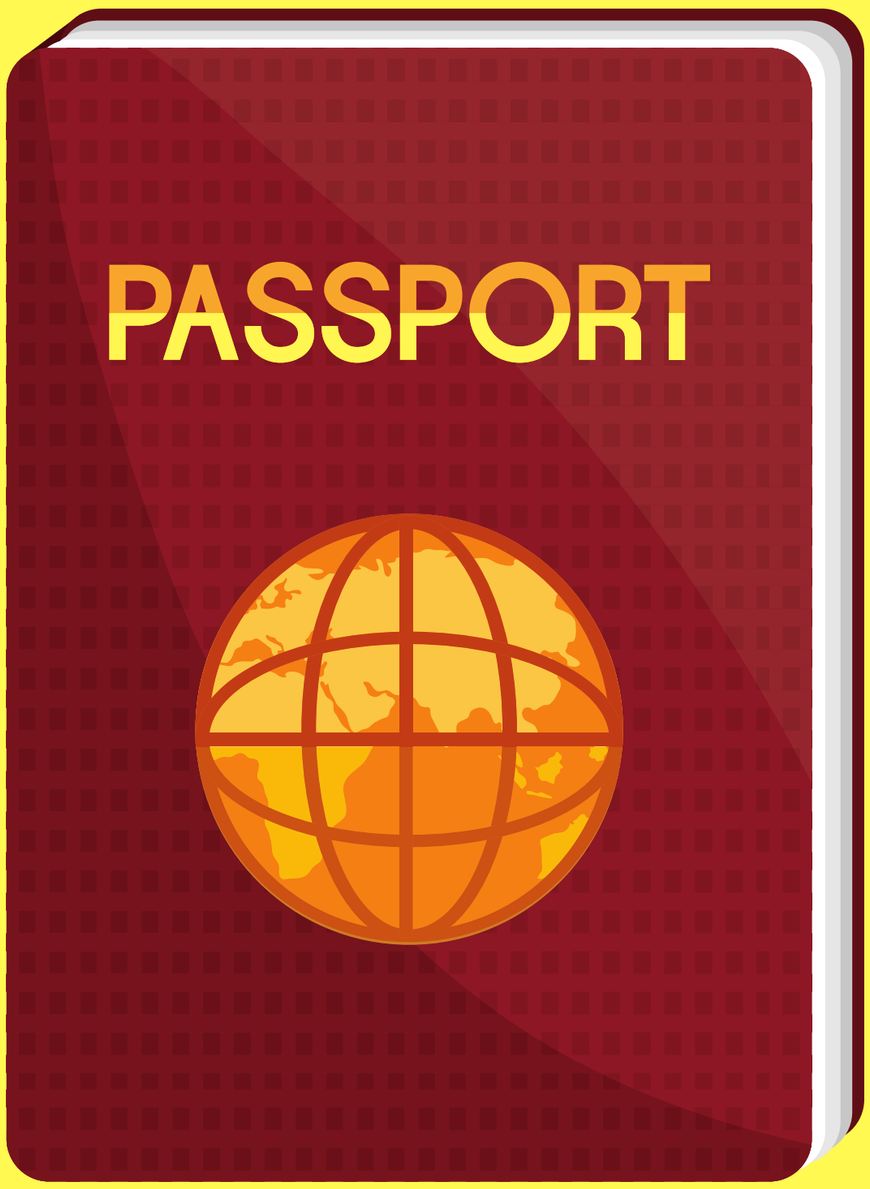


# The four phases of living in a new country

In a group, read aloud the  paragraphes and discuss in which order they shoud go. Put them in the correct order from first arriving in a new country to finally feeling at home.

Alles ist aufregend und neu. Du denkst vielleicht, dass die neue Kultur ideal ist, und du denkst vielleicht sogar, dass sie viel besser ist als deine Eigene. Wenn du manchmal frustriert bist oder Probleme hast, erholst du dich schnell davon. Alles ist sehr positiv, die Menschen in der neuen Kultur sind sehr nett. Diese Phase kann Monate oder auch nur ein paar Tage andauern. Sie wird als Touristenphase bezeichnet, weil Touristen im Allgemeinen nicht lange genug an einem anderen Ort bleiben, um einen Kulturschock zu bekommen.

In dieser Phase erscheinen all die kleinen Probleme und Frustrationen sehr viel größer zu sein! Du sorgst dich vielleicht um die Sauberkeit (du denkst, dass alles schmutzig und ungesund ist); du bist vielleicht besorgt darüber, dass andere Leute dich ausrauben oder betrügen wollen; du fühlst dich verwirrt und einsam. Wenn du in dieser Phase jemanden aus deinem eigenen Land kennen lernst, der seit langem in der neuen Kultur lebt, könntest du von dieser Person abhängig werden. Du findest vielleicht andere ‚Expats' und beschwerst dich gemeinsam mit Ihnen über die neue Kultur, indem du Klischees/Stereotypen von den Menschen aus der neuen Kultur entwickelst. Du vermisst dein eigenes Land und deine eigene Kultur sehr. Wenn sich die Möglichkeit bietet, wirst du vielleicht versuchen nach Hause zu gehen.

Wenn der Schock sehr stark war, wirst du nicht bis zu dieser Phase kommen. Wenn du dich entscheidest zu bleiben, lernst du schließlich, mit den Unterschieden umzugehen. Du versuchst vielleicht, die neue Kultur mit deinen eigenen Überzeugungen zu integrieren. Du fängst an, die Sprache zu lernen und schließt mehr Freundschaften. Du hast gelegentlich Krisen, aber du entwickelst eine positive Einstellung dazu. Vielleicht kannst du sogar über deine Schwierigkeiten lachen! Diese Anpassungsphase kann langsam sein, und es ist immer möglich, wieder kurzzeitig zurück in eine Phase des Schockzustandes zu verfallen.

Du kannst jetzt mit der neuen Kultur leben. Obwohl es schwierig ist, vollständig integriert zu werden, erlebst du wichtige persönliche Veränderungen und Entwicklungen, während du dich in die neue Kultur integrierst. Du entwickelst eine bikulturelle Identität.

Das ist der Schock, nach Hause zu kommen. Sie kehren aus Ihrer Zeit in einem anderen Land zurück und alle freuen sich, dich wiederzusehen. Das einzige Problem ist, dass Sie sich geändert haben eine Menge in einer Weise, die sie nicht haben. Und sie verstehen nicht, dass Sie sich verändert haben. Niemand möchte diese faszinierenden kulturellen Erinnerungen wieder erleben. Du fühlst dich fast wie ein Fremder in Ihrer eigenen Kultur.

Everything is exciting and new. You might think that the new culture is ideal, and you might think that it is much better than your own. If you are sometimes frustrated or have problems, you quickly recover. Everything is quite positive, the people in the new culture are very nice. This stage can last for months, or maybe only a couple of days. It is called the tourist stage because tourists generally do not stay in a different place long enough to have culture shock.

In this stage, all the little problems and frustrations appear much bigger! You may be very preoccupied with cleanliness (you think everything is dirty and unhealthy); you may be worried that other people want to rob you or cheat you; you feel confused and lonely. During this stage, if you find someone from your own country who has lived in the new culture for a long time, you may become dependent on them. You may find other expatriates and complain together about the new culture, making stereotypes of the people from that culture. You miss your own country and culture a lot. If it is possible, you might try to go home.

If the shock was very hard, you will not get to this stage. If you do decide to stay, you eventually learn to deal with the differences. You may try to integrate the new culture with your own beliefs. You begin to learn the language and make more friends. You have the occasional crisis, but you develop a positive attitude towards it. Maybe you can even laugh about your difficulties! This period of adjustment can be slow, and it is always possible to go back a stage into shock again.

You can now live with the new culture. Although it is difficult to be completely assimilated, you go through important personal changes and growth as you become
integrated into the new culture. You develop a bicultural identity.

This is the shock of coming back home. You return from your time in another country and everybody is happy to see you again. The only problem is that you have changed
a lot in ways that they haven't. And they don't understand that you have changed. Nobody wants to relive those fascinating, cultural memories. You almost feel like a stranger in your own culture.