

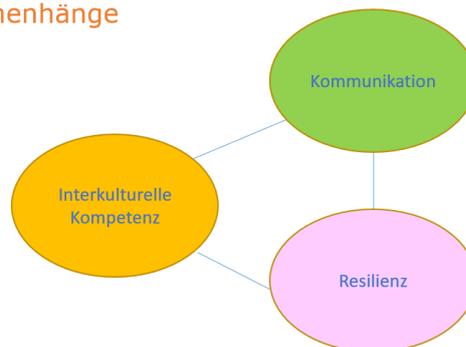
# Interkulturelle Kompetenz und Resilienz – erfolgreich kommunizieren in interkulturellen Kontexten

## Workshop zur Reflexion über interkulturelle Kommunikationserfahrungen und Resilienz als Persönlichkeitsmerkmal

### Kurzdefinitionen und Zusammenhänge

Einordnen und Diskutieren der eigenen Erfahrungen/ Entwicklungsprozesse in den theoretischen Rahmen

*Kontext Flucht\**



### Interkulturelle Kommunikation

Kommunikation im Kontakt zwischen Angehörigen verschiedener Kulturen

### Was ist **eine Kultur**?

**System** aus gemeinsamen Vorstellungen, Glaubenssätzen, Bräuchen, Traditionen und Artefakte

das Mitglieder einer **Gruppe/ Gemeinschaft** nutzen, um miteinander und der Umwelt zu kommunizieren

das **vererbt wird von Generation zu Generation**

### Reflexionsfragen

Diskutieren Sie Ihr Wissen, Ihre Erfahrungen oder Vermutungen zu folgenden Fragen:

- Was wussten Menschen im Helfendenkontext über die Herkunftsländer, -Kulturen, -Sprachen der Geflüchteten damals?
- Was wussten Geflüchtete über Deutschland und „die Deutschen“ im Moment der Flucht?
- Wie bewusst war man sich im professionellen als auch ehrenamtlichen Helfendenkontext über die Bedeutung von Flucht?

### Einfluss von Flucht auf interkulturelle Kommunikationssituationen

- wenig Wissen über DL (wenig realistisches Bild) bis zur Entscheidung zur Flucht
- keine bewusste Entscheidung und Vorbereitung des „Auslandsaufenthalts“
- Ankommen/ Bleiben nicht im Fokus, bedeutsam erst einmal nur Flucht/ Fluchtweg
- Flucht = **WEG** aus einer Situation
  
- starke emotionale wie körperliche Erregung/ Überregung über längere Zeiträume (Ängste, tiefgreifende **Unsicherheiten**, Schmerzen...)
- Hunger, Misshandlungen, Verluste, Krankheit, Tod usw. = **hoher Stress über langen Zeitraum**
  
- traumatisierende Erfahrungen, die auch in DL oft nicht bearbeitet werden (posttraumatische Belastungsstörungen)
  
- Leben in DL entspricht nicht den (oft ja diffusen) Erwartungen – Enttäuschung, erneute Unsicherheit, Verluste, Ängste bis hin zu Retraumatisierung

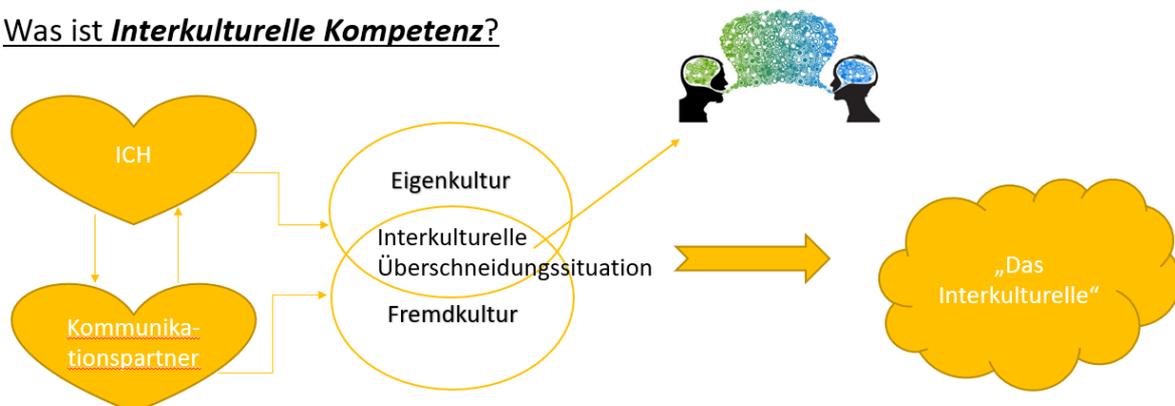
### Seite der Unterstützenden

- **HIN**: Ausland ist spannend (Auslandspraktika, AuPair, Sprachkurse, Urlaub, Work and Travel...)
- Ankommen und Bleiben wird vorbereitet und stärker visualisiert als Weg dorthin
  
- Agieren aus sicherer Position heraus:
- finanzielle/ materielle Sicherheit, genug zu Essen, Dach über dem Kopf, Arbeit oder Versorgung durch den Staat, Kinder in Schule und Kita, funktionierendes Gesundheitssystem, Demokratie usw.
  
- Risiko: ein gefühltes oder reales kommunikatives Ungleichgewicht (echte Augenhöhe nicht leicht)

*(Identität, positiver Rassismus, Helfer- und Opferrollen, kommunikative Hierarchien durch Expertentum, Unsicherheiten vs. Sicherheit usw.)*



### Was ist Interkulturelle Kompetenz?



Angelehnt an: <https://www.ikud-seminare.de/veroeffentlichungen/interkulturelle-kompetenz.html> (Zugriff 03.03.2021)

**Interkulturelle Kompetenz** = Zusammenspiel diverser Einzelkompetenzen  
= interkulturelle Handlungskompetenz

Vorläufige Definition der Bertelsmann Stiftung (2)

**Interkulturelle Kompetenz ist die Fähigkeit, in interkulturellen Situationen effektiv und angemessen zu agieren; sie wird durch bestimmte Einstellungen, emotionale Aspekte, (inter-)kulturelles Wissen, spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten sowie allgemeine Reflexionskompetenz befördert.**

**Interkulturelle Kompetenz beinhaltet:**

Empathie  
Optimismus  
Ambiguitätstoleranz  
Offenheit  
Polyzentrische Denkweisen  
Toleranz  
Flexibilität  
Rollendistanz  
Problemlösefähigkeit  
Metakommunikationsfähigkeit usw.

Interkulturelle Kompetenz =  
Fachkompetenz, soziale Kompetenz,  
strategische und individuelle Kompetenz

Übersicht hier: <https://www.ikud-seminare.de/veroeffentlichungen/interkulturelle-kompetenz.html>

Angehört an: [https://de.wikipedia.org/wiki/Interkulturelle\\_Kompetenz#Listenmodelle](https://de.wikipedia.org/wiki/Interkulturelle_Kompetenz#Listenmodelle) (Zugriff 04.02.2021)

### **Reflexionsfragen**

- Welche Charaktereigenschaften, Fertigkeiten, Fähigkeiten und Erfahrungen haben Ihnen geholfen/ helfen Ihnen in interkulturellen Gesprächssituationen?
- Was denken Sie, ist Bestandteil interkultureller Kompetenz – welche Einzelkompetenzen sind besonders wichtig aus Ihrer Sicht?
- Diskutieren Sie und tauschen Sie sich gern über Erlebnisse und Beispiele aus.

### **Was ist Resilienz?**

- „...eine zumeist zeitlich begrenzte, von verschiedenen Schutzfaktoren gespeiste psychische Widerstandsfähigkeit“ (M. Fingerle: 1)
- Mensch bleibt in Krisensituationen psychisch stabil
- auch bei langanhaltender Belastung bleibt man sowohl körperlich als auch geistig gesund
- ist eine **Persönlichkeitseigenschaft**, die in einem angelegt, aber durch Aufwachs- und Lebensbedingungen veränderbar ist

- Resilienzforschung steht in starkem Zusammenhang mit folgenden Stichworten

Stresstheorien und Stressbewältigung

Salutogenese

Positive Psychologie

Glücksforschung

#### **Merkmale von Resilienz/ Resilienzfaktoren**

#### **Ressourcenorientierung**

Lösungsorientierung  
Optimismus  
Empathie  
Ambiguitätstoleranz  
Fähigkeit, Opferrolle zu verlassen  
Selbstwirksamkeitserwartung  
Risikobereitschaft und Flexibilität  
Verantwortungsübernahme  
Akzeptanz  
Impulskontrolle  
Netzwerk-Orientierung  
Zukunftsplanung/ Zielorientierung  
Sinnhaftigkeit/ Kohärenzgefühl



(Bandura, Bengel & Lysenko, Reivich & Shatté, Rotter, Wellensiek usw.)

#### **Optimismus**

Wahrnehmung positiver Aspekte selbst in Krisensituationen bzw. positive Bewertung der Situation

- nicht Intensität sondern Häufigkeit der positiven Wahrnehmung und Bewertung ist entscheidend
- Aufmerksamkeitsfokussierung resilienter Menschen liegt stärker auf dem Positiven

Blick in die Zukunft ebenso geprägt

- Haltung, dass mir eher Positives als Negatives wiederfahren wird
- Vertrauen in eigene Bewältigungsstrategien
- Erkennen von Chancen (größer als Scheitern an Hürden)

Optimismus in **interkulturellen Situationen**

= Vertrauen, dass man Situation bewältigen kann

= Vertrauen, dass Kommunikationsbeteiligte Interesse haben, konstruktiv und positiv interagieren wollen

#### **Empathie**

Fähigkeit zum Hineinversetzen in Gedanken- und Gefühlswelt anderer Menschen

- Perspektivwechsel (“walk a mile in my shoes”) auch in Krisensituationen möglich
- Verständnis durch Nachvollziehen oder sogar Verstehen des Anderen
- Überwinden von Differenzen

Emotionssteuerung (**Impulskontrolle**)

- Gelassener Umgang mit Konflikten und Krisen durch Empathie mgl.
- Ermöglicht Kooperation und Zusammengehörigkeitsgefühl

Empathie in **interkulturellen Situationen**

= emotionales wie intellektuelles Hineinversetzen in z.T. sehr fremde Kontexte

= ermöglicht Kommunikation und Kooperation über (national-)kulturelle Grenzen hinweg

## Flexibilität

Flexibilität in Denken und Handeln

Mutiges Hineingehen in unbekannte Situationen und auch Krisen

Flexibilität in **interkulturellen Situationen**

= emotionale wie intellektuelle Flexibilität heißt auch

Sich auf Andere einstellen zu können

= ermöglicht Kommunikation und Kooperation

über (national-)kulturelle Grenzen hinweg

## „Knackpunkt“ **Ambiguitätstoleranz**

Aushalten unsicherer, uneindeutiger/ mehrdeutiger (= ambiger) Situationen

- Resilienzfaktor ebenso wie Teil interkultureller Kompetenz

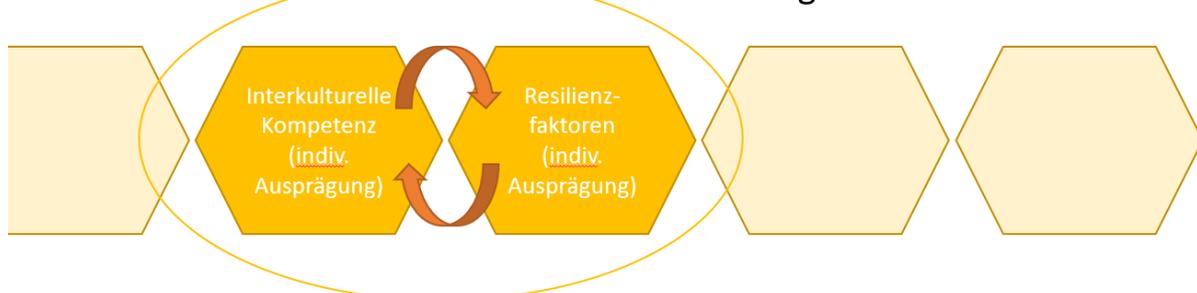
*\* entscheidende Fähigkeit auch zu Pandemiezeiten*

Ambiguitätstoleranz

- beinhaltet Offenheit und Wertschätzung kultureller wie (zwischen-)menschlicher Vielfalt
- setzt Bewusstsein über eigene Identität voraus
  
- braucht besonderes Engagement und Bereitschaft zu flexiblen (Re-)Aktionen
- hat psychologische Grenzen (2)
  
- ist trainierbar (dynamisch, nicht statisch)
- hilfreich ist kontinuierliche Reflexion über Erfahrungen

## Rahmen zum Titel des Workshops: „Interkulturelle Kompetenz und Resilienz – erfolgreich kommunizieren in interkulturellen Kontexten“

Frage: Was hat Sie stark gemacht/ kann uns darauf vorbereiten, interkulturelle Kommunikationssituationen erfolgreich zu meistern?



## **Zusammenfassung**

### **Interkulturelle Kompetenz ebenso wie Resilienz**

- sind **Ressourcen**
- sind Wettbewerbsvorteil im Leben (nicht nur in Berufswelt)
- bereichern Persönlichkeit
- haben viel mit dem eigenem Selbstbewusstsein/ der Identität zu tun
- bedingen und fördern sich gegenseitig
- liefern Erklärungsansätze zum Verständnis des jeweils anderen Konzepts (Ursache-Wirkung)

Einbezug des **Fluchtkontextes** macht diesen Zusammenhang noch deutlicher

**Erfolgreich (interkulturell)  
kommunizieren durch  
Bewusstsein und Nutzen  
von Kompetenzen und  
Persönlichkeitsmerkmalen als  
RESSOURCEN**

**Kontakt:** **Cornelia Kirsten** (Sprachenzentrum Universität Rostock)

[cornelia.kirsten@uni-rostock.de](mailto:cornelia.kirsten@uni-rostock.de)

Leitung Lektorat Englisch, Sprachenzentrum Uni Rostock  
(Dipl. Päd., Coach, Mediatorin, Trainerin Interkulturelle Kommunikation & Resilienz)

### **Weitere Quellen** (Zugriff 03.03.2021)

- (1) [https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Presse/imported/downloads/xcms\\_bst\\_dms\\_30236\\_30237\\_2.pdf](https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/BSt/Presse/imported/downloads/xcms_bst_dms_30236_30237_2.pdf)
- (2) <https://resilienz.hypotheses.org/443>

### **Bildquellen** (Zugriff 03.03.2021)

Sprachwolke <https://www.independenceplus.com/wp-content/uploads/2016/09/Picture2.jpg>  
Sonnenblume <https://pixabay.com/de/photos/resilienz-sonnenblume-durchsetzen-4159761/>