

Phasen des Kulturschocks nach Oberg

Honeymoon-Phase

In der ersten Phase, werden alle Begegnungen in dem neuen Land als aufregend, positiv und stimulierend empfunden. Der im Ausland Tätige wird von einer Offenheit und Neugier getragen, er befindet sich in einem Zustand des Überschwangs. Das Urteilsvermögen ist eingeschränkt, kleine negative Erlebnisse werden unterdrückt oder gar nicht erst wahrgenommen. Die Konzentration gilt einzig auf die als schön und angenehm empfundenen Aspekte im Umgang mit den Mitmenschen in der neuen Umgebung.

Kulturschock-Phase/Krisenphase

In der darauffolgenden zweiten Phase bemerkt der Neuankömmling Unstimmigkeiten zwischen seinen eigenen Gepflogenheiten und den Verhaltensweisen der Menschen in seinem Gastland. Der Neuankömmling fühlt zum ersten Mal so etwas wie Fremdheit. Auslöser für ein Gefühl der Fremdheit kann ein sich einschleichendes Bewusstsein der Desorientierung sein. Man hat das Gefühl nicht genau zu wissen was läuft. Ebenfalls typisch sind neu auftretende negative Symptome und Gefühle, wie Stress, Irritierbarkeit oder einer negativen Sicht beispielweise von der Arbeit, den Kollegen oder des ganzen Landes.

Erholungsphase

Die dritte Phase beginnt in der Regel dann, wenn der Einzelne erkennt, dass er ein Problem mit der fremden Kultur hat und akzeptiert an der Lösung des Problems zu arbeiten.

Zu weiten Teilen stellt die Phase einen Kompromiss zwischen den Gefühlen und Denkweisen der Honeymoon- und der Kulturschock-Phase dar. Mit anderen Worten, es wird ein Kompromiss zwischen den übertriebenen Erwartungen aus der ersten Phase und der Realität gefunden.

Anpassungsphase

In die vierte und letzte Phase ist ein fließender Übergang aus der Dritten. Man hat für sich seinen Platz in der fremden Gesellschaft gefunden. Ein Manager ist nun in der Lage, effektiv zu arbeiten.

Er kennt die Grenzen seiner Fähigkeiten, seine Denkweise ist flexibler geworden und er ist zukünftig auch in der Lage neue Handlungswege zu beschreiten.