



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
[www.justen-horsten.de](http://www.justen-horsten.de)

Aus meiner persönlichen Erfahrung, in verschiedenen Ländern gelebt und gearbeitet zu haben, entwickelte sich ein beraterisch-therapeutischer Schwerpunkt: **On The Move**, ein Beratungsangebot für Menschen, die meist aus beruflichen Gründen oft oder immer wieder umziehen müssen und sich dadurch in ihrem Gefühl von Geborgenheit, Identität und Verbundenheit mit anderen beeinträchtigt sehen. Das kann sich in körperlichen Symptomen, Depressionen, Abhängigkeitserkrankungen u. a. ausdrücken.

Zur weiteren Lektüre finden Sie auf der nächsten Seite den Artikel „Von Lust und Last des unsteten Lebens“.



**Dr. Agnes Justen-Horsten**

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
www.justen-horsten.de

## **Von Lust und Last des unsteten Lebens. Psychologische Aspekte von Mobilität**

*Menschen, die berufsbedingt häufig Kulturgrenzen überschreitend umziehen, gewinnen ein Mehr an Fähigkeiten, offen auf das Fremde zugehen zu können, wenn sie sich erlauben, eigene Kontinuitäten zu pflegen.*

*Von Agnes Justen-Horsten*

Frau K. wollte mehr von ihrem Mann als gelegentliche romantische Wochenenden in Prag oder Paris, Zugriff auf ein gut gefülltes Konto ohne Nachfragen und knapp bemessene, mit Besorgungen vollgestopfte gemeinsame Zeit zu Hause. Sie wollte, dass er da war. Sie hatte diese Wochenendbeziehung satt. So kam es, dass sie sich trotz ihres Architekturbüros – das sie bislang davon abgehalten hatte – mit ihren beiden Kindern zum Umzug nach B. entschloss. In eine europäische Hauptstadt immerhin, wie die, in der sie ihren Mann vor zehn Jahren im Studium kennen gelernt, eine Familie gegründet, ihr Büro langsam aufgebaut hatte, bis er für seine Firma vor zwei Jahren umzog. Im Rückblick denkt sie heute, dass sie das nie hätte tun sollen. Vielleicht wäre ihre Ehe auch so kaputt gegangen – aber sie hätte sich viel Leid erspart.

### *Mobilität – kritisches Lebensereignis mit Chancen und Risiken*

Mobilität, verstanden als Aufeinanderfolge von langfristigen Ortsveränderungen, stellt wie jedes andere kritische Lebensereignis eine besondere Herausforderung für die psychische Integrität eines Menschen dar. Als möglicher Auslöser einer psychischen Dekompensation unterscheidet ein Ortswechsel über Kulturgrenzen hinaus sich aber von anderen kritischen Lebensereignissen, wie zum Beispiel dem Tod eines nahen Angehörigen, Trennung oder Scheidung, Geburt eines Kindes, schwerer Erkrankung, weil er ein Individuum aus seinen sozialen



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
www.justen-horsten.de

Bezügen herauslöst und ihm damit eine wichtige Ressource zur Überwindung einer psychischen Belastung nimmt. Wie jedes kritische Lebensereignis bietet ein Ortswechsel aber auch Chancen zu persönlichem Wachstum. Und auch in dieser Hinsicht unterscheidet Mobilität sich von den meisten anderen kritischen Lebensereignissen, weil zunächst Individuation und Exploration besonders gefordert werden, weniger die Integration von etwas Neuem in vertraute Strukturen. Auf eine soziologische Ebene gehoben bündelt Mobilität wie in einem Brennglas Tendenzen modernen globalisierten Lebens mit seinen Trends von Individualisierung, Auflösung von Familienstrukturen, Beschleunigung, Verlust der Verbindlichkeit von religiösen und ethischen Werten, alleinige Orientierung an der gegenwärtigen Nützlichkeit usw.

„Ich habe meine Frau geliebt“, sagte Herr K., „aber sie hat sich nicht im gleichen Tempo verändert wie ich“. Herr K. arbeitet noch immer für das selbe Unternehmen, jetzt auf seinem zweiten Auslandsposten in Asien. Er hat in B. eine neue Frau gefunden, die ihn begleitet. Er findet sein Leben wunderbar. Die Arbeit erlebt er als Herausforderung und er schätzt besonders, dass er so viel gestalten und bewegen kann, ohne dass ihm allzu viel hereingeredet wird. Was ihn nervt, ist der Kinderwunsch seiner Frau.

Offenbar hat Herr K. aus dem kritischen Lebensereignis das Beste gemacht, während Frau K. darüber eine Depression entwickelte. Wie kommt das?

### *Persönlichkeit, Motivation und aktuelle Lebenssituation entscheiden über Erfolg oder Misserfolg einer Auslandsentsendung*

Drei Aspekte, die miteinander interagieren, erscheinen mir zur Erklärung relevant: Persönlichkeitsmerkmale, Motivation und individuelle Lebenssituation.

Folgende Persönlichkeitsmerkmale, sind für Mobilität und interkulturelle Begegnung hilfreich:



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
www.justen-horsten.de

- Toleranz für Ambiguitäten
- Wertschätzung gegenüber fremden Spielarten der Lebensgestaltung
- Offenheit, Neugier
- Umstellungsfähigkeit

Offensichtlich sind das menschliche Eigenschaften, die sich jeder wünscht, deren Entwicklung aber häufig durch Angst blockiert wird. Es kann die Angst sein, zu versagen, enttäuscht oder abgelehnt zu werden oder allein zu sein. Eine in ausgezeichneter Weise empirisch belegte psychologische Theorie, die Bindungsforschung, kommt zu der Erkenntnis, dass die Fähigkeit auf Neues angst- und vorurteilsfrei zuzugehen wesentlich davon abhängt, wie sicher man gebunden ist. Dieses scheinbare Paradox erklärt sich dadurch, dass nur ein Mensch, der Halt in Beziehungen erfahren hat, Sicherheit als „kognitives Schema“ gespeichert und mental verfügbar hat. Dies gilt dann auch für den Fall, dass sie in der aktuellen Situation tatsächlich nicht gegeben ist. Menschen, die sichere Bindung erfahren haben, haben einen Schatz in sich, der sie gegen Angst immunisiert – nicht unbegrenzt natürlich. Deshalb bleibt trotzdem wichtig, sich immer wieder die eigenen Belastungsgrenzen und Sicherheitsbedürfnisse bewusst zu machen. Gerade Ortswechsel und Leben in anderen Kulturen enthält ja das Faszinosum der Möglichkeit, eigene Grenzen überwinden und sich selbst kontraphobisch entkommen zu können. Darin liegt dann auch ein häufig anzutreffendes Bedingungsgefüge für die Entwicklung psychischer Störungen in Folge von Ortswechseln. In der Fremde wird nicht alles besser. Neue Chance, neues Glück nur nach den Vorgaben der eigenen psychischen Strukturen, denn die muss man mitnehmen.

*Motivation zum Auslandsaufenthalt kann in einer Familie nicht gleich verteilt sein*

Das Beispiel des Ex-Ehepaars K. weist schon darauf hin, wie sehr die Motivation zu einem Auslandsaufenthalt einen Unterschied in Bezug auf die Zufriedenheit am neuen Ort macht. Interessant ist, jedenfalls in Relation zu der Erwünschtheit der bereits erwähnten Persönlichkeitsmerkmale, dass die wenigsten Menschen gern ihre Heimat verlassen. In einer Befragung der Nürnberger Bundesanstalt für Arbeit



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
www.justen-horsten.de

aus dem Jahr 2000 über die Konzessionen, die Arbeitslose für einen Job bereit sind einzugehen, rangiert der Wechsel des Wohnorts an allerletzter Stelle. Auslandserfahrung ist ein wesentlicher Faktor in der Karriereplanung in vielen akademischen Berufen und mittleren Ebenen im Dienstleistungsgewerbe. Menschen, die schon während ihrer Ausbildung gute Erfahrungen mit ihrer Umstellungsfähigkeit in der Fremde machen konnten, gehen diese Herausforderung aus eigenem Antrieb gern ein. Positive Erfahrung ist ein sicherer Indikator für intrinsische Motivation. Wenn aber später ein Partner oder eine Familie mitgeht, kann die Motivation nicht gleich verteilt sein. Was für den Entsandten ein Karriereschritt ist, kann für den Partner das Karriereende bedeuten. Mögen drei Jahre Ferien in China zunächst für die vielbeschäftigte Ehefrau verlockend erscheinen, so ahnt sie doch schon in der Vorbereitungsphase, dass chinesischer Alltag wie Berliner Alltag auch eintönig sein kann und wie sehr ihre tägliche Routine zu Hause vom Beruf bestimmt wurde. Das lähmt ihre Motivation, bei aller Aufgeschlossenheit für fremde Kulturen. Hat die Partnerin oder weniger häufig der Partner nicht den Eindruck, dass ihre Interessen gleichrangig behandelt werden, steht sie/er vor der Alternative Beruf oder Liebe. Egal wie sie/er sich entscheidet, begleiten Ressentiments und Schuldgefühle den Entscheidungsprozeß und wirken sich auf die Beziehung aus. Das hat Konsequenzen für das Einleben am neuen Ort, falls sie/er sich dazu entscheidet. Denn gerade zu Beginn eines Auslandsaufenthalts ist der Beziehungspartner der einzige intime und vertraute verfügbare Kontakt für den Austausch über die ersten Erlebnisse, um Trost zu spenden, sich mit zu freuen, sich gemeinsam zu entspannen, gemeinsam zu schimpfen und zu lästern. Es herrscht also ein hoher emotionaler Druck auf der Beziehung, der die gefühlsmäßigen Konsequenzen der Entscheidung noch verstärkt. Die Ehe der K.s hat diesem Druck nicht standgehalten.

### *Gibt es eine optimale Lebenssituation für Mobilität?*

In allen Lebenssituationen übersiedeln Menschen ins Ausland, Frauen und Männer, in allen Stadien ihres beruflichen Lebens, als Singles, mit Partner, mit Familie, als Wiederalleinlebende und Geradeverheiratete. Allen gemeinsam ist, dass sie sich verabschieden müssen von Familie und Freunden und bei mehrfachen Auslandseinsätzen auch allmählich



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
[www.justen-horsten.de](http://www.justen-horsten.de)

von der Vorstellung eines real existierenden Lebensmittelpunkts, emotionaler ausgedrückt von Heimat. Aus Frau K.'s Sicht war es ein schlechter Zeitpunkt, den ihr Mann für den Auslandsaufenthalt gewählt hat. Sie war gerade gut im Geschäft und die Kinder eingeschult. Aus Herrn K.'s Sicht hätte er keinen besseren mehr finden können. Gleich nach seiner Einstellung zu gehen, wäre vielleicht am besten gewesen, aber da hat ihm die Firma das noch nicht zugetraut. Je länger er den Schritt hinausgezögert hätte, um so weniger hätte seine Frau gewollt. Und irgendwann hätte er sich dem Wunsch seiner Personalabteilung nicht mehr widersetzen können. Ein allparteilicher Blick auf die jetzt unwiederbringliche Situation eröffnet die Möglichkeit, dass Herr K. am Entsendungsort hätte bleiben können, mit einer anderen Umgangsregelung der gemeinsam verbrachten Zeit, um nach Erledigung seiner Aufgabe zurückzukommen. Auf eine mögliche neue Entsendung hätte man sich dann gemeinsam vorbereiten können zu einem Zeitpunkt, zu dem Frau K. ihre Arbeit so strukturiert hätte, dass eine längere Abwesenheit möglich oder eine neue Aufgabe in der Ferne avisiert wäre. Die Kinder machen die Entscheidung nicht eben leichter. Zeiten eines allgemeinen Wechsels, wie der Übergang von Primar- zu Sekundarstufe oder der Beginn der Oberstufe, wo viele Schüler ein Auslandsjahr planen, wären geeignet. Entscheidend ist die von beiden Partnern geteilte Bereitschaft mit den jeweiligen Interessen und Bedürfnissen fair und gleichrangig umzugehen, damit die Konten ausgeglichen sind. Erweist sich bei näherer Betrachtung globale Mobilität von Familien mit dem hohen aber einfühlbaren Anspruch, dass kein Beteiligter darunter leiden möge, als fast ein Ding der Unmöglichkeit, so stellt sich der Leser jetzt sicher mit Erleichterung vor, wie einfach es denn sein muss, wenn Alleinlebende mobil werden. Für die Zeit bis der Wunsch nach Bindung unverzichtbar ist, gilt das auch. Aber wenn die Liebe einschlägt oder die Angst vor der Einsamkeit ausbricht, und davon bleiben nur wenige verschont, steht auch der Single vor ähnlichen Problemen. Und zusätzlich steht der mobile Alleinlebende unter Zeitdruck. In den drei Jahren seiner Entsendung muss eine Beziehung so weit „dingfest“ gemacht werden, dass die Auserwählte ihm folgt. Ein mobiler weiblicher Single findet schwerer einen Partner, der folgt, denn nur wenige Männer verlassen leichtfertig Heimat, Beruf und Familie, um ihre erwerbstätige Frau durch die Welt zu begleiten. Und Männer wie Frauen, die es tun, könnten neben der Liebe auch andere Motive haben, beispielsweise einer



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
www.justen-horsten.de

wirtschaftlich, persönlich oder sozial ausweglosen Situation in eine erhoffte sorgenfreie Existenz zu entkommen, oder endlich ein bequemes Leben zu haben. Was ist dann aber mit dem persönlichen und gemeinsamen Glück, wenn die Hoffnungen nicht eingelöst werden können? So ist es die Angst des Singles, immer Single zu bleiben oder immer wieder schmerzliche Trennungen erleben zu müssen, die ihm seine Mobilität nicht als komplikationslos erscheinen lässt.

### *Wie bereichert man sich durch Mobilität?*

Auslandsentsendung und Leben in anderen Kulturen ist nicht nur Orts-, sondern auch Standortwechsel, der den Blick auf sich selbst aus einer anderen Perspektive ermöglicht. Der eigenen Wurzeln, der eigenen kulturellen Identität, wird man sich erst in der Fremde so richtig bewusst. Dieser Prozess einer Identitätsfindung oder -konstruktion stellt die Person zunächst in Frage, ist aber die Voraussetzung dafür, die Grenzen der Persönlichkeitsentwicklung, die die Angst dem Selbst diktiert hat, zu überwinden. Nur indem man sich des Eigenen bewusst wird, kann man das Fremde als nicht beängstigend erleben. Deshalb sollten Berufsnomaden wissen, dass es notwendig ist, sich in der Fremde der eigenen Wurzeln bewusst zu werden und sie zu pflegen, damit ihnen die „Flügel“ wachsen können, die ein offenes Zugehen auf und sich Bereichern lassen durch das Fremde ermöglichen.

Was hätte man also den K.s raten können, damit sie von ihrem Auslandsaufenthalt profitiert hätten?

#### *1. Die Entscheidung zum Auslandsaufenthalt gemeinsam, mit Zeit und ergebnisoffen fällen.*

Ich höre Herrn K. sagen (wie die meisten Entsendungsbereiten): „Das ist eine Fiktion!“ und halte dagegen: „Ein selten erreichtes aber sehr anstrengenswertes Ideal“. Ganz besonders gilt das für die erste Auslandsversetzung, weil damit auch Weichen für eine „Entscheidungskultur“ in Paarbeziehungen gestellt werden. Beim gemeinsamen Aushandeln sind in Bezug auf die drei Kriterien eine Menge Kompromisse möglich, zum Beispiel, dass der entsandte Partner kürzer oder weniger weit weg geht, dass der zu Hause





## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
[www.justen-horsten.de](http://www.justen-horsten.de)

bleibende Partner in regelmäßigen Abständen längere, alltagstaugliche Besuche macht, dass der mitausreisende Partner am Ort der Entsendung Aus- und Weiterbildungen macht oder dass der Partner das Auslandsangebot ablehnt unter der Maßgabe, dass eine spätere Verwendung, wenn Vorbereitungen für eine faire Planung getroffen sind, ins Auge gefasst wird und so weiter. Ganz wichtig ist beim Prozess der Entscheidungsfindung, dass auf ausgeglichene Konten geachtet wird. Kommt sich ein Partner schlecht behandelt vor, wirkt sich der Ärger nicht nur auf die Paarbeziehung, sondern auch auf den Akkulturationsprozess im fremden Land aus. Auch die Kinder sollten ihre Zweifel und Hoffnungen einem Umzug gegenüber offen ausdrücken können, ohne Angst, an der Misere einer falschen Entscheidung schuld zu sein.

### 2. *Sich gut verabschieden.*

Jeder Umzug bedeutet ein Sortieren. Was ist mir so wichtig, dass ich es unbedingt mitnehmen muss, was brauche ich nicht unbedingt, kann mich aber trotzdem nicht davon trennen und was belastet mich eher und gehört entsorgt. Im ortsfesten Alltag regelt sich die Intensität von Kontakten manchmal wie von allein, weil es Orte, wie die Schule, den Arbeitsplatz, die Kirche gibt, an denen man sich trifft. Sucht man diese Orte nicht mehr auf, gehen die Kontakte, um die man sich nicht besonders kümmert, verloren. In der Fremde halten sich nur die Freundschaften, um die man sich aktiv kümmert. Das sollte man sich bewusst machen und sich von den Freunden, mit denen man innigen und regelmäßigen Umgang pflegen will, auch auf eine besondere Art verabschieden und Verabredungen treffen, wie man den jeweils anderen an seinem Leben teilhaben lassen will, durch Besuche, gemeinsame Reisen, regelmäßige Telefonate und so weiter. Für weniger nahe stehende Menschen reicht dann vielleicht ein Brief alle zwei Monate, oder zu besonderen Anlässen. Ein Wegzug hilft auch dabei, sich von Menschen zu trennen, mit denen der Kontakt belastend geworden ist. Besonders schwer fällt der Abschied von den älter und vielleicht krank werdenden Eltern. Um mit einem guten Gefühl gehen zu können, ist es wichtig, Vorkehrungen dafür zu treffen, was im Fall einer Erkrankung oder Pflegebedürftigkeit





## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
www.justen-horsten.de

notwendig ist. Es ist erleichternd und wohltuend für einen selbst und für die Daheimbleibenden zu spüren, dass Abschied auch traurig macht und weh tut, anstatt sich selbst und den anderen vorzumachen, man hätte das große Los gezogen. Rituale helfen beim Abschiednehmen, wie beispielsweise ein Fest, ein letzter Besuch im Heimatort, eine Pflanze, die man für das neue Zuhause mitnimmt, ein Gedicht, das man in ein Buch schreibt, Fotos oder andere Erinnerungsstücke, die man mitnimmt. Es hilft, darüber nachzudenken, was und wen man vermissen wird. Dadurch gewinnt man ein internalisiertes Bild von Heimat, das man überall hin mitnehmen kann und in eher wehmütigen Stunden auch zum Trost (als imaginierten oder realen „Erste-Hilfe-Koffer bei Heimweh“) nutzen kann.

### *3. Beheimatungsstrategien entwickeln.*

Die internalisierte Vorstellung von Heimat bietet Sicherheit und Orientierung beim Einleben am neuen Ort. Gerade wenn man zunächst durch das Fremde überwältigt ist, tut es gut, Vertrautes zu suchen und zu finden. Als Beheimatungsstrategie kann man „Schneisen in den Urwald schlagen“, indem man sich Lieblingsplätze (zum Beispiel ein Cafe am Fluss) sucht, das Nahrungsangebot daraufhin erforscht, was sich als Zutat zu einem Lieblingsgericht eignet. Ganz nebenbei lernt man dann auch fremde Geschmäcker schätzen. Es schafft ein Gefühl der Kontrolle und vermindert Hilflosigkeit, wenn man sich erlaubt, die Fremde zur Heimat zu machen, indem man das Unbekannte auf der sicheren Basis des Vertrauten in begrenzter Dosierung in sich aufnimmt. Nach und nach kann allmählich die Dosis gesteigert werden.

### *4. Kontinuitäten pflegen.*

Beschäftigungen und Interessen, die einem immer schon wichtig waren, sollte man auch im Gastland pflegen. Singt man gern im Chor, z. B. und versucht dieser Herzensangelegenheit auch im Gastland nachzugehen, so kann diese Beschäftigung ganz nebenbei zum Medium werden, mit dessen Hilfe man sich neue Klänge und



## Dr. Agnes Justen-Horsten

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
[www.justen-horsten.de](http://www.justen-horsten.de)

Menschen erschließt. Eine Auslandsverwendung ist für eine Assimilation an das Fremde nicht der richtige Hintergrund. Ein hohes aber erreichbares Ziel für den mobilen Menschen ist Wanderer und Mittler zwischen den Welten zu werden. Was sich dann kulturell daraus ergeben kann, ist - in der aktuellen Musik „Fusion“ - ein Stil, der viele neue Alternativen und Perspektiven bietet.

Meine Hinweise für Familie K., wären sie denn vor der Entscheidung zum Umzug zu mir gekommen, sind zugegebenermaßen „erdlastig“. Sie betonen die Bodenhaftung, weil aus meiner Erfahrung seelische Entwicklung identitätskonform stattfinden muss, um die psychische Integrität nicht zu sprengen. Ich bin der Überzeugung, dass – um im Bild zu bleiben – Menschen leichter Flügel wachsen, wenn sie Wurzeln haben.

Zum Schluss noch ein paar Bemerkungen zum globalen Lebensstil. Der romantisierende Vergleich zum Nomadentum hinkt natürlich in vielerlei Weise. Der Hausrat, der beim Nomaden die Satteltaschen des Kamels füllt, passt beim globalen Manager in mehrere Container. Heimaturlaub wird dem Nomaden ein fremder Begriff sein, wie Zonenstufen, Hauspersonal, Maßnahmen zur persönlichen Sicherheit usw. Aber der globale Nomade hat in einem Punkt auch weniger als der Nomade in der Steppe. Er hat seinen Clan, die personale Besetzung von Heimat, wenn, dann nur in rudimentärer Ausführung dabei. Wie stark das menschliche Bedürfnis zur Bildung sozialer Gruppen mit verwandten Werten ist, zeigt sich daran, dass fast überall dort, wohin man verschickt werden kann, die international community schon wartet. Das erleichtert das Ankommen und sich Einleben ungemein. Wenn man mehrfach auf Auslandsposten war, kann es sogar sein, dass man dieselben Leute immer wieder trifft. Dann wird die international community, als Parallelkultur in einer fremden Kultur, immer mehr zur sozialen Bezugsgruppe, und deren Form des Unterwegssein zur Heimat. Gemeinsam gepflegte Konventionen der Geselligkeit werden zum bereitstehenden Bindungsangebot. Irgendwie ähneln dann auch die temporären Zuhause Jurten auf hohem Niveau dekoriert mit Fundstücken von Nomadenkulturen. Bei sehr viel Vergnügen am intellektuellen und ästhetischen Reiz und Bewunderung für die Weltläufigkeit eines solchen Lebensstils, ahnt man dahinter manchmal



**Dr. Agnes Justen-Horsten**

Diplom-Psychologin | Psychotherapeutin  
[www.justen-horsten.de](http://www.justen-horsten.de)

auch die geheime Angst vor der wirklichen Begegnung mit dem Fremden  
– und wen wundert das?