

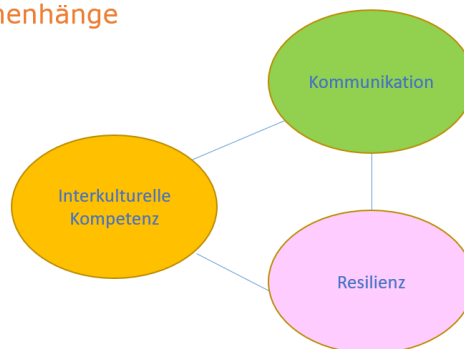
Interkulturelle Kompetenz und Resilienz – erfolgreich kommunizieren in interkulturellen Kontexten

Workshop zur Reflexion über interkulturelle Kommunikationserfahrungen und Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal

Kurzdefinitionen und Zusammenhänge

Einordnen und Diskutieren der eigenen Erfahrungen/ Entwicklungsprozesse in den theoretischen Rahmen

*Kontext Flucht**



Interkulturelle Kommunikation

Kommunikation im Kontakt zwischen Angehörigen verschiedener Kulturen

Was ist **eine Kultur**?

System aus gemeinsamen Vorstellungen, Glaubenssätzen, Bräuchen, Traditionen und Artefakte

das Mitglieder einer **Gruppe/ Gemeinschaft** nutzen, um miteinander und der Umwelt zu kommunizieren

das **vererbt wird von Generation zu Generation**

Reflexionsfragen

Diskutieren Sie Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen oder Vermutungen zu folgenden Fragen:

- Was wussten Menschen im Helfendenkontext über die Herkunftsländer, -Kulturen, -Sprachen der Geflüchteten damals?
- Was wussten Geflüchtete über Deutschland und „die Deutschen“ im Moment der Flucht?
- Wie bewusst war man sich im professionellen als auch ehrenamtlichen Helfendenkontext über die Bedeutung von Flucht?

Einfluss von Flucht auf interkulturelle Kommunikationssituationen

- wenig Wissen über DL (wenig realistisches Bild) bis zur Entscheidung zur Flucht
- keine bewusste Entscheidung und Vorbereitung des „Auslandsaufenthalts“
- Ankommen/ Bleiben nicht im Fokus, bedeutsam erst einmal nur Flucht/ Fluchtweg
- Flucht = **WEG** aus einer Situation

- starke emotionale wie körperliche Erregung/ Überregung über längere Zeiträume (Ängste, tiefgreifende **Unsicherheiten**, Schmerzen...)
- Hunger, Misshandlungen, Verluste, Krankheit, Tod usw. = **hoher Stress über langen Zeitraum**

- traumatisierende Erfahrungen, die auch in DL oft nicht bearbeitet werden (posttraumatische Belastungsstörungen)

- Leben in DL entspricht nicht den (oft ja diffusen) Erwartungen – Enttäuschung, erneute Unsicherheit, Verluste, Ängste bis hin zu Retraumatisierung

Seite der Unterstützenden

- **HIN**: Ausland ist spannend (Auslandspraktika, AuPair, Sprachkurse, Urlaub, Work and Travel...)
- Ankommen und Bleiben wird vorbereitet und stärker visualisiert als Weg dorthin

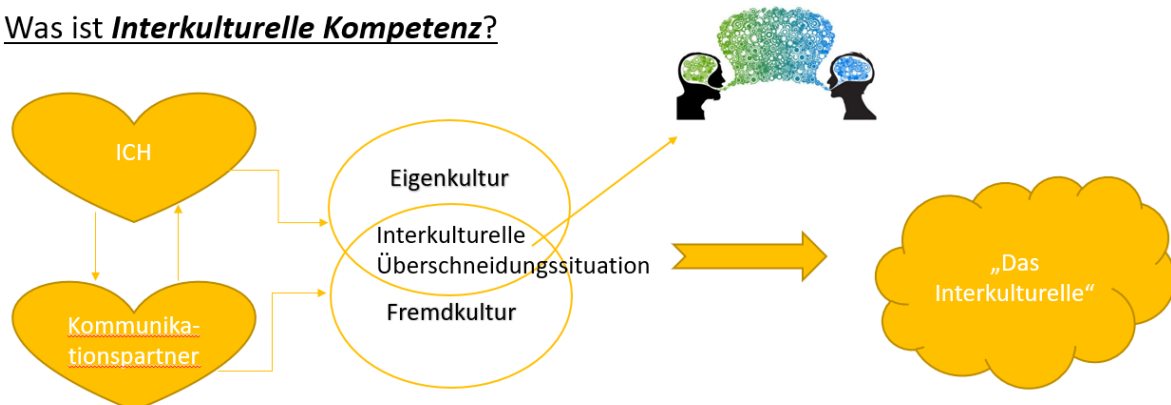
- Agieren aus sicherer Position heraus:
- finanzielle/ materielle Sicherheit, genug zu Essen, Dach über dem Kopf, Arbeit oder Versorgung durch den Staat, Kinder in Schule und Kita, funktionierendes Gesundheitssystem, Demokratie usw.

- Risiko: ein gefühltes oder reales kommunikatives Ungleichgewicht (echte Augenhöhe nicht leicht)

(Identität, positiver Rassismus, Helfer- und Opferrollen, kommunikative Hierarchien durch Expertentum, Unsicherheiten vs. Sicherheit usw.)



Was ist **Interkulturelle Kompetenz**?



Angelehnt an: <https://www.ikud-seminare.de/veroeffentlichungen/interkulturelle-kompetenz.html> (Zugriff 03.03.2021)

Interkulturelle Kompetenz = Zusammenspiel diverser Einzelkompetenzen
= interkulturelle Handlungskompetenz

Vorläufige Definition der Bertelsmann Stiftung (2)

Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, in interkulturellen Situationen effektiv und angemessen zu agieren; sie wird durch bestimmte Einstellungen, emotionale Aspekte, (inter-)kulturelles Wissen, spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie allgemeine Reflexionskompetenz befördert.

Interkulturelle Kompetenz beinhaltet:

Empathie
Optimismus
Ambiguitätstoleranz
Offenheit
Polyzentrische Denkweisen
Toleranz
Flexibilität
Rollendistanz
Problemlösefähigkeit
Metakommunikationsfähigkeit usw.

Interkulturelle Kompetenz =
Fachkompetenz, soziale Kompetenz,
strategische und individuelle Kompetenz

Übersicht hier: <https://www.ikud-seminare.de/veroeffentlichungen/interkulturelle-kompetenz.html>

Angehört an: https://de.wikipedia.org/wiki/Interkulturelle_Kompetenz#Listenmodelle (Zugriff 04.02.2021)

Reflexionsfragen

- Welche Charaktereigenschaften, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Erfahrungen haben Ihnen geholfen/ helfen Ihnen in interkulturellen Gesprächssituationen?
- Was denken Sie, ist Bestandteil interkultureller Kompetenz – welche Einzelkompetenzen sind besonders wichtig aus Ihrer Sicht?
- Diskutieren Sie und tauschen Sie sich gern über Erlebnisse und Beispiele aus.

Was ist Resilienz?

- „...eine zumeist zeitlich begrenzte, von verschiedenen Schutzfaktoren gespeiste psychische Widerstandsfähigkeit“ (M. Fingerle: 1)
- Mensch bleibt in Krisensituationen psychisch stabil
- auch bei langanhaltender Belastung bleibt man sowohl körperlich als auch geistig gesund
- ist eine **Persönlichkeitseigenschaft**, die in einem angelegt, aber durch Aufwachs- und Lebensbedingungen veränderbar ist

- Resilienzforschung steht in starkem Zusammenhang mit folgenden Stichworten

Stresstheorien und Stressbewältigung

Salutogenese

Positive Psychologie

Glücksforschung

Merkmale von Resilienz/ Resilienzfaktoren

Ressourcenorientierung

Lösungsorientierung
Optimismus
Empathie
Ambiguitätstoleranz
Fähigkeit, Opferrolle zu verlassen
Selbstwirksamkeitserwartung
Risikobereitschaft und Flexibilität
Verantwortungsübernahme
Akzeptanz
Impulskontrolle
Netzwerk-Orientierung
Zukunftsplanung/ Zielorientierung
Sinnhaftigkeit/ Kohärenzgefühl



(Bandura, Bengel & Lysenko, Reivich & Shatté, Rotter, Wellensiek usw.)

Optimismus

Wahrnehmung positiver Aspekte selbst in Krisensituationen bzw. positive Bewertung der Situation

- nicht Intensität sondern Häufigkeit der positiven Wahrnehmung und Bewertung ist entscheidend
- Aufmerksamkeitsfokussierung resilienter Menschen liegt stärker auf dem Positiven

Blick in die Zukunft ebenso geprägt

- Haltung, dass mir eher Positives als Negatives wiederfahren wird
- Vertrauen in eigene Bewältigungsstrategien
- Erkennen von Chancen (größer als Scheitern an Hürden)

Optimismus in **interkulturellen Situationen**

= Vertrauen, dass man Situation bewältigen kann

= Vertrauen, dass Kommunikationsbeteiligte Interesse haben, konstruktiv und positiv interagieren wollen

Empathie

Fähigkeit zum Hineinversetzen in Gedanken- und Gefühlswelt anderer Menschen

- Perspektivwechsel (“walk a mile in my shoes“) auch in Krisensituationen möglich
- Verständnis durch Nachvollziehen oder sogar Verstehen des Anderen
- Überwinden von Differenzen

Emotionssteuerung (**Impulskontrolle**)

- Gelassener Umgang mit Konflikten und Krisen durch Empathie mgl.
- Ermöglicht Kooperation und Zusammengehörigkeitsgefühl

Empathie in **interkulturellen Situationen**

= emotionales wie intellektuelles Hineinversetzen in z.T. sehr fremde Kontexte

= ermöglicht Kommunikation und Kooperation über (national-)kulturelle Grenzen hinweg

Flexibilität

Flexibilität in Denken und Handeln

Mutiges Hineingehen in unbekannte Situationen und auch Krisen

Flexibilität in **interkulturellen Situationen**

= emotionale wie intellektuelle Flexibilität heißt auch

Sich auf Andere einstellen zu können

= ermöglicht Kommunikation und Kooperation

über (national-)kulturelle Grenzen hinweg

„Knackpunkt“ **Ambiguitätstoleranz**

Aushalten unsicherer, uneindeutiger/ mehrdeutiger (= ambiger) Situationen

- Resilienzfaktor ebenso wie Teil interkultureller Kompetenz

** entscheidende Fähigkeit auch zu Pandemiezeiten*

Ambiguitätstoleranz

- beinhaltet Offenheit und Wertschätzung kultureller wie (zwischen-)menschlicher Vielfalt
- setzt Bewusstsein über eigene Identität voraus

- braucht besonderes Engagement und Bereitschaft zu flexiblen (Re-)Aktionen
- hat psychologische Grenzen (2)

- ist trainierbar (dynamisch, nicht statisch)
- hilfreich ist kontinuierliche Reflexion über Erfahrungen

Rahmen zum Titel des Workshops: „Interkulturelle Kompetenz und Resilienz – erfolgreich kommunizieren in interkulturellen Kontexten“

Frage: Was hat Sie stark gemacht/ kann uns darauf vorbereiten, interkulturelle Kommunikationssituationen erfolgreich zu meistern?



Zusammenfassung

Interkulturelle Kompetenz ebenso wie Resilienz

- sind **Ressourcen**
- sind Wettbewerbsvorteil im Leben (nicht nur in Berufswelt)
- bereichern Persönlichkeit
- haben viel mit dem eigenem Selbstbewusstsein/ der Identität zu tun
- bedingen und fördern sich gegenseitig
- liefern Erklärungsansätze zum Verständnis des jeweils anderen Konzepts (Ursache-Wirkung)

**Erfolgreich (interkulturell)
kommunizieren durch
Bewusstsein und Nutzen
von Kompetenzen und
Persönlichkeitsmerkmalen als
RESSOURCEN**

Einbezug des **Fluchtkontextes** macht diesen Zusammenhang noch deutlicher

Kontakt: **Cornelia Kirsten** (Sprachenzentrum Universität Rostock)

cornelia.kirsten@uni-rostock.de

Leitung Lektorat Englisch, Sprachenzentrum Uni Rostock
(Dipl. Päd., Coach, Mediatorin, Trainerin Interkulturelle Kommunikation & Resilienz)

Weitere Quellen (Zugriff 03.03.2021)

- (1) https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Presse/imported/downloads/xcms_bst_dms_30236_30237_2.pdf
- (2) <https://resilienz.hypotheses.org/443>

Bildquellen (Zugriff 03.03.2021)

Sprachwolke <https://www.independenceplus.com/wp-content/uploads/2016/09/Picture2.jpg>
Sonnenblume <https://pixabay.com/de/photos/resilienz-sonnenblume-durchsetzen-4159761/>