlichen Druck auf den Migranten erzeugen. Wir müssen berücksichtigen, dass sie normalerweise helfen, eine logistische Basis aufzubauen, wenn es zurückkommt. Der Migrant

kann Hilfe in Bezug auf einen vorübergehenden Aufenthalt nach der Rückkehr, mögliche finanzielle Unterstützung, Hilfe bei der Eingewöhnung usw. erhalten.

Lucretia-Geschichte. "Die Rückkehr in mein Land nach so langer Zeit."

Die Dominikanerin erzählte mit großer Rührung von der Bewirtung, die sie und ihr Mann bei ihrem Besuch in ihrer Heimatstadt nach mehreren Jahren der Abwesenheit erhalten hatten. Aber mehr als die vielen Einladungen und großen Empfänge, die ihr zu Ehren abgehalten wurden, war sie von der Tatsache überrascht gewesen, dass alle ihr gutes Aussehen gelobt hatten.

Es ist möglich, dass sie beim Wiedersehen mit Freunden, bei dem herzlichen und liebevollen Empfang, dem Zuhause-Sein sehr glücklich aussahen, was von anderen registriert wurde. Es scheint, dass die Zeit, in der die Ausgewanderten weg waren, eine andere Zeit gewesen wäre, als ob es eine außerirdische Zeit gewesen wäre, als ob sie dachten, es seien zehn oder zwanzig Jahre Abwesenheit gewesen, während es für die Auswanderer drei oder vier gewesen waren (wie es der Fall war. In der Tat)

4.13. INTERKULTURELLE PAARE

Es ist üblich, dass im Migrationsprozess nach der Eingewöhnung im neuen Land Paare aus unterschiedlichen Kulturen entstehen. Dies kann entweder mit Partnern aus dem Zielort oder mit Migranten aus anderen Orten geschehen.

Diese Art von Beziehung bringt eine persönliche Bereicherung mit sich, da sie es ihnen ermöglicht, eine neue Kultur und neue Wege zu entdecken, das Leben zu verstehen. Die Gründung eines Paares aus verschiedenen Ländern bringt jedoch die emotionale Trennung der Herkunftsfamilien und die Entwicklung einer Vereinigung auf der Grundlage gemeinsamer Intimität mit sich (Royuela, 2022b).

Für den Fall, dass das Paar aus verschiedenen Ländern stammt, können kulturelle Unterschiede, Werte und, wann immer sie auftreten, sprachliche

Einschränkungen die Beziehung stören und es dem Paar erschweren, richtig zu funktionieren.

Am Anfang der Beziehung können es diese Unterschiede sein, die Neugier wecken, den anderen weiter kennenzulernen. Aber im Laufe der Zeit und mit der Formalisierung und Konsolidierung des Paares wird es notwendig, ein Gleichgewicht zu finden, damit sich beide wohlfühlen, Lebensstile und Sichtweisen auf die Zukunft zu kombinieren, und Zeit zu haben die Entwicklung eines gemeinsamen Projekts und eine dauerhafte Entwicklung zu ermöglichen.

Stammt das Paar aus dem Land, in dem es seinen Wohnsitz hat, lebt es in seiner Kultur verwurzelt, während es der ausgewanderten Person fehlt, was zu einer Diskrepanz innerhalb des Paares führen kann. Stammen beide Ehepartner aus einem anderen Land als dem, in dem sie ihren Wohnsitz haben, müssen andere Umstände berücksichtigt werden, wie z.B. der Grad der Anpassung an die Umwelt oder der Wunsch, in das Herkunftsland zurückzukehren.

Wenn das Paar beschließt, an den Herkunftsort eines seiner Mitglieder zurückzukehren, können Probleme auftreten. Einige der Situationen oder Dilemmata, die bei dieser Art von Paaren auftreten können und die zu Streitigkeiten und Konfrontationen führen und manchmal sogar mit dem Bruch der Bindung enden, sind (Royuela, 2022b):

- Wenn ein Mitglied des Paares in sein Herkunftsland zurückkehren möchte, der andere jedoch nicht bereit ist, zurückzukehren.
- Bei gemeinsam auswandernden Paaren, wenn einer die Entscheidung getroffen hat und der andere zugestimmt hat. Beim einen können Schuldgefühle auftreten, wenn sich der andere auf beruflicher und/oder sozialer Ebene nicht an das neue Land anpasst.
- Beide stimmen der Rückkehr in ihr Herkunftsland zu, aber einer passt sich nicht an oder will beispielsweise die Sprache nicht lernen, was den Aufenthalt an diesem Ort einschränken und beim anderen Ärger oder Wut auslösen könnte.

Die Schwierigkeiten, die normalerweise innerhalb binationaler Paare auftreten, hängen meist mit dem Verstehen und Verstanden der anderen Person auf einer tiefen Ebene zusammen. Es ist notwendig, jene Aspekte in das zu integrieren, was in Bezug auf seine Kultur, Gesellschaft und seinen vitalen Kontext zum

anderen gehören. Wenn eine gemeinsame Sprache gesprochen wird, die nicht die Originalsprache eines Partners des Paares ist, wäre es ratsam, die Sprache des Paares zu kennen. Sprache erzeugt die Denkweise und das hilft uns, den anderen besser zu verstehen. Darüber hinaus sollten sie die Geschichte, die Bräuche und die Gesellschaft kennen, aus der der andere stammt (Delgado et al., 2020).

Kurz gesagt, alle Beziehungsmodalitäten, die in der Emigration gelebt werden, haben ihre eigenen Probleme und erfordern von beiden Seiten eine größere Anstrengung, um die bevorstehenden Schwierigkeiten und Herausforderungen zu bewältigen. Eine harmonische Paarbeziehung lässt die Einwandererfamilie die Höhen und Tiefen der Migration besser überstehen (Pereda & Pereira, 2006).

Stabilität im Ehepaar und im Familienleben des Migranten ist einer der wichtigsten Faktoren und günstig, um eine angemessene Migration durchführen zu können, zusammen mit anderen Faktoren, die so wichtig sind wie berufliche Fähigkeiten und Arbeitszufriedenheit (Grinberg & Grinberg, 1989).

Geschichte von Carlos und Maggie

Dieses Paar, bestehend aus einem Kolumbianer und einer Engländerin, begann seine Beziehung vor drei Jahren. Sie trafen sich in Manchester, wo Carlos seit zwei Jahren lebte.

Zuerst war alles großartig, Maggie war sehr neugierig, seine Kultur kennenzulernen, und sie fühlte sich sofort von ihm angezogen, weil seine Geschichten anders waren als alles, was sie bisher kannte. Jetzt gehen sie jedoch mit vielen Problemen in die Paartherapie, zumal sie zusammenleben. All die anfängliche Liebe und Leidenschaft hat sich in Diskussionen verwandelt, die von kleinen Details bis hin zu wichtigen Gesprächen über die Zukunft reichen.

Nach einer Auswertung können wir wichtige kulturelle Unterschiede feststellen. Carlos ist es nicht gewohnt, Hausarbeit zu machen, weil sie in seiner Familie immer von Frauen erledigt wurde. Andererseits möchte er irgendwann in sein Herkunftsland oder in ein anderes spanischsprachiges Land zurückkehren, sein Leben sieht er nicht in England. Das hatte er

seiner Partnerin gegenüber, die sich in ihrem Geburtsort verwurzelt fühlt, bisher nicht erwähnt. Andererseits scheint sie ihn unter Druck zu setzen, sich bestimmten Bräuchen anzupassen, an die er sich aufgrund der Rückkehridee, die er immer im Kopf hat, nicht halten will.

4.14. KINDER

Die Kinder von Migranten sind diejenigen, die oft am meisten darunter leiden, besonders wenn sie es in jungen Jahren erleben. Die besonderen Bedürfnisse, die Kinder haben und die mit ihrem Reifungsprozess zusammenhängen, bedeuten, dass die verschiedenen Schwierigkeiten, die mit dem Migrationsprozess verbunden sind, sie in kritischen Phasen treffen können.

Wenn Eltern sich entscheiden, in ein anderes Land auszuwandern, müssen ihre Kinder eine Phase der Anpassung innerhalb ihrer eigenen Phase der ständigen Anpassung durchlaufen, die ein Erziehungsprozess ist.

Während der Kindheit werden sie von den ständigen Veränderungen in ihrer Entwicklung beeinflusst.

Migration und noch mehr Exil verstärken diese Gefahr, da sie das Kind in eine Schule versetzt werden, die nicht nur eine breitere Gesellschaft als die Familie ist, sondern eine Sphäre, in der das Kind seinen eigenen Platz finden, schaffen oder erzwingen muss, indem es kämpft gegen völlig widrige Bedingungen: der „Neue“, der „Eindringling“ zu sein, das Gefühl zu haben, dass das Wissen, das die Kinder möglicherweise haben, in der Umgebung, in der sie sich befinden, nicht gültig ist und stattdessen das fehlt, was gültig sein könnte (Grinberg & Grinberg, 1989).

Wir können sagen, dass alle Migrationsschwierigkeiten von den Kindern erlebt werden müssen, während sie ihre eigene Persönlichkeit bilden und ihre lebenswichtigen Anpassungsfähigkeiten entwickeln. Abhängig von der Evolutionsgeschichte werden die Seinsweise, die Schemata und Mechanismen des Menschen zur Anpassung an die Umwelt sein ganzes Leben lang geformt.

In einigen Aspekten könnten wir denken, dass sie einige Vorteile haben, Migration zu erleben, wie zum Beispiel die Tatsache, dass sie eine weniger

traumatische Situation haben als Erwachsene, wenn sie mit Veränderungen konfrontiert sind. Da die Umgebung des Kindes auf wenige Personen reduziert ist, erfolgt die Übertragung, wenn sie mit Bezugspersonen migrieren (Vater, Mutter, Geschwister), begleitet von einer Schutzschicht, einer Hülle, die es enthält. Andererseits sind sie geschickter darin, sich eine neue Sprache, Bräuche usw. anzueignen (Grinberg & Grinberg, 1989).

Im Gegenteil leiden sie aber auch unter besonderen Mangelerscheinungen, unter denen Erwachsene nicht so stark leiden. Das Kind hat sich nicht an der Entscheidung zur Auswanderung beteiligt, es versteht im Allgemeinen nicht die Beweggründe, die Erwachsene dafür gehabt haben könnten, auch wenn sie ihm Erklärungen gegeben haben, was nicht immer der Fall ist (abhängig von der Art der familiären Kommunikation und seinem Alter).

Einige kleine Kinder, die auswandern, spüren sehr intensiv die Abwesenheit von Menschen aus der weiteren Umgebung: "kleine Freunde", Schule, Lehrer, Großeltern, Onkel, Nachbarn, sowie die nicht menschliche Umgebung: das Haus, Spielzeug, Parks usw.

In den Fällen, in denen die Migration von einem der beiden Elternteile durchgeführt wird, leidet die Familie ebenfalls unter Spannungen, jedoch auf unterschiedliche Weise. Manchmal ist es zum Beispiel der Vater, der auswandert, um Geld zu bekommen und mit mehr Kapital zurückzukommen. Familienmitglieder stellen so hohe Erwartungen an ihn und übertragen ihm die Rolle des Retters der Familie, sodass sie enttäuscht sind und die Hoffnung verlieren, wenn er mit weniger als erwartet zurückkehrt, was normalerweise der Fall ist.

Bewunderung, die sie für ihn oder sie empfinden, eine Tatsache, die folglich die Beziehungen verschlechtert.

Eine der schwierigsten Situationen ist, wenn die Mutter auswandert und kleine Kinder zurücklässt, um sie aus der Ferne unterstützen zu können. Die Mutter bekommt genug Geld für die Ausbildung ihrer Kinder, aber ihr Wachstum geht verloren und sie haben eine andere Person als Bezugsperson, zu der sie eine stärkere Bindung aufrechterhalten, als sie zu ihrer echten Mutter aufbauen können. Bei der Wiedervereinigung sind diese Mütter enttäuscht und frustriert zu sehen, dass ihre Kinder sie nicht so behandeln, wie sie es erwarten, da die Kinder sie im Vergleich zu den Menschen, die sich um sie gekümmert haben, fast als Fremde ansehen (Pereda und Pereira, 2006).

Eine der kritischsten Lebensphasen in der Migration ist die Adoleszenz, der Moment, in dem der Einzelne seine Persönlichkeit formt. Obwohl Jugendliche einerseits offener, flexibler und wachsamer gegenüber Neuem sind, befinden sie sich jedoch ständig im Konflikt zwischen zwei Welten: der ihrer Familie und Herkunftskultur und der Gesellschaft des Ziellandes, insbesondere durch ihre Altersgenossen vertreten (Pereda und Pereira, 2006).

Diese beiden Pole werden den Jugendlichen ziehen und abhängig von Variablen wie Temperament, der Art der elterlichen Bindung und dem Funktionieren des Familiensystems, den frühen Erfahrungen und ersten Erfahrungen der Sozialisation, der Pflege von Bräuchen oder nicht und der Art des Kontakts mit Angehörigen ihres Herkunftslandes, über Erfolg oder Misserfolg der Integration beider Pole ihrer Identität entscheiden.

Am häufigsten neigen Jugendliche dazu, die Herkunftskultur ihrer Eltern zu verleugnen und sich an die Kultur des Gastlandes anzupassen, um sich in ihre Altersgruppen zu integrieren. Diese Tatsache hängt oft mit Einstellungen sozialer Abweichung zusammen. Ältere Menschen hingegen neigen dazu, das Gegenteil zu tun, die Kultur der Aufnahmegesellschaft zu verleugnen und in ihrer eigenen verankert zu bleiben. Migranten mittleren Alters werden tendenziell stärker einen Integrationsprozess zwischen beiden Kulturen vollziehen (González Fondán, 2017, zitiert nach Rossy Parés, 2017).

Andererseits ist die Jugend auch das Alter, in dem es möglich ist, eine Migration als Teil des Abenteuers des Lebens zu unternehmen, um neue Wahrheiten in und außerhalb von sich selbst zu entdecken oder große Ideale zu verwirklichen. Keine Lebenszeit ist dafür günstiger (Grinberg & Grinberg, 1989).

Die vorherige Kommunikation der Migrationsgründe ist ein wichtiges Thema, bei dem Eltern Zeit darauf verwenden sollten, Minderjährigen die Migrationsgründe vorzubereiten und zu erklären. Nicht selten vergessen die Eltern in der Hektik und Überforderung bei der Vorbereitung des Migrationsvorhabens, den Kindern den Grund für das Verlassen des Herkunftslandes und der Familie zu erklären.

Wenn es eine korrekte Familienkommunikation gibt, haben Kinder weniger Angst vor Unsicherheit und der Leere, mit der sie konfrontiert sind, während sie zu Teilnehmern des Projekts gemacht werden. Wenn sie im Gegenteil bei der Vorbereitung der Erfahrung nicht berücksichtigt werden, werden sie die Migration als unfreiwillig und erzwungen erleben, mit den zusätzlichen

Auswirkungen von Unbehagen, die diese Situation mit sich bringt (Pereda & Pereira, 2006).

Auf der anderen Seite haben wir Familien, die während der Migration gegründet wurden, normalerweise sobald sich die Person niedergelassen hat. Diese Art von Familie kann zwischen Mitgliedern desselben Landes oder aus verschiedenen Kulturen entstehen. Wie wir im vorherigen Punkt gesehen haben, können kulturelle Unterschiede eine Schlüsselrolle in der Verbindung zwischen den Mitgliedern des Paares spielen, was sich auf die möglichen Kinder auswirken wird, die sie haben können. Kinder dieser Art von Paaren werden von der Kultur jedes Elternteils sowie der Kultur des Landes oder der Länder, in denen sie leben, beeinflusst.

Trotz der Komplexität, die dies mit sich bringen könnte, kann es tatsächlich sehr vorteilhaft für den Jungen oder das Mädchen sein, die gleichzeitig von mehreren Kulturen lernen können mit allem, was dies bedeutet. Beispielsweise kann es zweisprachige Kinder geben, die von frühester Kindheit an mehrere Sprachen sprechen. Dies geschieht, wenn jeder Elternteil mit dem Kind in seiner Muttersprache kommuniziert. Aus zahlreichen wissenschaftlichen Studien können wir sagen, dass zweisprachige Kinder nur wenige Probleme haben, obwohl es bei diesen Menschen falsche Mythen gibt, die Eltern oft für wahr halten (Delgado et al., 2020).

Was wir aus unserer Erfahrung als Therapeuten sehen können, ist, dass die Art oder der Stil der Erziehung, die sie von Seiten ihrer Eltern haben, dem Kind wirklich helfen oder schaden wird. Mit anderen Worten, was sie stärker treffen kann, ist die negative Einstellung ihrer Eltern oder ihre mangelnde Unterstützung ihrer Kinder in kritischen Momenten. Daher bestimmen die Unsicherheiten, Ängste und der Mangel an belastbarer Kapazität des Vaters oder der Mutter zu einem bestimmten Zeitpunkt das Wohlergehen oder Unbehagen ihrer Kinder.

Die Probleme zwischen den Paaren selbst haben auch einen großen Einfluss auf ihre Kinder. Wenn Konflikte nicht richtig gehandhabt werden und sie auf die Kinder übertragen werden, erzeugen sie eine größere Unsicherheit, als sie möglicherweise bereits haben.

Die Art der Bindung (sichere Bindung, ambivalente oder ängstliche Bindung, vermeidende Bindung), die sie mit ihren Kindern eingehen, bestimmt auch das Funktionieren der Familie sowie die Führungsrolle der Eltern (Rossy Parés, 2017).

Routine ist ein Element, das zu einem Schutzfaktor werden kann, wenn es minimal stabil und kontinuierlich ist, während sich die Bedingungen ständig ändern (häufiger Wechsel des Wohnorts, der Schule, der Nachbarschaft usw.), die Wahrscheinlichkeit von Stress steigt.

Wir können schlussfolgern, dass der wichtige Faktor für Kinder die Aufrechterhaltung der elterlichen Funktionen als psychisches Behältnis für Kinder ist, trotz des Kontextbruchs und der Überflutung, der die Eltern ausgesetzt sind.

Wie andere Familien funktionieren Einwandererfamilien besser, wenn auf die Bedürfnisse der Mitglieder geachtet wird. Konfrontiert mit Situationen der Krisen, denen diese Familien ausgesetzt sind, ist eine kreative Form des Widerstands die große affektive Nähe zwischen Eltern und Kindern sowie gegenseitige Unterstützung und Schutz.

Allerdings muss sich diese Situation im Laufe der Zeit tendenziell öffnen. Übermäßiger, anhaltender Schutz kann dazu führen, dass Familienmitglieder ersticken und die Beziehungen zur Umwelt beeinträchtigt werden (Pereda & Pereira, 2006).

Eine starke Führung ist entscheidend für die Bildung, den Schutz und die Führung von Kindern, insbesondere in Krisenzeiten. In Familien muss die Führung klar etabliert sein. Einige Eltern, die nicht in der Lage sind, ihre Aufmerksamkeit auf ihre Elternrolle zu richten und Führung auszuüben, delegieren sie an die Herkunftsgemeinschaft.

Michaels Geschichte. "Von einem kamerunischen Vater und einer spanischen Mutter."

Michael ist ein neunjähriger Junge, der in Irland als Ergebnis einer Einwandererehe geboren wurde (spanische Mutter und kamerunischer Vater). Seine Eltern lernten sich kennen, als sie bereits vor zwölf Jahren in Dublin lebten. Später beschlossen sie, eine Familie zu gründen, in der er vorerst Einzelkind ist. Michael ist dreisprachig und spricht Englisch, Spanisch und Französisch als Muttersprache.

Er spricht mit jedem seiner Elternteile in dessen Muttersprache und verwendet Englisch außerhalb des Hauses. Er scheint kein Problem damit zu haben und passt sich sehr gut an den Rest seiner Kontaktpersonen an.

Seine Familie hat sich jedoch entschieden, nun in Spanien zu leben, wo seine Mutter herkommt und wohin sie zurückkehren möchte. Es scheint, dass Michael es nicht allzu gut aufgenommen hat, obwohl er gerne nach Spanien in den Urlaub fährt, um seine Großeltern zu sehen, aber er ist sehr traurig, alle seine Freunde in Dublin zurücklassen zu müssen. Er ist gereizt und wütend auf seine Eltern, sowie er auch seine schulischen Leistungen reduziert hat, seit er die Nachricht gehört hat.

4.15. BRUCH DER VERBINDUNG MIT DEM URSPRUNGSORT

Wie wir gesehen haben, durchläuft der Mensch während des Anpassungs- und Eingewöhnungsprozesses in dem neuen Land eine Phase, in der er zwischen zwei Kulturen lebt und sich, wenn alles richtig verläuft, immer mehr mit dem Zielort identifiziert fühlt.

Auf gewohnte Weise wird die Person in Kontakt bleiben und sich mit den wichtigen Personen des Herkunftsortes verbinden. Die Bindung und die Verbindung damit wird sich jedoch im Laufe der Zeit ändern. Beziehungen, die nicht so eng sind, werden als entfernter wahrgenommen, bestimmte Bräuche, die nicht so tief verwurzelt sind, werden verloren gehen und mehr und mehr mit dem neuen Land verbunden sein.

Aber die Anpassungsprozesse sind selten ideal, aus internen oder externen Gründen der Person. Normalerweise wird der Migrant seine Hauptunterstützung weiterhin in der Herkunftsfamilie haben, es sei denn, er hatte sie vorher nicht. Das Problem ergibt sich aus den sich ändernden Erwartungen, die aufgrund von Unterbrechungen und im Laufe der Zeit in den Verbindungen bestehen können.

In Bezug auf den Ort der Aufnahme fühlt man sich gleichzeitig wie einer unter den neuen Nachbarn, man fühlt sich wie auch einer von ihnen (Micolta León, 2005). Dies impliziert eine Abkehr von vielen kulturellen Mustern, mit denen er bis dahin gelebt hatte. Andere Regeln bleiben in der Privatsphäre Ihres Hauses,

diejenigen, die es ihm ermöglichen, seine eigene Identität zu bewahren und mit den neu erworbenen Bräuchen zu koexistieren.

Aus diesem Grund ist im Eingewöhnungsprozess der Schmerz, den die Veränderung hervorruft, groß und die Bindung an den Aufnahmeort wird immer stärker. Inzwischen wird der Herkunftsort zu Hause als etwas Diffuses wahrgenommen (Navas, 2022). Migranten verlieren mit ihren Wurzeln und im Laufe der Zeit die Verbindung zu ihrer Herkunft. Es passiert auch aus der Enttäuschung zwischen ihren Erwartungen mit dem, was ihnen geblieben ist. Sie sehen, dass sie sich verändern und andere auch; manchmal erwarten sie, dass Familie und Freunde am Herkunftsort sich in die gleiche Richtung wie sie verändern. Wir können Menschen sehen, die von Verwandten oder Partnern sehr frustriert sind, weil sie nicht dem Weg folgen, den sie brauchen, und sich nicht unterstützt fühlen.

Bei Besuchen im Herkunftsland gibt es ebenso wie die Erfahrungen mit der Aufbewahrung von Sachen auch Erfahrungen mit der Feststellung von Verlusten, die manche Menschen als Folge davon erleben können, dass sie ihres Eigentums „entledigt“ und aus ihrer Heimat „rausgeworfen“ wurden, auch wenn sie freiwillig gegangen sind (Grinberg & Grinberg, 1989). Das Haus des Auswanderers steht nicht mehr, es wohnen andere Menschen darin. All dies verursacht neben Schmerz und Eifersucht ein Gefühl der Fremdheit, wie es sein könnte, die Welt nach dem Tod zu sehen.

Anschließend geben die Menschen in der Entscheidung zur Rückkehr an, dass der Hauptgrund dafür die Nähe zu ihrer Familie ist, aber das bedeutet, dass sie sich einem neuen Anpassungsprozess stellen müssen, mit dem sie nicht gerechnet haben. Die Unterschiede, die während der Migrationserfahrung zwischen beiden Parteien festgestellt wurden, müssen dann koexistieren. Für die Familie ist es auch ein Prozess der Anpassung an die Person, die zurückkehrt und sich so sehr von der unterscheidet, die sie verlassen hat (Royuela, 2022a).

Wenn die Rückkehr erfolgt ist, wenn die Migranten erkennen, dass sie die Vergangenheit, das Leben vor der Auswanderung nicht zurückgewinnen können und sich andererseits an die guten Zeiten, die Menschen, die sie kannten, und alles, was sie im Ausland gelernt haben, erinnern, können sie beginnen, Heimweh nach dem Gastland zu verspüren, in dem sie sich aufgehalten haben. Dann beginnt eine neue affektive und kognitive Ambivalenz in Bezug auf den einen oder anderen Ort. Der Migrant beginnt davon zu träumen, in sein Gastland zurückzukehren, da ihm klar wird, dass diese auf den Kopf gestellte Nostalgie oft

dazu führt, dass er wieder abreist, und dass dies der Grund ist, warum Migranten feststellen, dass es nicht wieder so sein kann. Nein, es gibt eine Rückkehr, aber sie wird immer zwei Erinnerungen und zwei Heimatländer haben, für die der Auswanderer nostalgisch ist, und den Wunsch, zurückzukehren: "Der Mann, der seine Mitte verloren hat, findet sie fast nie wieder." (Rossy Parés, 2017).

Wenn die Person zurückkehrt, sieht sie anders aus als die, die geblieben sind. Der Unterschied in Akzent und Wortschatz, eine neue Sprache, Weltoffenheit, andere Essgewohnheiten, Freizeit, Arbeit oder Studium sind einige sichtbare Beispiele dafür. Hinzu kommt das akademische Niveau, ein eher extrovertierter Umgang mit anderen, bzw. Autonomie und andere erworbene Fähigkeiten.

Diese Unterschiede machen sich besonders in den ersten Monaten der Anpassung der Rückkehrer bemerkbar, wenn sie mit anderen interagieren. Die Art und Weise, wie der Rückkehrer mit dieser ersten Phase umgeht, entscheidet über eine bessere oder schlechtere Anpassung. Entscheidend wird sein, dass alle Unterschiede, die sowohl der Rückkehrer selbst als auch andere als Folge seines Auslandsaufenthalts wahrnehmen, nicht als Problem wahrgenommen werden, das ihn von seiner Umwelt distanziert, sondern sogar als Bereicherung, die er einbringt.

Es gibt auch Migrationen, bei denen sich die Person vollständig von der Herkunftsfamilie lösen musste. Wir sprechen von Situationen, in denen es Kriege, Katastrophen und Todesfälle gegeben hat, und andere, in denen der Migrant politisch verfolgt wurde.

In anderen Fällen kann es auch zu einem natürlichen Todesfall von Angehörigen kommen, sei es durch Krankheit oder natürlichen Alters. Es sind Situationen, in denen die Person keinen Bezug mehr zu ihrem Herkunftsort hat. In einer solchen Situation ist es viel seltener, dass die Person sich entscheidet, an den Geburtsort zurückzukehren, um in Zukunft dort zu leben. Normalerweise werden Wurzeln am neuen Aufnahmeort oder bei einem Dritten gesucht, wo die Person eine persönliche, sentimentale oder berufliche Beziehung aufbauen kann.

Wie wir sehen können, ist diese Verbindung mit dem Herkunftsort von grundlegender Bedeutung für die Entscheidung des Migranten, zurückzukehren. Die fehlende Unterstützung oder die Konflikte mit den zurückgebliebenen Verwandten und Freunden werden für den Rückkehrer eine Belastung sein und emotionale Schwierigkeiten unterschiedlicher Art hervorrufen.

Marks Geschichte. „Ich fühle mich immer weniger verbunden, wenn ich in mein Land zurückkehre.“

Dieser ursprüngliche Auswanderer aus Zamora lebt seit sieben Jahren in Norwegen.

Er kommentiert in einer Sitzung, dass er immer weniger Lust habe, in seine Heimatstadt zu gehen, um Familie und Freunde zu sehen. Einerseits hat er das Gefühl, dass sich seine Gewohnheiten und seine Lebenseinstellung geändert haben, er fühlt sich zunehmend angepasster und verwurzelter in Norwegen, wo er viele Dinge mit seinen einheimischen Freunden und mit seinem Partner teilt. Er fühlt sich zwar ebenfalls spanisch, aber auch mehr komfortables Leben in Norwegen. Er sagt, dass er sich mit seiner Familie nicht versteht, dass er immer weniger Kontakt zu seinen Freunden hat und dass er bei Besuchen einen Erwartungsschock verspürt, der ihm

Ein Gefühl der Traurigkeit bei der Rückkehr zurücklässt. Er sagt, dass die Idee, nach Spanien zurückzukehren, in seinem Kopf verblasst, und während er es vorher einfach aufgeschoben hat, überlegt er jetzt, dass er vielleicht zumindest kurzfristig nicht zurückkehren wird.

4.16. UMGEKEHRTER KULTURSCHOCK

Wenn die Person zurückkehrt, können die ersten Empfindungen seltsam oder negativ sein. Es ist üblich, dass die Migranten sich nicht mehr so fühlen wie früher an ihrem Herkunftsort. In der Beratung finden wir regelmäßig Patienten, die sich fehl am Platz fühlen. Was ihnen normalerweise nicht bewusst ist, sind ihre eigenen inneren Veränderungen und die Unterschiede in den Beziehungen zu Familie und Freunden. Die Jungen und Unerfahrenen, die vor einigen Jahren gegangen sind, kehren völlig autonom und mit erwachseneren Rollen zurück.

So wie wir gesehen haben, dass beim Zielland zum Zeitpunkt der Migration ein Kulturschock auftritt, wird es zum Zeitpunkt der Rückkehr einen weiteren Schock geben, den wir als invers bezeichnen, weil er in die entgegengesetzte Richtung zur ursprünglichen Migration erfolgt.

Dieser Prozess wurde im Laufe der Geschichte als nicht so wichtig angesehen, weil oft angenommen wird, dass die Rückkehr nach Hause etwas Positives an sich ist. Wie wir weiter unten sehen werden, bringt dies jedoch eine Reihe von Schwierigkeiten für diejenigen mit sich, die zurückkehren.

Zunächst vollzieht der Migrant eine neue Idealisierung von allem, was mit seinem Land, seiner Kultur und dem, was seinen früheren Alltag ausmachte, zu tun hat. Wenn der Migrant nach einer Phase kognitiver und affektiver Ambivalenz zwischen den beiden Orten die Möglichkeit hat zurückzukehren, wird er alle Bedingungen dafür erfüllen und die Migration beenden. Wenn er jedoch zurückkehrt, ist es nicht mehr so wie zuvor, und es gibt einen zweiten Konflikt mit den Erwartungen.

Wir können also sagen, dass der umgekehrte Kulturschock aus all den psychologischen Schwierigkeiten besteht, die der Rückkehrer in der Anfangsphase des Anpassungsprozesses an die Heimat nach einem Auslandsaufenthalt erlebt. Er erzeugt meist die gleichen Wirkungen wie ein Kulturschock: Angst vor dem Verlust aller vertrauten und sozialen Zeichen und Symbole, mit dem

Unterschied, dass es im Allgemeinen unerwartet ist, da der Auswanderer zu dem zurückkehrt, was bekannt ist, und daher viel beeindruckender ist (Rossy Parés, 2017).

Die Schemata der Migranten brechen, wenn sie feststellen, dass sich die Dinge geändert haben, dass sich in ihrer Abwesenheit Ereignisse ereignet haben, die alles anders machen und dass eine Rückkehr zur Ausgangssituation nicht mehr möglich ist. Diese Wahrnehmung ist oft eine Projektion der eigenen Perspektive, denn in Wirklichkeit sind es sie selbst, die sich am meisten verändert haben. Die Migrationserfahrung hat ihren Blick verändert, sodass sie nicht mehr so leben können wie vor der ersten Migration.

Wenn die Person bereits zurück ist, kann sie eine Vielzahl von Emotionen und Empfindungenerleben, von denen wir eine Art Depression oder tiefe Traurigkeit hervorheben. Dieses Gefühl entsteht meist, weil man im Ausland zu Idealisierungen und Sehnsucht nach dem Herkunftsland neigt und diese Idealisierung bei der Rückkehr stark mit der Realität kollidiert.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass sich während Ihrer Abwesenheit der Herkunftsort, den sich die Heimkehrer vorgestellt haben, verändert hat und somit

weder die Person noch die Umgebung die gleiche bleibt. Daher ist sich der Migrant zum Zeitpunkt der Rückkehr gewisser Verluste in seiner neuen Veränderung bewusst (Arroyo, 2019a):

- Das Gefühl von Freiheit. Viele Rückkehrer sprechen über das, was sie im Gastland am meisten schätzten; es war das Gefühl der Freiheit, die ihnen das Leben im Ausland gab. Sie hatten das Gefühl, dass sie bei Null anfangen könnten, wer sie wollten. Dinge wie die Frage, ob es niemanden interessiert, wie man sich kleidet, was man isst, ob man dicker oder dünner ist oder welche sexuelle Orientierung man hat, sind nach Ansicht der Mehrheit in manchen Migrationskontexten oft Situationen der Erleichterung. Aus diesem Grund haben sie das Gefühl, dass sie bei ihrer Rückkehr einen Teil dieser Freiheit verlieren, weil sie wieder den Erwartungen ihrer eigenen Person ausgesetzt sind.
- Die Arbeitskultur. Eine weitere große Resignation für viele, insbesondere diejenigen, die in anderen europäischen Ländern gelebt haben, ist die Arbeitskultur. Was die Rückkehrer am meisten vermissen, ist die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Eine solche Arbeitskultur aufzugeben, erzeugt großen Frust.
- Kaufkraft. Ein weiterer Verlust ist für viele die Kaufkraft, da sie mit einem niedrigeren Gehalt als im Gastland zurückkehren können.
- Die Beziehungen, die im Gastland geknüpft wurden. Sie verlieren auch die Verbindungen, die im Ausland geknüpft wurden, die Familie, die sie im Ausland aufgebaut haben, was für einige die intimsten und unterstützendsten Beziehungen sind, die sie je erlebt haben.
- Die Werte der Gastkultur. Die Werte und Lebensstile der Gastkultur, die als ihre eigenen aufgenommen wurden, wie z.B.: Pünktlichkeit, Ruhe, Essenszeiten usw.

Nicht alle Menschen empfinden einen umgekehrten Kulturschock auf die gleiche Weise, da dies stark von ihren Erwartungen, der Zeit ihrer Abwesenheit, ihrer Belastbarkeit und den Gründen für ihre Abreise abhängt (Arroyo, 2019a). Diejenigen, die sich leicht an das Gastland angepasst haben, werden weniger Schwierigkeiten haben als diejenigen, die die Anpassungsphase schwieriger fanden. Die größten Schwierigkeiten werden diejenigen haben, die auf der Flucht vor persönlichen Situationen, die sie überfordert haben, wie z.B. eine

Enttäuschung in der Liebe oder Probleme mit der Familie, weggegangen sind. Auch diejenigen, die aufgrund von Verfolgungsproblemen im Herkunftsland geflohen sind.

Rückkehrer haben oft negative Gedanken über ihre Rückkehr. Daher kann die Person Folgendes empfinden:

- Zurückkehren heißt „den Weg zurückgehen, den sie begonnen haben“.
- Sie werden sich wieder mit der sozialen Gruppe vereinen, der sie sich nicht mehr zugehörig fühlen.
- Zurückzukommen bedeutet zu erkennen, dass große Momente verloren gegangen sind.
- Es gibt Bräuche, die nicht mehr wie ihre eigenen aussehen.

Nun, die adaptive Sache wäre, dass dieses Gefühl, sich fehl am Platz zu fühlen, im Laufe der Monate gemildert wird. Die Person im Allgemeinen gewöhnt sich an das neue Leben im Herkunftsland, und wir dürfen nicht vergessen, dass der Mensch schließlich sehr anpassungsfähig ist an die neuen Veränderungen, die während des Lebenszyklus auftreten. Personen mit bestimmten kognitiven und emotionalen Identifikations- und Managementinstrumenten werden keine Probleme haben, sich neu anzupassen.

Bei vielen Gelegenheiten, bei denen diese Traurigkeit und das Gefühl der Nichtzugehörigkeit übermäßig lange anhalten, kann jedoch das sogenannte Ewige-Reisende-Syndrom auftreten. Dieses Syndrom ist durch kontinuierliches Reisen gekennzeichnet, um die bei der Rückkehr verursachten Beschwerden zu lindern.

Das Problem bei diesen unaufhörlichen Reisen ist, dass Gedanken, Emotionen und Veränderungen nicht behandelt oder verwaltet werden. In Wirklichkeit sind sie einfach ein Fluchtverhalten, das nirgendwohin führt.

Soziale Unterstützung wird dem Rückkehrer in Zeiten der Verwirrung und Krise am meisten helfen. Wenn sie ihre Migrationserfahrung auch mit Menschen teilen können, die denselben Prozess durchlaufen oder gemeinsam erlebt haben, wird das Gefühl der Vertrautheit und Sicherheit angenehmer sein, als wenn der Migrant Hilfe von Einheimischen sucht, die nie ausgewandert sind (Rossy Parés, 2017).

Es ist auch wichtig, dass der Rückkehrer versteht, dass die Wiederaanpassung ein Prozess ist, der Zeit braucht. Unverständnis und widersprüchliche Erwartungen sind die häufigsten Ursachen für die Verschlechterung ängstlicher und depressiver Symptome.

Andererseits ist das Verstehen der Veränderungen am Herkunftsort und bei sich selbst das Wichtigste für die therapeutische Arbeit mit Rückkehrern. Die Person muss einen Wiederverbindungsprozess durchführen, der hier und jetzt eine echte Verbindung zu dem herstellt, was sie zum Zeitpunkt der Rückkehr war, und nicht von dem, was sie vor der Migration war. Die Person muss eine neue Beziehung zur Umwelt und zu ihren nahen Menschen aufbauen.

Wenn bei Migranten Veränderungen vorgenommen werden, werden sich oft viele ihrer Beziehungen am Herkunftsort ändern oder verschwinden, und gleichzeitig werden andere neue Beziehungen entstehen. Wichtig ist, die Rückkehr als Neumigration mit der notwendigen Anpassungszeit zu betrachten.

Nach positiver Migrationserfahrung wollen die meisten Rückkehrer künftig in das fremde Land zurückkehren, um Verwandte, Freunde zu besuchen und wieder Kontakt zu ihrer Heimat für einige Jahre aufzunehmen. Zum Zeitpunkt der Rückkehr lindert das Wissen, dass diese Rückkehrmöglichkeit besteht, auch die Verlustgefühle des Migranten.

Alberts Geschichte. "Als ich zurückkam, kam mir alles fremd vor."

Dieser Mensch ist erst vor ein paar Monaten in seine Heimat Alicante zurückgekehrt.

Ab der dritten Woche seines Aufenthalts in seinem Land begann er sich Tag für Tag emotional sehr betroffen zu fühlen. Er bezieht das darauf, alles wie einen traurigen Tag gefühlt zu haben, gleichzeitig fühlt er sich ängstlich und wütend. 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 eine große Sehnsucht nach der Schweiz, wo er die letzten Jahre gelebt hat, er erinnert sich an Bräuche und Ereignisse mit Freunden, denen er viel mehr Gewicht beimisst als seiner Familie und seinen Freunden in Spanien.

Er versteht nicht ganz, was mit ihm passiert, und vor allem versteht er nicht, warum er nicht glücklich ist, wenn er doch alles hat: Er kann in seinem Land leben, ist wieder bei seiner Familie und seinen Freunden und hat es gut in der Arbeit. Aber nichts ist so, wie er es sich vorgestellt hat, fast keine seiner Erwartungen hat sich erfüllt. Er genießt nicht die gleichen Dinge, die er in diesen Jahren so sehr vermisst hat, und er ist seit mehreren Monaten sehr deprimiert.

4.17. JOBSUCHE UND ARBEITSUMFELD IN DER HEIMAT BEI DER RÜCKKEHR

Wenn man über die Rückkehr nachdenkt, wartet nicht immer ein Job auf den Migranten.

Wie wir gesehen haben, sind die Umstände, die die Entscheidung einer Person zur Migration bestimmen, unterschiedlich. Einige stehen im Zusammenhang mit dem Erhalt eines Stellenangebots in ihrem Land, aber am häufigsten stößt das Subjekt auf Anpassungsschwierigkeiten, die es dazu bringen zurückzukehren.

Wenn daher der Wunsch oder die Notwendigkeit in ihren Köpfen auftaucht, in ihr Herkunftsland zurückzukehren, beginnen sie, sich nach einem Job umzusehen, der ihnen nach ihrer Rückkehr eine gewisse Stabilität verleiht. Dies ist ein oft kostspieliger Prozess, der große Kopfschmerzen verursachen kann.

Der häufigste Auswanderungsgrund ist die Möglichkeit, im neuen Land bessere Arbeitsbedingungen vorzufinden. Andererseits ist die wirtschaftliche Erholung des Herkunftslandes eine seltene Möglichkeit. Aus diesem Grund kommt es häufiger vor, dass die Person, die dorthin zurückkehrt, schlechtere Arbeitsbedingungen vorfindet, als sie es gewohnt war.

Diese Stabilität in Bezug auf die Sicherheit der Vergütung ist also normalerweise etwas, das die Person bei der Rückkehr normalerweise verliert. In den meisten Fällen sind die Bedingungen im Heimatland schlechter und der Migrant ist an bessere Gehälter und Sozialleistungen gewöhnt.

Aber wie wir gesehen haben, hat der Migrant im Aufnahmeland nicht immer gute Arbeitsbedingungen. Wir können sagen, dass ein geringerer Unterschied

zwischen den Arbeitsbedingungen in beiden Ländern eher dazu beiträgt, die Person zur Rückkehr zu ermutigen.

Auf professioneller Ebene kann die Vision von Unternehmen an jedem Ort unterschiedlich sein. Daher stimmt es oft nicht mit den Bedürfnissen oder Wünschen des Rückkehrers überein. Die Person kann daran gewöhnt sein, anderen wichtigen Dingen, die am Herkunftsort nicht wichtig sind, den Vorrang zu geben, und umgekehrt. Dies hat mit der Arbeitsphilosophie des jeweiligen Landes zu tun. Unternehmen können nach anderen Arten von Merkmalen suchen, die die Person nicht so stark entwickelt hat, und andere Fähigkeiten ignorieren. Das sehen wir zum Beispiel bei der Bewertung eines Lebenslaufs.

Ein weiteres besonders wichtiges Problem, das wir bei Rückkehrern sehen, ist der Druck, dem sie aufgrund dessen ausgesetzt sein können, was von ihnen erwartet wird.

Auch hohe Erwartungen im Herkunftsland an den Arbeitnehmer erschweren die Wiedereingliederung. Wie sich das auf die familiäre Ebene auswirken wird, konnten wir bereits

beobachten, aber auch auf der Arbeitsebene ist es üblich, dass dieser „zusätzliche Druck“ ausgeübt wird. Dies kann zu erhöhtem Stress und Angst führen, da die Person sich von ihren Vorgesetzten und Kollegen stärker beurteilt fühlt, weil von ihnen außergewöhnliche Fähigkeiten erwartet werden. Je größer die Unterschiede in den Arbeitsbedingungen und im sozialen Prestige des Aufenthaltslandes sind, desto größer sind die Erwartungen an den Rückkehrer.

Andererseits kann es als Misserfolg angesehen werden, in das Land zurückkehren zu müssen, ohne einen Job gefunden zu haben, mit dem er sich finanziellen Unterhalt garantieren kann. Dieses Scheitern wird ihm vor den Menschen, die ihm nahe stehen, und vor sich selbst als Makel in seiner eigenen Bilanz gesehen. Normalerweise hat diese Vision mehr mit einer sozialen Perspektive zu tun, dass die Personenattribute in „was sie sagen werden“ übersetzt werden können, da sie die negative Bewertung oder das Urteil dafür projizieren können, dass dieses Ziel im Ausland nicht erreicht wird.

Diese Frustration aufgrund der Unmöglichkeit, einen Job zu finden, kann Nebenwirkungen wie Angst, Depression, Rückkehrangst oder sogar Verlust des Selbstwertgefühls oder geringes Bewusstsein für die eigene Identität hervorrufen (Delgado et al., 2020).

Um die unterschiedlichen emotionalen Probleme zu überwinden, ist es für den Migranten notwendig, die Dinge zu unterscheiden, die von ihm abhängen, und die Dinge, die dies nicht tun. Dies wird ihm helfen, nicht frustriert über etwas zu werden, das oft außerhalb seiner Reichweite liegt.

So hängt es zum Beispiel von der Person ab, ob sie bestmöglich einen Job sucht. Aber dass ihr ein Job angeboten wird, hängt von der wirtschaftlichen Situation oder den Umständen im Herkunftsland ab.

Damit die qualifizierte Rückkehr zu einem Entwicklungsmechanismus wird, müssen auf staatlicher Ebene angemessene Arbeitsbedingungen vorhanden sein. Das heißt, eine notwendige wissenschaftliche und professionelle Infrastruktur, ein günstiges institutionelles Umfeld und Zugang zu den notwendigen Instrumenten und Materialien, um Forschungs- und Innovationsprojekte zu erstellen und zu entwickeln (Martínez, 2010, zitiert von Ascencio& Pizarro, 2015).

Es gibt Fälle von hochqualifizierten Migranten, die in ihre Herkunftsländer zurückkehren, wo weder die notwendigen noch ausreichenden Bedingungen für ihre Leistung und berufliche Entwicklung vorhanden sind, weshalb sie schließlich einer wirtschaftlichen Tätigkeit nachgehen, die das Wissen nicht unbedingt erfordert bzw. das berufliche Niveau oder die Ausbildung, die sie haben, fördert.

Manuelas Geschichte

Die nach London ausgewanderte Spanierin sucht die Rückkehr in ihre Heimat. Seit ihrer Kindheit interessiert sie sich sehr für Kunst und ihre Geschichte. Nachdem sie ihr Studium der Kunstgeschichte abgeschlossen hatte, fand sie es unmöglich, an dem zu arbeiten, was sie in ihrem Land gelernt hatte, und beschloss, Zeit in Großbritannien zu verbringen, wo sie Englisch lernen wollte. Dort lernte sie ihren Lebensgefährten kennen, einen weiteren spanischen Auswanderer, mit dem sie seit fünf Jahren zusammenlebt. Jetzt denkt sie, es ist Zeit, zurückzugehen.

Sowohl sie als auch ihr Partner haben das gleiche Vorhaben, nach Spanien zurückzukehren und eine Familie zu gründen. Außerdem hat ihr Partner bereits ein Jobangebot als Informatiker in Madrid bekommen. Manuela will zurück, auch wenn sie ihren Job in London verlieren muss, was ihr

wiederum nicht genug Motivation gegeben hat, dort weiterzumachen.

Aber sie fühlt sich wegen der fehlenden Möglichkeiten sehr besorgt.

Sie erwägt, eine Erweiterung zu studieren, um in öffentlichen Museen zu arbeiten, aber sie weiß nicht genau, was sie wirklich tun möchte. Als sie zur Konsultation kommt, ist sie ein Meer von Zweifeln.

5. LITERATURVERZEICHNIS

Achotegui, J. (2009). Migración y salud mental. El síndrome del inmigrante con estrés crónico y múltiple (síndrome de Ulises). *Zerbitzuan*, 46(163), 163–171.

ACNUR - Violencia de género. (n.d.). Retrieved December 28, 2022, from <https://www.acnur.org/violencia-sexual-y-de-genero.html>

Arroyo, C. (2018). Migración y vergüenza | *Volvemos.org*. <https://volvemos.org/migracion-y-verguenza>

Arroyo, C. (2019a). ¿Qué es exactamente el choque cultural inverso? | *Volvemos.org*. <https://volvemos.org/que-es-exactamente-el-choque-cultural-inverso>

Arroyo, C. (2019b). ¿Qué es exactamente el duelo migratorio? | *Volvemos.org*. <https://volvemos.org/que-es-exactamente-el-duelo-migratorio>

Ascencio, F. L., & Pizarro, J. M. (2015). Retorno en los procesos migratorios de América Latina. *Conceptos, Debates, Evidencias*.

Blanco, C. (2000). *Las migraciones contemporáneas* (Alianza).

Bravo, N. (2019). El choque cultural al emigrar. *Universitaria*, 3, 18–21.

de Alencar-Rodrigues, R., & Cantera, L. (2012). Violencia de género en la pareja: Una revisión teórica. *Psico*, 41(1), 116–126.

de Alencar-Rodrigues, R., Cantera, L. M., & Strey, M. N. (2013). Violencia de género en la pareja contra mujeres inmigrantes: un estado del arte. *La Ventana. Revista de Estudios de Género*, 4(37), 41–69.

Definiciones | Refugiados y migrantes. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://refugeesmigrants.un.org/es/definiciones>

Delgado, S., Arza, J., & Jedrzejczak, A. (2020). *Guía Psicológica para Emigrantes*.

Durand, J. (2004). Ensayo teórico sobre la emigración de retorno. El principio del rendimiento decreciente. *Cuadernos Geográficos*, 35(2), 103–116.

Fernández Guzmán, E. (2011). Revisión bibliográfica sobre la migración de retorno. *Norteamérica*, 6(1), 35–68. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1870-35502011000100003&script=sci_arttext

Ferrer, R., Palacio, J., Hoyos, O., & Madariaga, C. (2014). Proceso de aculturación y adaptación del inmigrante: características individuales y redes sociales. *Psicología desde el Caribe*, 31(3), 557–576. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=21332837009>

Garcés, M. del amor. (2018). ¿Qué son las estrategias de afrontamiento y cómo te pueden ayudar? - *MundoPsicologos.com*. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/estres-y-estrategias-de-afrontamiento>

Grinberg, L., & Grinberg, R. (1989). *Psicoanálisis de la migración y el exilio* (Alianza, Ed.).

identidad | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved December 16, 2022, from <https://dle.rae.es/identidad>

Ioé, C. (2000). Discriminación de los inmigrantes en el trabajo. *Sociedad y Utopía. Revista de Ciencias Sociales*, 16, 91–102.

Manchón Campillo, F. (2021, March 4). Los factores “push” y “pull” y las migraciones - *Especie en viaje*. <https://especienviaje.com/los-factores-push-y-pull-y-las-migraciones>

Marcilla, M. H. (2022). *Guía para la inclusión lingüística de migrantes* (Vol. 30). Ediciones Universidad de Salamanca.

Martí, I. A., & Martín, A. (2011). La barrera de la comunicación como obstáculo en el acceso a la salud de los inmigrantes. Actas Del I Congreso Internacional Sobre Migraciones En Andalucía, 1521–1534.

Martín, R. (2021). El Síndrome de Ulises | Volvemos.org. <https://volvemos.org/sindrome-ulises>

Micolta León, A. (2005). Teorías y conceptos asociados al estudio de las migraciones internacionales. Trabajo Social, 7, 59–76. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/tsocial/article/view/8476>

Migración. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://www.ine.gob.cl/ine-ciudadano/definiciones-estadisticas/poblacion/migracion>

migrar | Definición | Diccionario de la lengua española | RAE - ASALE. (n.d.). Retrieved December 11, 2022, from <https://dle.rae.es/migrar>

Moya, M., & Puertas, S. (2008). Estereotipos, Inmigración y Trabajo. Papeles Del Psicólogo, 29, 6–15. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77829102.pdf>

Navas, C. (2022a). El síndrome del impostor durante la emigración | Volvemos.org. <https://volvemos.org/sindrome-impostor-migracion>

Navas, C. (2022b). El viaje del emigrante | Volvemos.org. <https://volvemos.org/viaje-emigrante>

Pereda, E., & Pereira, R. (2006). Resiliencia e inmigración. Tercer Curso de Terapéutica Familiar. Escuela Vasco-Navarra de Terapia Familiar.

Peyró, M. (n.d.). El modelo del “choque cultural” de Oberg | Miguel Peyró. Retrieved December 29, 2022, from <https://miguelpeyro.wordpress.com/2016/03/04/el-modelo-del-choque-cultural-de-oberg/>

Porthé, V., Benavides, F. G., Vázquez, M. L., Ruiz-Frutos, C., García, A. M., Ahonen, E., Agudelo-Suárez, A. A., & Benach, J. (2009). La precariedad laboral en inmigrantes en situación irregular en España y su relación con la salud. Gaceta Sanitaria, 23(SUPPL. 1), 107–114. <https://doi.org/10.1016/J.GACETA.2009.09.004>

Rossy Parés, C. (2017). Una mirada de la migración y del retorno a la luz de la resiliencia. https://www.recercat.cat/bitstream/handle/2072/302776/TFG-ROSSY-2017_A.pdf?sequence=1

Royuela, R. (2022a). El duelo migratorio de las familias | Volvemos.org. <https://volvemos.org/duelo-migratorio-familias>

Royuela, R. (2022b). Vivir la emigración en pareja | Volvemos.org. <https://volvemos.org/emigracion-pareja>

Sala, A. M. L., & Godenau, D. (2015). En torno a la Circularidad Migratoria: Aproximaciones conceptuales, Dimensiones teóricas y Práctica Política. <https://doi.org/10.14422/mig.i38y2015.001>

Salamero, M., & Tizón García, J. (1993). Migraciones y salud mental : un análisis psicopatológico tomando como punto de partida la inmigración asalariada a Catalunya. PPU.

Sánchez Sánchez, T. (2020). Síndrome de resignación. Trauma migratorio, somatización y disociación extremas. Revista Aperturas Psicoanalíticas. Aperturas Psicoanalíticas, 63. <http://aperturas.org/articulo.php?articulo=0001105>

Sanchis-Ruiz, A., Varela-Hall, C., Martins-Muñoz, G., & Díaz-Sotero, M. (2013). Riesgo psicosocial de los trabajadores inmigrantes en España. Medicina y Seguridad Del Trabajo, 59, 345–360.

Terrén, E. (2007). Adolescencia, inmigración e identidad. CACHÓN, L. y LÓPEZ, A. (Coords.). Juventud Inmigrante. Consejería de Inmigración Del Gobierno Canario.

Tizón, J. (1989). Migraciones y salud mental: recordatorio. Gaceta Sanitaria, 3, 527–529. [https://doi.org/10.1016/S0213-9111\(89\)70976-6](https://doi.org/10.1016/S0213-9111(89)70976-6)

Trastornos disociativos - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (n.d.). Retrieved January 13, 2023, from <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/dissociative-disorders/symptoms-causes/syc-20355215>

""Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung (Mitteilung) trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

VOLVEMOS.ORG


SDI INTERNATIONALE
HOCHSCHULE
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

BÄBELE
ODV



Kofinanziert von der
Europäischen Union