



Tipps für Eltern und andere Bezugspersonen von TCKs

Third Culture Kids in ihrem mobilen Leben gut begleiten



Sie sind in den letzten Monaten ins Ausland gezogen? Ist das ihr erster Aufenthalt als Familie im Ausland? Oder ist dies bereits ihr zweiter oder dritter Aufenthalt mit Kindern im Ausland? Sind Sie gerade mit Kindern wieder nach Deutschland zurück gezogen?

Wenn Sie eine oder mehrere der einleitenden Fragen mit "Ja" beantwortet haben, dann gehören Sie zum Kreis der sogenannten mobilen Familien. Eine andere Bezeichnung dafür ist Expatfamilie und ihre Kinder stehen am Anfang ihres Daseins als sogenannte Third Culture Kids.

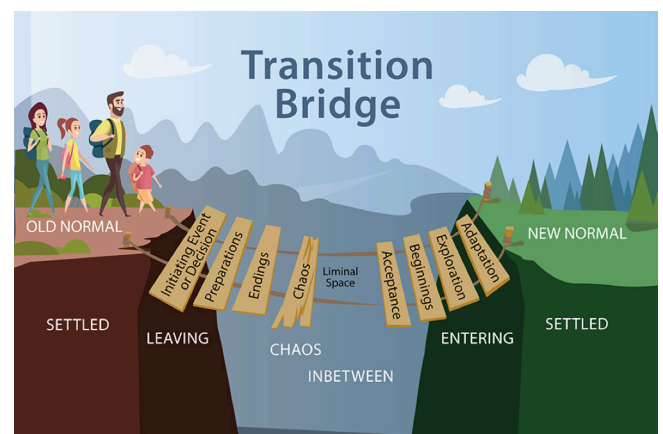
Ein Third Culture Kid ist per Definition (Pollock et al. 2014) "eine Person, die einen bedeutenden Teil ihrer Entwicklungsjahre außerhalb der Kultur ihrer Eltern verbracht hat. Ein TCK baut Beziehungen zu allen Kulturen auf, nimmt aber keine davon für sich völlig in Besitz. Zwar werden Elemente aus jeder Kultur in die Lebenserfahrung des TCKs eingegliedert, aber sein Zugehörigkeitsgefühl bezieht sich auf andere Menschen mit ähnlichem Hintergrund."

Viele Herausforderungen von TCKs sind anders als die von Kindern, die in ihrem Herkunftsland an einem Ort aufwachsen. Wenn Sie als Eltern und auch andere Bezugspersonen um diese Besonderheiten wissen, können Sie angemessen darauf reagieren. Mit Ihrer Unterstützung können diese besonderen Erfahrungen, die TCKs in ihrer Kindheit und Jugend machen, gut bewältigt werden, zu Erfolgserlebnissen führen und zum Persönlichkeitswachstum beitragen.

Wie können Sie also Ihr TCK am Besten auf seinem

wortwörtlich "bewegten" Lebensweg unterstützen?

Ein besonderes Augenmerk liegt auf den zahlreichen Umzügen, die ein solches mobiles Leben mit sich bringt. Vielleicht kommt Ihnen das folgende Bild bekannt vor:



TCKs überqueren im Laufe ihres Lebens viele solcher Brücken.

Ihre Aufgabe als Eltern ist es, Ihre Kinder bei dem Weg über diese Brücke proaktiv zu begleiten und mit gutem Beispiel anzuleiten. Die vorliegende Broschüre soll Ihnen erste Informationen, Anregungen und Tipps geben, wie eine solche Begleitung aussehen kann. Falls Sie darüber hinaus noch Fragen oder Beratungsbedarf haben, können Sie sich gerne an mich wenden. Meine Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.



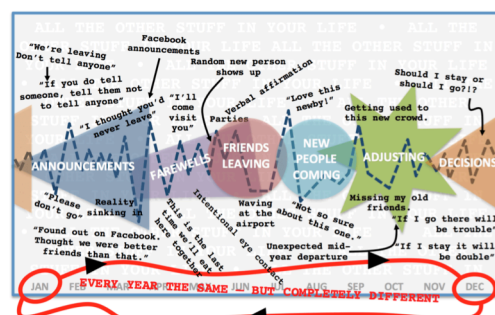
Die Lebenswelt von Third Culture Kids und wie Sie Ihr TCK beim Aufwachsen in dieser Welt begleiten können

Ein schönes Bild für ein TCK ist der Löwenzahn. Ein Löwenzahn wird als Samen einer Pusteblume mit dem Wind an einen für ihn unbestimmten Ort getragen und versucht dann dort Wurzeln zu schlagen und zu wachsen, um dann am Ende in strahlendem Gelb zu erblühen.

Alle Eltern wünschen sich für ihre Kinder, dass sie in ihrem Leben aufblühen und glücklich sind, wo auch immer sie gerade leben.

TCKs haben durch den mobilen Lebensstil viele Privilegien: die fast wie nebenbei erworbene Mehrsprachigkeit, eine hohe Anpassungskompetenz an neue Lebensumstände, interkulturelle Kompetenz und durch ein höheres Auslandsgehalt oft auch bessere Lebensumstände als nicht mobile Gleichaltrige. Dennoch gibt es auch einige Herausforderungen für Kinder, die diesen mobilen Lebensstil leben.

Third Culture Kids erleben in ihrem Leben deutlich mehr Abschiede und Neuanfänge als Gleichaltrige mit nicht mobilem Lebensstil. Trauer ist daher eine Emotion, der TCKs deutlich häufiger ausgesetzt sind als Nicht-TCKs. Besonders wenn nicht nur das eigene Leben mobil ist, sondern die Familie umgeben ist von anderen mobilen Familien. Das ständige Kommen und Gehen in internationalen Gemeinschaften und sogenannten Expat-Blasen, macht das Bewältigen von Trauer nicht einfacher.



Dieses Bild illustriert sehr schön, das Kommen und Gehen in Expat-Kreisen über das Jahr verteilt. Geben Sie sich und ihrem Kind den Raum und die Zeit zu trauern. Zelebrieren Sie Abschiede als Familie und im Freundeskreis.

(Bildquelle: www.thecultureblend.com)

Generell besteht das Leben aus Veränderung. Auch nicht-mobile Familien und deren Kinder erleben Veränderungen. Man kann aber sagen, dass diese Veränderungen nicht so gehäuft auftreten wie das bei Familien mit mobilem Lebensstil der Fall ist. Gleichzeitig sind diese Veränderungen auch nicht so einschneidend. Kinder von nicht-mobile Familien sind Veränderung im Rahmen ihrer körperlichen und psychosozialen Entwicklung ausgesetzt: der Körper entwickelt sich, kognitive und soziale Fähigkeiten werden erworben. Der Blick auf sich selbst und die eigene Umwelt verändert sich aufgrund dieser Entwicklungen stetig aber langsam.

Third Culture Kids durchleben diese körperlichen und kognitiven Entwicklungsstufen auch, aber zusätzlich verändert sich dazu mit jedem Umzug von einem Moment auf den anderen ihre Umgebung, ihr sozialer Status, ihre Bezugspersonen, die Art wie man miteinander kommuniziert und Beziehungen pflegt und vieles mehr.

Jede Veränderung im Leben erzeugt ein gewisses Maß an Stress in unseren Körpern. Sie bringt Unsicherheit, Anspannung und andere unangenehme Gefühle mit sich. Diese Gefühle lassen das Stresslevel in unseren Körpern ansteigen. Eine natürliche Reaktion unseres Körpers, die uns hilft in neuen Situationen wachsam zu sein und angemessen zu reagieren. In der Psychologie hat man Veränderungen nach Stressleveln kategorisiert. Nach Scheidung und Todesfall gehören Umzüge zu der Kategorie mit den meisten "Stresspunkten". TCKs sind im Laufe ihres Lebens aufgrund der vielen Umzüge einem höherem Stresslevel ausgesetzt - zumindest dann, wenn man diesem Umstand keine Beachtung schenkt. Gezielte Anti-Stressmaßnahmen gerade direkt vor, während und nach einem Umzug können hier sehr hilfreich sein. Beispiele für solche Anti-Stressmaßnahmen sind: jeden Tag 20min Bewegung draußen, auf gesunde Ernährung achten, die Beziehungen zueinander in der Kernfamilie intensivieren durch mehr gemeinsame Aktivitäten, Gespräche, aktives Zuhören und mehr Körperkontakt. Auch ein sogenanntes Growth Mindset (genauer beschrieben in den Büchern von Carol Dweck) kann bei der Stressbewältigung helfen.

Geben Sie ihrem Kind die Zeit am neuen Wohnort in seinem Tempo anzukommen. Das kann manchmal ein Jahr oder auch länger dauern. Es kann auch von Umzug zu Umzug variieren. Das kommt auf die Persönlichkeit Ihres Kindes an und auf die aufnehmende Gastkultur. Zum Einleben gehören immer zwei Seiten.

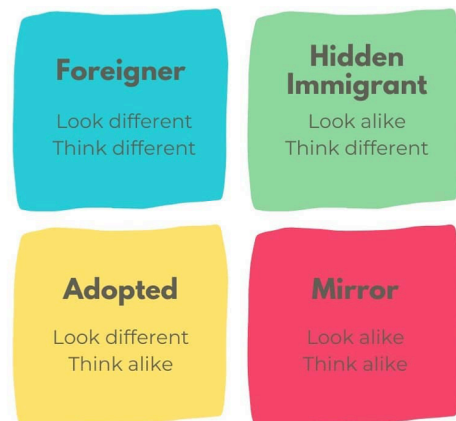
Einen Einblick in das komplexe Zusammenspiel zwischen der vorherrschenden Kultur und Ihrem TCK gibt Ihnen das folgende Schaubild auf der rechten Seite. Die Beziehung "Mirror" macht es Ihrem TCK dabei am einfachsten sich einzuleben, da sich weder das Aussehen, noch seine inneren Einstellungen von der umgebenden Kultur unterscheiden.

Die Beziehung "Hidden Immigrant" wird dagegen von vielen TCKs als die herausforderndste

“Die einzige Konstante im Leben ist Veränderung.”

Konstellation beschrieben, da sie zwar oberflächlich betrachtet durch ihr Aussehen sich gut in die umgebende Kultur einfügen, jedoch innerlich "anders ticken", was a) dazu führt, dass sich diese TCKs innerlich der umgebenden Kultur fremd fühlen und b) die Mitmenschen bei genaueren Kennenlernen irritiert sein können, weil sich herausstellt, dass ihr Gegenüber anders denkt, obwohl er äußerlich nicht anders aussieht. Das Einleben kann daher bei dieser Konstellation am längsten dauern, da diese Konstellation nicht sofort nach Außen ersichtlich ist.

Cross-Cultural Kids in Relationship to Surrounding Dominant Culture



by David C. Pollock/Ruth E. Van Reken "Third Culture Kids: The Experience of Growing Up Among Worlds" (1996)

Die Konstellation kann sich für Ihr TCK von Umzug zu Umzug verändern.

Die gute Nachricht ist: wenn Sie sich mit der Lebenswelt Ihres TCKs auseinander setzen und es in seinen Bedürfnissen ernstnehmen und proaktiv handeln, dann können Sie es maßgeblich beim Einleben und in seiner Entwicklung generell unterstützen. Zum Schluss habe ich noch die wichtigsten 5 Punkte bei der Begleitung von TCKs für Sie zusammengefasst.

Die 5 wichtigsten Punkte in der Begleitung von TCKs - damit ihr Kind aufblühen kann



Das Wissen um die eigene Identität

Lassen Sie Ihr Kind wissen, dass es zu der Gruppe der Third Culture Kids gehört. Es hilft bei der Identitätsfindung, wenn man sich einer Gruppe zugehörig fühlt. Ausserdem eröffnen Sie Ihrem Kind damit die Möglichkeit, sich selbst zum Thema zu informieren und Zugang zu Materialien und Ressourcen für TCKs zu bekommen, sich mit anderen TCKs auszutauschen und sich, wenn nötig, professionelle Hilfe speziell für TCKs zu holen.



Positive Selbstwirksamkeitserfahrung

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit seine Welt (mit) zu gestalten. Zeigen Sie ihm auf, welche Handlungsmöglichkeiten es hat. Das führt zu positiven Selbstwirksamkeitserfahrungen und damit zu Resilienz. Der Glaube, dass wir Herausforderungen durch unser eigenes Tun meistern können macht uns Menschen zuversichtlich und damit stressresistenter.



Gute Beziehungen

Wir Menschen sind soziale Wesen. In schwierigen Zeiten und Zeiten der Veränderung schöpfen wir Kraft und Stabilität aus der Beziehung mit anderen Menschen. Versuchen Sie Ihrem Kind positive Beziehungen zu ermöglichen, indem Sie innerhalb der Familie Beziehungen intensivieren und Möglichkeiten schaffen Beziehungen zu alten Freunden zu erhalten und zu neuen Freunden aufzubauen.



Abschiede zelebrieren

Kehren Sie Abschiede nicht unter den Teppich. Lassen Sie damit verbundene negative Gefühle wie Trauer, Schmerz, Wut, Ärger etc. bei Ihrem Kind und bei sich selbst zu, ohne diese Gefühle kleinzureden. David Pollock hat darüber hinaus das sogenannte RAFT- Modell entwickelt, das aufzeigt, wie ein positiver Abschied gelingen kann.



Growth Mindset

Ähnlich wie die positive Selbstwirksamkeitserfahrung kann ein Growth Mindset vor allem in der Phase des Einlebens eine hilfreiche positive Lebenseinstellung sein. Ein Growth Mindset hilft dabei ein dynamisches Selbstbild zu entwickeln, das Veränderungen und Herausforderungen als Chance zur Persönlichkeitsentwicklung sieht.

Diese Broschüre kann leider nur ansatzweise die Themen anschnitten, die TCKs betreffen. Für individuelle Beratung oder ausführlichere Ausführungen zum Thema in Form von Vorträgen und Weiterbildungen, wenden Sie sich gerne an mich (meine Kontaktdaten finden Sie am Ende dieser Broschüre)

Beratung

Haben Sie weitere Fragen zum Thema oder wünschen eine individuelle Beratung für sich und Ihre Familie?
Dann melden Sie sich gerne bei mir!



Diplom-Sozialpädagogin Angela Schreiner

www.familienabenteuer-ausland.de

info@familienabenteuer-ausland.de