

Problembewältigungsstrategien für die Rückkehr

Zielgruppe: Schüler/innen und Studierende, die nach einem Auslandsaufenthalt zurückgekehrt sind

TN-Zahl: 2-3 pro Gruppe

Dauer: ca. 20 Minuten

Worum es geht

Nicht nur der Umzug in ein Gastland geht mit einer gelegentlich herausfordernden Phase der Eingewöhnung einher. Auch die Heimkehr kann einige Schwierigkeiten bereiten. Viele Sorgen, die Rückkehrende verunsichern, sind jedoch nur bedingt berechtigt. Bei näherer Betrachtung der Gründe für Unsicherheit und Unruhe erkennt man, dass es eine Vielzahl von Möglichkeiten gibt, die neue Lebenssituation nicht nur zu bewältigen, sondern auch sie als Chance zu nutzen, um sich mehr zu trauen, um neue Wege einzuschlagen und positive Veränderungen zu bewirken.

Lernziel

Ziel dieser Übung ist, den Teilnehmenden die mit der Rückkehr verbundenen Sorgen zu nehmen und Perspektiven aufzuzeigen, wie sich die Phase des Wiedereinlebens positiv und bereichernd gestalten lässt.

Vorbereitung; Materialien

Für die Übung werden Moderationskarten, Flipcharts und Stifte benötigt.

Vorschläge für die Äußerungen auf Moderationskarten:

- „Ich befürchte, dass ich schnell die Verbindung zu meinem Gastland verlieren werde.“
- „Ich fühle mich alleine: ich habe nicht mehr die Vertrautheit, die ich früher mit meiner Familie und meinen alten Freunden hatte, und die Bekanntschaften, die ich im Ausland machen durfte, können ja aufgrund von Entfernung nicht lange bestehen bleiben.“
- „Im Ausland war alles neu und aufregend: Lebensgewohnheiten, Sprache, Umgebung, Essen. Auch Reisen sind zu meinem Alltag geworden. Jetzt bin ich in Deutschland und die langweilige Routine kehrt wieder in mein Leben ein.“

Ablauf

Die Moderationskarten werden auf den Tisch gelegt und die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich in 2-3er Gruppen zu einer Äußerung zuzuordnen, die sie bearbeiten möchten. Jede Kleingruppe bekommt Stifte und ein Flipchart, auf dem Lösungsvorschläge festgehalten werden sollen. Nach ungefähr 10 Minuten können die Teilnehmenden im Uhrzeigersinn zur nächsten Tischinsel wechseln und ihre Ideen zur Bewältigung einer anderen Situation einbringen. Nach 5 Minuten wiederholt sich der Wechsel noch einmal.

Haben die Teilnehmenden noch nicht die Möglichkeit bekommen, an jeder der Äußerung zu arbeiten, schließt eine „offene Runde“ an, in der Jede/r zu den beliebigen Flipcharts gehen und sie ergänzen kann.

Anschließend werden ausgearbeitete Lösungsvorschläge von Freiwilligen präsentiert.

Sollen nicht alle Sorgen der Teilnehmenden durch die Übung genommen werden, soll im Plenum auf noch nicht besprochene Problemsituationen eingegangen werden und Ideen zur Überwindung der nach dem Auslandsaufenthalt entstandenen Schwierigkeiten ausgearbeitet werden.