

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Geflüchtete legen oft riesige Distanzen zurück, um ein besseres und sicheres Leben zu finden. Sie verlassen damit ihren kulturellen Raum und suchen Zuflucht in Orten, die nicht der eigenen Kultur entsprechen. Unsicherheiten und Vorurteile können schnell zu Spannungen auf beiden Seiten führen. Doch Sie als Gastgeber:in geflüchteter Menschen können wesentlich dazu beitragen, interkulturelle Spannungen abzubauen und den interkulturellen Austausch zu fördern. Folgende Tipps sollen Ihnen dabei helfen:

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Eine gewisse Unsicherheit bezüglich Neuem ist durchaus normal und menschlich. Selbes gilt für unbekannte Kulturen. **Vorurteile** tun ihr Übriges und **fördern Zurückhaltung** bezüglich der unbekanntes Kultur. Aber das muss nicht sein. Im direkten Austausch mit Menschen verschiedener Kulturen merkt man schnell, dass **viele Vorurteile unbegründet** sind. Zwar dienen Vorurteile unserem Gehirn in erster Linie dazu, die **Welt überschaubarer** zu machen und die **Komplexität zu reduzieren**, doch oft werden sie negativ ausgelegt und für Hass und Verleumdung instrumentalisiert. Daher ist es in Ihrer Position von großer Bedeutung, **zwischen verschiedenen Kulturen zu moderieren** und negative **Vorurteile abzubauen**.

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Durch Ihren direkten Kontakt mit Geflüchteten sind Sie stets im Austausch mit Menschen verschiedener Kulturen. Daher haben Sie wahrscheinlich schnell festgestellt, dass **jede Kultur** ihre **eigenen Sitten und Bräuche** vertritt. Was für einige Menschen Unbehagen erzeugt, ist in Wahrheit eine tolle Gelegenheit, den eigenen **Horizont zu erweitern**. Lernen Sie bewusst die **Kulturen der Geflüchteten** kennen. Das **fördert** nicht nur die **Bindung** und damit das **Vertrauen**, sondern bereichert auch Ihre **Erfahrungswerte**. Sehen Sie die schönen Aspekte in der Kultur, bspw. im Bereich Kulinarik und Kunst. Darüber hinaus bietet sich das Zusammen-treffen verschiedener Kulturen, auch vertiefter zu lernen, wie man **demokratisch miteinander umgeht**, was auch wichtig im monokulturellen Zusammenleben ist.

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Trotz aller Vorurteile und sonstiger Vorbehalte sollte stets **Respekt im Mittelpunkt** stehen. Selbst wenn einem an der anderen Kultur nicht alles zusagt, sollten man trotzdem **die Werte dieser Kultur respektieren**. Dabei spielt die **Kommunikation** eine zentrale Rolle. Frei nach dem Motto „**der Ton macht die Musik**“ kann man über **kulturelle Unterschiede** diskutieren, insofern man nicht beleidigend wird oder die anderen Ansichten schlecht redet. Ein **Austausch auf Augenhöhe** hingegen kann dabei helfen, die anderen Kultur kennen und in manchen Aspekten sogar lieben zu lernen.

Vor allem in den eigenen vier Wänden sollte ein **respektvoller Umgang** betont werden. Sowohl das Ausleben **eigener kultureller Bräuche** als auch **Respekt für andere kulturelle Gepflogenheiten** sollte gefördert werden. Der Kultur sollte ausreichend Raum geboten werden, um die **Harmonie** aufrecht zu erhalten. Daher ist es wichtig, **klar und freundlich zu kommunizieren**, was einem wichtig ist und wie man sich ein **respektvolles Zusammenleben** vorstellt.

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Tipps im interkulturellen Zusammenleben

Zusammenfassend gesagt:
Wer **interkulturell kompetent** ist, kann mit Menschen eines anderen kulturellen Hintergrundes erfolgreich interagieren. Konkret bedeutet das, dass man sich **respektvoll verhält, Verständnis** für die andere Kultur aufbringt und sowohl auf seine **verbale als auch nonverbale Kommunikation** achtet.

Checklist: Schlüsselkompetenzen zum Erwerb interkultureller Kompetenz



- ✓ **Offenheit, Unvoreingenommenheit**
Gehen Sie offen und ohne Vorurteile auf Menschen anderer Kulturen zu.
- ✓ **Flexibilität, Fähigkeit zum Perspektivenwechsel**
Beharren Sie nicht auf Ihrer Sichtweise, sondern versetzen Sie sich in die Situation Ihres Gegenübers.
- ✓ **Toleranz**
Respektieren Sie andere Menschen für das, was Sie sind.
- ✓ **Respekt**
Auch wenn Sie die Ansichten anderer Menschen nicht nachvollziehen können, sollten Sie diese zumindest tolerieren.
- ✓ **Empathie**
Ein freundliches Auftreten tut jeder sozialen Interaktion gut.
- ✓ **Lernbereitschaft**
Seien Sie bestrebt, andere Menschen und Ihre kulturellen Hintergründe kennen (und vielleicht lieben) zu lernen.
- ✓ **Anpassungsfähigkeit**
Seien Sie flexibel und passen Sie sich den Ansprüchen der verschiedenen Kulturen an.

Bonus Tipp: Psychologische (online) Beratung für ein besseres interkulturelles Zusammenleben

In der psychologischen Beratung können Sie gemeinsam mit einer Psychologin oder einem Psychologen daran arbeiten, **Vorurteile zu identifizieren und abzustellen**. Sie können **Interventionen erarbeiten**, um im interkulturellen Umgang **Konflikte zu lösen** und einen **respektvollen Umgang** zu fördern.

Psychologische Beratung online bei Instahelp

Der **Konzern Versicherungskammer** mit seinen rund 7000 Mitarbeitenden ist **tief betroffen von den kriegerischen Ereignissen in der Ukraine**. Sie zeigen auf schmerzhaft Weise, dass demokratische Grundrechte und ein souveränes Miteinander keine Selbstverständlichkeit sind, dass sogar der Frieden in ganz Europa in Gefahr ist. Unsere Gedanken sind bei den Opfern und den zahllosen Menschen, die unter der aktuellen Auseinandersetzung im Osten Europas leiden.

Die aktuelle Zeit stellt uns alle vor eine **große mentale Herausforderung**. Deswegen bestärken wir **Helfer:innen, die geflüchtete Personen bei sich aufgenommen haben**, mit einem psychologischen Online-Angebot in Zusammenarbeit mit **Instahelp**.

Mehr Informationen finden Sie unter: <https://www.vkb.de/content/services/ukraine/>

