

AGNES JUSTEN-HORSTEN

## HEUTE HIER – MORGEN FORT

Psychologische Aspekte berufsbedingter Mobilität



**IMMER GRÖßERE BEREICHE** des Arbeitsmarktes verlangen von Berufstätigen und ihren Familien Mobilität. Wie wirkt es sich auf Menschen aus, wenn sie im Rahmen ihrer Berufstätigkeit vielleicht sogar mehrfach oder regelmäßig über Landes- und

Kulturgrenzen hinweg umziehen müssen? Mit welchen Risiken für ihre psychische Gesundheit sind mobile Menschen konfrontiert? Wie könnten psychologische Hilfestellungen beim Abschied und Neubeginn zur Vorbeugung psychischer Störungen konzipiert werden?

Einen Ortswechsel für Arbeit in Kauf zu nehmen, scheint für viele Deutsche eine unannehmbare Zumutung zu sein, so stellt es eine Studie im Auftrag des Familienministeriums (Schneider et al., 2002) fest. Die in der Studie Befragten werden erst dann mobil, wenn sie mit dem Rücken zur Wand nur noch den Ausweg im Umzug sehen, weil sie sonst ihren Arbeitsplatz verlieren würden. Was die Entscheidung zum Ortswechsel schwer macht sind Bindungen, sind die Lebenspartner und ihre Berufe, die sozialen Kontakte, die Kinder, deren Schulausbildung und Freundeskreis, der Kontakt zu den Eltern und der Familie, das Haus oder die Eigentumswohnung, die Heimat im Sinne von regionalem Umfeld.

Andere Landsleute scheinen gerade die Herausforderung zu suchen, die für sie Auslandseinsätze oder Versetzungen an andere Standorte ihres Unternehmens darstellen. Was unterscheidet diese beiden Gruppen von Menschen – außer dass die erste irgendwie altmodisch und bieder und die zweite modern und weltoffen wirkt? Entspricht Gebundensein nicht mehr dem Zeitgeist?

Was bewegt denn jene, die freiwillig um(her)ziehen? Haben oder brauchen sie solche Bindungen nicht oder weniger? Binden sich mobile Menschen auf eine andere Art und Weise? Ordnen sie Zuwendungsbedürfnisse ihrer Abenteuerlust oder ihrem beruflichen Ehrgeiz unter?

Menschen, die berufsbedingt immer wieder umziehen, sind keine Seltenheit. Hier einige Schlaglichter:

- 45% der Deutschen leben am Ort oder in der Region ihrer Geburt.

- Die Fa. Siemens unterhält in 190 Ländern Niederlassungen. Die Hälfte der 460.000 Mitarbeiter arbeitet außerhalb Deutschlands.
- Die Fa. Bosch unterhält in 50 Ländern Niederlassungen. Die Hälfte von 200.000 Mitarbeitern arbeitet außerhalb Deutschlands.
- Jeder 6. Arbeitnehmer lebt – nach einer Studie von Schneider – in einer mobilen Lebensform.

Berufsbedingt national und international mobil sind Arbeitnehmer in den Bereichen Touristik, Reise, Banken, Medien, in allen Bereichen der Produktion und des Handels, beim Militär, in der Politik und viele andere mehr. Damit handelt es sich bei mobilen Menschen in der Mehrzahl um gut verdienende und gut qualifizierte Arbeitnehmer, die auch im psychologischen Sinn über viele Ressourcen verfügen. Auf den mobilen Arbeitnehmer, der berufsbedingt mehrfach seinen Lebensmittelpunkt (national und international) verlegen muss, will ich mich in meinen Überlegungen konzentrieren.

Der soziografische Steckbrief eines erfolgreich mobilen Arbeitnehmers lautet: jung, männlich, je weniger Familienanhang, um so besser, gebildet. Je älter Menschen sind, desto geringer ist die Bereitschaft zu Mobilität. Der Anteil mobiler Frauen in Unternehmen liegt unter 10%. Mobilen Frauen fällt es schwerer als mobilen Männern, einen festen Lebenspartner zu finden. Wenn Frauen sich binden, sind sie eher bereit als Männer, ihre Mobilität zugunsten der Partnerschaft einzuschränken. Mobilitätsbereitschaft scheint um so größer zu sein, je weniger Bindungserfahrung Menschen mitbringen. Ist die geringe Bindungserfahrung des mobilen, jungen, männlichen Akademikers denn Ergebnis einer bewussten autonomen Entscheidung (zuerst die Karriere, dann die Familie) oder aber einer weniger stark ausgeprägten Bindungsfähigkeit? In der Migrationsforschung wird die These diskutiert, dass die Häufung von psychischen Störungen bei Migranten nicht nur mit den Traumata der oft gewaltsam erzwungenen Aufgabe ihrer Heimat oder den extrem schweren Integrationsbedingungen im Aufnahmeland, sondern auch bereits mit einer mangelhaften Integration in ihrem Heimatland zu tun hat. Überspitzt formuliert könnten es die Bindungsunfähigen sein, die sich aus Angst vor Bindungen notgedrun-

gen auf den Weg machen. Denn Mobilität bietet die Chance, der Vergangenheit mit hoher sozialer Akzeptanz im „Abenteuer Gegenwart“ zu entkommen. Dann wäre das Ziel der Mobilität die Flucht und der Ausgang aller Voraussicht nach für das Individuum oder die, die ihm näher gekommen sind, problematisch.

Die Globalisierung macht Mobilität von Arbeitnehmern zur Notwendigkeit. Wenn Firmen immer mehr international operieren, Standorte von Werken immer häufiger wechseln je nach der Verfügbarkeit günstiger Produktionsbedingungen (u. a. der Personalkosten), müssen Menschen der Arbeit hinterher ziehen. Die Globalisierung schafft aber nicht nur neue Möglichkeiten für Mobile, sondern schafft auch ortsstabile Möglichkeiten ab. Dieser Trend trifft selten junge, männliche, ungebundene Akademiker, dafür aber tendenziell mehr alleinerziehende Mütter und Familienväter um die 50 mit laufenden Raten für das Eigenheim und der Schwiegermutter im teuren Pflegeheim. Nach Schneider entsteht etwa ein Drittel der mobilen Lebensformen zwangsläufig mangels lokaler Alternativen. Zwei Drittel entscheiden sich aufgrund persönlicher Präferenzen für Mobilität. Führt die Notwendigkeit von Mobilität in einer Zeit der Globalisierung für die Mobilitätsbereiten und für die existenziell zur Mobilität Gezwungenen zur berufsbedingten Einsamkeit oder zu anderen Formen von Bindungsorganisation?

**WENN WIR UNS DER FRAGE ZUWENDEN**, ob mobil leben bedeutet, weniger oder andere Bindungen zu haben, sollten wir uns die konkreten Auswirkungen von Mobilität auf das Leben der Betroffenen ansehen. Um es prägnant zusammenzufassen, ist die zentrale Besonderheit mobilen Lebens die Unterbrechung des Raum-Zeit-Kontinuums mit den entsprechenden Folgen:

- häufiger Ortswechsel („Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erleben“)
- Leben in Episoden („Neue Chance, neues Glück“)
- Unterbrechung sozialer Bindungen („Ich hab noch einen Koffer in Berlin“)
- Belastung von Partnerschaft und Familie („Wherever You go, I'll be right by Your side“)

Diese spezifischen Besonderheiten führen mobile Menschen in typische Problemsituationen:

*Frau A., brasilianische Ehefrau eines leitenden Angestellten eines deutschen Automobilkonzerns, zog mit ihrem Mann und den zwei Kindern nach Prag. Die lebenslustige junge Frau fand es dort kalt und grau. Sie vermisste Lebendigkeit, z. B. beim abendlichen Bummeln in der Stadt kam es ihr leer und still vor. Die Lebensmittel, die sie gern mochte und die sie sich in Deutschland schließlich beschaffen konnte, fand sie in tschechischen Geschäften nicht. In Deutschland hatte sie ganz gut deutsch gelernt, in Prag verstand sie auf der Straße kein Wort. Die Kinder gingen auf eine internationale Schule mit Englisch als Unterrichtssprache. Erste Freunde, die die Kinder mit nach Hause brachten, und auch deren Mütter sprachen Englisch, eine Sprache, in der sie sich nicht heimisch fühlte. Ihrem Mann, der portugiesisch gelernt hatte, fielen oft die Vokabeln nicht mehr ein, und er ging im Gespräch mit ihr immer häufiger ins Deutsche über. Sie fühlte sich deprimiert und allein gelassen, telefonierte oft lange mit zu Hause. Ihre Mutter riet ihr, zurück nach Brasilien zu kommen.*

Menschen wie Frau A. fragen sich, wohin sie eigentlich gehören, bleiben an bestimmten heimatlich geprägten Bildern haften, vergleichen das neue damit und finden die Idee von Heimat nicht wieder. Dadurch wird die Integrations- oder Adaptationsfähigkeit an die neue Umgebung eingeschränkt. Muss man sich überhaupt integrieren, wenn man weiß, dass der Koffer bald wieder gepackt werden muss?

- Wenn es sich beim Aufgeben von Heimat analog zum Verlust von Heimat um Trauerprozesse handelt, durchläuft das Trauern bis zur Verarbeitung mehrere Phasen. Der mobile Mensch kann sich aber gar nicht sicher sein, ob der Verlust endgültig ist. Die alte Heimat könnte wieder die zukünftige werden, man kann ihr also verhaftet bleiben, die neue muss es nicht werden, Integration ist keine Notwendigkeit. Die Optionen Bleiben, Gehen und Zurückkommen muss sich der mobil lebende Mensch offenhalten. Seine Lebensform ist der Schwebezustand, die Übergangslösung oder der Status des „Als-ob“, mit dem Körper am gegenwärtigen Ort, dem Geist schon an einem zukünftigen und dem Herzen in der Vergangenheit. In Analogie zum Computer sind der Trauermodus und der Neuanfang-Modus immer gleichzeitig aktiviert.

*Herr S., der aus einem handwerklichen Beruf stammend, sich in seiner Firma zum Produktionsleiter hocharbeiten konnte, sollte einen Produktionsbereich in Rumänien aufbauen. Als Junggeselle hatte er sich für diese Aufgabe freiwillig gemeldet. Ihn reizte, dass er dort gut verdienen, sparen und trotzdem angenehm leben konnte. Ursprünglich hatte er im Sinn, sich von dem Geld ein Haus auf dem erbten Bauplatz in seiner Heimatgemeinde zu bauen. In Rumänien lebte er luxuriös, verglichen mit den Rumänen, die die Firma für die Produktion einstellte, aber auch verglichen mit seiner Lebenssituation in Schwaben. Er konnte sich eine Haushälterin leisten, die jeden Tag kam. Er wurde von seinen Nachbarn für etwas Besonderes gehalten und auch von Frauen hofiert – wo er doch eigentlich gedacht hatte, er sei unattraktiv für Frauen. Er ließ sich auf eine Beziehung ein und wollte seiner Freundin auch etwas bieten, z. B. indem sie gemeinsam eine Reise in die Karibik oder auch einmal nach Paris machten. Als er nach zwei Jahren, von seiner rumänischen Freundin inzwischen verlassen, wieder „nach Hause“ kam, hatte er nichts gespart. Er verstand auch seine alte Idee mit dem Eigenheim nicht mehr. Er verkrachte sich mit den Freunden von früher und auch mit Kollegen, denen er „verändert“ und weniger „kooperativ“ vorkam. Er fühlte sich verkannt und missachtet und hatte nur noch den Gedanken, möglichst schnell wieder wegzukommen.*

- Die Unterbrechung der zeitlichen Kontinuität erlaubt immer wieder neue Identitätswürfe, die im Extremfall beziehungslos nebeneinanderstehen (vergl. hier die Diskussion um „Patchwork-Identitäten“ oder um R. Sennets Buch „Der flexible Mensch“). Wenn eine Episode nicht zufriedenstel-

lend war, kann man sich auch noch in dieser Zeit mit dem Gedanken trösten, dass es das nächste Mal besser wird. Die Gründe des Scheiterns können für irrelevant gehalten werden, weil ja in der neuen Episode andere Bedingungen gelten. Das führt zu einer Verlagerung der Ursachenzuschreibung von innen nach außen („Heute ein Fürstchen, morgen ein Würstchen“). So kann keine Integration von Erfahrung und damit kein persönliches Wachstum und keine Stärkung der eigenen Identität erfolgen.

*Frau D., die als Fremdsprachensekretärin an der Botschaft in einem arabischen Land arbeitet, ist mit ihren 26 Jahren bei Weitem die jüngste unter ihren insgesamt 10 Kollegen.*

WENN ES SICH BEIM AUFGEBEN VON HEIMAT ANALOG ZUM VERLUST VON HEIMAT UM TRAUERPROZESSE HANDELT, DURCHLÄUFT DAS TRAUERN BIS ZUR VERARBEITUNG MEHRERE PHASEN. DER MOBILE MENSCH KANN SICH ABER GAR NICHT SICHER SEIN, OB DER VERLUST ENDGÜLTIG IST. DIE ALTE HEIMAT KÖNNTE WIEDER DIE ZUKÜNFTIGE WERDEN, MAN KANN IHR ALSO VERHAFTET BLEIBEN, DIE NEUE MUSS ES NICHT WERDEN, INTEGRATION IST KEINE NOTWENDIGKEIT. DIE OPTIONEN BLEIBEN, GEHEN UND ZURÜCKKOMMEN MUSS SICH DER MOBIL LEBENDE MENSCH OFFENHALTEN. SEINE LEBENSFORM IST DER SCHWEBEZUSTAND, DIE ÜBERGANGSLÖSUNG.

*Nur unter den BGS-Soldaten vom Wachdienst sind einige dabei, die ungefähr ihrem Alter entsprechen. Mit jenen hat sie sich schon ein paar Mal getroffen, aber festgestellt, dass sie andere Interessen haben als sie. Über das gelegentliche Party-Feiern hinaus entwickeln sich keine Gemeinsamkeiten. Die eher steifen Botschaftsveranstaltungen nimmt sie als Pflichtübung. Sie möchte sich mit den Kollegen und Vorgesetzten auch nicht über Privates unterhalten, weil sie Sorge hat, dass das in ihre Beurteilung einfließen könnte.*

*In Deutschland hat sie Kontakt über ihre sportlichen Hobbys (Kanu, Rollerskates) gefunden. In dem heißen Land, in dem sie jetzt lebt, muss sie sich auch mit ihren sportlichen Interessen neu orientieren. So sitzt sie in der Woche abends überwiegend allein vor dem Bildschirm und zwingt sich am Wochenende dazu, auf Partys, auf die sie sich nicht freut, gute Laune zu verströmen. Dazu braucht sie immer häufiger den einen Whiskey zu viel.*

- Einsamkeit und Fremdheitsgefühle sind die Folge, wenn man wichtige soziale Beziehungen hinter sich lässt. SMS und e-mail schaffen es zwar besser Kontakt, aber nicht den Grad der Intimität zu Freunden zu halten. Die Menschen, die einem wirklich wichtig sind und mit denen man sich vertraut fühlt, sind meistens nicht an dem Ort, an dem man sich gerade befindet. Damit fehlt dem mobilen Menschen ein unterstützendes System. Das führt dazu, in der Firma die Freundschaften zu suchen, weil in der Kürze der Zeit oft erlebt wird, dass neue Kontakte außerhalb der Firma oberflächlich bleiben. Die Gefahr ist, dass es dann innerhalb der Firma zu Grenzverschiebungen kommt, die Kooperation beeinträchtigen können. Diese Gefahr ist besonders für alleinlebende mobile Menschen groß. Partner am Entsendungsort bleiben oft „Lebensabschnittspartner“, weil die Zeit zu einer tieferen Bindung nicht gereicht hat oder weil die Einsamkeit dazu führte, sich einen Partner zu suchen, um nicht allein zu sein. Menschen, die häufigere Ortswechsel hinter sich legen müssen, haben dann auch viele Trennungserfahrungen in wichtigen intimen Beziehungen erlebt. So entsteht eine immense Angst davor, das ganze Leben lang allein zu bleiben. Diese Panik führt in den seltensten Fällen zu überlegten Partnerentscheidungen.

*Die freiberuflich arbeitende Architektin, Frau Z., hatte zunächst an eine Wochenendbeziehung gedacht, als ihr Mann in die Schweiz versetzt wurde. Er arbeitet für einen international tätigen Haushaltsgeräte-Hersteller. Nach einem halben Jahr stellte sie fest, dass ihr Mann ihr fremd geworden war. Er sprach nicht viel von seinem Alltag in Zürich, und sie ärgerte sich darüber, dass er ihr nur uninteressiert zuhörte, wenn sie ihm von ihren neuen Aufträgen erzählte. Als sie herausbekam, dass ihr Mann in der*

*Schweiz ein Verhältnis hatte, entschloss sie sich, alles auf eine Karte zu setzen und mit den Kindern nach Zürich zu ziehen. Ihr Mann hatte ihr oft genug den Vorwurf gemacht, dass ihr Beruf ihr wichtiger wäre als die Beziehung. In der Schweiz bekam sie keine Arbeitserlaubnis, aber sie dachte, sie könne bei der relativ geringen Entfernung die beruflichen Kontakte nach Hause halten. Die Aufträge wurden weniger, und wenn sie eine neue Aufgabe annahm, musste sie feststellen, dass es sie überforderte, die Handwerker zu überwachen, Bescheid zu wissen, wie genau es auf der Baustelle aussah oder Klientenwünsche auf der Basis von Faxen zu beurteilen. Sie fühlte sich zerrissen, ihr Mann machte ihr den Vorwurf, dass es ihr nicht ernst wäre mit der Entscheidung für ihn, und die Kinder wurden in der Schule schlechter.*

- In den seltensten Fällen gelingt es, dass ein Paar an einem Ort Arbeit findet. Meistens muss einer der Partner (oft die Frau, die sich dann auf den Weg über die „Expatriatisierung“ in die „Repatriarchalisierung“ begibt) seine Berufstätigkeit aufgeben oder für eine begrenzte Zeit unterbrechen. Der mit ausreisende Partner hat so, verständlicherweise, ein zwiespältiges Verhältnis zum Entsendungsort und zu der Firma, die den Partner entsendet. Am neuen Ort können Spannungen entstehen, weil der andere vom Partner für sein „Unglück“ verantwortlich gemacht wird. Die starke Binnenkohäsion, die in Partnerschaft und Familie entsteht, weil zunächst Außenkontakte fehlen, erhöht die emotionale Reizbarkeit. Umzüge sind immer auch Krisen für Partnerschaft und Familie, in denen sich Paare vor die Frage gestellt sehen, ob der andere es wert ist, dass man ihm folgt oder dass man ihn mitnimmt. Für Kinder gibt es oft problematische Schulwechsel, z. B. von einem deutschen in ein amerikanisches Schulsystem, was dann bei jedem neuen Wechsel große Anpassungsleistungen vom Kind erfordert. Wenn Trennungen erfolgen, sind sie durch die große räumliche Distanz oft endgültig. Eltern haben so Mühe, den Kontakt zu den Kindern zu halten. Viele Väter sehen die Kinder dann nur noch in den Ferien („Der Onkel aus Dingsda“). Viele mobile Arbeitnehmer finden Partner im Ausland, dann kommt bei Trennungen auch noch die Sprachbarriere zum eigenen Kind hinzu.

Wohnortwechsel wird in der Psychologie als „kritisches Lebensereignis“ gewertet. Kritische Lebensereignisse sind „nicht-normative Einschnitte in den Lebenslauf, die Neuorientierungen und die Bewältigung von Verlusten und neuen Anforderungen verlangen“ (Örter/Montada, 68). Umzüge über Landesgrenzen hinweg oder von Kontinent zu Kontinent, die nicht nur einmal stattfinden, sondern sich in mehr oder weniger regelmäßigen Abständen wiederholen, tragen den Charakter eines kritischen Lebensereignisses um so mehr. Untersuchungen beschreiben mehr negative Folgen als positive, u. a. Jugenddelinquenz, Schulschwierigkeiten, Kriminalität, Alkoholismus, Trauerreaktionen, Angst und Dogmatismus. Amerikanische Studenten, die vom Land zum Studium nach New York umsiedeln mussten, beschrieben sich dort als zynischer, fatalistischer, defensiver und misstrauischer. Sie berichteten aber auch von gewachsener Autonomie, gesteigertem Selbstvertrauen, erweitertem Horizont und persönlichem Wachstum. Es ist also nicht allein das Ereignis des Wohnortwechsels selbst und seine objektiven Folgen, sondern die subjektive Bewertung, die das Individuum dem Ereignis beimisst, die den Wohnortwechsel zum Risiko oder zur Chance werden lässt.

**UNTER WELCHEN UMSTÄNDEN** ist ein Individuum denn am ehesten in der Lage, einem Ortswechsel aufgeschlossenen entgegenzusehen? Aus der Bindungstheorie ist das nur scheinbare Paradox bekannt, dass der sicher gebundene Mensch der ist, der sich gut lösen kann, um auf Unbekanntes zuzugehen. Zu dieser Erkenntnis kam man aufgrund sehr umfangreicher Studien zum Zusammenhang zwischen Mutter-Kind-Bindung und kindlichem Explorationsverhalten. Einmal gebildete Bindungsschemata erwiesen sich über den Lebenszyklus als relativ stabil. Bezogen auf die Bereitschaft, den Ort zu wechseln, könnte das bedeuten – hier steht ein empirischer Beleg noch aus –, dass der, der sich an einem Ort eine sichere Bindung in Beziehungen geschaffen hat und/oder dem es gelungen ist, in sicheren Bindungen auch mobil zu leben, sich besser trennen kann und Neuem offener gegenüberzutreten kann. Steht jemand vor der Entscheidung, seiner Arbeit wegen umzuziehen, weil er sich durch Arbeitsplatzverlust, durch Trennung oder

Scheidung, durch den Abbruch einer Ausbildung usw. gezwungen sieht und meint, keine andere Wahl zu haben, sind das keine günstigen Bedingungen für eine positive Bewertung des Ortswechsels. Schuldgefühle und Ängste in Bezug auf die Zukunft lassen ihn möglicherweise noch sehr am Alten und Vertrauten festhalten. Vollkommen frei und aufgrund eigener Entscheidung kommen berufsbedingte Wohnortwechsel aber auch nicht zustande. Über Versetzung oder Entsendung entscheiden in erster Linie die Interessen des Unternehmens. Dann ist maßgeblich für die positive Bewertung des neuen Ortes der Grad an Einfluss, den das Individuum – aber auch die Mitreisenden – auf die Entscheidung, was den Ort, die Zeitdauer und die Rahmenbedingungen anbelangt, hat. Die Familienmitglieder des Entsandten, die am wenigsten Interessen mit dem Unternehmen teilen, haben dann eine Chance, sich auf den neuen Ort zu freuen oder dem Umzug aufgeschlossen gegenüber zu stehen, wenn sie erleben, dass ihre Interessen mit einbezogen und ihre Zweifel gehört werden – und zwar von der Firma, aber in erster Linie auch von demjenigen, dem das Angebot gemacht wurde. Hatte der schon den Eindruck, dass die Firma ihm keine andere Wahl lässt oder ihn nicht nach seinen Wünschen fragt, wird er seinen Partner/seine Partnerin, seine Kindern auch kaum am Entscheidungsprozess beteiligen. Das Gefühl der Abhängigkeit schafft nicht die Basis dafür, gern zu gehen.

Folgende Aufgabenstellungen halte ich für einen erfolgreichen Ortswechsel für notwendig und damit als beraterisch-therapeutische Fragestellungen für relevant:

1. Die Motivationsklärung zur Mobilität
2. Den Prozess des Abschiednehmens
3. Die Vorbereitung auf den Ortswechsel
4. Die Beheimatung am neuen Ort

Es ist sinnvoll, diese Themen sowohl in der Phase der Karriereplanung und Entscheidungsfindung als auch in der Phase der Vorbereitung auf einen Auslandsaufenthalt und dann auch im therapeutischen Setting anzusprechen, wenn im Zusammenhang mit Mobilität psychische Probleme oder Beziehungskonflikte entstanden sind.

Die Motivation zur Mobilität kann extrinsisch durch wirtschaftliche Notwendigkeit erzwungen sein, sie kann

als für den nächsten Karriereschritt notwendig angesehen werden, sie kann auch intrinsisch durch Interesse an einem bestimmten Land oder einem Kulturraum oder durch die eigene Biografie, z. B. frühere Auslandsaufenthalte oder Mobilität in der Familiengeschichte, gegeben sein. Je mehr Bezug sie zu den eigenen Vorstellungen hat – oder je mehr Bezüge hergestellt und integriert werden können – um so zufriedener wird der berufsbedingt Mobile am neuen Ort sein.

**DER PROZESS DES ABSCHIEDNEHMENS** sollte zum Ziel haben, mit einem guten Gefühl gehen zu können, weil man das, was man abschließen konnte, abgeschlossen hat und weil man für das, was einen noch weiter beschäftigen muss, vorbereitet ist („Leave well“). Beim Abschied von Freunden und Bekannten wird einen der Gedanke verfolgen, zu wem der Kontakt eng bleiben wird und welche Freundschaft sich verlieren könnte. Mit einem Abschied auf lange Zeit geht immer auch

**DER PROZESS DES ABSCHIEDNEHMENS SOLLTE ZUM ZIEL HABEN, MIT EINEM GUTEN GEFÜHL GEHEN ZU KÖNNEN, WEIL MAN DAS, WAS MAN ABSCHLIESSEN KONNTE, ABGESCHLOSSEN HAT UND WEIL MAN FÜR DAS, WAS EINEN NOCH WEITER BESCHÄFTIGEN MUSS, VORBEREITET IST („LEAVE WELL“).**

eine Bilanzierung der Erfahrungen und der Erwartungen einher. Wieder ist es derjenige, der aktiv geht, der für sich entscheiden muss, zu wem und wie er Beziehungen halten möchte. Der Abschied wird leichter, wenn man für sich eine Form gefunden hat, wie man den Kontakt gestalten will. Je individueller das gelingt, um so mehr hat eine Freundschaft auch die Chance, trotz der räumlichen Distanz zu wachsen. Ganz persönliche Abschiedsrituale helfen auch dabei, sich von Heimat gewordenen Orten zu verabschieden, z. B. bestimmte Orte bewusst ein letztes Mal zu besuchen oder bestimmte Dinge mitzunehmen (Fotos, Bilder, aber auch Gegenstände, die eine gedankliche Verbindung

aufrechterhalten, z.B. ein Stein aus dem Garten). Dadurch wird Heimat zu einer internalisierten Vorstellung von Heimat, die man in sich, in der Fantasie jederzeit wiederfinden kann. Es gelingt dann auch leichter, diese Idee von Heimat am neuen Ort anders aber vielleicht ähnlich wiederzufinden.

Bei der Vorbereitung auf den Umzug sollte man sich Zeit für Lektüre über das Land/den Ort in Reiseführern oder im Internet, Gespräche mit Leuten, die den Ort kennen, Filme über den Ort und schließlich auch für einen vorbereitenden Besuch nehmen. So früh wie möglich sollte man damit beginnen, sich zu fragen, welche eigenen Interessen sich dort realisieren lassen. Für den Partner ergibt sich die Aufgabe, eigene Berufs- oder Beschäftigungsmöglichkeiten auszuloten und auch schon vor der Entsendung zu versuchen, Kontakte an den neuen Ort zu knüpfen. Weil es leider kaum Länder gibt, die mit ausreisenden Partnern Arbeitsgenehmigungen erteilen, ist eine reguläre Arbeit am neuen Ort bedauerlicher Weise eher die Ausnahme.

Besteht für den Partner die Möglichkeit einer Beurlaubung, um sich die Berufstätigkeit zumindest für die Zeit nach der Entsendung zu sichern? Gibt es sinnvolle Fortbildungs- oder Qualifizierungsmöglichkeiten am neuen Ort? Ziel einer Vorbereitung auf den neuen Ort sollte sein, so viele Kontinuitäten zu Angewohnheiten, Interessen, beruflichen Zielen, Kontakten wie möglich und erwünscht zu halten.

Das unübliche Wort „Beheimatung“ soll ausdrücken, dass Heimat zu haben kein durch Geburt erworbener Zustand ist, sondern ein aktiv gestaltbarer Prozess. Mitscherlich, die den Begriff „Beheimatung“ in diesem Sinn verwendet, unterscheidet fünf Aspekte des für sie anthropologischen Grundbedürfnisses nach Heimat: Selbsterhaltung, Selbstverwirklichung, soziale Integration, Identität und Kultivation. Eine neue Heimat immer wieder an regelmäßig wechselnden Orten zu finden, ist illusorisch – aber sich an verschiedenen Orten heimisch zu fühlen, ist möglich. Auch wenn der Mobile nur ganz

beschränkt eine Chance hat, sich am neuen Ort sozial zu integrieren und sich sicher nie als Teil der Kultur des Gastlandes begreifen können wird, hat er die Möglichkeit, sich so zu beheimaten, dass er eine Umgebung findet und gestaltet, die seiner internalisierten Vorstellung von Heimat so weit wie möglich entspricht. Einerseits tut er das durch Bewahrung von Kontinuitäten in seinem Leben, andererseits durch so viel wie möglich an sozialer Integration in der fremden oder der mobilen Gesellschaft. Für den, der berufsbedingt umzieht, bietet sich zudem noch das Unternehmen an, für das er tätig ist. Dort kann er auch im Sinne von Mitzscherlichs Begriff der Kultivation Spuren hinterlassen.

**ZUM SCHLUSS** zurück zu der immer wieder auftauchenden Frage nach der Bindungsfähigkeit und der Art der Bindungen mobiler Menschen. Offenheit für Neues setzt sichere Bindungen voraus. Für den sicher eingebundenen mobilen Menschen, der in Bindungen die Erfahrung von Orientierung, Grenzen und persönlicher Entwicklung machen konnte und kann, liegt in der Mobilität die große Chance, offener im Kontakt zu Fremden und Fremdem zu werden und damit menschlich weiter zu wachsen. Meine These ist, dass Mobilität Voraussetzungen dafür schafft, dass Menschen aus der Notwendigkeit zur Gestaltung und Organisation von Bindungen Gestaltungsmöglichkeiten für sich erkennen und nutzen können, die über das im vertrauten heimischen Rahmen Lebbares hinausgehen. Dieser Herausforderung ist der eher gewachsen, der sichere Bindung erlebt oder erlebt hat. Für den, der (noch) auf der Suche nach emotionalem Halt ist, erschwert ein mobiles Leben das Findigwerden. Dem, der in Beziehungen enttäuscht oder verletzt wurde und diese Blessuren unverarbeitet mit sich herumträgt, werden im mobilen Leben Ablenkungen geboten, die kurzfristig helfen können, langfristig aber dazu beitragen, dass Menschen sich in einen oberflächlichen und defensiven Stil im Umgang mit Neuem retten, um nicht wieder verletzt zu werden. Damit steht Mobilität in einer Reihe mit anderen soziologischen Phänomenen der heutigen Zeit, z. B. der Zunahme an Single-Haushalten, den wachsenden Scheidungsraten, der geringeren Bedeutung von Kirchen und Parteien, der multikulturellen Gesellschaft, der Arbeits-

losigkeit, um nur einige zu nennen, die Ausdruck von Individualisierung von menschlichen Lebensentwürfen sind. Gibt es für den Einzelnen keine verbindlichen Gemeinschaften und Orientierungen mehr, muss er sich selbst immer wieder neu die Voraussetzungen für eine zufriedene Existenz schaffen und erschaffen. Die Bewältigung dieser Lebensaufgabe stellt gerade an den mobil lebenden Menschen und seine psychische Stabilität hohe Ansprüche.

Menschen, die für einen Arbeitseinsatz auf Zeit ins Ausland ziehen, brauchen dafür eine Vorbereitung, die über ein kulturelles und sprachliches Training hinausgeht. Expatriates (so die amerikanisch-griffige Bezeichnung für berufsbedingt Mobile) setzen sich einem kritischen Lebensereignis aus, in dem die Chance zu Persönlichkeitswachstum aber auch die Gefahr von defensiver Stagnation liegt. Die Autorin begründet und konzipiert ein Beraterisch-therapeutisches Angebot, in denen die Fragestellungen Motivationsklärung zur Mobilität, Prozess des Abschiednehmens, Vorbereitung auf den Ortswechsel und Beheimatung am neuen Ort die inhaltlichen Schwerpunkte bilden.

---

#### DR. AGNES JUSTEN-HORSTEN

ist Diplompsychologin und Psychotherapeutin, in Berlin als Dozentin, Supervisorin, Lehrtherapeutin und in freier Praxis tätig und lebt zurzeit in Wien.

#### LITERATUR:

- N. Schneider, R. Limmer, K. Ruckdeschel, Berufsmobilität und Lebensform. Sind berufliche Mobilitätsanforderungen in Zeiten der Globalisierung noch mit Familie vereinbar? Band 208 der Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Stuttgart (Kohlhammer) 2002
- B. Mitzscherlich, „Heimat ist etwas, was ich mache“. Eine psychologische Untersuchung zum individuellen Prozeß von Beheimatung. Herbolzheim (Centaurus) 2000
- R. Sennett, Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berlin (Siedler) 2000
- R. Oerter, L. Montada (Hrsg.), Entwicklungspsychologie. Ein Lehrbuch. Weinheim (Psychologie Verlags Union) 1995