Nicht jeder Auslandsreisende erlebt einen Kulturschock

Resultate des Projektes »The Impact of Living Abroad«*

Nicolas Geeraert

Kali A. Demes

Einleitung

In den letzten Jahrzehnten hat die Globalisierung der Welt nicht zuletzt aufgrund des rasanten Anstiegs internationaler Mobilität stark zugenommen. Beispielsweise wird die Gesamtzahl an internationalen Migranten[1] weltweit aktuell auf 232 Millionen geschätzt (UN, 2013).

Damit ist der Anteil an Migranten dreimal so hoch wie die Einwohnerzahl Deutschlands und übersteigt sogar die Bevölkerung des fünftgrößten Landes der Welt (z. B. die Bevölkerung Brasiliens beträgt 204 Millionen). Zuletzt schätzte die UNESCO den Anteil Studierender im Ausland für das Jahr 2012 auf insgesamt 4 Millionen. Aus diesen Zahlen resultiert der Anstieg interkultureller Kontakte sowohl für die kulturell Mobilen (z. B. Migranten, Studierende etc.) als auch für die Immobilen (z. B. allgemeine Zunahme der kulturellen Diversität innerhalb eines Landes). In diesem Zusammenhang erscheint das Verständnis der Auswirkungen interkultureller Kontakte bedeutender denn je.

Die Themen Akkulturation und interkultureller Kontakt wecken die Aufmerksamkeit der sozialwissenschaftlichen Forscher. Forschungsschwerpunkte liegen auf verschiedenen Gebieten, darunter die Auswirkungen von Akkulturation auf

* Weitere Informationen zum Projekt »The Impact of Living Abroad« (ILA) auf der zugehörigen Internetseite *www.ilaproject.org*. Diese Untersuchung wurde unterstützt durch einen Forschungszuschuss des Economic and Social Research Council [ESRC RES-062-23-1211]. Die Autoren danken AFS Intercultural Programs für die Beteiligung an diesem Projekt.

1 Bei der Übersetzung wurde häufig die männliche Form gewählt, um die Lesbarkeit zu vereinfachen. Es wird ausdrücklich hervorgehoben, dass in diesen Fällen das jeweils andere Geschlecht selbstverständlich eingeschlossen ist (*Anm. d. Red.*).

© IJAB (Hg.): Forum Jugendarbeit International 2013–2015, Bonn 2015

körperliches und mentales Wohlergehen und ihr Potential für eine Persönlichkeitsentwicklung, bezogen auf Fertigkeiten, Fähigkeiten und den Fremdsprachenerwerb. Da sich interkultureller Kontakt auf soziale Identität, interpersonelle Kontakte und Gruppenverhalten auswirkt, enthält er eine klare sozialpsychologische Komponente. Es existiert eine Fülle an Forschungen zu den verschiedenen Aspekten von Akkulturation. Trotzdem kritisierten Autoren die zugehörige Literatur aufgrund von Widersprüchlichkeiten, Zusammenhangslosigkeit und eines mangelnden empirischen Fundaments (Heine 2012). Mängel sind auch: die Untersuchung verschiedener Bereiche unter Vernachlässigung anderer, die Verwendung ungeeigneter Untersuchungsdesigns und Schwierigkeiten in der Verallgemeinerbarkeit der Daten außerhalb der untersuchten Stichprobe.

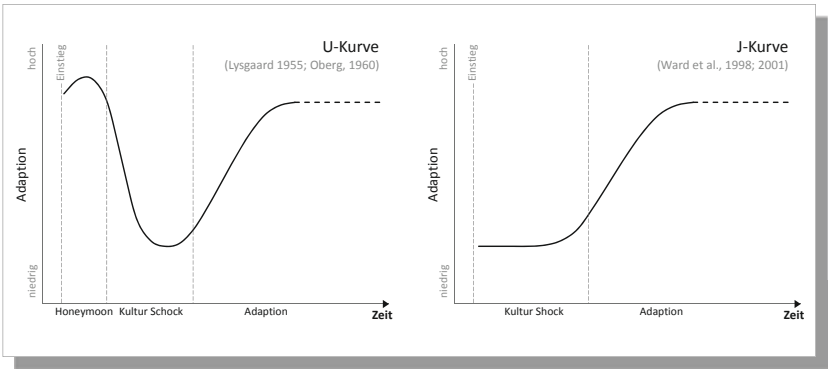
Diese Forschungsarbeit nimmt sich einiger dieser Defizite an. Wir kooperierten mit AFS Intercultural Programs, einem der führenden Organisatoren interkultureller Bildungsmöglichkeiten und begleiteten in unserer Untersuchung die teilnehmenden Austauschschülerinnen und -schüler über ihren Auslandaufenthalt hinweg. Drei Besonderheiten unterscheiden diese Forschungsarbeit von anderen. Zunächst wurden während des Projektes über 20 verschiedene psychologische Konstrukte (z. B. Stress, Coping [*Bewältigung, Anm. d. Red.*], Persönlichkeit, Soziale Identität, etc.) gemessen und auf ihre Zusammenhangsstrukturen/Wechselbeziehungen [*interplay*] hin untersucht. Desweiteren wurden in der Studie neueste Untersuchungsmethoden eingesetzt. Die vorliegende Arbeit stützt sich auf ein Längsschnittdesign und eine Kontrollgruppe. Mit einer Gesamtzahl von neun Befragungen bzw. Zeitspannen war es möglich, die Erfahrungen der Austauschschüler in den verschiedenen Abschnitten ihres interkulturellen Kontaktes zu erfassen. Letztendlich ist dieses Projekt aufgrund seines Umfangs und seiner Stichprobengröße einzigartig. Die Mehrheit der über 50 an der Studie vertretenen Länder sind sowohl Anbieter als auch Empfänger von Programmteilnehmern. Sie agieren also gleichzeitig als Entsende- und Aufnahmeorganisation, was klare methodische und statistische Vorteile liefert.

Akkulturativer Stress

Wissenschaftler und interkulturelle Experten behaupten seit langem, dass interkultureller Kontakt kulturelle Anpassung erfordert und diese wiederum zu Phasen von akkulturativem Stress führen kann (Ward et al. 2001). Diese Vorstellungen haben seit jeher Forscher angeregt, sich mit der Beschreibung der zeitlichen Verläufe von Stress und Anpassung zu beschäftigen.

Das wohl populärste Modell von akkulturativem Stress und seinem Verlauf über die Zeit ist das ›Kulturschock‹-Modell oder das U-Kurven-Modell der Anpassung (Lysgaard 1955; Oberg 1960). Die Entwickler dieses Modells beschreiben den Kulturschock als eine Bedingung oder einen Zustand mit sowohl physischen als auch psychologischen Symptomen. Ferner spezifiziert das Modell eine Anzahl an Phasen, die jedes Individuum im Verlauf des Akkul-

Abb. 1: Die in der Literatur geläufigsten Adaptionskurven sind die U-Kurve (linke Grafik) und die J-Kurve (rechte Grafik).



turationsprozesses durchlaufen muss (s. Abbildung 1). Die erste, sogenannte ›honeymoon‹-Phase, beinhaltet neben der Ankunft die Euphorie und eine Faszination für die neue Kultur. Wenn die Person dort jedoch lange genug verbleibt, stellt sich eine kritische Phase ein, die durch ein hohes Stressniveau und eine ablehnende (feindliche) Einstellung gegenüber der Kultur des Gastlandes charakterisiert ist. Da das Individuum mit der Zeit mehr über die neue Kultur lernt und sich für die fremden Eindrücke öffnet, stellt sich bald eine Art Erholungsphase ein, die in einer vollständigen Anpassung und Akzeptanz der Kultur enden sollte. Trotz seiner anekdotischen Basis ist das Kulturschockmodell intuitiv durchaus reizvoll und wurde seit seiner Spezifizierung vielfach getestet. Obwohl viele Wissenschaftler Belege für die U-Kurve der Adaptation finden konnten, gibt es nach wie vor unterschiedliche Haltungen zu diesem Phasenmodell.

Ward und Kollegen (1998; 2001) schlugen ein alternatives Modell vor, das sich auf die Beziehung von Stress und Coping stützt. Laut der bestehenden Literatur gehen mit der Ersteinreise in ein neues Land viele Lebensveränderungen einher, die zu einem sofortigen Anstieg des Stressniveaus führen. Tatsächlich fanden wir empirische Bestätigung für ein abweichendes Muster kultureller Anpassung: das J-Kurvenmodell (s. Abbildung 1). Eine Stichprobe aus japanischen Gaststudierenden in Neuseeland zeigte den höchsten Grad an sozialen Schwierigkeiten und Depression 24 Stunden nach der Einreise. Dieses Niveau fiel nach vier Monaten steil ab und pendelte sich über den weiteren Verlauf ein.

Jedoch wurde in der Literatur von weiteren Adaptationsmustern gesprochen. Beispielsweise untersuchten Geeraert und Demoulin im Jahr 2013 das Stressniveau in einer Gruppe von Austauschschülerinnen und -schülern von AFS in Belgien. Diese berichteten im Gegensatz zu einer Kontrollgruppe von einem Stressabfall während ihres Aufenthalts und darüber hinaus. Die Autoren folgerten, dass diese Teilnehmenden scheinbar widerstandsfähiger gegen Stress geworden waren.

Zusammenfassend wurde eine Reihe verschiedener Modelle zu akkulturativem Stress theoretisch vorgeschlagen und empirisch untersucht.

Aktuelle Forschung
In dem vorliegenden Forschungsprojekt wird dieses Problem erneut anhand der Untersuchung kultureller Anpassung mit Hilfe von innovativen statistischen Methoden betrachtet. Dazu werden wir die drei verschiedenen Aspekte von akkulturativem Stress beleuchten. Zunächst soll untersucht werden, ob unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein einheitliches Stressmuster wiedergeben oder ob verschiedene Stressverläufe vorliegen. Danach sollen die mit Stress verbundenen Variablen wie Persönlichkeit, Anpassung und Coping betrachtet werden. Drittens soll das Verhältnis von Stress zu verhaltensbezogenen Zielvariablen geprüft werden. Der vorliegende Artikel basiert auf den Daten des Impact of Living Abroad Projektes und wurde erstmalig von Demes und Geeraert (2015) vorgestellt.

Methode

Teilnehmerinnen und Teilnehmer
Die Stichprobe bestand aus 2480 Jugendlichen (mittleres Alter 17 Jahre, 70 % weiblich), die an einem interkulturellen Austauschprogramm teilgenommen hatten. Sie wurden von den Forschenden 18 Monate lang begleitet, beginnend zwei Monate vor dem Austausch bis zu sechs Monate danach. Diese Teilnehmenden waren bei AFS-Partnern im AFS-Netzwerk registriert. Üblicherweise verbringen diese Teilnehmenden ihren acht- bis zehnmonatigen Auslandsaufenthalt bei einer Gastfamilie und schreiben sich für diese Zeit bei einer örtlichen weiterführenden Schule ein. In diesem Projekt reisten die Austauschschüler aus einem Herkunftsland (von 46 verschiedenen) in eines von 51 verschiedenen Gastländern. Daneben wurden die Daten in einer Kontrollgruppe erhoben, die aus Freunden der Studierenden bestand, die nicht an einem Austauschprogramm teilnahmen (N = 578, mittleres Alter 17,7 Jahre, 74 % weiblich) und für die Teilnahme an der Studie von ihren Freunden nominiert waren.

Studiendesign und Vorgehensweise
Die Daten wurden anhand einer großangelegten Längsschnittstudie mit insgesamt neun Erhebungszeitpunkten sowohl für die Austauschgruppe als auch für die Kontrollgruppe erhoben (s. Abbildung 2). In der vorliegenden Studie konzentrieren wir uns nur auf die Daten, die vor der Reise und während des Austauschs erhoben wurden (Zeitabschnitt 1 bis 6). Die Abschnitte 1 und 2 wurden jeweils ungefähr drei Monate und einen Monat vor der Abreise ins Ausland erhoben. Abschnitte 3 bis 6 wurden während des Austauschs gemessen; etwa zwei Wochen (t3), zweieinhalb Monate (t4), fünf Monate (t5) und achteinhalb Monate (t6) nach der Ankunft im Gastland. Zu jeder Zeiteinheit wurden die

Abb. 2: Überblick über das Studiendesign, Zeitpunkt der Datenerhebung

Anmerkung: 1 Einheit = 1 Monat, 1 = Erste Befragung, 2 = Zweite Befragung, etc.

Teilnehmer per E-Mail aufgefordert, die Webseite des Projekts aufzurufen, sich einzuloggen und an einer Onlineumfrage teilzunehmen. Die Erhebungszeiten für die Kontrollgruppe wurden auf die Befragung der Projektteilnehmer, die diese nominiert hatten, abgestimmt.

Um eine kontinuierliche Teilnahme an der Studie zu fördern, wurden im Projektverlauf verschiedene Anreize in Form zweimonatlicher Preisverlosungen, eines großen Gewinnspiels zum Ende des Projektes und eines persönlichen individuellen Feedbacks eingesetzt. Wenn Teilnehmer eine Befragung versäumten, wurden sie erneut eingeladen, die Befragung durchzuführen. Insgesamt war der Rücklauf seitens der Teilnehmer beachtlich; von den 2480 Austauschschülern zu Beginn der Studie beendeten 1141 Personen die Abschlussumfrage, von denen wiederum 826 alle neun Umfragen über die Dauer des Projekts beantwortet hatten.

Ergebnisse

Stressverläufe

Trotz eines halben Jahrhunderts Theoriebildung und empirischer Forschung herrscht interessanter- und überraschenderweise kaum Einigkeit über die zeitlichen Verlaufsmuster des Wohlbefindens [*temporal pattern of well-being*].

Untersuchungen der verschiedenen Modelle lassen keine eindeutigen Schlüsse zu. Unterschiedliche Studien liefern widersprüchliche Ergebnisse und stützen sowohl die Annahme der U- als auch der J-Kurve der Anpassung. Viele Studien berufen sich vor allem auf Querschnittsdesigns (eine Einzelmessung statt Mehrfachmessungen), die nicht angemessen sind für zeitliche Voraussagen. Daneben ergab eine Reihe von Studien zeitliche Verläufe für Wohlbefinden, die im absoluten Widerspruch zu den beiden vorgestellten Modellen stehen.

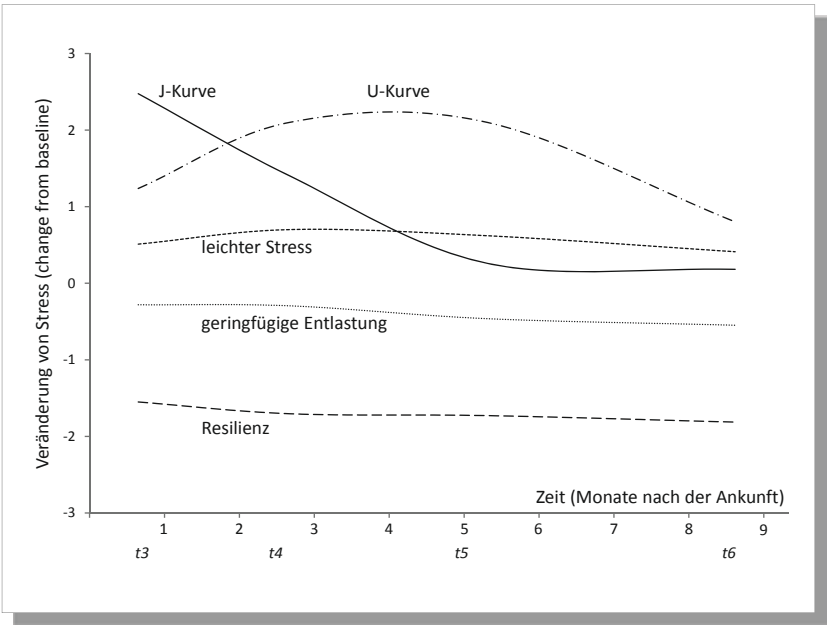
Versuche, ein einziges zeitliches Verlaufsmuster für Stress und Anpassung bei Auslandsaufenthalten zu identifizieren, sind in der Vergangenheit gescheitert. Statt uns um eine generelle Lösung zu dieser Fragestellung zu bemühen, untersuchten wir anhand eines andersartigen statistischen Ansatzes die individuellen Unterschiede [*inter-individual differences*] innerhalb unserer Austauschstichprobe in Beziehung zu zeitlichen Veränderungen von Stress. Wir

nahmen an, durch den Einsatz dieses Verfahrens verschiedene zeitlich bedingte Stressverläufe finden zu können.

Ausgehend von bisherigen Theorien und Forschungsergebnissen stellten wir eine Hypothese über fünf verschiedene zeitliche Stressmuster auf. Im Einzelnen erwarteten wir bei einigen Austauschschülern mit der Ankunft im Gastland einen unmittelbaren Anstieg des Stressniveaus, gefolgt von einer stetigen Abnahme mit der Zeit entsprechend der typischen »J-Kurve« der Anpassung. Andere Austauschschüler sollten eher einen Verlauf in Form der »U-Kurve« der Anpassung vorweisen. Ihr Stressniveau steigt allmählich an, erreicht seinen Höhepunkt bei der Hälfte der Aufenthaltsdauer und fällt später ab. Darüber hinaus prognostizierten wir das Auftreten dreier weiterer zeitlicher Stressmuster: eine langfristige Stressabnahme (»Resilienzmuster«), eine kurzfristige Stressabnahme (»Faszinationsmuster«) sowie die Erwartung, dass manche Austauschschülern eine geringe Stressreaktion zeigen (»unbeeinflusstes« Muster).

Unsere Datenanalyse in Demes und Geeraert (2015) lieferte tatsächlich fünf verschiedene und bedeutsame Stresspfade für die Austauschschülerinnen und -schüler (s. Abbildung 3). Folglich machten nicht alle Studierenden dieselben Erfahrungen mit Akkulturationsstress. Stattdessen zeigten sich mit der Zeit fünf verschiedene Stressverläufe. Wie erwartet entsprachen die Adaptionsbeschreibungen der Austauschschüler entweder einer J-Kurve oder U-Kurve. Das bedeutet, dass die Stressniveaus dieser Personen während des Austauschs im

Abb. 3: Unterschiedliche Stressverläufe über Zeit (© Demes & Geeraert, 2015, abgedruckt mit freundlicher Erlaubnis der Autoren)



Vergleich zu den Stressniveaus vor der Ausreise deutlich erhöht waren. Zusätzlich zeigte sich das vermutete Resilienzmuster [*Muster der psychologischen Widerstandsfähigkeit, Anm. d. Red.*]. Der Rest der Austauschschüler meldete entweder einen leichten Anstieg (Muster »leichten Stresses«) oder leichten Abstieg (Muster »geringfügiger Entlastung«).

Es ist sicherlich interessant, dass die vermuteten Muster in der Untersuchung auftraten. Jedoch besteht die wichtigste Erkenntnis darin, dass eine einzige allumfassende Beschreibung des Anpassungsprozesses über die Zeit schlichtweg unzureichend ist. Reaktionen auf interkulturelle Standortwechsel sind keineswegs gleichförmig, was aber bisher in theoretischen und methodologischen Ansätzen vernachlässigt wurde.

Vorstufen von Stress

Es ist wahrscheinlich, dass einige Variationen von Stressausprägungen durch individuelle Unterschiede, beispielsweise die Persönlichkeit der Austauschschülerinnen und -schüler, das Level der kulturellen Anpassung oder Coping-Strategien erklärt werden können. In Demes und Geeraert (2015) wird diese Vermutung auf zwei Wegen untersucht. Zuerst betrachteten wir die Beziehung zwischen akkulturativem Stress und den erklärenden Variablen (z. B. durch mehrstufige Modellbildung). Danach untersuchten wir, ob zwischen den fünf verschiedenen Verlaufsgruppen, die unter den Austauschschülern gefunden wurden, Unterschiede in den erklärenden Variablen bestehen.

Persönlichkeit. Die bisherige Forschung ergab einen Zusammenhang zwischen kultureller Anpassung und den verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften Neurotizismus [*emotionale Labilität eines Charakters, Anm. d. Red.*], Extraversion, Gewissenhaftigkeit und Verträglichkeit. Weitere Forschungen außerhalb des Austauschkontextes stellten den nachteiligen Effekt von Neurotizismus auf Stress und die Pufferwirkungen von Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Offenheit für Erfahrungen heraus. Folglich erwarteten wir, dass Austauschschüler mit hohen Werten in Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Offenheit für Erfahrungen im Ausland ein niedrigeres Stressniveau angeben als die, die niedrige Werte in diesen Persönlichkeitsdimensionen erreichen. Im Gegenzug wurde vermutet, dass Austauschschüler mit höheren Emotionalitätswerten ein höheres Stressniveau erreichen. Hinsichtlich Ehrlichkeit-Bescheidenheit erwarteten wir aufgrund des bekannten Zusammenhangs zwischen niedrigen Werten für Ehrlichkeit und dysfunktionalen interpersonalen Eigenschaften, dass Austauschschüler mit niedrigen Werten höhere Stressniveaus angeben werden.

Unsere Befunde in Demes und Geeraert (2015) stimmen mit den Vorhersagen weitestgehend überein. Dabei wurde eine Verbindung zwischen Emotionalität und den insgesamt gestiegenen Stressniveaus und Stressverläufen gefunden, die sich durch Höchstbelastungen auszeichnen (gegenläufige J-Kurve und umgekehrte U-Kurve). Extraversion zeigte eine Pufferwirkung, sodass Austauschschüler mit hohen Extraversionswerten generell eher niedrige Stress-

niveaus angaben und sich die dazugehörigen Stressverläufe im Verhältnis zu dem Zustand vor Reiseantritt durch Rückgänge auszeichneten (z. B. Resilienz). Zusätzlich zeigte sich ein Zusammenhang von Ehrlichkeit-Bescheidenheit, Verträglichkeit und Gewissenhaftigkeit mit niedrigen Stressniveaus. Schließlich und im Gegensatz zu den Vorhersagen fand sich ein Zusammenhang zwischen Offenheit für Erfahrungen und erhöhten Stressniveaus. Ein spekulativer Erklärungsansatz könnte darin bestehen, dass Austauschschülerinnen und -schüler mit einer größeren Offenheit für Erfahrungen sich eher in neue Situationen begeben, die sie dann als herausfordernd oder stressig erleben.

Kulturelle Anpassung. Kulturelle Anpassung und ihr Zusammenhang mit Stress wurden ausführlich dokumentiert. In dieser Studie hingegen führen wir neue Messungen soziokultureller und psychologischer Anpassung ein. Letztere weicht von der typischen Operationalisierung [*Messbarmachung, Anm. d. Red.*] ab, indem sie die psychologischen Reaktionen bei einem Auslandsaufenthalt spezifiziert, die sich von den psychologischen Reaktionen in einem allgemeingültigen Kontext unterscheiden (Demes und Geeraert 2014). Wir nehmen an, dass die Anpassung der Austauschschülern stark verknüpft ist mit der Stressveränderung über Zeit in der Art, dass ein höherer Grad der Anpassung mit einem niedrigeren Grad an Stress einhergeht. Wir erwarten, dass sich Austauschschüler bei all den unterschiedlichen Stressverläufen schon zu Beginn ihres Gastlandaufenthalts hinsichtlich ihres Anpassungsniveaus deutlich unterscheiden.

Bei beiden Analysearten zeigten sich Zusammenhänge soziokultureller und psychologischer Adaption mit Stress. Es wird deutlich, dass die psychologische Adaptation eine starke und robuste Beziehung zum Stress aufweist, die auch unter Kontrolle von allen anderen erklärenden Variablen bestehen bleibt. Dies legt nahe, dass das Gefühl, psychologisch an die Kultur angepasst zu sein, also nicht fehl am Platz zu sein sowie sich im Alltagsleben in der Gastkultur wohl zu fühlen, stark von der Stresswahrnehmung während des Aufenthaltes abhängt. Die Verbindung zwischen psychologischer Adaption und Stress äußerte sich eher in den früheren als in den späteren Verläufen, da sich die Austauschschüler in den ersten Wochen des Austauschs mit einer Reihe von signifikanten Lebensveränderungen arrangieren müssen. Nachdem sich ein Programmteilnehmer an die fremde Kultur gewöhnt hat, beeinflussen diese Stressfaktoren die kulturelle Anpassung meist nur in einem geringeren Maße.

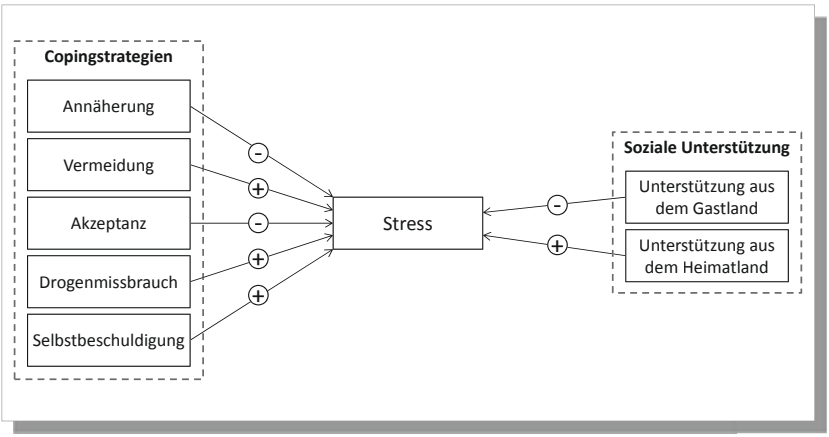
Coping und soziale Unterstützung. Innerhalb der Programmteilnehmergruppe identifizierten wir eine Reihe von Copingstrategien. Darunter Annäherung, Vermeidung, Akzeptanz, Drogenmissbrauch und Selbstbeschuldigung. Annäherungsstrategien werden immer mit positiven Anpassungsfolgen verbunden, wohingegen Vermeidungsstrategien als Grund für negative Auswirkungen gelten. Für unsere Studie erwarteten wir ähnliche Effektmuster. Dabei werden Annäherungs- und Akzeptanzstrategien mit niedrigeren Stressniveaus verbun-

den, während der Einsatz von Vermeidung, Selbstbeschuldigung und Drogenmissbrauch höheren Stressniveaus zugeordnet wird.

Was die Rolle von Strategien sozialer Unterstützung bei der Minderung von Stress betrifft, ergaben sich im Vergleich zu den Untersuchungen zu anderen Copingstrategien weniger konsistente Belege. Die Studien scheiterten vor allem an der Unterscheidung zwischen der Unterstützung durch Einheimische (im Gastland) und der Unterstützung durch Personen von zu Hause. Diese Unterscheidung ist heute aufgrund der erleichterten Kommunikation über weite geographische Distanzen besonders relevant. In der vorliegenden Studie unterscheiden wir zwischen naher Unterstützung (von Menschen im Gastland) und ferner Unterstützung (von Menschen im Heimatland) und erwarteten, dass erstgenannte einen Zusammenhang zu niedrigem Stress aufweisen und letztere wiederum eine Verbindung zu erhöhtem Stress. Dies würde Befunden zu nachteiligen Auswirkungen des Kontakts mit daheimgebliebenen Landsleuten während eines Auslandsaufenthaltes bestätigen (Geeraert, Demoulin & Demes 2013).

In Demes und Geeraert (2015) waren die Copingstrategien, die Austauschschüler im Gastland einsetzten, für den Stress in allen Analysen von großer Bedeutung (siehe Abbildung 4). In Einklang mit den Vorhersagen und der bisherigen Forschung berichteten die Programmteilnehmer mit einem Rückgriff auf Annäherungs- und Akzeptanzstrategien entweder von niedrigen Gesamtwerten für Stress oder von Entwicklungsverläufen, die durch Stressverminderungen gekennzeichnet waren. Im Gegenzug waren hohe Stressniveaus mit der Anwendung von Vermeidungs- und Selbstbeschuldigungsstrategien verbunden. Für einen Drogenmissbrauch wurden marginale Auswirkungen gefunden, die darauf hinweisen, dass eine stärkere Inanspruchnahme von Substanzen als Bewältigungsmittel zu Fehlanpassungen und erhöhten Stressniveaus führt.

Abb. 4: Das Verhältnis von Copingstrategien und sozialer Unterstützung zu Stress. Ein Pluszeichen kennzeichnet einen positiven Zusammenhang (zu mehr Stress führend). Ein Minuszeichen kennzeichnet einen negativen Zusammenhang (zu weniger Stress führend).



Diese Analysen zur sozialen Unterstützung offenbarten ein interessantes Ergebnis, denn soziale Unterstützung kann abhängig von den Gegebenheiten entweder positive oder negative Auswirkungen haben (siehe Abbildung 4). Austauschschüler, denen eine nahe soziale Unterstützung zuteil wurde, sprich eine soziale Unterstützung im Gastland, berichteten von niedrigeren Stressniveaus während des Aufenthaltes. Die nahe Unterstützung war ebenso größer für Austauschschüler, die abfallende Stressverläufe beschrieben. Umgekehrt berichteten Programmteilnehmende, die mehr Unterstützung aus der Ferne, sprich von den Daheimgebliebenen, erhielten, von höheren Stressniveaus. Im Falle der gegenläufigen J-Kurve und der umgekehrten U-Kurve von Stress erhielten die Austauschschülerinnen und -schüler eher ferne Unterstützung. Folglich scheint eine nahe Unterstützung eine anpassungsrelevante Funktion zu besitzen, wodurch sie Stressauswirkungen dämpfen kann. Ferne Unterstützung hingegen kann zu Fehlanpassungen und unter Umständen zu einer Zunahme von Stress führen.

Stressfolgen

Demes und Geeraert (2015) untersuchten das Verhältnis zwischen den Gesamtniveaus von Stress [*overall stress levels*] und den Zugehörigkeiten zu den einzelnen Ausprägungen der Stressverlaufsphasen sowie den beiden wichtigen Verhaltensindikatoren von (schlechter) Anpassung, nämlich der Anzahl an Gastfamilienwechseln und vorzeitigen Rückreisen. In vielen Fällen zeugt ein Auszug aus der Gastfamilie von mangelnder Anpassung an die neue Umgebung. Während die meisten Austauschschüler für die gesamte Dauer ihres Aufenthalts bei ihrer Gastfamilie bleiben, wechselten andere mehrere Male die Familien (oft aufgrund mangelnder Anpassung). Ebenso blieben die meisten Austauschschüler für die gesamte Laufzeit ihres interkulturellen Austauschs im Gastland, während einige, die Schwierigkeiten bei der Anpassung erlebten, vorzeitig in ihre Heimatländer zurückkehrten. Wir erwarteten, dass Familienwechsel und vorzeitige Rückreisen während des Austauschs als eine Funktion von Stress variieren.

Im Großen und Ganzen zeigten Demes und Geeraert (2015), dass die durchschnittlichen Stresswerte während des Auslandsaufenthaltes signifikant mit den Häufigkeiten an Familienwechseln und frühzeitigen Rückreisen zusammenhängen. Weiterhin wiesen die verschiedenen Arten der angewandten Copingstrategien eine Verbindung mit den Familienwechseln auf, sodass eine stärkere Inanspruchnahme von Akzeptanzstrategien sowie einer Unterstützung durch die Menschen im Gastland mit einer geringeren Anzahl an Familienwechseln und einem stärkeren Gebrauch von Annäherungsstrategien verbunden ist. Eine Unterstützung durch die Daheimgebliebenen ist mit einer höheren Anzahl an Familienwechseln verbunden.

Hinsichtlich der Stressentwicklung und ihrer Verbindung zu Familienwechseln und einer vorzeitigen Rückkehr lassen die Ergebnismuster vermuten, dass es drei klar unterscheidbare Gruppen bezüglich dieser Variablen gibt. Insgesamt scheint sich die Resilienzgruppe von allen anderen Gruppen durch ihre

merklich niedrigere Anzahl an Familienwechseln und frühzeitigen Rückreisen zu unterscheiden. Dagegen weichen auch die J- und U-Kurvengruppen von allen anderen ab (aber nicht voneinander), weshalb die dazugehörigen Austauschschüler die Gastfamilien wechselten oder verfrüht heimkehrten. Gleichermaßen unterschieden sich auch die Gruppen von leichtem Stress und geringfügiger Entlastung von allen anderen, aber nicht untereinander.

Diskussion

In dem vorliegenden Beitrag wurden drei verschiedene Aspekte von akkulturativem Stress untersucht. Bezogen auf Stressverläufe fanden wir heraus, dass Austauschschülerinnen und -schüler unserer Stichprobe qualitativ unterschiedliche Erfahrungen bezüglich Stress und Anpassung gemacht hatten. Wir bestimmten insgesamt fünf verschiedene Stresspfade; U-Kurve, J-Kurve, leichter Stress, geringfügige Entlastung und Resilienzstrukturen. Dieser Befund ist entscheidend, da er darauf hindeutet, dass es keine Einheitskurve der Adaptation für Austauschschüler gibt. Bei der Ursachenbetrachtung zeigte sich ein Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und Stress. Während hohe Werte für Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen mit hohen Stressniveaus verbunden waren, sind niedrigere Stressniveaus mit den Eigenschaften Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Ehrlichkeit-Bescheidenheit verbunden. Zudem stellten wir fest, dass Anpassung und Stress einen negativen Zusammenhang aufweisen. Was das Coping betrifft, zeigten nur Annäherungs- und Akzeptanzstrategien im Gegensatz zu Vermeidungs- und Selbstbeschuldigungsstrategien eine adaptive Wirkung. Interessanterweise hatte eine soziale Unterstützung aus dem Gastland (nahe Unterstützung) eine Pufferwirkung bezogen auf Stress, während eine Unterstützung aus dem Heimatland (ferne Unterstützung) sich nachteilig auswirkte und zu erhöhtem Stress führte. Abschließend stellten wir einen Zusammenhang zwischen hohen Stressniveaus sowie U-und J-kurvigen Verläufen und einer hohen Anzahl an Familienwechseln und frühzeitigen Rückreisen fest. Demgegenüber wechselten Studierende der Resilienzgruppe kaum die Gastfamilien und kehrten seltener vorzeitig nach Hause zurück.

Stärken und Schwächen

Die vorliegende Studie besitzt eine Reihe von Stärken, die sie hinsichtlich ihres Designs und ihrer Ergebnisse einzigartig machen. Zunächst ist ihr Längsschnittdesign ausschlaggebend, da es uns erlaubt, Stress und Anpassungsstrukturen von Austauschschülern über einen Zeitraum von acht bis zehn Monaten zu erfassen und zu untersuchen, während wir gleichzeitig die zugrunde liegenden Stressniveaus vor Reiseantritt betrachten konnten. Ebenso konnten wir die Bedingungen und Konsequenzen von Stress untersuchen und durch die Betrachtung ihrer zeitlichen Variabilität und Stabilität Hypothesen aufstellen.

Weniger deutlich wurde hingegen, wie gut sich die gefundenen Ergebnisse auf andere akkulturierende Gruppen, zum Beispiel Auslandsentsandte, Immigranten und Flüchtlinge übertragen lassen. Diese Gruppen unterscheiden sich bezüglich einiger wichtiger Dimensionen. Dazu zählt beispielsweise die Unterscheidung von freiwilligen, erzwungenen, dauerhaften oder vorübergehenden Wohnortswechseln. Desweiteren haben die Programmteilnehmenden unserer Stichprobe, die in Gastfamilien untergebracht sind und eine örtliche Schule besuchen, einen größeren täglichen Kontakt zu den Einheimischen des Gastlandes als die meisten Individuen anderer Akkulturationsgruppen. Forschungen haben bewiesen, dass ein Kontakt zu den Einheimischen des Gastlandes für die kulturelle Anpassung von großer Bedeutung ist (Geeraert et al. 2013). Dies erklärt zum Teil, warum wir im Falle des Austauschs unserer Studie eine Reihe positiver Anpassungsreaktionen finden konnten (bspw. geringfügige Entlastung und Resilienz). Für andere Gruppen, die weniger Kontakt zu den Einheimischen des Gastlandes haben, können sich die Muster von Stress und Anpassung unterscheiden. Interessant wäre eine explizite Prüfung dieser Vermutungen durch Wiederholungen der vorliegenden Untersuchung.

Die Befunde zur Anwendung von Copingstrategien untermauern ihre hohe praktische Relevanz. Sie können als Informationsträger für Interventionen und für Trainingsprogramme für wechselnde Auslandseinsätze von Individuen dienen. Während einige Stressfaktoren bei einem Wohnortwechsel zwangsläufig und unvermeidlich auftreten, weist diese Studie darauf hin, dass der Einsatz bestimmter Copingstrategien gegenüber anderen das Ausmaß und die Dauer des auftretenden Stresses reduzieren können.

Weiterführende Bemerkungen

So interessant die vorliegende Forschung auch ist, eine Reihe von Fragen bleibt offen. Seit langem haben Forscher darauf hingewiesen, dass Auslandsreisende bei der Rückkehr in ihr Herkunftsland Schwierigkeiten haben, sich wieder anzupassen. Ist das wirklich so und ergeht es allen Reisenden gleich? Wie sieht es mit kultureller Distanz aus und welche Rolle spielt kulturelle Distanz bei Stress? Kulturelle Distanz ist ein facettenreiches und vielseitiges Konstrukt, das ökonomische Faktoren (z. B. BIP), geografische Besonderheiten (z. B. Klima), soziokulturelle Aspekte (z. B. Ethnizität, Sprache), Unterschiede in psychologischen Werten und Dimensionen (z. B. Individualismus-Kollektivismus, Universalismus, Anspannung-Gelassenheit etc.) sowie die subjektive Wahrnehmung kultureller Distanz umfasst. Tatsächlich ist dieser Forschungsansatz bestens zur Untersuchung des Themas der kulturellen Distanz geeignet und wir planen, uns dieser Herausforderung in Zukunft zu stellen.

Die Übersetzung aus dem Englischen besorgte Carina Diederichs (Köln); die Überarbeitung erfolgte durch Prof. em. Dr. Dr. h. c. Alexander Thomas (Köln), Annette Gisevius (AFS, Hamburg) und Dr. Dirk Hänisch (IJAB, Bonn).

Literatur

Demes, K. A. und Geeraert, N. (2014): "Measures matter: Adaptation, cultural distance, and acculturation orientation revisited". In: Journal of Cross-Cultural Psychology, 45, S. 82–100.

Demes, K. A. und Geeraert, N. (2015): "The highs and lows of a cultural transition: A longitudinal analysis of sojourner stress and adaptation across 50 countries". In: Journal of Personality and Social Psychology. Advance online publication.

Geeraert, N. und Demoulin, S. (2013): "Acculturative stress or resilience?A longitudinal multilevel analysis of sojourners' stress and self-esteem". In: Journal of Cross-Cultural Psychology, 44, S. 1239–1260.

Geeraert, N.; Demoulin, S. und Demes, K. A. (2014): "Choose your (international) contacts wisely: A multilevel analysis on the impact of intergroup contact while living abroad". In: International Journal of Intercultural Relations, 38, S. 86–96.

Heine S. J. (2012): Cultural Psychology (2nd Edition). New York: Norton.

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

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

Ward, C., Bochner, S. und Furnham, A. (2001): The psychology of culture shock (2nd ed.). London: Routledge.

Ward, C., Okura, Y.; Kennedy, A. und Kojima, T. (1998): "The U-curve on trial: A longitudinal study of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transition". In: International Journal of Intercultural Relations, 22, S. 277–291.

Abstract

In diesem Beitrag wird die Literatur zu »akkulturativem Stress« besprochen und ein Überblick über die Hauptmodelle kultureller Anpassung, die Strukturen der U-Kurve und J-Kurve, gegeben. Es werden drei unterschiedliche Aspekte von akkulturativem Stress untersucht: 1. Die Stressverläufe wurden analysiert und es ergab sich, dass unterschiedliche Austauschschülerinnen und -schüler in unserer Stichprobe qualitativ unterschiedliche Erfahrungen in Bezug auf Stress und Anpassung aufwiesen. Insgesamt ergaben sich fünf verschiedene Stressverläufe: U-Kurve, J-Kurve, leichter Stress, geringfügige Entlastung und Resilienzstrukturen. 2. Es wurden verschiedene Bedingungen für Stress untersucht, darunter Adaption, Persönlichkeit und Coping. Dabei wies Adaptation ein negatives Verhältnis zu Stress auf, da Teilnehmer, die angaben besser angepasst zu sein, ein geringeres Stressniveau aufwiesen. In Bezug auf die Persönlichkeit standen Neurotizismus und Offenheit für Erfahrungen in Zusammenhang mit höheren Stressniveaus, während Extraversion, Gewissenhaftigkeit, Verträglichkeit und Ehrlichkeit-Bescheidenheit mit niedrigen Stressniveaus verbunden waren. Bezüglich des Copings stehen Annäherung und Akzeptanz von Coping in Bezug zu einem niedrigen Stressniveau, Vermeidungs- und Selbstverschuldungsstrategien aber in Bezug zu einem höheren Stressniveau. Rückhalt und Unterstützung aus dem Gastland besaßen eine Pufferwirkung auf Stress, wohingegen Unterstützung von Menschen aus dem Heimatland zu einer Stresserhöhung führte. 3. Es wurde ein Zusammenhang zwischen hohen Stressniveaus sowie U- und J-Kurvenverläufen mit einem hohen Maß an Gastfamilienwechseln und vorzeitigen Rückreisen ermittelt. Demgegenüber wechselten Programmteilnehmende, die über eine hohe Belastbarkeit verfügten, seltener die Gastfamilie und kehrten kaum früher nach Hause zurück.

Abstract
Not all sojourners experience culture shock: Evidence from the impact of living abroad project

The literature on acculturative stress is discussed and an overview is provided of the main models of cultural adaptation, namely the U-curve pattern of adaptation and J-curve pattern of adaptation. Three different aspects of acculturative stress were examined. First, stress trajectories were analysed, and it was found that different exchange students in our sample had qualitatively different experiences in terms of stress and adaptation. A total of 5 distinct stress trajectories emerged, namely U-curve, J-curve, mild stress, mild relief, and resilience patterns. Second, different antecedents of stress were examined, including adaption, personality, and coping. Adaptation was negatively related to stress, such that participants reporting being more adapted showed lower levels of stress. For personality, neuroticism and openness were related to higher levels of stress, but extraversion, conscientiousness, agreeableness, and honesty-humility were all related to lower levels of stress. For coping, approach and acceptance coping were related to lower levels of stress, but avoidance and self-blame strategies were related to higher levels of stress. Support in the host country had a buffering effect on stress, but support from people back in the home country lead to an increase in stress. Third, we found that high levels of stress or U-curve and J-curve trajectories were associated with high incidences of family changes and early return. In contrast, students that experienced the resilience trajectory were less likely to change families or return home early.

Kontakt

Dr. Nicolas Geeraert
Dr. Kali Demes
University of Essex – Department of Psychology
Wivenhoe Park – Colchester – CO4 3SQ (United Kingdom)
E-Mail: geeraert@essex.ac.uk; kademe@essex.ac.uk