

УДК 316.7

КУЛЬТУРНИЙ ШОК

Надя Лобнер

Зальцбургський університет

Авторка статті пише про те, як вона пережила культурний шок, коли вона повернулася додому, в Австрію, після того, як провела місяць стажування в Іркутську. У 1995р. вона почала вивчати російську мову в університеті славістики в Зальцбурзі, де їй було запропоновано разом з іншими студентами провести місяць в Сибіру.

Життя в Сибіру стало подорожжю в іншу культуру. Авторку вразили ландшафти в околицях Іркутська, краса і велич озера Байкал, добросерді люди. Вона багато часу проводила з хазяйкою квартири Машею. Вони разом їздили на дачу, готували їжу з урожаю, зібраного на городі води, принесеної із струмка. Особливо їй подобалося вечори у Маші на кухні. Приходили спонтанно друзі. Усім вистачало місця. Крок за кроком, вона розуміла: щоб зрозуміти ситуацію, треба в ній знаходитися. Поступово невідоме ставало відомим, а чужі люди ставали друзями. Там вона навчилася терпінню та очікуванню, навчилася відмовлятися від надмірного споживання і задовольнятися малим.

Після повернення в Зальцбург, авторка статті відчула себе недобре в цій стерильній чистоті і комфорті, який їй здавався холодним і таким, що викликає стрес. Вже тоді вона зрозуміла, що випробовує культурний шок. До цього вона була готова, але була здивована, чому вона відчула цей культурний шок не в Сибіру, а в Австрії. Культурний шок відчувався все сильніше. У своїй квартирі в Зальцбурзі вона почувала себе самотньо і страждала від того, що втратила простий стиль життя в Сибіру.

Років через десять, коли автор стала вже забувати про свій культурний шок, вона зрозуміла, що в ній ще живе те, що вона відкрила для себе в Сибіру. Вона вирішила, що треба змінити своє відношення до природи і бути до неї ближче. Вона стала багато часу проводити в горах із розуміла, що вона повинна застосувати природний коучинг, передусім для себе самій, щоб сформуватися як особистість.

Ключові слова: культурний шок, стрес, самотність, особистість, природний коучинг.

Лобнер Надя. Культурний шок

Автор статті пише про те, як вона пережила культурний шок, коли вона повернулася додому, в Австрію, після того, як провела місяць стажування в Іркутську. У 1995 році вона почала вивчати російський мову в університеті славістики в Зальцбурзі, де їй було запропоновано разом з іншими студентами провести місяць в Сибіру.

Авторку вразили ландшафти в околицях Іркутська, краса і велич озера Байкал. Життя в Сибіру стало подорожжю в іншу культуру. Авторка помітила, що люди тут добродушні. Вона багато часу проводила з хазяйкою квартири Машею. Вони разом їздили на дачу, готували їжу з урожаю, зібраного на городі води, принесеної із струмка. Особливо їй подобалося вечери у Маші на кухні. Приходили спонтанно друзі. Усім вистачало місця. Крок за кроком, вона розуміла: щоб зрозуміти ситуацію, треба в ній знаходитися. Поступово невідоме ставало відомим, а чужі люди ставали друзями. Там вона навчилася терпінню та очікуванню, навчилася відмовлятися від надмірного споживання і задовольнятися малим.

Після повернення в Зальцбург, авторка статті відчула себе недобре в цій стерильній чистоті і комфорті, який їй здавався холодним і таким, що викликає стрес. Вже тоді вона зрозуміла, що випробовує культурний шок. До цього вона була готова, але була здивована, чому вона відчула цей культурний шок не в Сибіру, а в Австрії. Культурний шок відчувався все сильніше. У своїй квартирі в Зальцбурзі вона почувала себе самотньо і страждала від того, що втратила простий стиль життя в Сибіру.

Років через десять, коли автор стала вже забувати про свій культурний шок, вона зрозуміла, що в ній ще живе те, що вона відкрила для себе в Сибіру. Вона вирішила, що треба змінити своє відношення до природи і бути до неї ближче. Вона стала багато часу проводити в горах із розуміла, що вона повинна застосувати природний коучинг, передусім для себе самій, щоб сформуватися як особистість.

Ключевые слова: культурный шок, стресс, одиночество, личность, природный коучинг.

Lobner Nadya. Culture shock

The author of the article wrote about her cultural shock when she had returned home to Austria after her month studying in Irkutsk. In 1995 she started learning Russian language in Salzburg Literacy University, where she and other 4 students were asked to spend a month in Siberia. In Irkutsk the author lived at the uncomfortable apartment. The infrastructure of the town was also poorly adjusted: no supermarkets and problems with goods. There was only a big market in the center of the town, where Siberians sold Taiga gifts, vegetables and fruits.

But the author was impressed by the landscapes in the vicinity of Irkutsk, the beauty and grandeur of Lake Baikal. Life in Siberia became a trip into another culture. The author noticed that the people are kindhearted there. She spent lots of time with Masha, the owner of the apartment. Together they traveled to the country, preparing food from the crop collected in the garden and water from the fresh stream. She especially liked Masha's evenings in the kitchen. Friends came spontaneously. All had enough space. Although the author of the article was disgusted with alcohol and did not like drunk people, she said that her Russian friends drank a lot, but they were responsible. Maybe she was just lucky with her family, because, in the family, where her classmates lived, the situation was much worse.

Step by step, she understood: to understand the situation you must be involved into it.

Gradually, the unknown became known, and strangers became friends. So she learned to have patience and understand the art of being happy on little.

Upon her return to Salzburg, the author felt uncomfortable in this pure cleanness and comfort, seemed to be so cold and stressful to her. Even then, she realized that she was experiencing culture shock. The author was ready for such kind of experience but she was surprised, why she felt this cultural shock in Austria, but not in Siberia. The culture shock was getting stronger. At her apartment in Salzburg, she felt lonely and suffered from the fact that she had lost a simple lifestyle of Siberia.

Ten years later, when the author began to forget about her cultural shock, she realized that she had that small part of Siberia in her heart. She decided to change her attitude to nature and to be much closer to it. She began to spend a lot of time in the mountains and realized that she had to use Nature Coaching primarily for herself in order to become a person.

Key words: culture shock, stress, loneliness, personaliti, nature coaching.

Vor zwei Jahren fragte mich einer meiner Coachees aus Bangladesh, ob ich für ihn einen Text über einen Kulturschock, den ich selbst erlebt hatte, schreiben könnte. Das tat ich selbstverständlich gerne und berichtete davon, wie es mir erging, als ich nach einem einmonatigen Studienaufenthalt in Irkutsk nach Hause zurückkam.

Von dieser Erfahrung eines Kulturschocks und von meinem Umgang damit möchte ich hier noch einmal in einer überarbeiteten und deutschsprachigen Version des Textes berichten. Viele Flüchtlinge und MigrantInnen erleben wohl Ähnliches, wenn sie nach Europa kommen.

Was ist ein Kulturschock?

Ein Kulturschock gehört wie auch Hospitalismus bei Kindern und Trauerreaktionen laut ICD-10 BMG 2014 zu den *Anpassungsstörungen*. Anpassungsstörungen werden definiert als „Zustände von subjektiver Bedrängnis und emotionaler Beeinträchtigung, die im allgemeinen soziale Funktionen und Leistungen behindern und während des Anpassungsprozesses nach einer entscheidenden Lebensveränderung oder nach belastenden Lebensereignissen auftreten. Die Belastung kann das soziale Netz des Betroffenen beschädigt haben (wie bei einem Trauerfall oder Trennungserlebnissen) oder das weitere Umfeld sozialer Unterstützung oder soziale Werte (wie bei Emigration oder nach Flucht). Sie kann auch in einem größeren Entwicklungsschritt oder einer Krise bestehen (wie Schulbesuch, Elternschaft, Misserfolg, Erreichen eines ersehnten Zieles oder Ruhestand). Die individuelle Prädisposition oder Vulnerabilität spielt bei dem möglichen Auftreten und bei der Form der Anpassungsstörung eine bedeutsame Rolle; es ist aber dennoch davon auszugehen, dass das Krankheitsbild ohne die Belastung nicht entstanden wäre. Die Anzeichen sind unterschiedlich und umfassen depressive Stimmung, Angst oder Sorge (oder eine Mischung von diesen). Außerdem kann ein Gefühl bestehen, mit den alltäglichen Gegebenheiten nicht zurechtzukommen, diese nicht vorausplanen oder fortsetzen zu können. Störungen des Sozialverhaltens können insbesondere bei Jugendlichen ein zusätzliches Symptom sein. Hervorstechendes Merkmal kann eine kurze oder

längere depressive Reaktion oder eine Störung anderer Gefühle und des Sozialverhaltens sein.“ (ICD-10 BMG 2014, F43.2, S. 221).

Und wie fühlt sich ein Kulturschock an, wenn man ihn selbst erlebt?

Ein Monat in Sibirien

Das erste Mal in meinem Leben erlitt ich einen Kulturschock im Alter von 21 Jahren. Das war, als ich nach einem einmonatigen Studienaufenthalt in Irkutsk im Südosten Sibiriens zurück nach Österreich kam.

Es war nicht mein erster Aufenthalt außerhalb Österreichs. Als ich ein Kind war, reiste ich mit meinen Eltern ins Ausland und war es deshalb auch gewohnt, zu Menschen aus anderen Kulturen Kontakt zu haben. Aber es war eben diesmal kein zweiwöchiger „Urlaub“, sondern ein einmonatiger Studienaufenthalt in einer Region, wo Frau und Herr ÖsterreicherIn „normalerweise“ nicht Urlaub machen.

Im Jahr 1995 hatte ich begonnen, am Institut für Slawistik der Universität Salzburg Russisch zu studieren. Bereits während des ersten Semesters schlug die Professorin für Sprachbeherrschung uns StudentInnen vor, den Sommer in Sibirien an der Universität Irkutsk zu verbringen. Ich kann mich noch genau an ihre Worte erinnern: „Geben Sie sich diese kalte Dusche. Danach wissen Sie, ob Sie das Russisch-Studium fortsetzen möchten.“ Tatsächlich hatte es wenig Sinn, sich mit einem arbeitsreichen Russisch-Studium zu quälen, während man noch nicht einmal wusste, ob man im Stande war, dieses Land zu lieben - und zwar nicht nur das mondäne Stadtleben in Moskau und St. Petersburg, sondern auch das Leben in den ruralen Gebieten. Wir sollten an der Universität Irkutsk einen Russisch-Sprachkurs besuchen und bei Gastfamilien leben. Ich zögerte nicht und musste mir von meinen Eltern sagen lassen, dass ich verrückt wäre.

Wir waren fünf Studentinnen, die sich zu dieser Reise entschlossen hatten. Wir wussten nicht viel über unser Reiseziel. Es gab keinen Reiseführer, der uns auf ein Leben in Irkutsk vorbereiten hätte können. Das Visum erhielten wir am Tag vor der Abreise und waren schon ganz nervös geworden. Ich erzählte von den Reisevorbereitungen einem BWL-Studenten, der lachte und meinte, er hätte im

Projektmanagement gelernt, dass man nach den Schritten „Organisieren - Improvisieren - Durchführen“ vorgehe, doch er hätte den Eindruck, dass wir mit dem Improvisieren begännen. Am meisten fürchteten wir Studentinnen uns vor dem Flug mit der Aeroflot von Moskau nach Irkutsk. Wie verwundert war ich doch, als ich diesen Flug als den ruhigsten meines Lebens empfand. Und wie beeindruckend war es, nach einem mehrstündigen Schlaf am Morgen aus dem Flugzeugfenster nach unten zu blicken und die bis zum Horizont reichende Steppe zu sehen. Weit hinten an diesem Horizont zeichnete sich das Altai-Gebirge ab.

In der Wohnung meiner Gastfamilie gab es nicht viel Komfort. Die meisten Haushaltsgegenstände waren kaputt und wir hatten jede Menge Küchenschaben. Wir hatten keine Waschmaschine, aber der Waschautomat mit Kurbel war bereits mehr Komfort, als die meisten anderen Haushalte zu Verfügung hatten. Wie im Haushalt der Gastfamilie war auch die Infrastruktur in der Stadt nur teilweise funktionstüchtig. Es gab überhaupt keine Supermärkte. In den kleinen Geschäften existierten noch die Reste der sowjetischen Strukturen. Ich hatte anfangs keine Ahnung, wie ich in diesen Geschäften zu Waren kommen hätte sollen. Ich musste lernen, in russischer Sprache zu kommunizieren, um mir zumindest ein Buch, Postkarten oder Toilettenpapier, das überall spärlich war, kaufen zu können. Aber es gab da auch einen großen Markt unter freiem Himmel im Stadtzentrum. Sibirjakische BäuerInnen verkauften dort Gemüse, Obst und die Früchte der Taiga wie Pilze und Beeren. In manchen Kiosken entdeckten wir sogar Import-Marmelade aus Deutschland und wunderten uns darüber - denn schließlich gab es in den Irkutsker Haushalten selbstgemachte „Varenje“ in Hülle und Fülle.

Einmal pro Woche rief ich kurz meine Eltern an, um ihnen zu sagen, dass es mir gut ginge. Das Postamt, von dem aus wir Studentinnen telefonierten, arbeitete auch noch nach dem alten Muster. Wir mussten am Schalter die Auslandsnummer bekannt geben, die wir anrufen wollten, bezahlten die Minuten, die wir telefonieren wollten, warteten und wurden dann vom Operator aufgerufen, wenn die Verbindung hergestellt war. Wenn man erst ein Jahr Russisch gelernt hat, ist es eine große Herausforderung, in so einem Moment in die Telefonzelle mit der richtigen Nummer zu laufen.

Die Landschaft in der Umgebung der Stadt Irkutsk war überwältigend. Wir besuchten den Baikalsee und die Taiga, sahen die kleinen Dörfer am Ufer des Baikalsees mit den Holzhäuschen. In einem Freilichtmuseum haben wir sogar die Jurten der Burjaten gesehen, jenem indigenen mongolischen Stamm, der noch in dieser Region lebt und im Südosten des Baikalsees die eigene autonome Republik „Burjatien“ hat. Auch in den Dörfern, die

von nicht-indigenen SibirjakInnen bewohnt wurden, gab es kaum Komfort. An der Universität Irkutsk lernten wir im Sprachkurs viel über die Bedeutung des Baikalsees und schrieben einen unserer ersten Aufsätze in russischer Sprache über ihn. Der Baikalsee gilt für die indigene Bevölkerung Sibiriens als „heilig“, als Gottheit, als Zentrum des Schamanismus. Eine besonders markante Felsformation in einer Bucht trägt sogar den Namen „Schamanka“. Auch geologisch und ökologisch hat der Baikalsee einiges zu bieten. Er ist der tiefste und älteste Süßwassersee der Erde und wird von einigen endemischen Arten bewohnt. Bis heute bin ich von dieser Landschaft gefesselt. Dieser See ist so dermaßen groß, dass man meint, man sei am Meer.

Das Leben in Sibirien war nicht nur eine Reise in eine andere Kultur, sondern auch eine Zeitreise für mich. Ich hatte nur Schwierigkeiten, mich an das sich wandelnde sowjetische Ökonomiemodell anzupassen und verzichtete deswegen so weit wie möglich auf Konsum.

Es gab da etwas, was ich sofort zu lieben lernte: Die Menschen hatten so viel Zeit und waren sehr warmherzig. Ich verbrachte jeden Abend mit meiner Gastschwester Mascha in der Küche und bereitete mit ihr das Abendessen vor. Da es keine Halbfertigprodukte, sondern nur die Grundnahrungsmittel gab, mussten wir uns für das Kochen Zeit nehmen. Wir hatten außerdem nicht viel Geld. Mascha hatte an ihrem Geburtstag kein Geld für eine Torte. Sie kaufte deshalb eine große Wassermelone, schnitt sie in zwei Hälften und steckte in die eine Hälfte eine Kerze hinein - im Sinne eines Lebenslichts. Einmal fuhren wir zur Datscha der Nachbarin und kochten Suppe aus dem Gemüse, das wir kurz davor im Garten geerntet hatten. Das Wasser für die Suppe holten wir mit Kübeln vom Bach.

Die Abende in Maschas Küche waren gesellig. Jeden zweiten Abend kamen Freundinnen und Freunde spontan zu Besuch. Niemand hatte sie vor einem Besuch angerufen, da Mascha kein Telefon hatte. Gäste kamen einfach, und obwohl Mascha wenig Platz in ihrer Küche hatte, war trotzdem immer genug Platz am Küchentisch. Die RussInnen sagen dazu „В тесноте, да не в обиде“, was übersetzt wird als „In Enge, aber nicht in Zwietracht“.

Soll ich darüber schweigen, dass bei diesen Geselligkeiten in Maschas Wohnung auch viel Wodka getrunken wurde? Nein, ich schweige nicht darüber. Der Wodka floss nicht in Strömen, sondern wurde entsprechend der russischen kulturellen Regeln zum Essen getrunken. Ein Toast, ein paar Schlucke Saft und danach wieder essen. Aufgrund meiner Erfahrungen mit dem Verhalten betrunkenen Menschen in Österreich empfand ich damals tiefe Abneigung gegen Alkohol. In Maschas Küche lernte

ich, dass der russische Wodka Konsum zum Essen nichts mit einem Besäufnis und ausfälligem Verhalten der Tischgesellschaft zu tun haben musste und dass diese junge Russin und ihre FreundInnen die Grenzen ihrer Trinkfestigkeit sehr wohl kannten und auch einhielten. Vielleicht hatte ich mit meiner Gastfamilie auch einfach nur Glück gehabt.

Denn in der Familie, in der meine Kommilitoninnen lebten, gab es einen schrecklichen Schicksalsschlag. Ihr „Gastbruder“ hatte einen feuchtföhlichen Abend an einem Seeufer verbracht, war im betrunkenen Zustand im See schwimmen gegangen und ertrunken. Wir nahmen am Begräbnis teil und ich sah das erste Mal in meinem Leben einen Toten, da der junge Mann offen aufgebahrt war.

Während dieses einen Monats am Baikalsee gab es viele Situationen, die mich verwunderten und in denen ich völlig orientierungslos war. Ich habe aber gelernt, dass man sich einfach trauen muss, sich in solche Situationen zu begeben, um zu verstehen. Schritt für Schritt wird das Unbekannte zum Bekannten und die Fremden werden zu FreundInnen. Mitunter tritt das Gefühl auf, Situationen nicht unter Kontrolle zu haben, nicht handeln zu können. In solchen Situationen habe ich vor allem gelernt, Geduld zu haben und zu warten.

Die Rückkehr in die vertraute Welt

Nach einem Monat in Sibirien reisten wir zurück nach Salzburg. Schon während des Flugs von Moskau nach Wien fühlte ich mich angesichts des hohen Komforts und der sterilen Sauberkeit unwohl. Den Wiener Flughafen empfand ich als kalt und stressig. Schon da verstand ich, dass ich wohl an einem Kulturschock litt. Ich war darauf vorbereitet, denn unsere Professorin für Sprachbeherrschung an der Universität Salzburg hatte mit uns vor dem Studienaufenthalt in Sibirien über den Kulturschock gesprochen. Ich wunderte mich nur, warum ich nun diesen Kulturschock in Österreich und nicht in Sibirien spürte. Nachdem ich einige Tage bei meinen Eltern verbracht und mich nach der langen Reise ordentlich ausgeschlafen hatte, intensivierte sich der Kulturschock. Meine Mutter bat mich darum, in den Supermarkt einkaufen zu gehen. Dort fühlte ich mich von den hohen Regalen mit den Massen an Lebensmitteln wie erschlagen.

Zurück in meiner kleinen Salzburger Wohnung fühlte ich mich einsam. Mein Leben in Salzburg erschien mir damals plötzlich als sehr kompliziert und stresserfüllt. Ich litt daran, den einfachen Lebensstil in Sibirien verloren zu haben. Ich kann mich erinnern, dass ich deswegen anfing, Erich Fromms Bücher zu lesen. Ich begann, meine Studienkolleginnen in meine Einzimmerwohnung einzuladen und kochte für sie schmackhafte russische Speisen, obwohl meine Küche wirklich sehr, sehr klein war. Es war eine Kochnische und ich entdeckte, dass es durchaus möglich war, auch auf diesem

kleinen Raum ordentlich zu kochen. Nach dem Motto „simplify your life“ kaufte ich ab dann auch in Österreich nur mehr Dinge, die ich wirklich brauchte. Und selbstverständlich war ich sehr motiviert, das Russischstudium fortzusetzen, denn der Baikalsee ließ mich nicht mehr los, sondern rief, und rief, und rief...

Irgendwann war mein „neuer“ Lebensstil nicht mehr neu. Es tat mir gut, mit wenig Geld auszukommen. Mein Vater nannte mich „bescheiden“.

Jahre später...

Ungefähr zehn Jahre später, nachdem ich diesen ersten Kulturschock fast vergessen hatte, wurde ich erneut daran erinnert, dass es da noch etwas in mir gab, was gelebt werden wollte: Ich musste meine Beziehung zur Landschaft verändern, mehr Zeit in der Natur verbringen und das, was ich in Sibirien entdeckt hatte, auch dort leben, wo ich gerade war: In Europa. Und ich musste achtsamer werden. Es war die Begegnung mit Menschen aus Asien gewesen, die mich daran erinnerte, was ich damals am Baikalsee schon gespürt hatte: andere Dimensionen im Innen und im Außen.

Die Taiga und der Baikalsee zeugten von landschaftlichen Weiten, die ich verstandesmäßig nicht erfassen konnte und deshalb auch keine Worte dafür fand. In dieser Landschaft fühlte ich mich klein und im Universum, denn es war eine Landschaft, die nur teilweise erschlossen und besiedelt war. In der Weite der Taiga ragte nicht einmal ein Strommast zwischen den Bäumen hervor. Davor kannte ich nur die bewirtschafteten Wälder in Österreich, aber nicht die Wildnis. In der Region, in der ich meine Kindheit verbracht hatte, gibt es auch Berge und viel Wald, doch ist dort schon viel erschlossen, um die Landschaft für den Tourismus zu nützen.

Ich fing an, bewusster mehr Zeit in den Bergen zu verbringen, mich mit Natur auseinander zu setzen, eine Ausbildung zum NaturCoach zu absolvieren. Seit der Teilnahme an diesem Lehrgang „NaturCoach“ weiß ich, dass ich NaturCoaching in erster Linie für mich selbst anwenden muss, um persönlich zu reifen und erst in zweiter Linie kann ich als NaturCoach arbeiten. NaturCoaching hilft mir, nicht nur im Kopf zu sein, wozu ich als Geisteswissenschaftlerin versucht bin.

Mein Versprechen, wieder an den Baikalsee zu reisen, habe ich bis jetzt noch nicht eingelöst, werde es aber tun müssen, denn er ruft noch immer. Mascha hat mich einmal in Salzburg besucht. Sie hat ihren früheren Freund, einen Berliner, geheiratet und ist zu ihm nach Deutschland übersiedelt. Von Berlin aus hat sie Kontakt zu mir aufgenommen und mich in Salzburg besucht. Davor hatte ich gedacht, sie hätte den Kontakt zu mir abgebrochen. Ja, ja, ich kann mich erinnern: Andere Dimensionen im Außen und im Innen, auch zeitlich. Mascha hat mich daran

erinnert: Wollte ich nicht noch einmal nach Zentralasien reisen? Wollte ich nicht auch einmal nach Burjatien?

Ich glaube, dass ich einen Kulturschock haben werde, wenn ich nach Burjatien reise und befürchte zu entdecken, dass es in Burjatien keine indigenen Mongolen mehr gibt und der Schamanismus mehr Theater für die TouristInnen ist. Vielleicht sollte ich einfach ein bißchen Zeit mit den Altgläubigen verbringen oder in einem buddhistischen Kloster, um mir am Baikalsee keine Glasscherben von zerbrochenen Bier- oder Wodkaflaschen einzutreten. Anscheinend gibt es jetzt auch schon internationale Umweltschutzprogramme am Baikal. Wahrscheinlich ist der Landschafts- und Naturschutzpark die richtige Adresse für mich.

Anpassungsstörung? Oder einfach nur ein Resümee über Zeit, Raum und Empathie.

Immer wieder lese ich mir den Text im ICD-10 BMG 2014 durch und überlege, ob ich mit meinem Kulturschock gesund oder krank war oder bin.

Wahrscheinlich bin ich nicht so, wie sich AsiatInnen eine „typische“ Österreicherin, eine Europäerin, eine „Weiße“ vorstellen, aber das macht nichts. Vielleicht sind wir SlawistInnen einfach anders als andere, genauso, wie die Arabistik-StudentInnen anders sind. Wahrscheinlich sind manche meiner Mitmenschen erstaunt darüber, wie ich mit Terminen umgehe und ihnen keine Fristen setze. Einmal war das ein Anlassfall für ein Missverständnis an meinem ehemaligen Arbeitsplatz. Ich schließe daraus, dass mich auch ÖsterreicherInnen für seltsam halten und nicht selten fühle ich mich „fremd“ unter meinen Landsleuten.

Vor einem Jahr schrieb ich einen Text über interkulturelle Kommunikation und las in dem Zusammenhang das Buch „The Silent Language“ von Hall. In diesem Buch fand ich Textstellen, die ich hier noch einmal zitieren möchte, da sie viel erklären: Interkulturelle Begegnungen werden manchmal durch ein unterschiedliches Planungsverständnis, unterschiedliche Erwartungen hinsichtlich Geschlechterrollen und ein unterschiedliches Rechts-bzw. Unrechtsbewusstsein erschwert. Es treffen unterschiedliche Erfahrungen mit Arbeit, Arbeitsaufgaben und Zeitmanagement aufeinander und manchmal reichen Empathie und Zeit nicht aus, um sich auf das Gegenüber so tief einzulassen, um es zu verstehen. In der Folge wirkt sich Ungeduld negativ auf den Umgang miteinander aus. Die Gespräche über interkulturelle Kommunikation fordern von allen Beteiligten viel Zeit ein - Zeit, die im klar durch Uhrzeiten strukturierten Arbeitsalltag mitteleuropäischer Gesellschaften nicht vorhanden ist.

Die Spannungen, die durch das unterschiedliche Planungs- und Zeitverständnis entstehen, erinnern an die Situationen, die Edward T. Hall in „The Silent

Language“ beschreibt. Hall berichtet zum Beispiel im Kapitel „The Voices of Time“, was es für die Pueblo, die Navajo und die Sioux bedeutete, im Hier und Jetzt zu sein und dann mit etwas zu beginnen, wenn die Zeit reif ist oder eben alles fertig vorbereitet. (Hall 1959/81, S. 1 ff.). Ebenso aufschlussreich ist es, Halls Auseinandersetzung mit dem Zeitverständnis in der persischen Kultur und in Afghanistan zu lesen und wie dieses Zeitverständnis auf das Planungsverständnis und die Einhaltung von Vereinbarungen Einfluss nimmt. (Hall 1959/81, S. 18 f.).

Im NaturCoaching geht es auch darum, Coachees beim Entschleunigen zu helfen, sie von Distress zu befreien. Es geht darum, das Denken für größere Zeitdimensionen zu öffnen, begreiflich zu machen, dass die Uhrzeit angesichts der zeitlichen Dimensionen des Universums sehr relativ ist. Selbst der Rhythmus der Erde klingt anders als das Ticken des Uhrzeigers.

In Halls Buch ist auch das Kapitel „Space Speaks“ sehr interessant, denn es beschäftigt sich mit dem Raumverhalten von Menschen unterschiedlicher Kulturen (Hall 1959/81, S. 158 ff.) und beschreibt, warum AmerikanerInnen aufgrund der Raumorganisation in anderen Kulturen einen Kulturschock erleben. Davon hängt zum Beispiel ab, wie Häuser angelegt werden und welche Beziehungen Menschen zu ihren Nachbarn haben und entwickeln können oder wollen. (Hall 1959/81, S. 170 f.).

Es gibt viele interessante Bücher über interkulturelle Kommunikation. Sogar das Schweigen hat in unterschiedlichen Kulturen verschiedene Bedeutungen. Klarerweise kann es zwischen Menschen aus unterschiedlichen Kulturen leicht zu Missverständnissen und in der Folge zu Konflikten kommen. Konflikte und Missverständnisse gibt es ja auch zwischen Menschen aus ein und derselben Kultur. Unter „Kultur“ kann man im weitesten Sinn die kulturellen Praktiken des sozialen Zusammenlebens und ihre Auswirkungen auf die einzelnen Menschen verstehen. Kultur beginnt damit bei der den Menschen selbstverständlichen Wirklichkeit: Ihrer Lebenswelt. Der Wirklichkeitsbereich der alltäglichen Lebenswelt wird meist fraglos hingenommen. Man wurde in sie hineingeboren und „sie ist der unbefragte Boden aller Gegebenheiten sowie der fraglose Rahmen, in dem sich die Probleme stellen, die ich bewältigen muß“ (Schütz/Luckmann, 2003, 43). Menschen sind sich üblicherweise der Spielregeln innerhalb ihres sozialen und ökologischen Raumes nicht bewusst, verhalten sich aber, als gebe es eine allgemeine Vereinbarung hinsichtlich dieser Spielregeln. An diese Regeln halten wir uns, wenn wir mit anderen Mitgliedern unserer Gesellschaft interagieren.

Dennoch gibt es einzelne Gesellschaftsmitglieder, die nicht alle Regeln und Aspekte der Kultur kennen, denn jede Person hat eine einzigartige Sichtweise auf die Kultur. Trotzdem überlappen sich diese, wodurch das alltägliche Verhalten koordiniert werden kann. (Gudykunst/Ting-Toomey, 2003, 119).

Derzeit lese ich Marshall Rosenbergs Buch „Gewaltfreie Kommunikation“, da ich durch das Achtsamkeitstraining beim NaturCoaching auch achtsamer für meine eigenen Emotionen geworden bin. Mir ist aufgefallen, dass das aufrichtige und einfühlsame miteinander Sprechen dazu führt, dass Kommunikation insgesamt glückt und Konflikte nicht so schnell eskalieren, wenn wir als Menschen intensiver unserer inneren Stimme zuhören und lernen, gewaltfrei zu „schreien“. Wenn es uns als Menschen gelingt, den eigenen Schmerz und die eigenen Bedürfnisse, so wie sie sind, ohne Schuldzuweisung auszudrücken, dann ist es sogar Menschen unter Stress manchmal möglich, aufmerksam zu werden und zuzuhören. Manchmal reicht es auch, sich selbst eine Auszeit und die Gelegenheit zu geben, zu der Empathie zu kommen,

Список використаних джерел

1. Gudykunst, William B./Ting-Toomey, Stella (2003), Communication in Personal Relationships Across Cultures: An Introduction. In: Bolten, Jürgen/Ehrhardt, Claus (2003), Interkulturelle Kommunikation. Texte und Übungen zum interkulturellen Handeln. 117 - 134.
2. Hall, Edward T. (1973/1990), The Silent Language. New York: Anchor Books.
3. ICD-10 BMG 2014/
4. https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/6/4/CH1166/CMS_1128332460003/icd-10_bmg_2014_systematisches_verzeichnis.pdf
5. Rosenberg, Marshall (2002), Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Paderborn: Junfermann Verlag.
6. Schütz, Alfred/Luckmann, Thomas (2003), Die Lebenswelt als unbefragter Boden der natürlichen Weltanschauung. In: Bolten, Jürgen/Ehrhardt, Claus (2003), Interkulturelle Kommunikation. Texte und Übungen zum interkulturellen Handeln. 43 - 60.

Відомості про автора:

Лобнер Надя

Центр етики та дослідження бідності (ZEA)
Зальцбургського університету
Billrothstraße 20, 5020 Salzburg
salzburgsk@yahoo.de

Рецензент:

доктор філософських наук,
професор Троїцька Т.С.

damit man selbst wieder in einen anderen seelischen und geistigen Zustand zurückkehren kann. Empathie ist ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen. Wir neigen jedoch dazu, nicht Empathie anzubieten, sondern Ratschläge zu geben, zu beschwichtigen, die eigene Position und die eigenen Gefühle darzulegen. Empathie fordert uns auf, unseren Kopf leerzumachen und anderen mit unserem ganzen Wesen zuzuhören. (Rosenberg 2002, 114 f.)

Wenn ich alleine in den Wald gehe, gebe ich mir selbst eine Auszeit. Im Kontakt mit Wildpflanzen und Wildtieren komme ich in einen anderen seelischen und geistigen Zustand. Wenn ich merke, dass ich mich im Wald so achtsam bewegen kann, dass Wildtiere nicht angsterfüllt vor mir fliehen, sondern mich genau so aufmerksam und neugierig beobachten wie ich sie, freue ich mich, weil ich einen inneren Zustand vollkommenen Friedens erreicht habe. Dann kann die Kommunikation zwischen den Wildtieren und mir fließen. Es ist eine Kommunikation ohne Sprache, ohne Worte. Es ist Schweigen, das nichts mit Verschweigen zu tun hat; kein Schweigen, das durch Gewalt entstanden ist. .

References

1. Gudykunst, William B./Ting-Toomey, Stella (2003), Communication in Personal Relationships Across Cultures: An Introduction. In: Bolten, Jürgen/Ehrhardt, Claus (2003), Interkulturelle Kommunikation. Texte und Übungen zum interkulturellen Handeln. 117 - 134.
2. Hall, Edward T. (1973/1990), The Silent Language. New York: Anchor Books.
3. ICD-10 BMG 2014/
4. https://www.bmgf.gv.at/cms/home/attachments/8/6/4/CH1166/CMS_1128332460003/icd-10_bmg_2014_systematisches_verzeichnis.pdf
5. Rosenberg, Marshall (2002), Gewaltfreie Kommunikation. Aufrichtig und einfühlsam miteinander sprechen. Paderborn: Junfermann Verlag.
6. Schütz, Alfred/Luckmann, Thomas (2003), Die Lebenswelt als unbefragter Boden der natürlichen Weltanschauung. In: Bolten, Jürgen/Ehrhardt, Claus (2003), Interkulturelle Kommunikation. Texte und Übungen zum interkulturellen Handeln. 43 - 60.

Information about the author:

lobner Nadja

Zentrum für Ethik und Armutforschung
der Universität Salzburg
Billrothstraße 20, 5020 Salzburg
salzburgsk@yahoo.de

Reviewer:

Doctor of Philosophical Sciences,
Professor Troitska T.S.