

Lebensgestaltung im internationalen Kontext –

Interview mit Constance Grunewald-Petschke
Inhaberin von abroad [relocation. interculture. language.]

How to create your life abroad

*An interview with Constance Grunewald-Petschke -
Owner of abroad [relocation. interculture. language.]*

Das Interview führte / *Interviewed by:* Alexandra Araiza · Englische Übersetzung / *English Translation:* Maria Schmitz

Ein neuer Trend, der sich abzeichnet ist, dass Unternehmen zunehmend dazu tendieren Mitarbeiter ohne Familie ins Ausland zu schicken. Ihrer Erfahrung nach: Wo liegen hier die Vor- und Nachteile?

Laut Cartus Mobility Report 2014 scheitern 61% der Auslandsentsendungen daran, dass sich die mitreisenden Angehörigen auf Dauer im Gastland nicht oder nur bedingt wohlfühlen. Die Gründe hierfür sind vielseitig und komplex und variieren erfahrungsgemäß von Land zu Land. Doch gerade die mitreisenden Partner leiden häufig unter der Veränderung ihres Alltages, einer ungewohnten Rolle oder dem Verlust ihrer Berufstätigkeit im Heimatland. Daraus können Unzufriedenheit und familiäre Spannungen entstehen, die manchmal sogar zum Abbruch des Aufenthaltes führen.

Dennoch überwiegen meiner Erfahrung nach die Vorteile, den Mitarbeiter mitsamt Familie ins Ausland zu entsenden. Eine Interview-Studie von Dr. Claudia Kuller an der Universität of Surrey mit deutschen alleinreisenden Expatriates belegt nämlich, dass auch der „fehlende“ Partner ein Abbruchgrund sein kann. Expatriates ohne Partner oder Familie fällt die Integration im Gastland besonders schwer. Die Erfahrung zeigt auch, dass das emotionale Wohlbefinden von Familien im Gastland häufig höher ist als bei Alleinreisenden. Die Anwesenheit eines Partners und gegebenenfalls der Kinder geben dem Neuling in der Fremde von Anfang an Sicherheit, Stabilität und einen vertrauten Rückzugsort. Fehlt diese emotionale Stütze, steigt das Abbruchrisiko immens an. Außerdem bleiben Familien erfahrungsgemäß länger im Ausland. Zum einen

A new trend that has arisen is that corporations increasingly have the tendency to assign employees abroad without their families. In your experience, what are the advantages and disadvantages of this?

According to the Cartus Mobility Report 2014, 61% of the assignment fail due to the fact that, in the long run, the accompanying relatives either do not feel well or only to a limited extent in the host country. The various reasons for this are complex and, in my experience, they vary from country to country. However, precisely the accompanying spouses frequently suffer from the change in their daily routine, an unaccustomed role or the loss of their professions at home. This



weil ein Umzug mit Familienanhang wesentlich aufwendiger und kostenintensiver ist als bei Alleinreisenden. Zum anderen aber auch, weil Stabilität und Kontinuität gerade für mitreisende Kinder und Jugendliche eine große Rolle spielen. Haben sich Familien in Gastland erfolgreich eingelebt, sind sie in der Regel bereit, einige Jahre am Einsatzort zu bleiben.

Auf welche besonderen Belastungssituationen müssen sich mitausreisende Familien einstellen und durch welche Strategien kann man diese Situation gezielt meistern?

Für eine Familie bedeutet ein Auslandsaufenthalt mehr als eine geografische Veränderung. Eine Entsendung kann das Gleichgewicht innerhalb der Familie beeinflussen - etwa weil nur noch einer der beiden Partner berufstätig sein kann und der Mitreisende seine Karriere in Deutschland zurücklassen musste. Dies ist eine tiefgreifende Veränderung der Lebenssituation und kann sich negativ auf das Selbstwertgefühl des Betroffenen auswirken und das sensible Familiengefüge beeinträchtigen.

Auch Kultur des Gastlandes kann zum Risiko werden. Je markanter der Unterschied zwischen der Herkunfts- und der Gastkultur ist, desto größer ist auch die notwendige Anpassungsleistung, die eine Familie zu erbringen hat. Während der berufstätige Expatriate meist in einem internationalen Businessumfeld tätig ist, muss sich der mitausreisende Partner in seinem Alltag häufig viel intensiver mit den kulturellen und gesellschaftlichen Besonderheiten des Gastlandes auseinandersetzen, was zum ausgeprägten Kulturschock führen kann.

Eine der größten Herausforderungen für mitreisende Partner ist die grundsätzliche Umgestaltung des Tagesablaufes. Häufig fehlt im Gastland nicht nur eine berufliche Herausforderung, sondern vor allem zu Beginn auch die Struktur, die der Alltag dadurch erhält. Gleichzeitig brechen wichtige Ressourcen, wie zum Beispiel das gewohnte Umfeld, das soziale Netzwerk oder vertraute Routinen weg. Dies kann durchaus destabilisierend wirken und schlimmstenfalls sogar zur Orientierungslosigkeit oder Depression führen.

Wie können mitreisende Partner, die im Gastland keiner bezahlten Beschäftigung nachgehen (können), ihren Alltag gestalten? Worauf sollten sie besonders achten?

Meiner Erfahrung nach hilft es den meisten mitreisenden Partnern enorm, schon bei Ankunft im Gastland einen groben Masterplan in der Tasche zu haben. Bereits vor Antritt des Aufenthaltes sollte man sich als mitreisender

can cause dissatisfaction and family contention, which sometimes even leads to a cancellation of the stay.

Notwithstanding, in my experience, the advantages prevail when sending employees abroad together with their families. An Interview study by Dr. Claudia Kuller at the University of Surrey conducted with German expatriates travelling alone shows that the "missing" partner can also be a reason for failure. Expatriates without partners or families find it particularly difficult to be integrated into the host country. Experience also shows that the emotional well-being of families in the host country is often greater than in the case of those travelling alone. The presence of a partner and, if necessary, children, provide a feeling of security, stability and familiarity for the newcomer in the unfamiliar surroundings. If this emotional support is missing, the risk of cancellation increases immensely. In addition, families stay abroad longer, as a rule. On the one hand, this is because a relocation with a spouse or family is essentially more time-consuming and cost-intensive than in the case of lone travellers. On the other hand, this is due to the fact that stability and continuity play a large role, precisely for accompanying children and young adults. If families get adjusted in the host country, they are, as a rule, prepared to stay at their place of operation for a few years.

What particular stress situations must accompanying families reckon with and what strategies can help them to master the situation?

For a family, a stay abroad means more than just a geographical change. An assignment can influence the balance within the family - for example when only one of the partners can work and the accompanying spouse has been obliged to give up their career in Germany. This is a major shift in life and can have a negative impact on the self-concept of the affected party thus impairing the sensitive family structure.

The culture of the host country can also present a risk. The more striking the difference between the country of origin and the host culture, the greater the effort a family needs to adjust. While the working expatriate is mainly involved in an international business environment, the accompanying partner must frequently concern themselves more intensely with the cultural and business peculiarities of the host country and this can lead to culture shock.

One of the greatest challenges for accompanying spouses is the basic restructuring of the daily routine. Very often what is missing is not only a professional challenge, but, especially at the outset, the structure that such a professional challenge provides in everyday life. At the same time, important resources, such as the accustomed environment, the social network or familiar routines, no longer exist. This can cause destabilization

Partner daher unbedingt Gedanken machen, was man von dieser Erfahrung erwartet, welche persönlichen Werte man für sich und sein Familienleben mit auf die Reise nimmt und wie man diese vor Ort im Gastland leben kann.

Mitreisende Partner sollten sich im Vorab gut über ihr Gastland informieren und sich darüber bewusst werden, was möglich ist und was nicht. So verhindern sie, dass sie bei Ankunft in ein schwarzes Loch fallen, weil die Bedingungen vor Ort mit ihrem gewohnten Tagesablauf oder ihren Vorstellung nicht kompatibel sind.

Hat man eine erste Vorstellung darüber, wie man die Dinge, die einem wichtig sind (z.B. Sport, Kulturelles, Kulinarisches etc.) im Gastland umsetzen kann, gibt dies schon eine erste kleine To Do-Liste, die nach der Ankunft bzw. nach dem Settling-In nach und nach angegangen werden kann. Diese – und natürlich der „obligatorische“ Sprachunterricht oder die traditionellen „Coffee Mornings“ geben dann ruhigeren Tagen nach der Ankunft eine Ablauf und dem neuen Leben in der Fremde eine erste Struktur. Der Rest ergibt sich dann.

Was kann ich als MAP (mitausreisender Partner) tun, um möglichst schnell ein stabiles soziales Umfeld aufzubauen? Welche Communities sind hier besonders hilfreich?

Mitreisende – nicht berufstätige - Partner haben statistisch gesehen wesentlich stärker mit Heimweh und Einsamkeit zu kämpfen als die Entsendeten selbst. Als mitreisender Newcomer in einem fremden Land gibt es aus meiner Erfahrung grundsätzlich drei gut funktionierende Möglichkeiten.

- Menschen aus dem Heimatland.
- Andere Expats.
- Locals.

In jeder größeren Expat-Destination gibt es Communities und Online-Plattformen für alle drei dieser Kontaktarten. Welche man letztlich bevorzugt, hängt wesentlich von der familiären Situation, den eigenen Interessen und natürlich dem Gastland ab. Internations.org ist beispielsweise ein weltweites Netzwerk, durch das beinahe jeder Expat schon Freunde gefunden hat. Auch auf Facebook findet man die verschiedensten lokalen oder weltweiten Gruppen, z.B. What About My Pencilskirt, die Plattform für Expatpartner <https://www.facebook.com/groups/whataboutmypencilskirt/>. Mit ein wenig Recherche im Web findet da sicherlich jeder die passende Community.

and, in the worst case, even lead to a lack of orientation and depression.

How can accompanying spouses who do not (cannot) have a paying job in the host country organize their daily lives? What should they pay particular attention to?

In my experience, it helps enormously for accompanying spouses to have a master plan in their pockets when they arrive in the host country. Even before arriving at their destination one should already consider what one expects from this experience, which personal values one should take along for themselves and their family lives and how these can be lived in the host country.

Accompanying spouses should inform themselves in advance about their host country and become aware of what is possible and what is not. In this way they avoid sinking into depression when they arrive, because the conditions on site are incompatible with their accustomed daily routine or their expectations.

If one has an idea of things that could be important to implement in the host country (e.g. sports, cultural and culinary activities, etc.), then they can prepare an initial To Do-list, which can be processed after their arrival and adjustment and which can be dealt with gradually. This – and, of course, the "obligatory" language classes or the traditional "Coffee Mornings" can provide more leisurely days after arrival with a natural flow as well as provide an initial structure to the new life in the foreign environment. The rest will follow.

What can I do as an AS (accompanying spouse), in order to build a stable social environment as quickly as possible? Which communities are known to provide help here?

The statistics show that accompanying spouses who are not professionally engaged are essentially more homesick and lonely than the assigned employees. As an accompanying spouse in a foreign country there are, in my experience, three possibilities that work well.

- People from the home country.
- Other Expats.
- Locals.

In every larger expat destination there are communities and online platforms for all three types of contact. Which you prefer in the end basically depends on the family situation, one's own interests and, of course, on the host country. Internations.org is an example of a global network through which almost every Expat has already found friends. On Facebook one also finds

Wie kann ich den Kontakt zu meinem sozialen Netzwerk zu Hause aufrechterhalten? Wie unterstütze ich meine Kinder darin Kontakte über die Distanz zu pflegen?

Virtuelle Treffen mit den Lieben zu Hause sollten unbedingt zur regelmäßigen Routine werden – und zwar für die ganze Familie. Facebook, Skype, FaceTime & Co. bieten hierfür phantastische Möglichkeiten.

Wichtig ist es auch, die Daheimgebliebenen am neuen Leben in der Ferne teilhaben zu lassen – beispielsweise durch das Schreiben eines Blog oder Online Photoalben, die regelmäßig gepflegt werden. Besonders für frühere Generationen ist es manchmal extrem schwer sich vorzustellen, wie das Leben in der Fremde so aussieht. Dadurch entsteht Unsicherheit und manchmal sogar Angst um die Tochter, den Sohn oder die Enkelkinder.

Schließlich sollte man auch regelmäßige Heimatbesuche mit der ganzen Familie einplanen. Die ist zum einen die persönlichste Möglichkeit Kontakt zu Familie und Freunden zu halten. Darüber hinaus hilft es aber auch den Kindern, weiterhin einen Bezug zum Herkunftsland – zur „Heimat“ zu behalten, was gerade für die Kleinen besonders wichtig ist.

Welchen Stellenwert hat ein bewusstes Stressmanagement bei einer Entsendung? Wie kann ich von Anfang an gegen aufkommenden Stress entgegenwirken?

Das Leben fern der Heimat ist voller Veränderungen, Umstellungen und Anpassungen – vor allem in den ersten Monaten. Deshalb ist Stressmanagement gerade bei Expats ein ganz wichtiges Thema. Zunächst ist es elementar, sich darüber bewusst zu werden, dass ein Auslandsaufenthalt immer auch mit einer Zeit der Unsicherheit verbunden ist – oder allgemeiner gesagt: mit einer mehr oder weniger aufreibenden Anpassungsphase. Dies sollte man wissen und anerkennen. Darüber hinaus bietet beispielsweise die Resilienzforschung eine wertvolle Basis für effektives Stressmanagement. Die von Dr. Karen Reivich und Dr. Andrew Shatté definierten Sieben Resilienzfaktoren beschreiben genau die Fähigkeiten, die auch erfahrene Expats für einen erfolgreichen Auslandsaufenthalt als elementar bezeichnen: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Realistischer Optimismus, Zielorientierung, Selbstwirksamkeit und Empathie. Diese Fähigkeiten kann man gezielt trainieren – egal an welchem Ort der Erde.

Sie haben ein E-Coachingprogramm entwickelt, das mitreisende Partner während ihres Auslandsaufenthaltes unterstützt, richtig?

the most varied local or global groups, such as What About My Pencil Skirt, the platform for expat spouses www.facebook.com/groups/whataboutmypencilskirt/. A little research on the web can surely help everyone to find the matching community.

How can I maintain contact to my social network at home? How can I support my children to maintain contact over the distance?

Virtual meetings with the loved ones back home should definitely become a regular routine for the whole family. Facebook, Skype, FaceTime & Co. offer fantastic possibilities for this.

What is also important is to keep those back home abreast of your new life, for example, by writing a blog or online photo album, which you maintain regularly. Particularly for older generations it is sometimes extremely difficult to imagine what life abroad can be like. This leads to feelings of insecurity and sometimes even anxiety about their daughter, son or grandchildren.

Finally, one should make a point of visiting home regularly with the whole family. For one, it presents a possibility to maintain contact with family and friends. Moreover, it helps the children to maintain a reference to their country of origin - their "homeland", which is really crucial, especially for the kids.

Just how important is conscious stress management in a posting? How can I counteract stress from the very beginning?

*Life far away from home is full of changes, readjustments and adaptation - particularly in the first months. That is why stress management plays such a crucial role precisely with Expats. First of all, it is fundamental to be aware that a stay abroad is always associated with a time of uncertainty - or, more generally, a more or less gruelling period of adjustment. One should be aware of and recognize this fact. In addition, resilience research, for example, provides a valuable basis for effective stress management. The book, *The Seven Resilience Factors* of Dr. Karen Reivich and Dr. Andrew Shatté describes precisely those capabilities, which, even professional experts display for a successful foreign permit. A stay abroad as an elementary explanation of emotional control, impulse control, cause analysis, realistic optimism, target-orientation, self-effectiveness and empathy. These skills can be trained in a targeted manner anywhere on earth.*

You have developed an E-Coaching program that supports accompanying spouses during their stay abroad, right?

Unser webbasiertes Coachingprogramm www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com begleitet Expat-Familien in allen entscheidenden Phasen der Entsendung. Vor der Ausreise unterstützt es bei der Planung und bereitet auf die zukünftige Lebenssituation im Gastland vor. Nach Ankunft im Gastland leistet es praktische Starthilfe und später berät es bei der konkreten Lebensgestaltung vor Ort. Dabei erhalten die mitreisenden Partner nicht nur gezielte Unterstützung für ihr persönliches Wohlbefinden und die Eingewöhnung in der neuen Kultur, sondern auch in familiären Belangen und in Fragen der eigenen Karriereplanung. Auf unserer Coaching-Plattform stehen den Coachees interaktive Selbstlerneinheiten zu verschiedenen Lebensbereichen zur Verfügung. Entsendungsexperten führen in Online-Workshops und Einzel-Coachings Schritt für Schritt an die neue Lebenssituation heran. Eine weltweite Community macht es möglich, persönliche Erfahrungen mit anderen Expat-Partnern auf der ganzen Welt auszutauschen.

Welche Chancen bietet die virtuelle Welt?

Die weltweite Vernetzung bietet uns heute die Möglichkeit, mitreisenden Familien zu jeder Zeit und an (fast) jedem Ort innerhalb kürzester Zeit ganz konkrete Unterstützung anbieten zu können. So können herausfordernde Situationen schon gelöst werden bevor sie problematisch für die Familie – und letztlich auch für das entsendende Unternehmen – werden.

Wie bereite ich mich auf die Rückkehr ins Heimatland vor? Worauf muss ich gefasst sein?

Die Rückkehr wird nicht nur von vielen Unternehmen, sondern auch von den meisten Expats völlig unterschätzt. Man geht davon aus, „nach Hause“ zurückzukehren, was eigentlich ohne größere Schwierigkeiten vonstattengehen sollte – man kennt ja alles, spricht die Sprache, kennt die Kultur. Die Sache ist jedoch, dass man sich durch einen Auslandsaufenthalt häufig sehr stark verändert, dass andere Dinge wichtiger geworden sind und dass man demnach als ein anderer Mensch zurückkommt. Man hat vielleicht neue Interessen und andere Wertvorstellungen entwickelt und nimmt die Dinge anders wahr, man wird als Person anders wahrgenommen, Enttäuschung kann entstehen, denn die Erwartungen an die Heimkehr können häufig einfach nicht erfüllt werden.

Je länger der Auslandsaufenthalt gedauert hat und je mehr Länder bereist wurden, desto schwieriger kann die

Our web-based coaching program www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com offers expat families support in all decisive phases of assignment. Prior to leaving the home country, it offers support in planning and preparing future life in the host country. Upon arrival in the host country, the program offers practical initial help and later provides concrete advice on how to shape life. In so doing, the accompanying spouses do not only get targeted support for their personal well-being and adjustment to the new culture, but also in familiar matters and career planning issues. On our coaching platform coachees have the possibility to use interactive self-study units on various life themes. Posting experts help you to get adjusted to the new situation gradually in online-workshops and individual coaching sessions. A worldwide community enables the exchange of personal experiences with other expat partners in the whole world.

What chances does the virtual world offer?

Global connectivity offers us the possibility today to be able to offer accompanying spouses concrete support at any time and (almost) everywhere within the shortest timeframe. In this manner, challenging situations can be solved before they become problematic for the family – and, in the final analysis, also a problem for the posting enterprise.

How do I prepare for re-entry? What must I expect?

Re-entry is not only fully underestimated by several corporations, but also by several Expats. One assumes that returning home should not actually present any problems – one is familiar with everything, speaks the language, knows the culture. What happens, however, is that a stay abroad often changes one deeply, so that other things gain in importance and that one returns home as a different person. Perhaps one has developed new interests and other values and has shifted perception or one is perceived differently. This can lead to disappointment, because the expectations associated with re-entry often cannot be met.

The longer the stay abroad and the more countries one has visited, the more difficult reintegration can be and the greater the culture shock to be expected. Besides, the same challenges can also arise within families, due to a loss of professional status frequently associated with the return of an expatriate. That is why we are presently developing a repatriation program to support accompanying spouses upon their return to Germany.

Reintegration werden und desto größer ist auch der zu erwartende Kulturschock. Außerdem können auch familiär wieder die gleichen Herausforderungen entstehen, etwa aufgrund eines beruflichen Statusverlustes, der häufig mit der Rückkehr eines Expats verbunden ist. Deshalb entwickeln wir derzeit auch ein Repatriation-Programm, das die mitreisenden Partner bei ihrer Rückkehr nach Deutschland begleitet und unterstützt.



Constance Grunewald-Petschke ist zertifizierte interkulturelle Trainerin und Coach und selbst mitreisende Partnerin in Istanbul/Türkei. Um mitreisende PartnerInnen bei Auslandsentsendungen besser zu unterstützen, gründete sie 2014 ein weltweites Team aus erfahrenen mitreisenden Partnerinnen und Coaches und entwickelte das E-Coachingprogramm für Expat-Partner

www.How-To-Create-My-Life-Abroad.com



Maria Schmitz

*Intercultural Trainer mit Schwerpunkt Sensibilisierung und Kommunikation
Dpi-akkreditiert von York Associates (Developing People Internationally)
Zertifiziert von WorldWork als International Profiler
Cultural Detective® Facilitator*

An der Hochschule Mainz hat Frau Schmitz einen Lehrauftrag im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften für das Wahlpflichtfach Interkulturelle Kompetenz - deutschamerikanische Geschäftsbeziehungen seit Einführung des Bachelorstudiengangs. Davor war sie Lehrbeauftragte für Wirtschaftsenglisch im gleichen Fachbereich.

Des Weiteren ist Frau Schmitz seit 1989 Gründerin und Inhaberin der CABV Communication. Das Unternehmen hat sich der Erwachsenenbildung verschrieben. Darunter fällt interkulturelles Training und ihr Lehrauftrag. Hinzu kommt die Übersetzertätigkeit in den Bereichen Recht, Wirtschaft und Technik (automotive).

Websites:

www.culturezone.de

www.cabv-communication.de

www.term-q.com