

ZSB

ZENTRALE STUDIEN BERATUNG

ANSPRECHPARTNER: CONTACT:

Zentrale Studienberatung

Telefon (0202) 439-2595
Internet www.zsb.uni-wuppertal.de
E-Mail zsb@uni-wuppertal.de

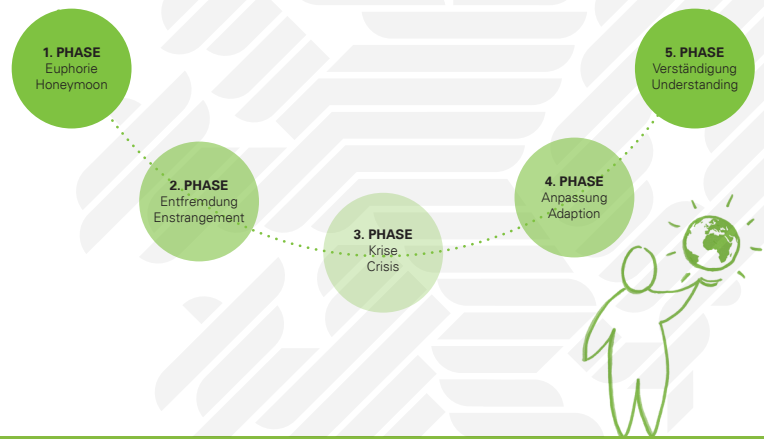
Interkulturelle Beratung der ZSB

Einzelberatung ohne Voranmeldung:
Zeit: jeden letzten Dienstag
im Monat,
13:00 - 15:00 Uhr

Dipl.-Psych. Iryna Zavhorodnya

Herausgeber: Zentrale Studienberatung
der Bergischen Universität Wuppertal

Stand: September 2021



KULTURSCHOCK

CULTURE SHOCK

ZSB
ZENTRALE
STUDIEN
BERATUNG



BERGISCHE
UNIVERSITÄT
WUPPERTAL

INFORMATIONEN:

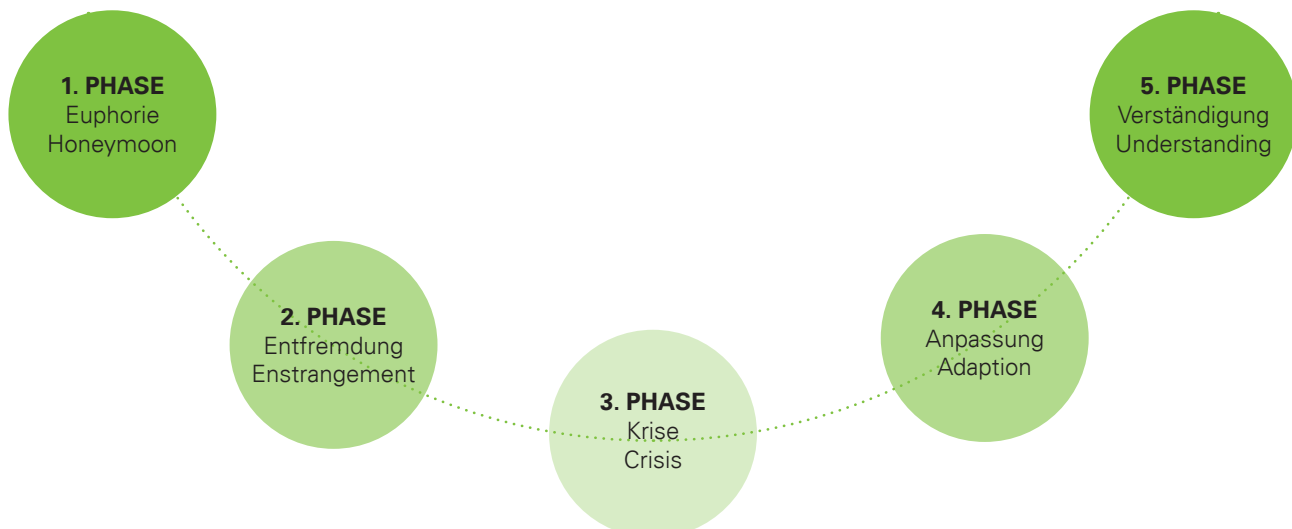
Kulturschock

Ein Kulturwechsel stellt immer eine Herausforderung dar, bei der man nicht nur mit einer fremden Kultur, sondern vor allem mit sich selbst konfrontiert wird. Allgemein bezeichnet der Begriff Kulturschock (Oberg, 1960; Wagner, 1996) die Schwierigkeiten, die mit der Anpassung an eine neue kulturelle Umgebung verbunden sind. Die Konfrontation mit dem Unbekannten löst oft eigene, unerwartete Reaktionen aus, die zu Studienschwierigkeiten und privaten Problemen führen können. Eine genauere Kenntnis dieser Prozesse kann aber helfen, den Kulturwechsel erfolgreicher zu bewältigen.

















INFORMATION:

Culture shock

















A change in culture always poses the challenge to not only confront a foreign culture, but also ourselves. Generally speaking, the term "culture shock" (Oberg, 1960; Wagner, 1996) refers to those difficulties that are connected to adapting to new cultural surroundings. Confronting the unknown often triggers unexpected reactions in ourselves, which may lead to personal problems and having difficulties with our studies. Deeper knowledge of the processes involved, however, may help us handle a change in culture more successfully.



PRAKTISCHE TIPPS ZUR ÜBERWINDUNG EINES KULTURSCHOCKS:

-  Sich bewusst sein, dass ein Kulturschock ein normales Phänomen ist.
-  Geduld bewahren und nicht frustriert sein. Verstehen braucht viel Zeit.
-  Unsicherheiten ansprechen und um Erklärungen bitten.
-  Über die Auswirkungen des Kulturschocks mit anderen internationalen Studierenden sprechen.
-  Neue Bekanntschaften schließen.
-  Neue Dinge ausprobieren (Essen, Kleidung, usw.)
-  Eigeninitiative entwickeln, Mut haben, sich für neue kulturelle Erfahrungen zu öffnen.
-  Lernen, etwas von sich selbst preiszugeben und von der anderen Person zu erfahren.
-  Beobachten, sich umschaun und zuhören.
-  Die Körpersprache der anderen Kultur beobachten. Enttäuschungen und Frustration ergeben sich oft, weil die von Zuhause gewohnten Gesten der Freundlichkeit und des Wohlwollens fehlen.
-  Nicht glauben, dass man überall und von jedem gemocht oder akzeptiert werden muss.
-  Soziale Unterstützung in der Umgebung suchen.
-  „Insel der Vertrautheit“ schaffen. Das kann z.B. die Zeitung aus dem Heimatland sein, ein Park oder auch ein nettes Café, in dem an sich „zuhause“ fühlt.
-  Positive Gedanken fördern und negative Gedanken zunächst zur Seite schieben.
-  Tagebuch führen, in dem man gute und schlechte Ergebnisse aufschreibt.
-  Zur interkulturellen Beratung der ZSB kommen.

PRACTICAL TIPS FOR COPING WITH A CULTURE SHOCK:

-  *Realise that culture shock is normal.*
-  *Don't be frustrated, be patient. Understanding takes time.*
-  *Talk about anxieties and ask for explanations.*
-  *Talk about the effects of culture shock with other international students.*
-  *Make new friends.*
-  *Try out new things – food, clothing etc.*
-  *Be proactive and have the courage to be open for new cultural experiences.*
-  *Learn something about someone else and learn to share something about yourself with him or her.*
-  *Observe, look around and listen.*
-  *Pay attention to body language. Disappointment and frustration often arise because we are missing those gestures of friendship and benevolence that we are used to.*
-  *Don't feel you must be liked and accepted by everyone, everywhere.*
-  *Seek support in your social surroundings.*
-  *Create your own "island of familiarity". Maybe this is a newspaper from your home country, a park or a nice café, which makes you feel "at home".*
-  *Stimulate positive thoughts and put negative thoughts aside.*
-  *Keep a diary to write down your experiences, both good and bad.*
-  *Come to the intercultural counselling of the ZSB.*