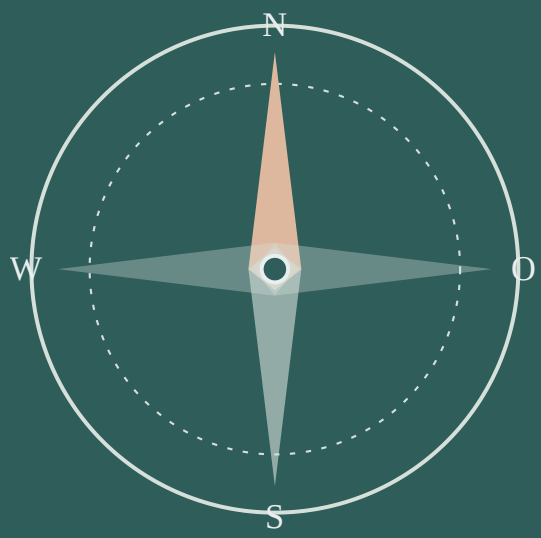
PSYCHOLOGISCHER BEGLEITER FÜR DEUTSCHSPRACHIGE MENSCHEN IM AUSLAND

Ankommens-kompass©

von Dipl.-Psych. Sarah Weilandt
Psychologische Psychotherapeutin

Seelisch gut ankommen im Ausland:
Ein Selbstcheck, Ihre persönliche Kompassrose und konkrete Impulse für die Zeit, in der das neue Leben noch nicht ganz Ihres ist.



Onlinepraxis Sarah Weilandt · www.sarah-weilandt.de

WILLKOMMEN

Schön, dass Sie da sind



Vielleicht sind Sie gerade erst angekommen. Die Kartons stehen noch im Flur, und der Mietvertrag ist in einer Sprache geschrieben, die Sie nur halb verstehen. Vielleicht leben Sie auch schon seit Jahren im Ausland und merken, dass etwas nicht mehr so trägt wie am Anfang. Oder Sie sind mitgegangen, weil die Stelle Ihres Partners oder Ihrer Partnerin es so wollte, und fragen sich manchmal, wo in diesem neuen Leben Ihr Platz ist.

Viele dieser Gefühle kenne ich selbst. Ich habe in Dublin studiert, in Bulgarien gearbeitet und mit meiner Familie längere Zeit in Italien und Spanien gelebt. Ein Neuanfang kann belebend sein. Ein Sonntagnachmittag in einer Stadt, in der noch niemand auf Sie wartet, kann aber auch sehr still sein.

Als Psychologische Psychotherapeutin begleite ich heute online deutschsprachige Menschen, die im Ausland leben, in ihrer Muttersprache und unabhängig von der Zeitzone.

Was Sie im Ankommenskompass finden

- Eine Einordnung, was beim Ankommen in einem anderen Land häufig passiert.
- Einen Selbstcheck und eine Kompassrose zum Einzeichnen. Daran sehen Sie, in welchem Lebensbereich es gerade am meisten Aufmerksamkeit braucht.
- Für jede der vier Himmelsrichtungen Impulse, die Sie gleich ausprobieren können.

Der Kompass ist zur Selbstreflexion gedacht. Er stellt keine Diagnose und ersetzt keine Beratung oder Behandlung. Die Quellen für Forschungsergebnisse finden Sie am Ende.

Nehmen Sie sich Zeit dafür, am besten mit einem Stift und einer Tasse Tee oder mit dem, was für Sie gerade nach Zuhause schmeckt.

Herzlich



EINORDNEN

Ankommen braucht Zeit

Seit den 1950er-Jahren beschreibt die Forschung die Anpassung an eine neue Kultur oft als Verlauf in Phasen, bekannt als U-Kurve.[1, 2] Spätere Übersichtsarbeiten zeigen, dass längst nicht alle Menschen diesen Verlauf so erleben.[3] Als grobe Landkarte hilft das Modell trotzdem vielen, sich einzuordnen.

1. **Aufbruch.** Alles ist neu, aufregend, manchmal überwältigend: das Licht, das Essen, die Möglichkeiten. Schwierigkeiten fühlen sich eher wie ein Abenteuer an.
2. **Ernüchterung.** Oft nach einigen Monaten holt Sie der Alltag ein. Behörden, Sprache, fehlende Freundschaften, Heimweh. Viele fühlen sich erschöpft, gereizt oder fremd und wundern sich, warum es ihnen „trotz allem“ nicht gut geht.
3. **Annäherung.** Sie finden Routinen, verstehen Zwischentöne und haben erste Menschen, auf die Sie zählen können. Es gibt gute und schlechte Tage, aber der Boden wird fester.
4. **Ankommen.** Das Leben hier fühlt sich nach Ihrem eigenen an. Sie müssen nicht alles mögen. Sie können mit dem Fremden leben, ohne sich darin zu verlieren.

Wenn Sie gerade in Phase 2 stecken, haben Sie deshalb nicht die falsche Entscheidung getroffen. Meist heißt es nur, dass Sie mittendrin sind. Auch Jahre später können ein Jobwechsel, eine Trennung, ein Todesfall in der Heimat oder ein weiterer Umzug den Prozess neu anstoßen.

Die Rückkehr nach Deutschland kann ähnlich verlaufen. Die Forschung spricht dann von einer W-Kurve:[4] Viele sind überrascht, wie fremd sich das Vertraute plötzlich anfühlt.

DAS MODELL

Die vier Himmelsrichtungen des Ankommens

Ankommen passiert in mehreren Lebensbereichen gleichzeitig und selten im gleichen Tempo. Manche Menschen haben schnell einen guten Alltag und fühlen sich trotzdem innerlich fremd. Andere haben viele Pläne, aber noch niemanden, mit dem sie sie teilen können. Der Kompass unterscheidet deshalb vier Richtungen. Die Anfangsbuchstaben helfen beim Merken: **N** wie Nähe, **O** wie Orientierung, **S** wie Stabilität, **W** wie Wurzeln. Dieses Modell habe ich für meine Arbeit mit deutschsprachigen Menschen im Ausland entwickelt.

N Nähe

Mit wem teile ich mein Leben hier und zu Hause?

Freundschaften vor Ort, Partnerschaft und Familie, die Menschen in der Heimat.

W Wurzeln

Wer war ich zu Hause? Wer bin ich hier? Und was nehme ich mit?

Herkunft, Werte, Selbstwert und das Gefühl, zwischen zwei Welten zu leben.



O Orientierung

Wo stehe ich, wohin will ich?

Der Grund für den Umzug, eine eigene Aufgabe, eine Vorstellung von der Zukunft.

S Stabilität

Was gibt mir im Alltag Halt?

Schlaf, Körper, Routinen und Sprache: das, was den Tag trägt.

Worauf das Modell aufbaut

Die vier Richtungen greifen die psychologischen Grundbedürfnisse auf, die der Psychotherapieforscher Klaus Grawe beschrieben hat: Bindung, Orientierung und Kontrolle, Selbstwerterhöhung sowie Lustgewinn und Unlustvermeidung.[5] Bleiben diese Bedürfnisse auf Dauer unerfüllt, leidet nach Grawe das seelische Wohlbefinden. Ein Umzug ins Ausland stellt alle vier gleichzeitig auf die Probe.

Dass die Orientierung im Osten liegt, passt übrigens auch sprachlich: Das Wort bedeutete ursprünglich, die Himmelsrichtung nach der aufgehenden Sonne zu bestimmen.[6]

In der Mitte stehen Sie

Die vier Richtungen hängen zusammen. Wer schlecht schläft (Süden), hat weniger Kraft, auf neue Menschen zuzugehen (Norden). Wer hier keine eigene Aufgabe hat (Osten), fragt sich schneller, wer er oder sie eigentlich noch ist (Westen). Oft reicht es deshalb, an einer Stelle anzufangen.

STANDORTBESTIMMUNG

Ihr Selbstcheck

Wie sehr trifft jede Aussage auf die **letzten vier Wochen** zu? Kreisen Sie eine Zahl ein: 0 = gar nicht, 1 = kaum, 2 = teils, 3 = überwiegend, 4 = voll und ganz.

N · Nähe					Summe _____
Es gibt hier mindestens einen Menschen, den ich anrufen könnte, wenn es mir schlecht geht.	0	1	2	3	4
Der Kontakt zu Familie und Freunden in der Heimat tut mir eher gut, als dass er mich belastet.	0	1	2	3	4
Mit den Menschen, mit denen ich hier lebe, kann ich offen darüber sprechen, wie es mir hier geht.	0	1	2	3	4
Ich habe hier Menschen, die ich regelmäßig sehe, auch ohne besonderen Anlass.	0	1	2	3	4
Wenn ich Unterstützung brauche, kann ich darum bitten.	0	1	2	3	4
O · Orientierung					Summe _____
Ich weiß, warum ich hier bin, und dieser Grund stimmt für mich noch.	0	1	2	3	4
Ich habe eine Vorstellung davon, wie lange ich bleiben möchte, oder kann mit der Offenheit gut leben.	0	1	2	3	4
Ich habe hier etwas, das sich nach einer eigenen Aufgabe anfühlt.	0	1	2	3	4
Bei Entscheidungen, die unser Leben hier betreffen, rede ich gleichberechtigt mit.	0	1	2	3	4
Ich habe das Gefühl, mein Leben hier selbst gestalten zu können.	0	1	2	3	4
S · Stabilität					Summe _____
Ich schlafe überwiegend gut und fühle mich tagsüber einigermaßen erholt.	0	1	2	3	4
Ich habe Routinen, die mir guttun (Bewegung, Mahlzeiten, feste Zeiten).	0	1	2	3	4
Sprache, Behörden und Alltagsorganisation überfordern mich nur selten.	0	1	2	3	4
Es gibt in meinem Alltag Zeiten, in denen ich mich wirklich erholen kann.	0	1	2	3	4
Ich fühle mich körperlich überwiegend wohl, mit wenig Verspannungen, Kopfschmerzen oder Infekten.	0	1	2	3	4
W · Wurzeln					Summe _____
Ich erkenne mich in meinem Leben hier wieder.	0	1	2	3	4
Ich darf hier anders sein als früher, und ich muss es nicht.	0	1	2	3	4
Ich weiß, was mir von „zu Hause“ wichtig ist, und habe davon etwas mitgenommen.	0	1	2	3	4
Ich kann in der Fremdsprache auch meinen Humor und meine Persönlichkeit zeigen.	0	1	2	3	4
Ich kann gut damit leben, mich mehr als einem Ort zugehörig zu fühlen.	0	1	2	3	4

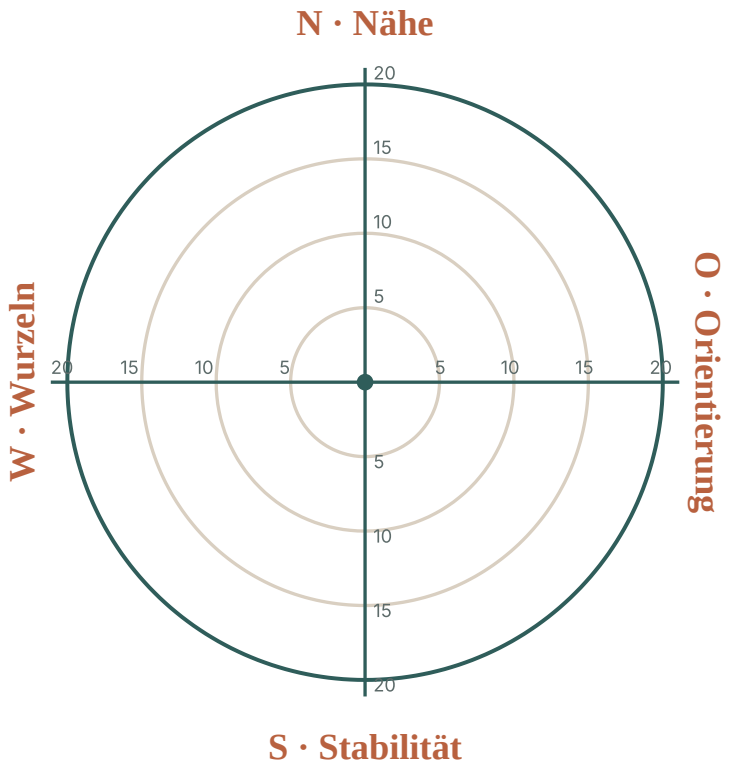
Pro Richtung sind 0 bis 20 Punkte möglich. Tragen Sie Ihre vier Summen auf der nächsten Seite in die Kompassrose ein.

Hinweis zur Aussagekraft: Der Selbstcheck ist kein validiertes psychodiagnostisches Verfahren. Testgütekriterien wie Reliabilität und Validität wurden nicht überprüft, und es gibt keine Normwerte. Er dient Ihrer persönlichen Orientierung und ersetzt keine Diagnostik.

AUSWERTUNG

Ihre Kompassrose

Markieren Sie Ihre Summe auf jeder der vier Achsen und verbinden Sie die Punkte. Je weiter außen ein Punkt liegt, desto mehr Halt haben Sie in dieser Richtung. Wo die Fläche nach innen einknickt, braucht es gerade Aufmerksamkeit.



Wo Sie anfangen

In der Regel bei der Richtung mit der niedrigsten Summe. Eine Ausnahme gibt es: Liegt der **Süden** bei 8 Punkten oder darunter, beginnen Sie dort, auch wenn eine andere Richtung noch niedriger ist. Schlaf, Routinen und ein machbarer Alltag sind die Grundlage, auf der sich alles andere leichter verändern lässt.

Liegen mehrere Richtungen bei 8 Punkten oder darunter, tragen Sie gerade viel. Dann lohnt sich ein Blick auf Seite 14.

In drei Monaten wieder

Machen Sie den Selbstcheck nach etwa drei Monaten noch einmal und zeichnen Sie die zweite Fläche in einer anderen Farbe ein. So sehen Sie, was sich bewegt hat.

1. Check am _____
2. Check am _____

N

NORDEN

Nähe

Was hier oft passiert

Freundschaften brauchen mehr Zeit, als die meisten denken. In der weltweiten Befragung Expat Insider 2023 mit über 12.000 Teilnehmenden gaben nur 58 Prozent an, vor Ort ein persönliches Unterstützungsnetz zu haben.[7] Der Kommunikationswissenschaftler Jeffrey Hall hat berechnet: Bis aus Bekannten lockere Freunde werden, vergehen etwa 50 gemeinsam verbrachte Stunden, für eine enge Freundschaft über 200.[8] Im Ausland fehlen oft die Orte, an denen solche Stunden wie von selbst entstehen. Gleichzeitig verändern sich die Beziehungen nach Hause. Das Leben dort geht weiter, und Sie sind nicht mehr selbstverständlich dabei.

In Partnerschaften trifft der Umzug beide oft sehr unterschiedlich. Einer hat sofort Kollegen und Aufgaben, die andere sitzt in einer leeren Wohnung. Eine Metaanalyse mit Daten von über 8.000 Entsandten zeigt, wie eng das zusammenhängt: Wie gut sich die Partnerin oder der Partner einlebt, gehört zu den stärksten Einflussfaktoren dafür, wie gut die entsandte Person selbst ankommt.[9] Die Anpassung der Mitausgereisten ist dabei ein eigener Prozess mit eigenen Belastungen.[10]

> *„Ich will ihn nicht belasten. Er hat mit dem Job schon genug zu tun.“*

Was darunter liegen kann

Bindung an Menschen, die nicht ohne Weiteres austauschbar sind, gehört zu den psychologischen Grundbedürfnissen.[5] Einsamkeit im Ausland weckt deshalb manchmal ältere Erfahrungen: neu in der Klasse sein, nicht dazugehören, sich anpassen, um gemocht zu werden. Wer früh gelernt hat, anderen nicht zur Last zu fallen, zieht sich auch heute eher zurück, wenn es schwer wird.

Impulse

1. **Ihre Beziehungslandkarte.** Zeichnen Sie drei Kreise: *hier vor Ort*, *digital*, *in der Heimat*. Tragen Sie ein, wer wo ist und wer Ihnen guttut. Wo ist es leer? Wo ist es voll, aber anstrengend?
2. **Wiederholung statt Zufall.** Nähe entsteht vor allem durch regelmäßige Begegnung. Suchen Sie sich einen festen, wiederkehrenden Ort wie einen Sprachkurs, eine Sportgruppe, einen Chor oder Stammtisch. Gehen Sie mindestens fünfmal hin, bevor Sie urteilen.
3. **Der Wochen-Check-in als Paar.** Einmal pro Woche 20 Minuten ohne Handy: „Wie geht es dir hier gerade wirklich?“ Eine Person spricht, die andere hört zu und bietet keine Lösungen an. Dann wechseln Sie.

Woran Sie merken, dass sich etwas bewegt: Sie verabreden sich, ohne vorher lange zu überlegen. Und es gibt hier jemanden, dem Sie nicht alles erklären müssen.

Frage zum Mitnehmen: Bei wem hier darf ich auch an einem schlechten Tag einfach so sein?

O

OSTEN

Orientierung

Was hier oft passiert

Der Grund für den Umzug, ob Karriere, Liebe oder Abenteuer, trägt nicht automatisch über Jahre. Wer mitgegangen ist, verliert oft auf einen Schlag Beruf, Rolle und Tagesstruktur. Wer für die eigene Stelle gekommen ist, merkt manchmal: Der Job ist da, aber wofür das Ganze? Dazu kommt bei vielen eine offene Zukunft. „Zwei, vielleicht drei Jahre“ entlastet am Anfang. Es kann aber auch dazu führen, dass man innerlich nie richtig auspackt.

> *„Eigentlich müsste ich doch dankbar sein. Alle beneiden mich um dieses Leben.“*

Was darunter liegen kann

Menschen haben das Grundbedürfnis, ihre Welt zu verstehen, vorherzusehen und beeinflussen zu können.[5] Im Ausland ist genau das eingeschränkt: Sie kennen die ungeschriebenen Regeln noch nicht, verstehen nicht jeden Brief und wissen oft nicht, wie lange Sie bleiben. Hinter dem Gefühl, keine Richtung zu haben, steckt außerdem oft Trauer um den Beruf, die eigene Unabhängigkeit oder ein Lebensmodell, das man aufgegeben hat. Weil der Umzug freiwillig war, erlauben sich viele diese Trauer nicht. Sie zeigt sich dann eher als Leere oder Gereiztheit.

Impulse

1. **Die Warum-Inventur.** Schreiben Sie auf, warum Sie damals gegangen sind. Notieren Sie daneben: Was davon stimmt heute noch? Was ist dazugekommen? Welche Hoffnung hat sich nicht erfüllt? Bewerten müssen Sie die Entscheidung dabei nicht. Es reicht, sie wieder als Ihre eigene zu sehen.
2. **Ein Datum für die offene Zukunft.** Wenn unklar ist, wie lange Sie bleiben: Legen Sie (allein oder als Paar) einen Zeitpunkt fest, an dem Sie bewusst neu entscheiden. Bis dahin dürfen Sie hier leben, als ob Sie bleiben.
3. **Etwas, das nur Ihnen gehört.** Ein Kurs, ein Ehrenamt, ein Projekt, ein Online-Job. Klein anfangen reicht. Wichtig ist, dass es aus Ihnen kommt und nicht aus Ihrer Rolle als Partnerin, Vater oder Mitarbeiterin.

Woran Sie merken, dass sich etwas bewegt: Sie können sagen, was Sie hier wollen, auch wenn die Antwort vorläufig ist. Und Ihre Tage fühlen sich weniger nach Warten an.

Frage zum Mitnehmen: Wenn ich in einem Jahr auf diese Zeit zurückblicke, wofür möchte ich sie genutzt haben?

S

SÜDEN

Stabilität

Was hier oft passiert

Im Ausland kostet fast alles mehr Energie: das Telefonat mit der Versicherung, der Elternabend, der Einkauf mit unbekannten Produkten. Vieles, was zu Hause automatisch lief, müssen Sie hier bewusst steuern. Dazu kommen oft ein anderes Klima, anderes Licht, andere Essens- und Schlafzeiten. Die Forschung nennt diese dauerhafte Belastung Akkulturationsstress.[11]

Häufig meldet sich zuerst der Körper, mit Müdigkeit, Schlafproblemen, Verspannungen oder Infekten. Das ist eine nachvollziehbare Reaktion auf eine lange Anpassungsleistung und kein Zeichen von Schwäche.

> *„Ich bin ständig müde, obwohl ich eigentlich gar nicht so viel mache."*

Was darunter liegen kann

Manche Menschen haben früh gelernt, Belastung vor allem durch Funktionieren zu bewältigen. Zu Hause, im vertrauten Alltag, geht das oft lange gut. Im Ausland reicht die Kraft dafür irgendwann nicht mehr, und das eigene Bild, alles im Griff zu haben, gerät ins Wanken.

Impulse

1. **Drei Anker am Tag.** Wählen Sie für morgens, mittags und abends je ein kleines Ritual, das jeden Tag gleich ist: der erste Kaffee am Fenster, ein kurzer Spaziergang, fünf Minuten Lesen vor dem Schlafen.
2. **Ihr Energie-Budget.** Alles, was in einer Fremdsprache oder mit Behörden zu tun hat, zählt doppelt. Planen Sie höchstens ein bis zwei solcher Aufgaben pro Tag ein und gönnen Sie sich danach eine Pause.
3. **Ein Stück vertraute Welt.** Ein Geruch, eine Musik, ein Gericht, das nach Heimat schmeckt. Nutzen Sie es bewusst zum Auftanken. Vertrautes und Neues dürfen nebeneinander stehen.

Woran Sie merken, dass sich etwas bewegt: Sie erholen sich schneller. Und ein Brief vom Amt verdirbt Ihnen nicht mehr den ganzen Tag.

Frage zum Mitnehmen: Was braucht mein Körper gerade, und wann habe ich zuletzt darauf gehört?

W

WESTEN

Wurzeln

Was hier oft passiert

Im Ausland fallen Rollen weg, die lange getragen haben: die erfahrene Kollegin, der Freund, auf den man sich verlässt, die Person, die sich auskennt. Plötzlich sind Sie „die Deutsche" oder „der Neue". In der Fremdsprache fühlen sich viele weniger klug und weniger witzig. Das hat auch mit Sprache selbst zu tun: Viele Mehrsprachige erleben Gefühlsausdrücke in der Muttersprache als gewichtiger als in später gelernten Sprachen.[12]

Die Akkulturationsforschung beschreibt verschiedene Wege, mit zwei Kulturen umzugehen. Im Durchschnitt geht es Menschen am besten, wenn sie die Verbindung zur Herkunftskultur halten und zugleich Kontakt zur neuen Kultur aufnehmen.[11] Die eigenen Wurzeln zu pflegen und neue zu schlagen, schließt sich also nicht aus.

> *„Ich gehöre weder hier noch dort richtig hin."*

Was darunter liegen kann

Aus tiefenpsychologischer Sicht wirkt ein Umzug ins Ausland oft wie ein Vergrößerungsglas. Ältere Themen wie Selbstwert, Abhängigkeit, Zugehörigkeit oder Verlust waren zu Hause gut eingebettet. In der neuen Umgebung treten sie deutlicher hervor. Das ist belastend. Es ist aber auch eine Gelegenheit, sie besser zu verstehen.

Impulse

1. **Die Koffer-Übung.** Drei Spalten: *Was habe ich mitgebracht* (Werte, Fähigkeiten, Gewohnheiten)? *Was darf ich hier ablegen? Was möchte ich hier neu einpacken?*
2. **Ein Brief an Ihr Ich vom Tag der Abreise.** Was wissen Sie heute, was Sie damals nicht wussten? Was würden Sie sich gern sagen? Schreiben Sie so freundlich, wie Sie einer guten Freundin schreiben würden.
3. **Sowohl-als-auch-Sätze.** Statt „weder hier noch dort" bilden Sie Sätze wie: „Ich plane gern alles im Voraus, wie ich es von zu Hause kenne, und habe hier gelernt, spontan zu sein." Finden Sie drei solche Sätze über sich.

Woran Sie merken, dass sich etwas bewegt: Sie erzählen von Ihrem Leben hier, ohne sich zu rechtfertigen. Und Sie entdecken Seiten an sich, die erst hier entstanden sind.

Frage zum Mitnehmen: Welcher Teil von mir ist hier zu kurz gekommen, und welcher ist vielleicht erst hier gewachsen?

ZUM NACHDENKEN

Was heißt eigentlich Zuhause?

„Wann fliegst du wieder nach Hause?“ Viele Menschen im Ausland merken irgendwann, dass sie auf diese Frage keine einfache Antwort mehr haben. Ist Zuhause die Stadt, in der Sie aufgewachsen sind? Die Wohnung, in der Ihre Möbel stehen? Oder der Ort, an dem die Menschen leben, die Sie lieben?

Im Deutschen gibt es dafür zwei Wörter. Heimat meint meist den Ort der Herkunft, den man sich nicht ausgesucht hat. Ein Zuhause lässt sich dagegen auch neu schaffen. Beides kann gleichzeitig stimmen: Sie können eine Heimat haben und an einem anderen Ort zu Hause sein.

Auch das alte Zuhause bleibt nicht, wie es war. Bei Besuchen in Deutschland merken viele, dass sich die Stadt, die Freunde und sie selbst verändert haben. Das kann wehtun. Es zeigt aber auch, dass Sie hier etwas Neues aufgebaut haben.

Zuhause in allen vier Richtungen

Wenn Menschen beschreiben, was für sie Zuhause ausmacht, tauchen oft alle vier Himmelsrichtungen auf:

- **Nähe:** Menschen, denen Sie nichts erklären müssen.
- **Orientierung:** wissen, wie die Dinge laufen und wohin Sie im Leben wollen.
- **Stabilität:** vertraute Abläufe, Gerüche und Geräusche, das eigene Bett.
- **Wurzeln:** das Gefühl, hier ganz Sie selbst sein zu können.

Fühlt sich ein Ort noch nicht nach Zuhause an, fehlt oft vor allem eine dieser Richtungen. Ihre Kompassrose kann Ihnen zeigen, welche.

Fragen zum Nachdenken

- Wo fühle ich mich im Moment am ehesten zu Hause: an einem Ort, bei bestimmten Menschen, in einer Tätigkeit?
- Was müsste hier da sein, damit ich „zu Hause“ sage, wenn ich von hier spreche?
- Was von meinem alten Zuhause trage ich in mir, egal wo ich lebe?

IHR NÄCHSTER SCHRITT

Meine Richtung für die nächsten Wochen

Wählen Sie eine Richtung und einen Impuls aus. Ein kleiner Schritt, den Sie wirklich gehen, bringt mehr als drei große Vorsätze.

Meine Richtung: N · O · S · W

Mein Impuls:

Wann ich anfange:

Was mir dabei helfen kann (oder wer):

Woran ich merken werde, dass sich etwas bewegt:

Notizen

IHRE SITUATION

Drei Wege ins Ausland

So unterschiedlich die Gründe für ein Leben im Ausland sind, so unterschiedlich ist das, was dabei schwerfällt. Vielleicht erkennen Sie sich in einer dieser Situationen wieder.

Wenn Sie mitgegangen sind

Sie haben Ihre Arbeit, Ihr Umfeld und oft einen Teil Ihrer Unabhängigkeit zurückgelassen, damit Ihre Familie diesen Schritt gehen kann. Anerkennung gibt es dafür selten, und häufig organisieren Sie Umzug, Schule und Wohnung. Wichtig ist hier vor allem der **Osten**: eine eigene Aufgabe und eine Stimme in der Frage, wie es weitergeht.

Wenn Sie beruflich entsandt wurden

Von außen sieht alles nach Erfolg aus. Innen spüren Sie vielleicht hohen Erwartungsdruck, lange Arbeitstage, Missverständnisse im Team und das Gefühl, dass Ihre Familie den Preis zahlt. Hier lohnt der Blick nach **Süden** und **Norden**: Wie viel Halt gibt Ihnen Ihr Alltag noch, und wie geht es den Menschen an Ihrer Seite?

Wenn Sie allein ausgewandert sind

Sie haben sich bewusst entschieden. Gerade deshalb fällt es manchmal schwer zuzugeben, dass es nicht so leicht ist wie erhofft. Ohne Partner oder Kollegium, die automatisch Kontakte mitbringen, hängt vieles an Ihnen. Meist steht hier der **Norden** im Mittelpunkt: Verbindungen, die über Bekanntschaften hinausgehen.

> Ganz gleich, welcher Weg Sie hierher geführt hat: Sich in einem anderen Land ein Leben aufzubauen, kostet Kraft. Das heißt nicht, dass Sie etwas falsch machen.

GUT FÜR SICH SORGEN

Wann Unterstützung sinnvoll ist

Viele Menschen im Ausland warten lange, bevor sie sich Hilfe holen. Manchmal gibt es vor Ort keine deutschsprachigen Angebote. Manchmal haben sie das Gefühl, es sei „noch nicht schlimm genug“. Sie müssen aber nicht warten, bis gar nichts mehr geht.

Ein Gespräch mit einer Fachperson kann hilfreich sein, wenn Sie über **mehrere Wochen** etwa Folgendes bei sich beobachten:

- Sie schlafen schlecht, sind dauerhaft erschöpft oder antriebslos.
- Sie ziehen sich zurück, auch von Menschen, die Ihnen wichtig sind.
- Ihre Gedanken kreisen ständig, etwa um die Frage „Bleiben oder zurück?“, ohne dass Sie zu einer Entscheidung kommen.
- Ängste, innere Unruhe oder Gereiztheit nehmen zu.
- Sie greifen häufiger zu Alkohol, Essen, Bildschirm oder anderem, um abzuschalten.
- Konflikte in Partnerschaft oder Familie spitzen sich zu.
- Alte Themen aus Ihrer Lebensgeschichte holen Sie wieder ein.

Warum in der Muttersprache?

Die Forschung zur Mehrsprachigkeit zeigt, dass viele Menschen Gefühle in ihrer Erstsprache unmittelbarer erleben und ausdrücken als in später gelernten Sprachen.[12, 13] Gerade wenn es um Persönliches geht, kann das einen großen Unterschied machen. Hilfreich ist auch ein Gegenüber, das aus eigener Erfahrung weiß, was ein Neuanfang im Ausland bedeutet.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Meine Einladung an Sie: ein Orientierungsgespräch



Vielleicht hat Ihnen der Kompass gezeigt, wo es gerade hakt. Vielleicht haben Sie auch gemerkt, dass Sie mit diesen Fragen nicht allein bleiben möchten. Dann lade ich Sie herzlich zu einem Orientierungsgespräch ein.

Das Orientierungsgespräch dauert **25 Minuten**, ist **kostenlos** und findet online statt. Es dient der gegenseitigen Orientierung: Wir lernen uns kennen, klären Ihr Anliegen und schauen, ob Coaching oder Psychotherapie für Ihre Situation passt. Das Gespräch ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Zwei Angebote unter einem Dach

Psychotherapie

Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Gemeinsam betrachten wir nicht nur die aktuellen Beschwerden, sondern auch die tieferliegenden Zusammenhänge. Honorar angelehnt an GOÄ/GOP. Private Krankenversicherungen und Beihilfestellen können die Kosten ganz oder teilweise übernehmen.

Coaching

Klarheit gewinnen, Entscheidungen treffen und Veränderung aktiv gestalten. Zum Beispiel bei Orientierung in Übergangsphasen, Einsamkeit, Identitätsfragen im Ausland, der Entscheidung über Bleiben oder Gehen, beruflicher Neuorientierung oder der Vorbereitung einer Rückkehr nach Deutschland.

Orientierungsgespräch vereinbaren

Termin direkt online buchen
oder über **www.sarah-weilandt.de**
E-Mail: **kontakt@sarah-weilandt.de**

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

S. Weil

GUT ZU WISSEN

Wichtige Hinweise

In einer akuten Krise

Wenn es Ihnen akut sehr schlecht geht, Sie daran denken, sich das Leben zu nehmen, oder sich selbst nicht mehr sicher fühlen, wenden Sie sich bitte sofort an die **örtlich zuständige Notrufnummer** Ihres Aufenthaltslandes oder an die nächste Notaufnahme. In allen Staaten der Europäischen Union erreichen Sie den Notruf kostenlos unter **112**.[14]

Krisentelefone und Chat-Angebote in Ihrem Land finden Sie über das internationale Verzeichnis **Find A Helpline** (findahelpline.com).[15] Dieser Kompass und das Orientierungsgespräch sind für akute Krisen nicht geeignet.

Über diesen Kompass

Die Inhalte dienen der allgemeinen Information und Selbstreflexion. Sie ersetzen keine psychotherapeutische oder ärztliche Beratung, Diagnostik oder Behandlung. Sie dürfen dieses PDF gern unverändert weitergeben.

Ratgeber-Newsletter

Auf www.sarah-weilandt.de veröffentliche ich Ratgeber-Beiträge rund ums Leben und Ankommen im Ausland. Sobald ein neuer Beitrag erscheint, in der Regel einmal im Monat, verschicke ich einen Newsletter mit einer kurzen Zusammenfassung. Die Anmeldung ist freiwillig und unabhängig von diesem PDF, und Sie können sich jederzeit wieder abmelden.

Über mich

Sarah Weilandt, Diplom-Psychologin, approbierte Psychologische Psychotherapeutin und Coach. Ich arbeite tiefenpsychologisch fundiert. Ich habe viele Jahre selbst in unterschiedlichen Ländern gelebt – zunächst als Studentin, später mit meiner Familie und schulpflichtigen Kindern.

LITERATUR

Quellen

1 Lysgaard, S. (1955). Adjustment in a foreign society: Norwegian Fulbright grantees visiting the United States. *International Social Science Bulletin, 7*, 45–51.

2 Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology, 7*, 177–182.

3 Ward, C., Bochner, S. & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock* (2. Aufl.). Hove: Routledge.

4 Gullahorn, J. T. & Gullahorn, J. E. (1963). An extension of the U-curve hypothesis. *Journal of Social Issues, 19*(3), 33–47.

5 Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.

6 Duden online: Stichwort „orientieren", Abschnitt Herkunft. https://www.duden.de/rechtschreibung/orientieren (abgerufen am 02.10.2026)

7 InterNations (2023). *Expat Insider 2023: The World Through Expat Eyes*. München: InterNations. https://www.internations.org/expat-insider/

8 Hall, J. A. (2019). How many hours does it take to make a friend? *Journal of Social and Personal Relationships, 36*(4), 1278–1296. https://doi.org/10.1177/0265407518761225

9 Bhaskar-Shrinivas, P., Harrison, D. A., Shaffer, M. A. & Luk, D. M. (2005). Input-based and time-based models of international adjustment: Meta-analytic evidence and theoretical extensions. *Academy of Management Journal, 48*(2), 257–281.

10 Shaffer, M. A. & Harrison, D. A. (2001). Forgotten partners of international assignments: Development and test of a model of spouse adjustment. *Journal of Applied Psychology, 86*(2), 238–254.

11 Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review, 46*(1), 5–34.

12 Dewaele, J.-M. (2008). The emotional weight of *I love you* in multilinguals' languages. *Journal of Pragmatics, 40*(10), 1753–1780.

13 Pavlenko, A. (2005). *Emotions and Multilingualism*. Cambridge: Cambridge University Press.

14 Europäische Kommission: 112 – the EU's emergency phone number. https://digital-strategy.ec.europa.eu/en/policies/112 (abgerufen am 02.10.2026)

15 Find A Helpline (betrieben von ThroughLine): Verzeichnis geprüfter Krisen- und Hilfetelefone in über 175 Ländern. https://findahelpline.com (abgerufen am 02.10.2026)

Impressum

Anbieterin	Sarah Weilandt, Approbierte Psychotherapeutin · Albertstraße 30, 01097 Dresden
Kontakt	Telefon +49 157 53025328 · kontakt@sarah-weilandt.de · www.sarah-weilandt.de
Berufsbezeichnung	Psychologische Psychotherapeutin, erteilt in der Bundesrepublik Deutschland
Berufsrecht	PsychThG, SächsHeilBerG, Berufsordnung der OPK
Vollständig	www.sarah-weilandt.de/impressum

© 2026 Sarah Weilandt. Der Ankommenskompass© und das Modell der vier Himmelsrichtungen des Ankommens (Nähe, Orientierung, Stabilität, Wurzeln) wurden von Sarah Weilandt entwickelt.