



## Der DCS-Expat-Reader

Postillion-Sonderdruck  
(3. überarbeitete Auflage):

„Die Ankunft“

„Mini-Knigge“

„Der Umzug nach Shanghai  
als kritisches Lebensereignis“

„Es war einmal... – Gedanken zur Rückkehr nach Deutschland“

Karte zum Zeigen

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

dieses Booklet entstand ausgehend von einer Vortragsveranstaltung des Deutschen Club Shanghai im Jahr 2002 und einer daran anschließenden Artikelreihe in dessen Cluborgan, dem „Postillion“. Es ist 2005 und 2009 aktualisiert worden. Wir hoffen, dass es einigen, die neu in der Stadt sind – oder auch bald gehen werden, ein paar Anregungen und Anstöße geben kann. Im Zentrum steht die Stadt Shanghai – viele Informationen sind jedoch auch auf andere Standorte in China, oder Auslandsentsendungen überhaupt übertragbar.

Wichtig dabei: Nichts was hier beschrieben wird, muss genau so ablaufen. Aber dem ein oder anderen mag geholfen sein, wenn er oder sie lesen kann, dass nicht nur er/sie ganz persönlich im Rahmen des Umzuges mal an seinen Grenzen kommt, sondern dass es eher ungewöhnlich ist, wenn jemand im Fortgang dieses Ereignisses keinerlei Probleme hat. Schanghai wird immer „westlicher“, so dass manche Überraschung, mancher Stress heute später auftaucht als es vielleicht früher der Fall war β aber es bleibt eine chinesische Stadt, im „Guten“, wie im „Bösen“.

Der Deutsche Club Shanghai ist die größte Vereinigung deutschsprachiger Familien in Shanghai. Angesprochen sind auch Schweizer, Österreicher oder andere Nationalitäten. In regelmäßigen Treffen, den berühmt-berüchtigten „Kaffee-Morgen“ (trauen Sie sich, es lohnt sich wirklich) sowie Ausflügen und zusätzlichen Veranstaltungen wird versucht allen Mitgliedern möglichst breite Einblicke in das zu gewähren, was das Leben in Shanghai alles heißen kann. Im Club treffen Sie andere „Neuankömmlinge“ ebenso, wie diejenigen, die schon seit Jahren in Shanghai sind. Regelmäßig finden auch Orientierungstreffen mit Alltagslösungen für Neuankömmlinge statt. Mehr unter

[www.schanghai.com/deutscherclub](http://www.schanghai.com/deutscherclub)

eine grundsätzlich hilfreiche Informationsplattform vor dem Start ist

[www.schanghai.com](http://www.schanghai.com)

Nun aber zum Thema:

---

## Die Ankunft: Und plötzlich ist alles anders... .

Die Ankunft in Shanghai bedeutet, sich in einen grundlegend fremden Kulturkreis zu begeben. Ein solcher Wechsel wird häufig von unbehaglichen Gefühlsschwankungen zwischen Angst und Begeisterung begleitet.

Die Ursache ist relativ einfach: So wie sich unser Körper akklimatisieren muss, muss sich auch unsere Psyche neu verorten, muss lernen, eine Vielzahl gänzlich neuer Informationen und Signale angemessen zu verarbeiten. Dabei haben Sie schlechten Erfahrungen noch keine Guten entgegen zu setzen. Sind die ersten Eindrücke schlecht, erscheint daher das Land als Ganzes schlecht. Außerdem sind Sie durch die fehlenden Sprach- und Ortskenntnisse den ersten Unannehmlichkeiten scheinbar hilflos ausgeliefert: Sie können weder einfach einen der ständig verfügbaren Handwerker bestellen, noch unkompliziert in eines der zahllosen guten Restaurants gelangen. Folgende Liste soll Ihnen in diesem Sinne helfen, die ersten Tage so „positiv“ wie möglich zu verbringen. Alle Punkte sind an anderer Stelle, z.B. im Shanghai-Führer der Außenhandelskammer, ausführlicher behandelt. Hier geht es um die knappe Übersicht wichtiger Standards.

1. **Ankunft:** Jemand sollte Sie vom Flughafen abholen. Ihre Unterkunft sollte unbedingt von Anfang an bezüglich aller Alltagsbedürfnisse funktionstüchtig sein. Diesbezügliche Mängel mit Nachdruck schnellstens beheben lassen, so dass Sie sich „zu Hause“ wirklich wohl fühlen können. Klären Sie zuverlässig ab, wer die Einreiseformalitäten vor Ort regelt. Denken Sie daran, dass Sie alle wichtigen persönlichen Papiere in Shanghai vom ersten Tag an griffbereit und zur Sicherheit nochmals in getrennt aufbewahrter Kopie brauchen. Sie brauchen schnellstmöglich Visitenkarten mit chinesischer Wegbeschreibung zu Ihrer Unterbringung. An Shanghai-Führern empfehlen wir zum einen den Lonely-Planet-Guide Shanghai (mittlerweile auch in Deutsch) sowie den von Sabine Meyer-Zenk mitgestalteten Marco-Polo-Führer.
2. **Menschen:** Viele chinesische Denkweisen unterscheiden sich grundlegend von den unsrigen. Das sorgt immer wieder für beidseitig ungewollte Irritationen. Deutsche werden in China jedoch weithin sehr geschätzt. Wenn Sie sich klar aber zurückhaltend, freundlich und - dies hat ein besonderes Gewicht - respektvoll zeigen, werden Sie in Shanghai auf viel erholsame Freundlichkeit und Hilfsbereitschaft treffen. Ein bedeutender Lebensqualitätsfaktor. Respekt bedeutet übrigens nicht, sich lächelnd über den Tisch ziehen zu lassen!
3. **Sprache:** In Shanghai sind Sie zunächst weitestgehend Analphabet! Zudem finden sich zwar zunehmend mehr aber insgesamt immer noch eher selten Menschen mit aktiven Englischkenntnissen. Sie brauchen daher einen gut erreichbaren chinesischen Ansprechpartner und einige „nonverbale Hilfsmittel“ (s.u.). In jedem Fall hilfreich ist ein Kompaktwörterbuch – aber nur wenn es auch chinesische Schriftzeichen enthält, die man notfalls zeigen kann. Ohne das sind z.B. „Phrasebooks“ auf Grund der doch erheblichen Tücken chinesischer Aussprache zumindest anfangs relativ wertlos.
4. **Geld:** Hilfreich ist eine Kreditkarte, zumindest aber eine EC-Karte (die EC-Karte ist in vielen Filialen der chinesischen Haupt-Banken, so gut wie immer aber bei der Bank of China verwendbar. Mittlerweile verfügen fast alle großen Malls und \*\*\*\*/\*-Hotels über VISA-Automaten). Es sei nur vorsorglich darauf hingewiesen, dass im Umzugstrubel oder durch kurzfristige Kartenwechsel gerne die Geheimzahlen vergessen werden... . Erste Bankgeschäfte (z.B. Kontoeinrichtung) sollten Sie trotz zunehmend englischsprachiger Angestellter mit einem Dolmetscher ihres Vertrauens angehen.

5. Orientierung: Besorgen Sie sich einen zweisprachigen Stadt-Plan. Die roten Tourist-Maps gibt es billigst vor Ort und werden mittlerweile jährlich aktualisiert - was allerdings auch notwendig ist. Lassen Sie sich direkt bei der Ankunft für Taxifahrten von einer ortskundigen Person darin folgende Punkte markieren:
- Ihre Unterbringung und Ihren Arbeitgeber.
  - nächster Supermarkt mit westlichem Standard (immer Kassenzettel behalten, da am Ausgang Kontrollen üblich sind).
  - zwei bis drei gute Essensmöglichkeiten, davon mindestens eine ruhige.
  - nächste U-Bahnhaltestelle
  - Bund, Peoples Square, Fuxing Park (zwei weite und ein ruhiger Ort in Zentrumsnähe)
  - Konsulat, German Center

Die von der Supermarkt-Kette City-Shopping dereinst an ihren Kassen für 200 RMB verkaufte, in der deutschen Community unter dem Namen "Igel" bekannte Adress-Sammlung im Name-Card-Format war zuletzt nicht mehr erhältlich. Heute findet man in den Märkten statt dessen u.a. den "Passport Shanghai" ein ziemlich gelungener und umfassender Expat-Führer, dessen Erlös dem französischen Minderheitenprojekt "Couleurs de Chine" zu Gute kommt. Ebenfalls wirklich empfehlenswert ist der 2008 erschienene, schon am Flughafen zu findende englische Shanghai-Führer der Pekinger Foreign Language Press.

6. Notfälle: Unterwegs griffbereit haben sollten Sie Telefonnummern von:
- Taxiunternehmen
  - Arbeitgeber
  - Konsulat
  - Unterbringung
  - chinesischem Ansprechpartner

Arzt: Gerade wenn Sie mit Kindern einreisen, suchen Sie die Ihnen empfohlene Versorgungseinrichtung einmal ohne akuten Bedarf auf und besorgen Sie für alle Familienmitglieder eine Visitenkarte für den Notfall. Im Notfall: Ein Taxi kommt schneller als der (in der Regel nicht besser ausgestattete) Krankenwagen!

Mobiltelefone sind sehr populär und mobil telefonieren kostengünstig. Mit Ihrem chinesischem Ansprechpartner können Sie unkompliziert für 150-200 RMB D1-Prepaidkarten für Simlock-freie GSM-Handys erwerben. Wichtigste Netzanbieter sind China Mobile (Internet: [www.chinamobile.com](http://www.chinamobile.com)) and China Unicom (Internet: [www.netchina.com.cn](http://www.netchina.com.cn)), die teilweise sogar englischen Service bieten. Obacht: Die günstigsten Karten (ab 100 RMB) gelten nur in einer Stadt! Ferngespräche sind darüber hinaus in der Regel nur mit bestimmten Mindestguthaben möglich. Einmal aktiviert verfallen die Karten in der Regel nach 6 Monaten ohne Aufladung. Mittlerweile kann man sich bei der China Mobile (s.u.) auch mit den Prepaidkarten für einen internationalen Spezialtarif freischalten lassen: Dann kostet die Minute nach Deutschland unter 15 Ct (Stand Sommer 2009)! Das UMTS Netz ist im Aufbau, in Shanghai schon mit guter Abdeckung. Für die ersten Stunden ermöglichen die mittlerweile existierenden Roaming-Abkommen mit deutschen Anbietern im D1 und D2-Netz mobile Erreichbarkeit zu allerdings horrenden Preisen – diesbezüglich immer aktuell zu Hause erkundigen.

7. Grundversorgung: Im Compound hilfreich sind Telefonnummern von (im Zweifelsfall den Makler um eine solche Liste bitten)
- Makler, Vermieter, Compound-Management

- Trinkwasserzulieferer, Gas-Wasser-Strom-Versorger
  - Taxizentrale
  - Supermarkt-Heimservice
8. Bargaining – Handeln: ist in China außer in City-Geschäften üblich. Das erste Gebot eines Händlers kann man fast immer guten Gewissens um 50-70%, in touristischen Gegenden wie dem Fakemarkt heute teilweise auch 90% unterbieten – Ausnahmen in beide Richtungen bestätigen diese Regel. Handeln ist ein sozialer Prozess und sollte Spaß machen. Daher lächeln und locker bleiben: Mal zahlt man drauf, mal liegt man gut. Sich abwenden kann dabei erstaunliche Preisrutsche bewirken.
  9. Heimatinfos: Es ist sehr angenehm, über Satellit Deutsche Welle hören oder sehen zu können - zumindest aber einen englischsprachigen Nachrichtensender. Äußern diesen Wunsch deutlich bezüglich Ihrer ersten und auch späterer Unterbringungen. Da dies mit Lizenzgebühren verbunden ist, wird sich manch Vermieter vielleicht zunächst sträuben – aber es ist MÖGLICH und ÜBLICH.
  10. Internet: Internet erschließt sich im Ausland als wirklicher zivilisatorischer Fortschritt! Ein mitgebrachter Computer (auch Notebook) mit analogem Modem kann (natürlich bis auf die Einwahlnummer – diesbezüglich aktuell erkundigen) mit deutschen DFÜ-Einstellungen an den Telefondosen benutzt werden. Einige westliche Provider (AOL) verfügen über chinesische Einwahlknoten – was meistens jedoch teuer und langsam ist. Darüber hinaus gibt es ISDN (selten) und ADSL (günstig, lohnend und ab Windows XP sehr einfach einzurichten). Die Zahl der Hotspots (z.B. in „Starbucks“-Cafes) sowie Hotel-Lans und W-Lans nimmt stetig zu. In Shanghai sind auch UMTS-SIM-Karten erhältlich und sinnvoll einsetzbar (allerdings unbedingt technische Kompatibilität prüfen!).
  11. Computer: Man kann sich Computer vor Ort kaufen. Zeitgemäße Komplettsysteme sind jedoch kaum günstiger als bei uns. Anders sieht es aus für „Schrauber“: Komponenten und Peripheriegeräte gibt es deutlich günstiger und in schier endloser Auswahl. Denken Sie jedoch daran, sich ggf. deutsche Tastaturen mit zu nehmen, die gibt es nicht. U.a. wegen des Tastaturproblems lohnt der Kauf von nichtberuflichen Notebooks in China eher nicht. Achten Sie auf sprachoffene Betriebssysteme wie Windows XP, Vista oder „7“ – auch Macs sind eine gute Alternative.
  12. Hausfrieden: Haben Sie jede Menge Geduld mit sich und mit anderen! Sie werden zeitweise sehr dünnhäutig sein. Signalisieren Sie Ihren Nächsten, wenn das der Fall ist. Es hilft, wenn Sie zumindest etwas Ihres Ärgers, Ihrer Ängste, Ihrer Spannungen in angemessener Form loswerden können. Machen Sie sich dabei aber klar, dass Ihre Stimmungen in aller Regel nicht ursächlich die Schuld Ihrer Familie sind! Das ist das vielleicht Wichtigste für die ersten Wochen.

Wie gut Sie auch alles vorbereiten, es werden auch Dinge schief gehen. Große Veränderungen tragen immer auch ein wenig Chaos in sich. Wenn Sie das Chaos trifft: eine Runde gemeinsam ärgern, eine Runde gemeinsam Dampf ablassen und zum Schluss eine Prise Humor und Selbstkritik drüber! Dann weiter mit Geduld und Spucke. Es lohnt sich! China bietet viel.

Wir wünschen einen guten Einstand!

Der Mini-Knigge: Natürlich gibt es auch in China eine Etiquette mit viel Feinheiten für Fachleute. Für Chinas Metropolen gilt jedoch allgemein, dass es mittlerweile so viele Bewohner mit Ausländer-Erfahrungen gibt, dass, wenn man halbwegs freundlich, höflich und respektvoll ist, man nur noch SEHR wenig wirklich verkehrt machen kann. Da China aber groß und meistens ländlich ist, hier einige kleine Regeln für den geschäftlichen wie auch privaten Alltag:

1. Kleidung, Schuhe: Chinesen legen im geschäftlichem und formal gesellschaftlichen Rahmen in der Regel großen Wert auf gepflegte Kleidung - selbst wenn das Getragene nicht immer zwingend unseren Geschmack treffen muss. Bei Privatbesuchen werden zudem die Schuhe an oder gar vor der Tür ausgezogen (bei der Auswahl der eigenen Socken bedenken ;-)). Der Straßendreck soll draußen bleiben. Am Eingang der eigenen Wohnung sollten aus diesem Grund für chinesische Gäste stets Hausschuhe bereit stehen. Mit Schuhen herein gebeten zu werden betrachten Chinesen nur bedingt als zuvorkommend, sondern eher als Zeichen mangelnder Haushygiene!!

2. Begrüßungen laufen für uns oft eigentümlich formal ab - teilweise ohne Lächeln. Nur Chinesen mit Kenntnissen westlicher Kultur geben einem die Hand. Daher abwarten, ob einem die Hand angeboten wird. Der Händedruck selber ist für uns meistens eher unangenehm weich. Begrüßungen in Hierarchien gehen manchmal auch mit einer angedeuteten Verbeugung einher, bei der die Arme seitlich am Körper sind. Die echte Verbeugung ist (nach der Kulturrevolution) jedoch eher japanisch und ruft daher eher Irritation hervor.

3. Anschließend werden Visitenkarten als Zeichen der Achtung mit beiden Händen überreicht und auch angenommen. Historischer Hintergrund dieser Geste: Wer beide Hände an der Karte/dem Geld/dem Geschenk hat, kann nicht zuschlagen. Am Besten überreicht man die Karte so, dass der Empfänger sie gleich lesen kann. Dieses Ritual ist ein Punkt, bei dem man mit geringem Aufwand ein wenig Entgegenkommen und Achtung beweisen kann - und nach kurzer Zeit wird einem diese Geste auch nicht mehr völlig steif und aufgesetzt von den Händen gehen - denken Sie stets an den Hintergrund: Ich komme in Frieden, Du sollst wissen wer ich bin! Die Visitenkarte sollte kurz studiert werden. Da viele Chinesen sehr hierarchisch denken ist es wichtig ein angemessenes Bild vom Rang seines Gegenübers zu haben, diesen angemessen zur würdigen. Eines noch: Eine echte Legende ist, dass der Austausch der Visitenkarte, bzw. die Frage ob man es mit ein oder zwei Händen tut, einen substanziellen Einfluss auf die Beziehung hat. Es ist eine Geste, mehr nicht.

4. Es folgt Smalltalk, und genau dieser kann tatsächlich enorm wichtig werden. Aufmerksam zuhören! Es kann um Unterbringung und

Reise gehen - aber vor allem auch um Fragen nach Familie, Alter und gar Verdienst werden nicht zwingend als taktlos angesehen. Beim Verdienst kann man aber durchaus sagen, dass darüber zu sprechen bei uns unüblich ist. Häufig erfährt man in diesen Gesprächen entscheidende Details darüber, was sich eine neue Bekanntschaft oder ein Geschäftspartner persönlich von der zukünftigen Beziehung erwartet. Am Rande: Themen wie Tibet und Menschenrechte sind nicht „klein“. Chinesen haben dazu durchaus eigene Standpunkte – aber die bespricht man unter guten Vertrauten. Auch zu deutliche Kritik an deutscher Politik gegenüber China interpretieren Chinesen eher als Bereitschaft zur Illoyalität, denn als Offenheit.

5. Der Begriff des "Gesichtes" wird vielen schon begegnet sein. Grundsätzlich beschreibt das "Gesicht" eine Art virtuellen Rang in der Gesamtheit, der eng mit der Selbstachtung verbunden ist. Der Chinese verliert sein "Gesicht" in dem Moment, wo in einer Situation Position, Rang und Stellung in der Gesellschaft in Frage gestellt werden:

Der hohe Manager, der vom niederen Angestellten in Anwesenheit anderer korrigiert wird. Der hohe Manager dessen Angestellter direkt, ohne Aufforderung den Gast anspricht, in die Verhandlungen eingreift. Der niedere Angestellte, dem öffentlich Versagen vorgeworfen wird.

Schon die Art wie man Verhandlungen oder einen Arbeitsprozess einleitet wird von Rang- und Gesichtswahrungen begleitet. Kleines Beispiel:

Ein Repräsentant soll neu eingeführt werden. Um die Bedeutung dieses Schrittes den Chinesen gegenüber zu untermauern kommt der deutsche Geschäftsführer zur Einführung des Repräsentanten mit nach China. Zuerst bespricht er mit den chinesischen Partnern den ganzen Prozess und stellt ihnen dann den neuen Mann als einen seiner herausragenden Mitarbeiter vor. Der bedankt sich erfreut, nicht ahnend was gerade passiert ist. Tatsächlich hätte sich sein Chef nur kurz vorstellen und durch seinen Rang dem Treffen Gewicht verleihen sollen und dann ausdrücklich für alle die tatsächliche Arbeit betreffenden Dinge an den Repräsentanten übergeben - oder diesem das Wort von Anfang an geben sollen: Jetzt sind die Chinesen überzeugt, dass der Repräsentant keine eigene Handlungsvollmacht hat. Er wird nicht ernst genommen werden.

Um das des eigene Gesicht zu wahren bleibt man am besten erst einmal ruhig und zurückhaltend, aber nur so lange es erträglich ist. Wie sagte uns der ehemalige dpa-Vertreter in Shanghai angesichts eines Emotionsausbruches: "Da habe ich wahrscheinlich wieder 1000 Gesichter verloren - aber letztlich hatte ich eh von vorne herein keines...". Grundsätzlich werden Gefühlsausbrüche, insbesondere Schreien nicht

geschätzt. Aber auch zwanglose Kumpelhaftigkeit löst eher Irritation aus. Es ist einfach wie im richtigen Leben: Schauen wie weit der andere geht und darauf halbwegs natürlich reagieren ist der empfehlenswerteste Weg.

6. Geschenke - wenn Geschäftsgeschenke dann richtige - in welche Richtung diese gehen sollten, darüber erfährt man am meisten im erwähnten "Smalltalk", wie gesagt, der ist wichtig. Geschenke sollten einen gewissen Wert haben und den sollte man ihnen (mindestens anhand der Marke) ansehen. Viele Chinesen sind sehr offen für „Kitsch“ - wenn es edler Kitsch ist. Geschenke (wie u.a. auch Geld) werden mit beiden Händen überreicht und in aller Regel NICHT geöffnet - das erspart im Zweifelsfall mindestens einer Partei einen Gesichtsverlust in zu großem Rahmen. Geschenke sollte man auch im privaten Rahmen mindestens ein- bis zweimal ablehnen - alles andere wirkt gierig. Dementsprechend müssen Sie auch hartnäckig bleiben, wenn Sie chinesischen Bekannten z.B. einen Snack anbieten: Dreimal nachfragen ist vollkommen angemessen, und nicht etwa aufdringlich!!

7. Essen: Regel 1: Lerne mit Stäbchen essen! Zum einen aus Rücksicht ,zum anderen weil es in vielen Restaurants kein westliches Besteck gibt. Was das Stäbchenessen sehr erleichtert ist die Tatsache, dass man sein Schüsselchen/Tellerchen jederzeit bis direkt unter den Mund führen darf. Im Restaurant zahlt immer nur eine Person, was in ausdauernden Redegefechten ausdiskutiert werden kann - wobei in der Regel schon vorher klar ist wer letztlich zahlt: bei formellen Anlässen die Person, die meistens mit dem Gesicht zur Tür vor einem mit einer Serviette hoch dekorierten Glas sitzt. Der wichtigste Gast sollte ebenfalls mit Blickrichtung Tür sitzen. Um sich die angesprochenen Gefechte zu ersparen, bzw. nicht zur riskieren, unbeabsichtigt eingeladen zu werden, kann man z.B. schon vorher ein Menü bestellen und auch im Voraus zahlen. Aufgetragen werden diverse Einzelgerichte von denen sich dann alle bedienen dürfen. Es sollte MINDESTENS ein Gericht mehr geordert werden als Gäste am Tisch sitzen. In der Regel wird nach ein paar Vorspeisen mit den teuren und mächtigen Gerichten begonnen. Am Schluss kommen weißer Reis (den kann man aber auch schon vorher ordern) und Suppen (Vorsicht: Bei Huhn und Ente im Tontopf schwimmt irgendwo der Kopf! - was nichts daran ändert, dass dies in aller Regel FABELHAFTE Suppen sind). In seltenen Ausnahmen wird die Bestellung von Reis als "bäuerlich" empfunden, als wolle man sparen, meine Regelerfahrung ist, dass die Frage nach Reis eher entkrampfend wirkt, "Normalität" kommuniziert. Tischmanieren sind kein Problem, weil sie existieren für unser Empfinden nur rudimentär. Auch der höchste Manager wird sich nicht scheuen einen abgenagten Knochen direkt neben den Teller zu spucken. Tatsächlich berühren die Chinesen ihr Essen jedoch selten mit den Fingern. In feinerem Rahmen sollten extra Löffel benutzt werden, um Gerichte von der Tischmitte ins eigene



Schüsselchen zu befördern - in den meisten Fällen wird jedoch einfach direkt mit den Stäbchen zugegriffen. Angesichts des fröhlichen Knochen-Spuckens für viele nicht nachvollziehbar ist es eine Tatsache, dass Chinesen die Benutzung eines Taschentuches bei Tisch als unangenehm empfinden, man sollte sich zumindest Abwenden, am Besten die Toilette aufsuchen. Ansonsten: Es sollte immer etwas auf den Tellern der Gerichte zurück bleiben - alles andere heißt: Es war zu wenig! Das Essen wird abgeschlossen mit Obst.

Beim Trinken bedeutet der Ausruf "Ganbei" (trockenes Glas) in der Regel, "auf Ex", was aber nicht mit letzter Konsequenz durchgezogen wird. Chinesen vertragen in der Regel weniger Alkohol als Europäer. Eine manchmal praktizierte Taktik ist daher, Westler mit zahlreichen einzeln vorgetragenen "Ganbeis" in der Masse in Grund und Boden zu trinken. Eine Möglichkeit der "Verteidigung" (der eigenen Gesundheit, man wird Sie in der Regel nicht zwingen, in diesem Zustand Verträge zu unterschreiben, das gemeinsame Trinken ist vielmehr ein wechselseitiger Vertrauensbeweis) ist, sich stets neben dem eigentlichen Trinkglas auch Bier in das Schnappsglas zu füllen und damit anzustoßen - ein chinesischer Kniff, der, wenn angewandt, mit einem Augenzwinkern quittiert wird. Taktik 2 ist, selbst die Initiative zu ergreifen und zu Beginn einfach mit ALLEN auf einmal anzustoßen. Manche Geschäftsleute geben sich von vorne herein als Antialkoholiker aus, was auch akzeptiert wird - wie im Übrigen jede Ablehnung einer Speise, so lange sie höflich (die Ehre diese Spezialität geboten zu bekommen betonend) erfolgt, problemlos akzeptiert wird - Chinesen sind sich sehr bewusst, dass manche ihrer Speisen nicht jedem, und das heißt insbesondere auch nicht jedem Chinesen schmecken. Grundsätzlich kann man in guten Restaurants ALLES noch so seltsam Aussehende guten Gewissens probieren und meistens lohnt sich das auch. Getränke werden IMMER nachgeschenkt/sollten immer nachgeschenkt werden. Man hört auf zu trinken, indem man das annähernd volle Glas stehen lässt.

Ist das Essen beendet wird in der Regel recht zügig aufgestanden und der Abend woanders fortgesetzt.

8. Nachtleben - Karaoke: Geschäftliche Einladungen in Karaoke-Bars sind üblich und man sollte auch mal ein Lied zum Besten geben. Allen anderen potentiell gebotenen Verlockungen der Nacht kann jeder nach eigenem Gusto ent- oder zusagen, sollte dabei die erheblichen gesundheitlichen Risiken jedoch nicht aus den Augen verlieren – und die Thematik der Erpressbarkeit.

9. Guanxi: Guanxi - Beziehungsnetze sind das Lebenselixier chinesischen Gesellschaftslebens. Chinesen bieten Westlern dementsprechend gerne "Freundschaft" an. Chinesische Freundschaft ist jedoch primär ein Pflichtverhältnis: Der Freund nimmt auch die Tochter

zum Studium auf, besorgt westliche Güter, etc.. Deswegen sollte man selbst den Begriff "Freund" anderen gegenüber möglichst vermeiden - oder wenn man ihn gebraucht sich nicht wundern, gar verletzt sein, wenn sich früher oder später mehr oder weniger offene Anfragen oder Forderungen anschließen. Aus diesem Grund sollte man bei privaten Abenden auch vorsichtig sein, wenn man in sehr edle Restaurants eingeladen wird, oder sonstig materiell offensichtlich Außergewöhnliches angeboten wird.

10. Verhandlungen: In China sollten Sie als Delegation stets KLARE Absprachen untereinander treffen, wer, was und wann sagt, offene Diskussionen vor dem Verhandlungspartner sind zu vermeiden, dann lieber vertagen. Wer sich auseinanderdividieren lässt, hat schlicht und einfach verloren. Zudem sollten Sie wenn irgend möglich nicht alleine verhandeln. Das Auftreten in der Gruppe ist kein Zeichen von Schwäche sondern von Aufmerksamkeit - vier Augen... .

11. Verabredungen, Absprachen, Verträge: ... sind nur Momentaufnahmen eines im Fluss befindlichen Vorganges, der den Einflüssen des in China nach wie vor sehr wechselvollen Alltags unterliegt: Die zufällige Begegnung mit einem Bekannten, der gerade was braucht, wird einen Handwerker jede Vereinbarung mit irgendeinem Ausländer unmittelbar vergessen lassen. Der Manager der einen Vertrag über eine Lieferung zu einem bestimmten Termin unterschreibt, besagt damit nur, dass er Willens wäre, es zu versuchen - selbst wenn er weiß, dass es unmöglich ist. Daher kann es hilfreich sein, Termine und Bedingungen erst einmal von der chinesischen Seite vorgeben zu lassen - das beeinträchtigt nicht die Vorläufigkeit der getroffenen Aussagen, in der Regel sind diese Selbstauskünfte jedoch näher an der Realität. Wenn der Kunde sagt: "Ich brauche am... ", dann wird der chinesische Geschäftsmann fast immer: "Mei wenti." entgegen: "Kein Problem." - was heißt: "Ich habe kein Problem damit, dass Du das so willst. Ich meine, wir beide wissen doch, dass der Termin völliger Quatsch ist..."

## I. Der Umzug nach Shanghai – ein „kritisches Lebensereignis“

Im ersten Hinsehen wirkt der Titel „Der Umzug nach Shanghai – ein „kritisches Lebensereignis““ ein wenig abschreckend: Kritisches Lebensereignis! Das klingt gefährlich und unangenehm. Was verbirgt sich wirklich dahinter?

Seit Ende der sechziger Jahre gibt es einen wachsenden Zweig der Psychologie, der sich mit dem Phänomen beschäftigt, dass Ereignisse die unser Leben grundlegend verändern fast immer außerordentlich belastend sind – egal wie „reif“ oder „psychisch gesund“ wir selber sind und fast egal wie positiv oder negativ das Ereignis ist. Dafür wurde der Begriff „kritische Lebensereignisse“ eingeführt.

Ein gutes Beispiel für die neue Denkrichtung des Ansatzes der kritischen Lebensereignisses ist die Hochzeit: obwohl sie in der Regel ein erwünschtes und freudiges Ereignis ist, wird kaum jemand behaupten können, dass die Hochzeit als solche spurlos an ihm/ihr vorüber gegangen sei. Hochzeit ist immer auch Stress.

Wichtigste daran anschließende Erkenntnis der Life-Event-Forscher (und in Deutschland mit Frau Professor Filipp führend einer Forscherin) war, dass kritische Lebensereignisse auf Grund der auftretenden Belastung eine deutliche Erhöhung gesundheitlicher Risiken, im psychischen wie im physischen Sinne mit sich bringen: Überlegen Sie einfach mal wie viele Menschen Sie kennen, die kurz vor oder kurz nach ihrer Hochzeit mehr oder minder schwere Erkrankungen mitgemacht haben – sollten einige sein.

Ich habe jahrelang als Diplom-Pädagoge im Rahmen der beruflichen Rehabilitation gearbeitet, bei einem privaten Institut, das Menschen im Auftrag der öffentlichen Hand und von Versicherungen unterstützt hat, nach schwerer Erkrankung oder Unfällen neue Lebensentwürfe aufzubauen und umzusetzen. Auch dabei ging es um die Verarbeitung (massivst) kritischer Lebensereignisse und es zeigte sich, dass das auslösende Ereignis in der Regel stets gefolgt wird von einer Kette mehr oder minder gravierender Folgeprobleme in unterschiedlichsten Lebensbereichen, die Theorie bestätigte sich nachhaltig.

(Fast) alle, die dieses lesen, haben schon oder werden am eigenen Leib erfahren, dass der Umzug nach Shanghai wirklich grundlegend in aber auch alle Lebensbereiche eingreift. Damit ist er ein „kritisches Lebensereignis“ par excellence – und im Vorgriff sei schon gesagt, die Rückkehr nach Deutschland knüpft daran nahtlos an.

Müssen Sie sich jetzt Sorgen machen? Nein, denn wir sind diesem Ereignis nicht wehrlos ausgeliefert. In verschiedenen Studien hat sich ein „idealtypischer“ Verlauf der Eingewöhnung in ein „kritisch“ verändertes Umfeld gezeigt, der einem hilft bewusst und vorbereitet damit umzugehen. Wer das tut, erkennt schneller und nachhaltiger die unglaubliche Bereicherung, die ein Auslandsaufenthalt bietet.

Der Start - endlich da!!!

Der Start in die neue Heimat ist meistens recht motivierend: Direkt nach der Ankunft entwickelt sich relativ schnell ein kurzes „Endlich-da“-Hoch!

Reality Bites!

Das wird aber fast noch schneller von den eher schwierigen Realitäten des ersten Alltags ein- und überholt: Reality bites... – die Wirklichkeit beißt zu und je nach Glück oder Unglück ziemlich heftig: Wohnung, Essen, Verkehr, Handwerker – mehr muss da

eigentlich gar nicht gesagt werden. Gerne wird hier auch der Ausdruck „Kultur-Schock“ verwendet (dazu später mehr)

Here I go again... .

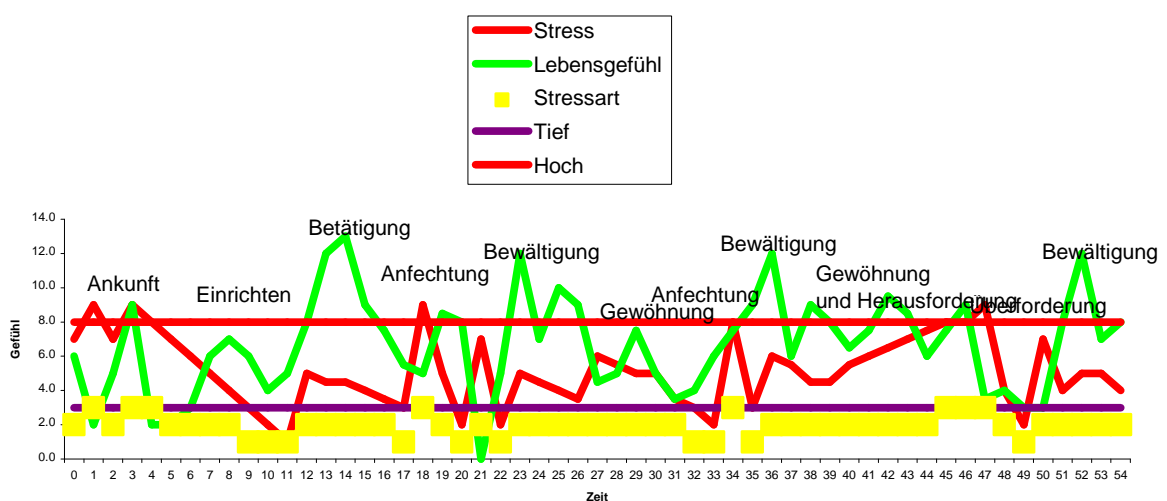
Unter dem Druck dieser ersten mehr oder minder deutlichen Krise (Wut, Frust) werden große Anstrengungen unternommen, die Situation zu verbessern: Man beginnt die Sprache zu lernen, sucht sich einen chinesischen Ansprechpartner, bevorzugte Geschäfte, Ruhepunkte etc. – in der Regel mit dem Erfolg einer zweiten Hochphase: „Es geht ja!“. Genau in diesem Sinne wird die „Krise“ im Chinesischen übrigens sehr passend als „gefährliche Gelegenheit“ bezeichnet, als zugegeben erst einmal unangenehme, bedrohliche Situation, die einen aber dann „zu neuen Höhen“ führen kann.

Die Krise aus dem Rucksack

Aber wieder ist die Freude vorübergehend: In der Literatur leider nur zum Teil ausdrücklich behandelt, schließt sich an dieses Eingewöhnungshoch leider manchmal eine weitere, klar wahrnehmbare Krise an. Vor dem Hintergrund der durch die Hochstimmung wieder gestärkten Abwehrkräfte tauchen (irgendwo so um den sechsten Aufenthaltsmonat herum) gerne alte, heimische, überwunden geglaubte Probleme wieder auf, die unsere Psyche offensichtlich unter dem Druck der äußeren Ereignisse einfach nur „hinten angestellt hatte“: „Ooh – da war ja noch... .“ Ich nenne das die „Rucksackkrise“ - die hat man schon von zu Hause mit gebracht.

Grundsätzlich bleibt diesbezüglich schon hier festzuhalten, dass sich fast kein zu Hause bestehendes Problem durch einen Auslandszug löst, vielmehr eher neue hinzu kommen (Ausnahmen bestätigen die Regel)! Manche Probleme verschwinden zeitweilig, aber sie werden eben nicht gelöst. Im Modell (Abb. 2) elegant und einfach als zwei große Ab- und wieder Aufschwünge dargestellt, spielt sich die Eingewöhnung im persönlichen Empfinden meist eher als mehr oder minder ausgeprägte Folge teils sehr kurzzeitiger Schwankungen ab (Abb. 1), bei denen die Ursachen nicht immer eindeutig erkennbar sind, da wir zuweilen mit Verzögerung reagieren:

Abb. 1: Copingwellen



Einen Tag geht es Ihnen ganz gut, am nächsten Tag – wenn der Partner mal wieder (n)irgendwo ist, die Sicherung schmorend durchbrennt und man vergessen hat Trinkwasser zu bestellen oder auf der Seite des arbeitenden Parts, wenn mal wieder nichts von dem gemacht wurde, was am Vortag besprochen wurde, der Zulieferer zum dritten Mal den Termin nicht eingehalten hat und im Headquarter Freitags um 17:00 niemand mehr zu erreichen ist - überfällt einen wieder dieses: „Was mach ich hier eigentlich?“ – Gefühl. Und „was mach ich hier eigentlich“ ist tatsächlich eine der Kern-Fragen des ganzen Prozesses. „When you're in Rome, do as the Romans do“ – verbringen Sie viel Zeit damit zu verstehen, was Chinesen wann und warum machen: Die haben meistens ihre Gründe ; -).

Speziell wir Deutschen mit unserem stark auf Ausgeglichenheit und Ruhe zielenden Persönlichkeitsideal tun uns mit der angedeuteten Wechselhaftigkeit der Eingewöhnung teils sehr schwer. Ich selbst muss zugeben, zwischenzeitlich sehr irritiert gewesen zu sein, wie tief mich der Wechsel der Heimat mit dem zunächst völligem Ausstieg aus dem Beruf hinein in die vor dem Einstieg in die Selbständigkeit reine Hausmannstätigkeit berührte – wenn man selbst arbeitet, kann man sich schwer vorstellen, wie verloren man sich ohne Arbeit in Shanghai fühlen kann!

Alles im Lot - oder doch nicht?

Es geht ja bekanntlich alles vorüber: Irgendwann kehrt dann endlich so etwas wie Ruhe und Routine ein – und schon offenbart sich gemeiner Weise eine letzte Tücke:

Die sich an die bis jetzt geschilderte, sehr wechselhaften Phasen anschließende Abflachung der Ereignisse, das Einkehren von Routine und Normalität, ist zwar eigentlich normal und erwünscht, erscheint vor dem Hintergrund des Erlebten aber zunächst als wirklich erschreckend „flach“ und „langweilig“. „Passiert ja gar nichts mehr“. Man spricht wegen dieses, die tatsächliche Problematik überhöhenden Gegenseitigkeitseffektes auch von „posttraumatischen Krisen“:

Man fühlt sich gelangweilt, gereizt, unterfordert – obwohl eigentlich alles in Ordnung ist.

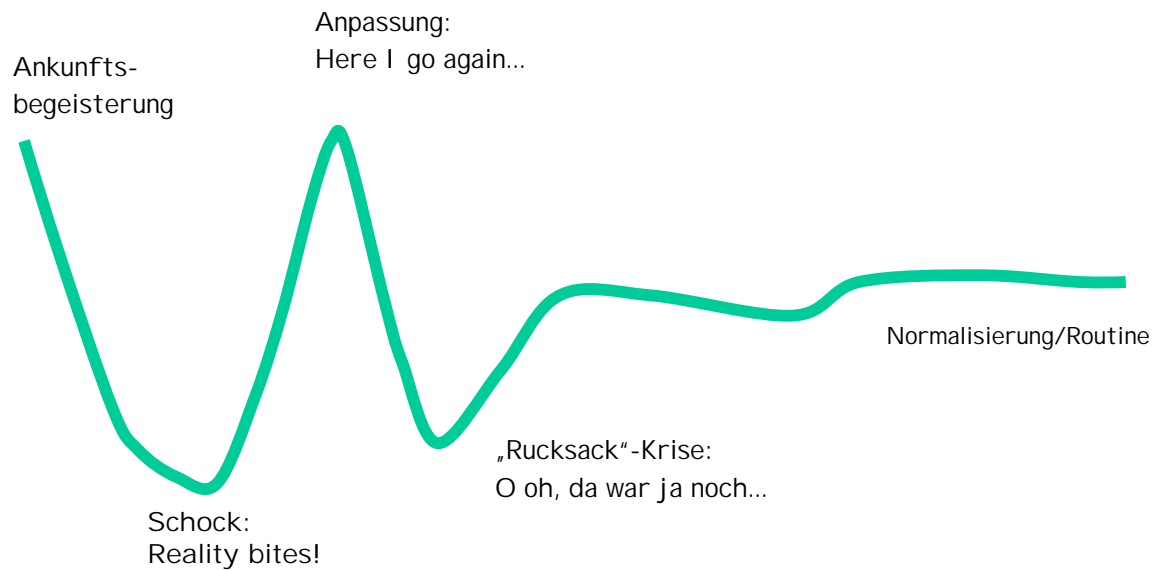
Diese Ernüchterung gilt es noch zu bewältigen und dann ist man da, endlich wirklich da. Je nach Naturell und äußeren Bedingungen ist das irgendwann 8-12 Monate nach der Ankunft. Und das ist schon eine sehr alte Erkenntnis, dass, um an einem Ort heimisch zu werden, man in der Regel einmal den Lauf der Jahreszeiten erlebt haben muss – und noch ein weiteres Mal um richtig Wurzeln zu schlagen... .

Wenn Sie den Eindruck haben, in einer der beschriebenen Phasen hängen zu bleiben, wenn einer der beschriebenen Zustände in unangenehmer Art und Weise unverändert bestehen bleibt, dann empfehle ich auch einmal externe Beratung hinzu zu ziehen – von Anfang an sollten Sie in jedem fall aktiv Kontakt suchen: Auslandscommunities sind in aller Regel kontaktfreudig und hilfsbereit, wenn auch selten sehr tiefe Freundschaften entstehen.

Soviel zur Einführung.

Das Ganze noch mal im Überblick:

Abb. 2: Idealtypischer Verlauf der Eingewöhnung:



Krisen sind elementarer Bestandteil der Anpassungsprozesse im Rahmen der Bewältigung kritischer Lebensereignisse

---

## II. Kognition/Attribution/Reframing

Lernen, sich und seine Umwelt angemessen wahr zu nehmen

Im ersten Abschnitt ging es um eine allgemeine Beschreibung der Eingewöhnung in eine vollkommen veränderte Umwelt. Die entscheidende Erkenntnis in der Beobachtung dieser Prozesse war, dass wir dabei mit relativ hoher Wahrscheinlichkeit Krisen oder zumindest krisenähnliche Zustände erleben und dementsprechend bei deren Auftauchen zunächst Ruhe bewahren sollten – da muss man/frau durch – und im Ergebnis kommt man zu einem erweiterten Wahrnehmen, hat wirklich etwas für sein Leben dazu gewonnen.

Hier soll nun etwas genauer beschrieben werden, was insbesondere das erste Tief im idealtypischen Eingewöhnungs-Modell ausmacht. Durch was muss ich da eigentlich durch?

Der aus Berlin in die USA emigrierte Kurt Lewin hat mit ganzheitlicheren, sozialpsychologischen Überlegungen und Experimenten („Gestaltpsychologie“) dereinst das Fundament für die psychologischen Hauptströmungen der 60er-80er Jahre gelegt, die sogenannten „kognitivistischen Ansätze“.

Jeder sieht seine eigene Welt

Kognitivistische Ansätze suchen die Lösung für die Besonderheiten menschlichen Erlebens in der Arbeitsweise des menschlichen Gehirns, bzw. gesamten Nervensystems. Es wird davon ausgegangen, dass wir mittels unseres Gehirns in der Lage sind, sinnliche Reize (alles was wir sehen, schmecken, fühlen, riechen) je nach Vorerfahrungen in außerordentlich individueller Art und Weise mit unterschiedlichen „Bedeutungen“ zu verknüpfen. Eine solche Verknüpfung wird als „Attribution“, teilweise auch „Attribuierung“, bezeichnet.

Mit dieser Idee der Attribution als sehr dynamischer Mischung aus körperlicher Reizaufnahme und erfahrungsabhängiger Interpretation gelang der so lange fehlende Brückenschlag von den platten Mechaniken der naturwissenschaftlich denkenden „Behaviouristen“ (Verhaltenswissenschaftlern) zu den zwar häufig faszinierend lebensnahen, aber zuweilen nicht schlüssig zu Ende gedachten Triebmodellen der Tiefenpsychologen (in der Nachfolge Freuds).

Um schneller zu werden folgt unsere Wahrnehmung Mustern

Wie sieht der Brückenschlag der „Attribution“ nun aus? Ganz im Sinne naturwissenschaftlicher Reiz-Reaktions-Schemata empfinden wir z.B. gestreichelt werden meistens als angenehm, als Zuwendung von Wärme – aber eben doch nicht immer und schon gar nicht von jedem! Streicheln kann völlig andere Bedeutungen bekommen: Störung, Respektlosigkeit, Besitzanspruch, Zudringlichkeit oder gar Bedrohung. Ganz abhängig davon, wer sich uns wie und wann nähert, entscheiden wir (meistens unbewusst) sofort, warum er/sie das tut und danach richtet sich auch unser damit verbundenes Gefühl. Rein mechanisch betrachtet nur ein Ereignis – aber unterschiedlichste Interpretationen.

Was hat das mit unserem Thema „Ankommen“ zu tun?

Wir alle verbinden im Verlauf unseres Lebens unvorstellbare Informationsmengen zu sehr komplexen Attributionsmustern. Auf Grund solcher Muster macht es für uns einen so deutlichen Unterschied, ob ein großer junger Mann mit Glatze entweder Sandalen,

eine braune Kutte und einen Rosenkranz trägt oder Springerstiefel, Fliegerjacke und einen Baseballschläger.

Attributionsmuster helfen uns, sehr viele Informationen in sehr kurzer Zeit ohne großes Überlegen einordnen zu können. Alles Gewohnte/Bekanntes wird über diese Muster ohne merklichen Aufwand verarbeitet und so entsteht Freiraum, um das Besondere auch besonders wahr zu nehmen und besonders reagieren zu können. Eine entscheidende Basis der besonderen Anpassungsfähigkeit des Menschen.

Was passiert, wenn es plötzlich mehr Neues als Gewohntes gibt?

Dann ist genau der Punkt erreicht, wo es „kritisch“ wird. Dann sind wir im Thema. Denn Attributionsmuster sind stark verinnerlicht, wie verinnerlicht, wird Ihnen sehr eindrucksvoll am ersten Tag in einer Umgebung mit Linksverkehr (z.B. Hongkong) vor Augen geführt. Plötzlich müssen Sie sich richtig konzentrieren, um sicher auch nur über die kleinste Straße zu kommen, weil entgegen Ihrer attribuierten Erwartung: „Vorsicht Straße, das erste Auto kommt von links.“, es tatsächlich von rechts kommt. Jede Straße, jeder Autofahrer wird plötzlich gefährlich. Shanghai hat zwar keinen Linksverkehr – aber seien wir ehrlich: der hier praktizierte Rechtsverkehr macht die Sache nicht entscheidend einfacher. Eine Alltäglichkeit wird so zur Belastung und eine Vielzahl genau vergleichbarer Anstrengungen rund um Alltagskram (Klopapier nicht in die Toilette werfen, sonst flutet es, aber ich kann das doch nicht wirklich in diesen Mülleimer tun...) rauben Ihnen unmittelbar nach der Ankunft in einem fremden Land beträchtliche Mengen an Energie.

Willkommen in Andersland

Beim Wechsel in einen anderen Kulturraum werden gewohnte Attributionsmuster gleichzeitig in sehr vielen Bereichen durcheinander gewirbelt: Sitten und Gebräuche, Essen, Kleidung, Wohnen, Fortbewegung – ALLES kommt in Bewegung.

So mögen Sie, frisch aus Deutschland kommend, in Shanghai einen Radfahrer auf sich zu kommen sehen und gelassen denken: „Soll er bremsen!“, um postwendend: „Astloch!“ rufend, in irgend eine rettende Lücke zu hechten. Oder: Im Supermarkt will Sie ein freundlicher Herr ohne Vorzeigen des Kassen-Bon einfach nicht raus oder schlimmer noch, der Guard im Compound ohne Namecard nicht mehr reinlassen: „Wichtigtuert!“. Kleinigkeiten, die sich aber summieren. Ihr Weltbild mag die Vorstellung beinhaltet haben, dass man fremden Menschen ebenso wenig laut räuspernd vor die Füße, wie unerwünschte Essenreste einfach auf den Tisch spuckt – IHR PROBLEM! Noch offensichtlicher wird das Ausmaß des Einschnittes in das Verständnis Ihrer Umwelt bei den Themen Sprache und Schrift. Mit dem Umzug nach China gehen den meisten „Westlern“ mit einem Schlag zwei der wichtigsten Informationswege fast komplett verloren: Sie können weder lesen, noch sich unkompliziert mit Menschen auf der Straße verständigen. Und das schränkt die Möglichkeiten zur reibungslosen Anpassung und Orientierung in einer 16-Millionen-Stadt wirklich sehr nachhaltig ein. Dinge die sie früher im Vorbeigehen erledigt haben dauern plötzlich einen ganzen Tag.

Kurz: Die Summe des Kleinkrams ist das vielleicht meistunterschätzte Problem in der Eingewöhnung. Das ganz alltägliche Leben wird zeitweise tatsächlich um ein vielfaches, wirklich um ein VIELFACHES anstrengender (dadurch im Positiven aber auch aufregender ;-). Das trifft berufstätige wie mitreisende Partner übrigens in anderer Art und Weise, aber mit sehr vergleichbarer Härte. Kaum jemand will das vorher wahr haben, weil man ist ja so dynamisch und erfolgreich – aber meistens ist es dann doch genau so!

Die erste Eingewöhnungskrise (der Ausdruck „Kulturschock“ scheint mir als Begriff eher passend, wenn man als Backpacker wirklich in medias res geworfen wird, Shanghai ist



dagegen „China mit Airbag“) wird dadurch ausgelöst, dass wir uns in fortlaufenden Bemühungen aufreihen, eine völlig veränderte Welt in ein über Jahrzehnte ge(ver)festigtes Weltbild einzuordnen.

Bösartigst überspitzt wähen wir uns in den ersten Wochen umgeben von Unmengen wahnsinniger Autofahrer, taktloser Rüpel, blicken in Restaurants in denen spuckende Schlinghalse Hühnerfüße essen und auf der Arbeit können wir gar nicht so schnell schauen wie wechselseitig Gesichter verloren werden – wie gesagt: bösartigst überspitzt.

Erschwerend kann hinzukommen, dass bei der Ankunft unser gewohnter Hausstand, noch irgendwo in Containern auf den sieben Weltmeeren irrfährt. Diesbezüglich sollten Sie im Handgepäck wenn möglich ein zwei echte „Heimatanker“ mitnehmen: ein besonderes kleines Bild, ein besonderes Buch, ein Kuscheltier, ein spezielles Kleidungsstück, Dinge, über die sie schon beim Anblick freuen, die ihnen im wahrsten Sinne der Wortes ein gutes Gefühl geben.

Auch anders sein, kann Sinn machen

Man sieht es kann mal holpern, aber das legt sich: Nach einer gewissen Eingewöhnung sollten wir in der Lage sein, in den meisten der genannten Zeitgenossen und Situationen das zu erkennen, was sie in aller Regel sind: Alltag, ganz normale Mitmenschen, die grundsätzlich freundlich und weder mit der Absicht uns zu beleidigen noch zu erschrecken ihr Leben nach den hiesigen Regeln leben.

Irgendwann werden Sie z.B. die Chance haben, die Tücken chinesischer Felgenbremsen selber zu erfahren, akzeptieren den leidlichen Diebstahlschutz im Supermarkt und freuen sich, wenn nicht jeder jederzeit in den Compound marschieren kann. Man muss nicht alle Regeln übernehmen, alles irgendwann toll finden, aber man sollte immer davon ausgehen, nicht von völligen Idioten umgeben zu sein. Wie fremd auch immer uns etwas erscheint, es könnte ja auch einfach Sinn machen. Wir müssen nur lernen unsere Lebenswelt neu und angemessen zu bewerten!

Im Umfeld systemischer Ansätze wird die in diesem Stadium notwendige Neuorientierung sehr passend als „Reframing“ bezeichnet „Neurahmung“: Man muss die eigenen Wahrnehmungen in einen neuen, passenderen Zusammenhang bringen, in einen neuen Rahmen einpassen. Der Spucker gehört nicht in unser Bild „Rüpel und andere unverschämte Patrone“ sondern in das chinesische Bild „alltägliche Körperpflege“ – so schwer das vorstellbar ist (ich persönlich gebe mich da keinen Illusionen hin: Ich werde „chuuuuuarg - pfk“ nie wirklich angenehm finden, ABER: Ich empfinde es zumindest nicht mehr als persönlichen Angriff - und es ist zudem ja stark im Abnehmen begriffen).

Herausforderungen für Kinder und Jugendliche

Der Ansatz des „Reframing“ macht auch deutlich, warum ein Auslandsuzug gerade für Jugendliche so kritisch sein kann: In einer Phase in der man eigentlich den Rahmen der einem bekannten Gesellschaft auslotet, sich seine Sichtweisen sucht, ausprobiert, wo in diesem Rahmen man eigentlich selber steht, wird genau dieser Rahmen entfernt. Wenn „wir Erwachsene“ schon Probleme mit unserem Selbstverständnis bekommen – wie soll es da erst dem/der Jugendlichen gehen? Gleichzeitig, da Jugendliche eh auf der Suche sind, kann es aber sein, dass Jugendliche sich an viele Umstände sehr schnell gewöhnen und enorme Lernkurven zeigen, weit über den uns’rigen – KANN... . Nehmen Sie sich im Ausland unbedingt ausreichend Zeit für Ihre Kinder – diese Zeit wird gebraucht!!

Kleiner Exkurs: Mit Klein- und Kleinstkindern können Sie in Shanghai über teilweise sehr kinderfreundliche Wohnanlagen und Hausangestellte ein Maß an Lebenskomfort erreichen, dass weit über den Möglichkeiten in Deutschland liegt. Ein Brennpunkt bleibt jedoch die gesundheitliche Versorgung. Beim Deutschen Club finden Sie immer Ansprechpartner, die bestens über die diesbezüglichen, aktuellen Angebote für junge Familien informiert sind. Hier werden auch Krabbelgruppen etc. organisiert.

Meet the people!

Der Exkurs führt zum nächsten Punkt: Wichtigste Hilfe beim Start sind wie schon erwähnt Menschen vor Ort, wenn möglich erfahrene, mit denen man einfach reden kann. Weiterhin hilfreich, um nicht zu sagen notwendig, ist viel eigener Mut, so oft wie es nur irgendwie geht (und erträglich ist!) den Elfenbeinturm zu verlassen und sich ins Alltags-Gewühl zu stürzen. Jeder Tag „Urban Jungle“ bringt Ihnen wertvolle neue Erfahrungen. Der wechselseitige Austausch in allen Arten von Interessengemeinschaften wie Expat-Clubs, Sportclubs, Spielrunden oder Gemeinde kann weitere wertvolle Unterstützung bieten. Die Eindrücke vieler Augen und Ohren helfen Ihnen, wesentlich schneller angemessenere Bilder zur Erfassung Ihrer neuen Umgebung zu entwickeln: neue Attributionsmuster. Je fremder Ihnen Shanghai scheint, desto intensiver sollten Sie sich umschaun. Je weiter Sie sich zurück ziehen, desto „gefangener“ werden Sie sich vorkommen – gefangen im goldenen Käfig. Das sollte Sie erst gar nicht zulassen. Der allgemeine Dreischritt heißt: Wahrnehmen, verstehen, handeln. Erst schauen, dann versuchen, das Gesehene wirklich zu verstehen und dann erst handeln. In der Anfangsphase bringt das mit sich, dass man viel mehr fragt, als sagt – eine Verhaltenseigenschaft, die auch bei erfolgreichen Managern nachgewiesen werden kann: Sie fragen so lange, bis sie ein so klares Bild haben, dass sie eigene Standpunkte ernstzunehmend kompetent und wirklich mit Überzeugung und Autorität vertreten können.

Eines muss dabei klar sein: Reisen verändert. Sie werden in China definitiv nicht einfach leben können wie zuvor und manches wird bis zum Schluss befremdlich bleiben. Lassen Sie sich aber immer die Möglichkeit offen, dass die meisten dieser Dinge nicht Angriffe auf Ihre Person sind, sondern wenn Sie hier – eben in diesem Rahmen – leben, aus irgend einem Grund einfach normal und sinnvoll. Wenn Sie irgendetwas letztlich wirklich gar nicht verstehen, nicht einordnen, nicht mehr mit anschauen können, dann reagieren Sie schlicht aus Ihrem ganz persönlichen Bauch heraus. Manchmal muss das einfach sein. Das erleichtert und kommt meistens am überzeugendsten. Ein Shanghai“veteran“ sagte bezüglich eines persönlichen Ausbruchs sehr passend: „Da habe ich wohl wieder tausend Gesichter verloren – aber als Europäer hatte ich eh von vorne herein keines... ;-).“

In diesem Sinne viel Mut, Spaß und viele interessante Entdeckungen.

### III. Bedürfnisse - Süchte und Gefahren für die Partnerschaft

Als ich begann, diesen dritten Teil zu schreiben, war ich kurz an einen Punkt, an dem ich dachte: „Noch immer Probleme – dabei geht es vielen doch wirklich gut in Shanghai!“ Aber dann dachte ich auch wieder: „Jetzt nicht kneifen, es fehlen noch wichtige, wenn nicht die wichtigsten Punkte und über Probleme zu sprechen oder zu schreiben bedeutet ja noch lange nicht, dass sie jeder haben muss! ☺“

In diesem Sinne versuche noch in diesen und im nächsten Teil solche Punkte zusammen zu fassen, durch die Ihr Wohlbefinden in Shanghai nachhaltig in Frage gestellt werden kann.

Mit dem Themenbereich: „Bedürfnisse und Motivation“ begeben wir uns nach der „theoretischen Einkreisung“ in den Kern des Themas „Umzug nach Shanghai als kritisches Lebensereignis“ und werden dabei mit Sucht und partnerschaftlichen Problemen auch zu den vielleicht gravierendsten Problematiken kommen, bevor es dann in einer Art „positiven Wendung“ stärker um die „Motivation“ geht, um Ziele und Selbstorganisation.

Kritische Lebensereignisse tragen ein nicht zu unterschätzendes Suchtrisiko in sich. Süchte entstehen häufig im Zusammenhang mit unbefriedigten Bedürfnissen. Eine besondere Rolle spielt dabei das Wechselspiel der Bedürfnisse nach Sicherheit und Veränderung.

In Shanghai kann gerade in der Anfangszeit für die „begleitende Seite“ eine Situation entstehen, in der die eigene Wohnung zwar als einzig halbwegs sicherer, vertrauter Raum erscheint, der ständige Aufenthalt in der Wohnung (mit Ayi, Fahrer und Gärtner und ohne Partner) aber gleichzeitig absolut nervtötend ist. Für den berufstätigen Partner kann dagegen die Kluft zwischen Gestaltungswünschen und realen Gestaltungsmöglichkeiten im neuen Tätigkeitsfeld zur nervenaufreibenden Falle werden.

Vier Süchte sind hier die klassischen „Lösungen“: Alkohol (die absolute Nr. 1), Einkaufen, Essen und vielleicht überraschend, aber in vielen Fällen leider auch in dieser Reihe ein zu ordnen: „Freundinnen“. Alle werde ich kurz unter dem „Sicherheits-Veränderungs“-Aspekt anschneiden, was kühl-distanziert erscheinen mag und das Thema – das sei nachdrücklich betont – beileibe nicht erschöpft. Aber die Kernproblematiken der angesprochenen Süchte werden so am deutlichsten.

#### Alkohol

Alkohol (da gehört Sekt übrigens auch dazu...;-)) bringt Sicherheit, indem er sehr zuverlässig in den Rausch führt – und (selbst) der (leichte) Rausch wiederum eine scheinbare Veränderung der Umwelt bringt. Man denkt, es täte sich was - oder vergisst zumindest, dass sich nichts tut. Weil das Erlebnismuster der Droge Alkohol so gut passt und Alkohol ja auch in China reichlich und leicht zu bekommen ist, sind die Betroffenen dringlichst auf passende, d.h. deutliche und kritische Rückmeldungen von Freunden und Familie angewiesen: „Du, pass auf, das wird allmählich zu viel.“

Erst durch solche, echte Konfrontationen durch Personen die einem wichtig sind, wird in der Regel die Tür zum Entschluss geöffnet, alleine oder mit professioneller Beratung der Gefahr der Sucht entgegen zu treten. Es sei hier nur erwähnt, dass Shanghai einen florierenden Markt mit annähernd allen gängigen Rauschdrogen bietet. Das heißt, diesbezügliche Gefährdungen sind höchst wachsam zu verfolgen, auch wegen der höchst schwierigen Rechtslage! Diesbezüglich steht der Autor – wie natürlich auch bei allen anderen Anlässen - streng vertraulich behandelte Rückfragen jederzeit zur Verfügung – mittlerweile sind aber glücklicher Weise verschiedene weitere deutschsprachige BeraterInnen ständig vor Ort.

#### „Hit the Mall Honey“

Einkaufen ist als Sucht in der Regel weniger fatal als Alkohol oder andere Drogen, zumal unter den in Shanghai bestehenden Einkommensbedingungen – aber es ist, als würde jemand ständig vor sich hin murmeln: „Und siehst Du, es lohnt sich doch hier zu sein.“, ein frühes und dabei noch relativ harmloses Signal, dass jemand letztlich unglücklich ist. Beratungsbedarf im engeren Sinne entsteht hier erst, wenn tatsächlich soziale Kontakte beeinträchtigt werden (es gibt keine anderen Gesprächsthemen mehr), wenn rein alltagsorganisatorische Probleme auftauchen (wohin mit dem Zeug) oder irgendwann

der bestehende finanzielle Rahmen doch durchbrochen wird. Davor ist aber vielleicht schon mal Gelegenheit für sich selbst inne zu halten und zu fragen: „Was fehlt mir eigentlich wirklich?“ – meistens sinnvolle Aktivitäten. Hier hat sich das Angebot in Shanghai in den letzten Jahren vervielfacht: Vom Sport, über Kultur bis zu karitativen Projekten oder aber auch Stammtischen etc.. Der „goldene Käfig“ Shanghai öffnet seine Türen immer weiter ;-).

### Esstörungen

Unmittelbar und ausgesprochen ernst zu nehmen sind Ernährungs- und Essstörungen. Hier, das sei betont, besteht, wenn Ihnen bei Bekannten, Freunden und insbesondere bei Kindern Ernährungsunregelmäßigkeiten bis hin zur Essenverweigerung oder auch „Fresssucht“ auffallen, umgehender Handlungsbedarf!

Essstörungen sind hochgefährlich – gehören tatsächlich zu den absolut problematischsten Suchterscheinungen - und die Behandlung kann ein sehr langwieriger und zäher Prozess sein, bzw. ist es leider in aller Regel! Scheinbare Teilerfolge sind häufig weit weg von einer wirklichen Problemlösung. Nochmals: hier besteht wirklich Handlungsbedarf! Suchen Sie unbedingt Kontakt zu professioneller Unterstützung.

### Shanghai Baby...

Kommen wir zum heikelsten Thema – insbesondere, wenn ich als Mann es hier aufnehme. Andererseits wäre es ignorant, über Auslandsprobleme zu sprechen und ausgerechnet darüber nicht.

Zunächst einmal stellt der Schritt ins Ausland für sich genommen schon eine Prüfung für jede Partnerschaft dar – ich habe bisher kein Paar getroffen, das nicht berichtete, dass irgendwann während des Auslandsaufenthaltes ungewohnt hohe, wenn nicht grenzwertige Spannungen aufkamen. Meine Frau und ich bildeten hier keine Ausnahme. Gleichzeitig kann die Partnerschaft darüber entscheidend bereichert, erweitert und gefestigt werden. Auch dieses können wir nachhaltig bestätigen.

Die wohl unerfreulichste und am zunächst ganz sicher nicht „festigende“ Spannungssituation ist jedoch, wenn dritte Personen in Spiel kommen – in der Regel Freundinnen, aber die Möglichkeit von Hausfreunden sei hier ausdrücklich nicht ausgeschlossen! Dazu vorweg: „Untreue“ im rein körperlichen Sinne habe ich als Beziehungsthema in meiner Arbeit in Deutschland von beiden Seiten und in allen nur denkbaren Arten von Beziehungen erlebt. Es gibt keinen Patentschutz, aber - und das ist wichtig - es ist auch nicht (tatsächlich eher selten) das automatische Ende einer Partnerschaft.

Das Thema steht hier unter Süchten. Warum? Unter den hier schwerpunktmäßig betrachteten Rahmenbedingungen von Sucht, geht es gerade bei Männern um eine direkte Verknüpfung der beiden Hauptaspekte:

Wenn ich mit Sicherheit Veränderung herbei führen kann, dann nennt sich das schlicht: MACHT. Und das ist etwas, was im Umfeld von Führungspersonen in aller Regel eine große Rolle spielt: „Ich kriege, was ich will!“ Filme wie „Citizen Kane“ oder „Once Upon a Time In America“ verdichten diese Problematik – auch und gerade im Hinblick auf Beziehung - perfekt.

Die „Freundin“/Der „Freund“ ist in diesem Machtspiel in der Regel vollkommen austauschbar, bietet in aller Regel keinerlei ernstzunehmende Alternative zur bestehenden Partnerschaft. Er/Sie ist eben die Veränderung, eine aufregende Ergänzung und u.a. deswegen so attraktiv, weil sie/er sich eben nicht mit all dem lästigen, uninteressanten Alltagskram (Beruf oder Familie) beschäftigen muss, den

derweil freundlicher Weise der/die Betrogene abwickelt. Als betroffener Partner sollte man sich hier unbedingt nicht zu sehr in die Defensive drängen lassen. Eifersucht hilft nichts(!!!) – aber wahren Sie ausdrücklich Ihre Interessen – das tut der andere ja ganz offensichtlich auch.

Menschen sind fehlbar und in diesem Sinne ist der einmalige Seitensprung (nicht nur in China) auch eine menschliche Verfehlung. In der Regel führt er dementsprechend zu heftigen, allerdings meistens letztlich nur zeitlich begrenzten Konflikten. Wenn dagegen eine andauernde Krise erwächst (z.B. auch durch, und dann passt der Begriff auch besser, andauernde Untreue), ist die Untreue in der Regel nur Aufhänger, ein Teil, ein Phänomen, nicht aber die eigentliche Ursache. Hier gibt es dann annähernd so viele Varianten der Umgangsweise, wie es Fälle gibt, stark abhängig von familiärer Situation und individuellen Prioritäten.

Bei Männern haben sehr, wirklich sehr viele Probleme rund um Körperlichkeit und Sexualität ihren Auslöser in „Machtfragen“ im weitesten Sinne. D.h. u.a., dass der Auslöser sehr häufig, eigentlich meistens, NICHT primär die Partnerschaft und schon gar nicht die Partnerin ist!!

Bei Frauen ist eine Verknüpfung mit tatsächlicher Unzufriedenheit in der Partnerschaft dagegen häufiger – wenn auch in wesentlich differenzierterer Form, als es männliche Klischees gerne sehen. Das Thema partnerschaftliche „Befriedigung“ spielt sich definitiv nicht vorrangig im Bett ab – chinesische Frauen schicken ihre Männer daher wenn es „nur darum“ geht teilweise aus freien Stücken „aus dem Haus“.

Eines ist aber klar: Derartige Konflikte sind immer mit einem nicht zu unterschätzenden Maß an Leid verbunden – gerade unter der Vorgabe „gemeinsam“ nach China gegangen zu sein. Viel härter kann man kaum getroffen werden.

Partnerschaftliche Probleme sind daher vermutlich der „Krisenfaktor“, bei dem externe Beratung am meisten helfen kann. Die Außenperspektive der beratenden Person (die kein Profi sein muss!) kann hier den Abstand und die Ruhe schaffen, die in der direkten Auseinandersetzung häufig nicht mehr angemessen zu erreichen sind. Auf dieser Basis kann nach den eigentlich kritischen Punkten gesucht und können davon ausgehend wiederum angemessene Entscheidungen getroffen werden. Und darum geht es bei Problemen in der Partnerschaft letztlich immer: Entscheidungen treffen.

#### IV. Motivation - Ich will... , wenn ich nur wüsste was?

In diesem Abschnitt geht es um die Themen Motivation, Erfolg, Zufriedenheit. Was kann ich tun, um (u.a. in Shanghai) zufrieden zu sein, mir Erfolge zu verschaffen.

Ganz abstrakt betrachtet ist Erfolg zu haben recht einfach: Ich suche mir ein angemessenes Ziel, ich plane dessen Umsetzung, ich verfolge den Plan mit ggf. notwendigen Korrekturen, ich erreiche das Ziel, was ich wiederum als Erfolg empfinde.

Ähnlich einfach sieht es theoretisch mit der Zufriedenheit aus: Ich achte einfach darauf, dass meine Bedürfnisse sich in meinem Leben angemessen wiederfinden, angemessen befriedigt werden. Um das zu erreichen bediene ich mich wieder der Grundschritte des Erfolges. Ganz einfach also. Wenn da nicht zwei ganz schwierige Fragen versteckt wären:

Was ist ein „angemessenes Ziel“?

Was sind „meine Bedürfnisse“?

---

Beginnen wir mit letzterem Problem, der Frage nach den Bedürfnissen. Bezüglich der Bedürfnisse bedienen wir uns der Überlegung eines Vertreters der sogenannten Humanistischen Psychologie:

Die „Humanisten“ sind eine ab den 60er-Jahren in Erscheinung tretende, eher lose verbundene Gruppe von herausragenden EinzeldenkerInnen, die sich von den naturwissenschaftlich geprägten Denkweisen früherer Richtungen abwandten und – vereinfachend gesagt - statt der vermeintlich ewigen und übergreifenden „Natur des Menschen“, eher den „Menschen in der Natur“ suchten. Das Menschliche oder „Lebendige“ sei so komplex, dass jeder vorrangig Gemeinsamkeiten, allgemeine Regeln suchende Ansatz in die Irre gehen müsse. Es gäbe zwar gemeinsame Züge unter den Menschen, diese seien jedoch im Einzelfall so speziell abgewandelt, dass ihre Kenntnis mehr abstrakten als praktischen Wert habe. Daher schaue man lieber gleich intensiv auf den Einzelnen. Dieser Ansatz hat vor allen Dingen nachhaltigen Einfluss auf moderne therapeutische Ansätze. Ein berühmter Vertreter ist z.B. Carl Rogers mit seiner „Familienkonferenz“.

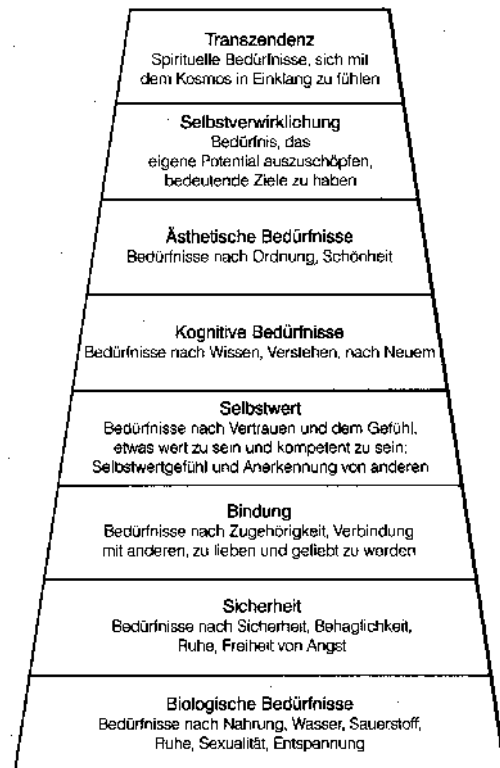
Für unser Thema interessanter sind die ebenfalls hohe Popularität erlangenden Arbeiten von Abraham Maslow: dessen „Bedürfnishierarchie“ sowie die dazu gehörige Motivationstheorie.

Grob ist Maslows Ansatz so dar zu stellen: Motivation, der „Wille etwas zu bewegen“ ist die Folge eines psychischen oder physischen Ungleichgewichts, dass man ausgleichen will.

Grundformen sind die „Mangelmotivation“ und die „Wachstumsmotivation“. Eine „Mangelmotivation“ liegt vor, wenn ein grundlegendes Bedürfnis nicht befriedigt ist: Der oder die Betroffene wird dementsprechend versuchen, durch Befriedigung dieses Bedürfnisses den Mangel auszugleichen. Alles was dafür geeignet erscheint wird attraktiv, wird zum Motivator.

„Wachstumsmotivation“ liegt dagegen vor, wenn ein Mensch sich aus einer für sich genommen sicheren Ausgangslage in eine Spannungssituation begibt, um sich ein neues Lebens- und Erlebensfeld zu erschließen.

Wo entstehen jedoch Mängel – und welche neuen Erfahrungsfelder gibt es? Um seiner Theorie eine klarere Struktur zu geben postulierte Maslow eine „Pyramide“ von acht Bedürfnisstufen. Den Grundtenor kann man recht treffend mit Brechts: „Erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral“ wiedergeben. Zuerst müssen diverse biologische Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen befriedigt sein. Dann versuchen viele Menschen ein gewisses Maß an existenzieller Sicherheit zu erreichen, womit dann auch die sozialen Bedürfnisse eng verbunden sind. Die Fähigkeit, die unteren Bedürfnisstufen angemessen abzusichern bestimmt in hohem Maße das Selbstvertrauen und auch den Selbstwert. Auf dieser Sicherheit aufbauend strebt der Mensch dann nach „Höherem“, Bildung, Selbstverwirklichung, Philosophie etc.. Eine Mangel in einer unteren Stufe blockiert eine Weiterentwicklung nach oben.



Mit dieser festen Rangfolge ganz bestimmter Bedürfnisformen verließ Maslow letztlich im engeren Sinne humanistische Denkweisen, versuchte statt dessen wieder eine allgemeine Natur des Menschen zu bestimmen. Dementsprechend wurde Maslows Bedürfnispyramide zu Recht immer wieder als erstens westlich-ethnozentriert und zudem zu unflexibel kritisiert. Nicht selten wird heute in diesem Zusammenhang davon gesprochen, Maslow sei klar widerlegt – was jedoch ebenso unangemessen ist.

Der Grundansatz, dass es Motivationen mit unterschiedlicher Wertigkeit gibt und Mängel an einer Stelle Weiterentwicklungen in anderen Bereichen blockieren KÖNNEN, ist weithin akzeptiert, ebenso wie die Feststellung, dass je tiefer eine Bedürfnisseebene liegt, desto existenzieller die Auswirkungen, wenn sie nicht befriedigt wird.

Die genaue hierarchische Ab- und Reihenfolge konnte jedoch widerlegt werden. Das spektakulärste Beispiel dabei war: Wenn es unter Verwahrung von biologischen Bedürfnissen und Sicherheit keine ästhetischen Bedürfnisse oder gar einen Wunsch nach Selbstverwirklichung geben könnte, wieso wurde in Konzentrationslagern dann komponiert und gedichtet? Also: Keine mechanische Abfolge.

**ABER:** Der Hungernde kann zwar dichten - wird aber trotzdem, wenn er den Hunger nicht beseitigen kann, irgendwann sterben. Also keine Reihenfolge, aber Wertigkeiten.

So bleiben die Maslow'schen Kategorien wertvoll, als eine Orientierungshilfe, eigene Motivation bewusster wahrzunehmen und im Sinne der eigenen psychischen und physischen Gesundheit zu steuern. Wir bieten hierzu in Deutschland und auch in China das Online-Inventar MQ (Motivational Questionnaire) an. Bei entsprechendem Interesse wenden Sie sich einfach an die unten angegebene Kontaktadresse.

---

## Das heikle Wechselspiel unterschiedlicher Bedürfnisse

Maslow hilft also, Probleme zu veranschaulichen und gibt zumindest erste Anregungen, durch welche Art von Aktivitäten man sich evtl. „stabilisieren“, bzw. „verbessern“ könnte.

Ein Beispiel:

Für die wohl meisten erfolgt der Umzug nach Shanghai eindeutig aus einer Wachstumsmotivation heraus: Karriere, Erfahrungserweiterung.

„Wachstumsmotivationen“ haben die Eigenschaft, dass sie „Mangelmotivationen“ zeitweise „überstimmen“ können. Um das Karriereziel zu erreichen geht man an seine physischen wie psychischen Belastungsgrenzen. Aber das geht eben nur zeitweise. Auf Dauer ist die Mangelmotivation letztlich die stärkere (Menschen bei denen das nicht der Fall ist, haben ein hohes selbst- wie fremdgefährdendes Potential, da sie Gefahr laufen, über psychische und physische Belastungsgrenzen hinaus zu gehen).

In manchen Fällen erweisen sich leider die Auswirkungen des Umzugs auf die unteren – treffender wäre eigentlich „grundlegenden“ – Bedürfnisseebenen als so massiv, dass es letztlich zu keinem persönlichen Wachstum kommt, sondern vielmehr langsam aber sicher die persönlichen Reserven aufgezehrt werden – das Bankkonto ist dann das einzige, was noch wächst.

Bin ich nur über einen kurzen, absehbaren Zeitraum in Shanghai, mag ich diese Entbehrung um des finanziellen Gewinns wegen durchhalten, um dann daheim die Früchte auskosten zu können. Aber was ist, wenn das nicht der Fall ist, wenn mein Vertrag sehr langfristig ist, bzw. überhaupt unklar ist, wann wieder eine gesicherte Situation eintritt, wann eine Rückkehr möglich ist, wann die „Wachstumsperspektive“, die mich ursprünglich motivierte tatsächlich erfahrbar wird?

Wenn eine Wachstumsmotivation auf einer sehr langfristigen und noch dazu wenig zuverlässigen Perspektive aufbaut, dann mahnt Maslows Pyramide nachdrücklich zur Vorsicht. Dann muss ich umso sorgfältiger auf die grundlegenden Bedürfnisseebenen achten:

Genügend und appetitliches Essen, genügend Schlaf, gesichertes familiäres Umfeld, befriedigende und anregende soziale Kontakte (dazu gehören für die Kinder auch Schule und Freizeitmöglichkeiten). Tue ich das nicht, dann laufe ich in hohem Maße Gefahr, die für das Wachstumsziel notwendigen Energien gar nicht aufbringen zu können: Ich mache mich und meine Familie langsam aber sicher kaputt.

Wichtig ist es dabei insbesondere, ehrlich bei den eigenen Maßstäben zu bleiben. Wenn ich in einem Bett nicht schlafen kann, dann hilft es mir nichts, dass es für chinesische Verhältnisse eigentlich ganz gut ist. Wenn ich die Baustelle nebenan sehr laut finde, dann hilft es mir nichts, dass sie für chinesische Verhältnisse eigentlich gar nicht sehr laut ist. Und wenn die Ehe kriselt, dann hilft es erst recht nichts, vorgehalten zu bekommen, dass andere Ehepaare in der gleichen Situation viel weniger Probleme hatten – einfach weil die Situation in Wirklichkeit nie die gleiche ist!

Die schwersten Ehekrisen entstehen, wenn die Partner sich nicht mehr trauen oder aus sonstigen Gründen nicht fähig sind, untereinander ihre wahren Bedürfnisse zu äußern. Dann entstehen mit der Zeit Nebenkriegsschauplätze, Ersatzkämpfe etc.. Hier muss man gerade Kindern gegenüber sehr aufpassen, die unter solcher „Nicht- oder



Scheinkommunikation“ massivst leiden. Seien Sie ehrlich zueinander, so lange es sich noch lohnt.

### Gefangen im Goldenen Käfig

Gemein bei der ganzen Sache: Gelingt die Absicherung der unteren Bedürfnisseebenen auf diesem Weg schließlich befriedigend, fühlt sich jede/r zumindest körperlich wirklich wohl, ist der rettende Hafen leider auch noch nicht erreicht. Dann lässt sich anhand Maslow eine postwendend neu entstehende Problematik aufzeigen, der sich insbesondere mitreisende Ehepartner ausgesetzt sehen und die weiter oben schon angesprochen wurde.

Die neuen Fragen lauten: Was nun? Wo kann ich geistige Anregung finden, wo ästhetische. Wo kann ich mich verwirklichen, was gibt meinem Leben in Shanghai einen sinnvollen Rahmen?

Wenn sich in diese Richtung für die PartnerInnen nicht genügend tut, erweist sich die hohe Abgesichertheit, besser der Luxus des Expat-Lebens als ein wahrer Boomerang.

Wie bei der Kurzerläuterung Bedürfnispyramide schon erwähnt hat der Selbstwert, das Selbstvertrauen etwas damit zu tun, in wieweit ich die Befriedigung meiner Grundbedürfnisse selbst steuern kann. Es ist schön eine Ayi zum Einkaufen schicken und mit dem Fahrer zum Coffee-Morning fahren zu können – weniger schön ist dagegen, wenn ich realisieren muss, dass ich selber mit der Aufgabe alleine auf den Markt zu gehen letztlich überfordert wäre, bzw. ich gar keinen Bus zum Hotel kenne. Weniger schön ist, wenn man merkt: Eigentlich bin ich von meinen Angestellten wesentlich abhängiger, als die von mir (eine Erkenntnis die im übrigen auch manchen westlichen Manager in China auf bitterste Art und Weise trifft)!

Dann wird die Situation kritisch: Was mach ich eigentlich hier? Wenn ich weg bin läuft doch alles genauso weiter! Meinen Mann/Viele meiner Mitarbeiter sehe ich eh kaum und was der macht, wenn ich ihn nicht sehe, weiß ich auch nicht. Ich kann nicht einmal alleine einkaufen/Lieferanten anrufen. Bin ich eigentlich bescheuert? Oder aus der arbeitenden Sicht: Die lassen mich hier doch nur sitzen, weil ich das Geld mit bringen: Ansonsten machen die eh was sie wollen.

Und so entsteht das Paradoxon, dass in Shanghai aus einer Situation gesicherten Wohlstandes oder vordergründig beruflichen Erfolges wirklich ernstzunehmende Krisen erwachsen können.

Maslows Ansatz ist in vieler Hinsicht ungenau und vereinfachend, aber er mahnt nachdrücklich, sich in seinen Bedürfnissen ernst zu nehmen und sehr genau in sich zu horchen, welche man tatsächlich hat. Besonders schwierig ist dabei, dass es eben Bedürfnisse gibt, die den Interessen des nächsten Umfeldes widersprechen, was von manchen Menschen als unerträglich und ausweglos empfunden wird: Wir sind doch ein Paar, wir müssen doch gemeinsam (er)leben.

Das ist der Punkt, an dem man sich dringend an Freunde oder eben an Beratungen wenden sollte, denn tatsächlich sind diese Situationen nicht ausweglos, aber sehr zehrend und schwierig.

---

## V. Auf zu neuen Ufern

„Der Umzug nach Shanghai – ein kritisches Lebensereignis“ – das Booklet nähert sich dem Ende. Ich hoffe aber die ein oder andere Anregung gegeben zu haben und stehe gerne für Fragen zu psychologisch-pädagogischen Themenstellungen zur Verfügung (s.u.).

Aber - noch ein letztes Mal - zum Thema: Der erste Abschnitt hatte den Grundansatz „kritischer Lebensereignisse“ erklärt und versucht auf die Situation eines Auslandsumzuges zu übertragen. Der zweite Abschnitt beschäftigte sich mit der Frage, wie die Eigenarten menschlicher Wahrnehmung diesen Schritt positiv, wie auch negativ beeinflussen können. Im dritten Abschnitt wurden einige spezielle Probleme kurz angesprochen. Der vierte Abschnitt drehte sich um das Thema Bedürfnisse. Nun soll es darum gehen, wie Sie ganz praktisch mögliche Probleme minimieren können – völlig vermeiden lassen sich Probleme bei einem Vorgang dieser Komplexität und Tragweite in der Regel nicht. Gerade deswegen steht ein Punkt eigentlich über allen:

### 1. Fürsorge: Nehmen Sie sich Zeit - für sich und für Ihre Nächsten:

Dies ist keine Provokation gegenüber den berufstätigen Partnern (oder zumindest nicht primär ;-)).

Ich bin mir des heutzutage bestehenden Drucks auf Führungskräfte aus eigener Erfahrung sehr bewusst. Gerade deswegen möchte ich jedem, der „in verantwortlicher/leitender Position“ mit Familie nach Shanghai kommt, umso nachdrücklicher nahe legen, frühzeitig Strukturen zu schaffen, die nach allen Seiten deutlich machen, dass die Verantwortlichkeit gegenüber der Firma auf der Verantwortlichkeit gegenüber der eigenen Gesundheit und der Familie aufbaut - und nicht umgekehrt. Da kein Unternehmen Interesse an zehrenden Scheidungen bzw. mentalen oder gesundheitlichen Zusammenbrüchen haben kann (was beides leider vorkommt), ist diese Prioritätensetzung in aller Regel auch „nach oben“ hin vermittelbar. Das heißt nicht, dass es nicht Zeiten und Gelegenheiten geben kann, bei denen die Familie zurückstecken muss und es ist auch sicher so, dass Sie als Expat in der Regel weniger Zeit zur Verfügung haben als eine Durchschnittskraft – aber es darf eben nicht immer und nicht immer nur die Familie sein, die zurücksteht! Diese Prioritätensetzung gilt im übrigen doppelt und für beide Partner Ihren Kindern gegenüber. Ayi, Ganztagschule, Sportclub, Klamotten, CD's und Spielzeug sind alle nett und hilfreich, davon abgesehen brauchen Ihre Kinder Sie aber im Ausland mehr denn irgendwo sonst ganz persönlich, und dabei - auch wenn es nicht immer so scheint - insbesondere Jugendliche!

Also planen sie hierfür bewusst Zeit (und Energie) ein.

### 2. Offenheit: Zunächst wird Shanghai Sie formen, nicht Sie Shanghai.

Shanghai ist eine chinesische Millionenmetropole mit Gegensätzen, inneren Spannungen und auch Dynamiken, die jeden, der nicht ein gewisses Maß an Offenheit und Anpassungsbereitschaft mitbringt, schnellstens und mit Nachdruck an seine Grenzen bringen kann – das gilt übrigens innerhalb des Geschäfts wie für die Haushaltsführung oder Freizeitgestaltung gleichermaßen.

Wer offen an die Sache heran geht, dem wiederum bietet Shanghai eine Bandbreite an Erfahrungs- und Entwicklungsmöglichkeiten, wie aktuell wohl nur wenig Plätze auf dieser Welt. Betont sei in diesem Zusammenhang wieder, dass „offen“ nicht heißt, dass man alles von vorne herein toll finden muss (ich sage nur: „chuaaarg – pfk“ ...). Es geht nur darum, zu versuchen sich vorstellen, dass etwas toll, zumindest

aber sinnvoll sein könnte, obwohl es auf den ersten Blick fremd oder gar widerlich scheinen mag. Um beim Beispiel zu bleiben: Wir schniefen, räuspern und spucken nicht, wir putzen uns statt dessen die Nase. Mag sein, dass unser Naseputzen sozial vorteilhafter ist, aber tatsächlich ist es in den Augen vieler Mediziner ungesünder als die chinesische Variante, da wir wieder und wieder alles „mit Überdruck“ in die eigenen Nebenhöhlen pressen... .

In diesem Sinne: Die chinesische Gesellschaft ist durch die Größe des Landes um ein vielfaches komplexer als die unsrige. 5000 Jahre Kulturgeschichte und die heutzutage schier endlose Spanne an parallel existierenden Lebensentwürfen machen nicht jeden Chinesen per se zu einem Konfuzius – das in diesem Land mehr oder minder offensichtlich existierende Wissen über Bedingungen und Formen menschlichen Lebens sollte man aber nie, wirklich nie unterschätzen und daher versuchen, davon zu profitieren – auch wenn der Zugang manchmal schwer fällt. Treffen Sie Menschen, suchen Sie Kontakt: Reden, reden, reden ; -)

3. Verständigung: Vielleicht (noch...;-)) nicht die Welt, aber in jedem Fall China, spricht Chinesisch

Weil China so reich ist an Eindrücken und gleichzeitig auch so fremd, sollten Sie versuchen, so direkt wie möglich Zugang zu Chinesen zu finden und dazu braucht es vor allem eines: die Sprache. Was wir vom Gastarbeiter in Deutschland erwarten, sollten wir uns in China auch zu Herzen nehmen: Auch wenn wir uns hier etwas eleganter „Expats“ nennen dürfen, die Sprache ist der eigentliche Schlüssel zum Gastgeberland. Sie zu lernen ist eine kleine aber sehr wichtige Respektbezeugung. Es gibt Menschen die jahrelange Shanghai-Aufenthalte ohne den Aufbau nennenswerter Sprachkenntnisse hinter sich bringen. Das geht – aber es gibt nur wenige, die eine solche Sprachabstinenz letztlich nicht irgendwann eindeutig bereuen. Daher: Lernen Sie so schnell und so viel Chinesisch wie Ihnen nur irgendwie möglich ist.

Häufig ist es leider weniger möglich, als man sich wünschen würde: Chinesisch zu lernen bleibt auch für Sprachtalente eine echte Herausforderung, bei der man wirklich Biss braucht. Als zu lernenden Dialekt würde ich auch in Shanghai eindeutig die Amtssprache „Mandarin“ (chin.: Putong-Hua) empfehlen.

4. Aktivität: So nett der Expat-Package-Rundumservice sein kann – passen Sie auf, dass es in Ihrem Leben genügend Felder gibt, die Sie selbst gestalten.

Wie gesagt, Ayi, Gärtner, Fahrer & Co. sind nett, aber auch Angestellte sind Menschen die Eigenheiten haben können. Angestellte schaffen Freiheit, schränken Sie in Ihrem Alltag durch ihre Anwesenheit und eine stets verbleibende Restunsicherheit, ob wirklich das passiert, was man eigentlich wollte, aber auch gleichzeitig in nicht zu unterschätzender Art und Weise ein.

Manche Menschen – gerade Frauen - wären in Shanghai vermutlich glücklicher und ausgeglichener, wenn sie einen Deut weniger um- und versorgt wären – auch weil man sich in so einem „goldenen Käfig“ letztlich schnell „ent-„sorgt“ fühlt... (mal ganz davon abgesehen, dass sich die Haltbarkeit manchen Küchengerätes oder Wäschestückes, die nicht selten Zielpunkte unausgetragener Konflikte mit der Ayi werden, vermutlich wesentlich verlängern würde).

Es geht hier nicht darum, Haushaltshilfen generell abzuschaffen. Für diese geht es in der Regel um gute Jobs, für uns um erhebliche Alltagserleichterungen. Es geht aber darum, bei diesem Thema von dem „all-inclusive-weil-sie-nunmal-da-ist“-Ansatz weg zu kommen, sich bewusster mit Grenzen und Möglichkeiten dieser Seite des Lebens in Shanghai auseinander zu setzen.

Eine wichtige Grenze dabei ist, dass eine chinesische Ayi – so sie nicht schon längere „Westler“-Erfahrung hat – deutlich andere Vorstellungen von Haushaltsführung hat und zudem die wenigsten westlichen Haushaltsgeräte ausreichend kennt. An diesem Punkt wird die Wichtigkeit des eigenen Sprachtrainings noch einmal besonders deutlich. So verständlich der Wunsch nach englischsprachigem Personal ist, er hat auch eine klare Kehrseite: Chinas Hausangestellte sind so günstig, weil sie gering qualifiziert sind und wenig andere Perspektiven haben. Eine Ayi, die gut Englisch kann, wird verständlicher Weise bald nach Höherem streben. Kurz: Wer so etwas will, muss mit einem ganz anderen Budget planen.

Wenn man sich aber eben ein wenig selber bewegt, kann auch die „rein chinesische Ayi“ zur großen Bereicherung werden:

Man kann mit der Ayi Kochen lernen, von (so es mehrere sind) allen Angestellten viel über das Leben in China erfahren und dabei – wenn ein Grundwortschatz mal da ist – deutlich günstiger und alltagsnäher als in Schulen sein Chinesisch trainieren. Die manchmal beängstigende Distanzlosigkeit der Chinesen Kindern gegenüber wandelt sich in der engeren Beziehung häufig zu wirklich fürsorglicher Herzlichkeit. Das oben Beschriebene geht leider nicht mit allen chinesischen Angestellten. Es gibt – Qualifikation hin oder her – schlicht Muffel. Dann sollten Sie schnellstens über Ersatz nachdenken, denn man hat mit seinen Hausangestellten viel zu engen Kontakt, als dass man sich hier dauerhaft Konflikte leisten könnte. Das zehrt richtig – dann lieber keine!

Das Thema dieses Absatzes war Aktivität, und Aktivität geht natürlich noch deutlich weiter, als seine Hausangestellten zu organisieren. Es bedeutet öffentliche Verkehrsmittel auszuprobieren, um unabhängiger zu werden. Es bedeutet selbst auf den Gemüse-Märkten einzukaufen. Es bedeutet über „That's“, „CityWeekend“ und Expat-Magazine wie den (sehr empfehlenswerten) SEA-„Courier“ und eben auch den „Postillion“ des Deutschen Clubs nach Interessensgemeinschaften und Freizeitmöglichkeiten zu suchen usf.. Leben Sie, lassen Sie sich nicht leben und lassen Sie sich vor allem nicht durch Chaos und Ausmaß dieser Stadt einschüchtern. Shanghai ist gewaltig, aber für Ausländer daneben eine der sichersten Großstädte der Welt, was enorme zusätzliche Erlebnisräume schafft, auf die Sie jedoch selbst zugehen müssen. Der Deutsche Club und mit Ihm HRO hofft dabei einfach eine Hilfe sein zu können und sei es nur als Forum des gegenseitigen Austausches.

In diesem Sinne steht Ihnen der Deutsche Club in Shanghai gegen eine wirklich geringe Gebühr und ich persönlich für ein wenig mehr ;- ) jedem sowohl in Deutschland als auch regelmäßig ungefähr vierteljährlich in Shanghai unter [frieder.demmer@hrobjective.com](mailto:frieder.demmer@hrobjective.com) für pädagogisch psychologische Fragen oder sonstige Beratungen zu Fragen zu Ihrer Entsendung zur Verfügung.

Allen eine gute Zeit.

---

Es war einmal... Teil I  
Gedankensplitter rund um die Rückkehr nach Deutschland

### Die provinziellsten aller Provinzstädte – und doch nett

Ich sitze vor der Zeitung. Es ist wie eigentlich jeden Tag:

Shanghai in den Wirtschaftsnachrichten, Shanghai im Sport, Shanghai im Reisetitel: „Die meisten Deutschen in China“, „Volldampfmetropole“, Wirtschaftshauptstadt Chinas“, „teuerster Grand Prix aller Zeiten“, „Entdecken Sie das Reich der Mitte“ etc. .

Gut, ich sollte nicht meckern, denn unsere neue/alte Heimat Ulm macht ja auch Schlagzeilen:

„Die provinziellsten aller Provinzstädte Deutschlands“, heißt es da... - ein „Ehrentitel“, den die Münster-Stadt jüngst von einem Berliner Journalisten verliehen bekam.

Nun ja – ehrlich gesagt müssen wir zugeben, nicht einmal in Ulm zu wohnen.

Wir wohnen jenseits des noch kleineren, bayerischen Ulm-Anhängsels Neu-Ulm, in dem noch viel, viel kleineren Vorort Finningen, und dort wiederum im vorletzten Haus vor den Feldern.

Genau genommen müssen wir also zugeben, nach drei Jahren in „der Metropole des nächsten Jahrtausends“ nun „am Rande des Vorortes des Nachbarortes der provinziellsten aller Provinzstädte Deutschlands“ gelandet zu sein... – mmpf .

Das sind Gedanken, die so oder zumindest so ähnlich vielen Rückkehrern durch den Kopf gehen. Wer nicht gerade in Berlin oder vielleicht auch Hamburg heimisch ist, den empfängt die mehr oder minder ersehnte Heimat oft mit der ein oder anderen kalten Dusche: mächtig Statusverlust, man ist nicht mehr der Ausländer mit dem „Megaeinkommen“ und hinweggefegt werden vor allem auch alle „Heute-Bangkok-morgen-Sidney-Große-Welt“-Gefühle: Augsburg und München, geschweige denn Rom, sind plötzlich angeblich „weit weg“, eine Stunde im Auto ist eine „Reise“, und nicht der Nachmittagseinkauf.

Gehen wir weiter in den Alltag und da in den Supermarkt. Die riesige Auswahl auch an qualitativ hochwertigen Artikeln und die Tatsache jeden Artikel eindeutig identifizieren zu können macht schon viel Spaß. Zudem: In einem vollen deutschen Supermarkt kommt man sich im Verhältnis zum Carrefour am Wochenende immer noch richtig einsam vor, bis man an die Kassen kommt, besser gesagt an die EINE Kasse (zum Vergleich: Qibao-Hymall an einem Wochenende im Oktober 43 (!!!) geöffnete Kassen). Es mag sein, dass deutsche Service-Kräfte besser geschult sind als chinesische - aber es gibt einfach zu wenig davon: Keine Packer im Supermarkt, keine eifrigen Getränkeachschenker, und ganz, ganz bestimmt keine Handwerker auf Abruf. 24h-Shops sind eine Fabel aus dem Morgenland - es wird wohl noch lange brauchen, bis wir in Deutschland erleben, dass ein Verkäufer in seinem Laden gemütlich schlafend auf Kunden wartet, weil Arbeit ist Arbeit und eben nicht Schlaf.

Deutschland konfrontiert einen nach ein paar Jahren in China mit einer zuvor kaum bewusst wahrgenommenen Langsamkeit und sehr wenig Verständnis für „chinesische“ Verhaltensweisen – weder im Straßenverkehr (hier muss man WIRKLICH aufpassen), noch bei der Preisverhandlung und wer immer es sich angewöhnt haben sollte: Chuuuaarg Pffk führt in aller Regel zu sofortigem Restaurantverweis ; -).

---

Der manchmal zehrende Vorlauf:

Für viele beginnt das Thema Rückkehr als Belastung jedoch lange bevor sie in Deutschland sind: Wenn die Heimatperspektiven beruflich nicht schon fest voreingestellt sind, keine Stelle wartet, man weder weiß, wann man wieder wohin zurück kehrt, noch was man dort machen wird, kann der ganze Prozess der Rückkehr sehr belastend werden - gerade für uns planungsfreudige Deutsche.

In dieser Situation hilft es, sich immer wieder qualitative Minimalziele zu setzen und so eine heimatverbundene Zielperspektive aufzubauen, selbst wenn man noch nicht weiß, wo diese Heimat ist, und wann man dorthin kommt:

- kleine Ecken und bestimmte Eigenschaften der Wohnung
- wo man den ersten Urlaub verbringen will
- wen man als erstes besucht, mit wem man telefoniert
- auf welches Essen man sich freut
- auf welche Freizeitaktivität oder auch ganz banal Fernsehsendung
- auf welche Zeitschrift oder welches Buch
- wo man was als erstes einkaufen wird
- ob und welches Auto man fahren wird
- ...

Diese Bilder dämpfen die Unsicherheit - trotzdem bleibt eine fehlende Zielperspektive gerade für Familien mit Kindern ein erheblicher Belastungsfaktor, den es tunlichst zu vermeiden und zu minimieren gilt.

Vertraute Heimat – oder doch nicht?

Nach China fährt man auch bei guter Vorbereitung immer mit in irgendeiner Form unangemessenen Erwartungen, weil man China nicht kennt.

Deutschland glaubt man dagegen zu kennen und das ist eine Falle:

Seien Sie versichert, dass Sie Ihre Heimat in einem neuen Licht sehen werden. Sie kommen zurück zu Menschen, die Jahre lang so gut wie nichts von Ihnen gesehen haben und nur sehr eingeschränkt nachvollziehen können, wie Ihr Leben in China tatsächlich aussah. Menschen für die es z.B. im Zweifelsfall deutlich versnobt klingt aus Spaß mal im Hilton zu brunchen und zum Neujahrsempfang ins Konsulat zu gehen, die nicht wissen wie es ist, wenn der Taxifahrer neben einem einschläft oder beschließt rückwärts zur Ausfahrt zurück zu fahren oder tagtäglich in einem Büro zu sitzen in dem sich alle munter in einer Sprache unterhalten, die man nichtmals ahnt zu verstehen. Manche kennen die Geschichten - aber man kann sich nicht vorstellen, wie sie sich in der Realität anfühlen, konnte man selbst vorher ja auch nicht.

Das Leben in Deutschland ist anders: Sie werden keine Haushaltshilfe mehr haben und auch ihren Wohnstandard im Zweifelsfalle senken müssen.

Krass formuliert kehren Sie zurück, als Außenseiter, als jemand aus einer anderen Welt.

Das klingt erschreckend und das soll es auch sein. Nicht weil die Rückkehr schrecklich wäre, nein, sondern weil es schade wäre dieses große Ereignis durch naive Erwartungen und Leichtfertigkeit unnötig zu belasten.

Wenn Sie die Rückkehr mit der gleichen Offenheit und Abenteuerlust angehen, wie den Schritt nach China, sie nicht das „zurück“ zu sehr betonen, sondern einfach „nach“

Deutschland gehen, werden Sie die erheblichen Lebensqualitätssteigerungen die in Deutschland allein durch das Thema Natur- und Umweltschutz möglich sind, und die Rückkehr zu Freunden und Familie wirklich genießen können.

Wie geht es einem am letzten Tag?

Das hängt natürlich in vieler Hinsicht von Ihnen als Person ab, aber es gibt gewisse Muster.

Wir persönlich, obwohl wir uns sehr bewusst auf die Rückkehr vorbereitet hatten, hatten ein sehr eigenes Gefühl, als wir Shanghai hinter uns ließen – bzw. eigen war, mit wie wenig Gefühlen es dann verbunden war. Lag es an der Flugroutine, an der langen Vorlaufzeit, daran, dass man eigentlich nicht verstand, was da passierte?

Wir fahren am letzten Tag aus dem Compound und dachten: „Schau an, jetzt fahren wir aus dem Compound.“ – eigentlich wie immer. Ein wenig fühlten wir uns, als säßen wir in einem Film.

Natürlich freuten wir uns - und zwar sehr - auf Deutschland, und es gab auch viele Gründe, wirklich frohen Mutes dorthin zurück zu kehren – aber irgendwie, kam das nicht so durch. Einchecken, Departure Card – alles wie immer.

Auf der anderen Seite gab es am eigentlichen Abschiedstag auch keine große Trauer mehr, obwohl wir wirklich gerne in Shanghai waren. Wir hatten die sprachlichen und kulturellen Hürden für uns passend überwunden, fühlten uns wohl, willkommen, hatten sehr viele nette Menschen kennen gelernt, hatten uns mehr als eingelebt, und ausgerechnet jetzt sollten wir gehen? Aber auch das perlte (nach einzelnen Krisen im Vorlauf) am letzten Tag irgendwie ab.

Ein ganz persönlicher Puffer

Wir sind nicht die Einzigen die das so erlebt haben – das Phänomen hat Gründe:

Routine, Vorbereitung, Unwissen - es ist eine Mischung aus Allem, was bei der Abreise und dann auch bei der Ankunft erst einmal allzu große emotionale Wogen glättet.

Klar ist einem, dass sich das Leben wieder einmal grundlegend verändern wird – und wie oben zum Thema „Ankunft in China“ zu lesen, ist das immer etwas, was uns viel Kraft kostet, bzw. mit Erfahrung schon im Vorhinein in die Reserve gehen lässt.

Dies ist ein wichtiger Grund, warum man in Expat-Communities meistens schnell und warm aufgenommen wird, wirklich enge Beziehungen jedoch eher die Ausnahme sind. Alles andere wäre auf Dauer schlicht zu anstrengend: Für eine lange Abtastphase bleibt keine Zeit und intensive Abschiede wären in den kurzen Wechsel-Rhythmen gerade der chinesischen Communities schwer zu leisten. So lebt man miteinander so offen und fröhlich wie möglich, aber häufig auch ebenso unverbindlich.

Man baut also vor der Rückkehr emotionale Reserven auf, die Verletzungen vermeiden sollen, Reserven, die man nur langsam wieder verlässt:

Ich persönlich erinnere mich, wie ich nach fast zwei Monaten, als ich nach langer Pause wieder eine Runde Chinesisch übte plötzlich unvermittelt traurig wurde:

„Uuups - ich sitze in meinem Büro und spreche Chinesisch, und zwar nur mit mir selbst. Das ist ziemlich eigenartig...“ Ich musste eine Pause machen und diese Gedanken

---

zurück ins Reich der Mitte ordnen - meine Frau erlebte einen ähnlichen Moment, als sie in der Fußgängerzone völlig in Gedanken versunken aufblickte und unvermittelt auf eine chinesisch beschriebene Restaurantfassade blickte und für einen Moment nicht wusste: „Wo bin ich jetzt?“

Die Situationen sind Beispiele für ein wichtiges Charakteristikum eines großen Abschiedes:

Fühlbar wird der Abschied insbesondere dort, wo er mit dem Alltagsleben (Restaurant) und mit Beziehungen (Sprache) verbunden ist.

Und es entstehen natürlich trotz aller Reserve Beziehungen. Die von heimatlichen Umzügen abweichende Tatsache, das man sehr, sehr viele Menschen – auch so über Jahre vertraute wie bestimmte Kollegen, Nachbarn oder auch die Ayi – mit hoher Wahrscheinlichkeit nie mehr wieder sehen wird, ist eine sehr besondere Begleiterscheinung einer Entsendungsrückkehr.

Daher drückt, wer es schafft/mag/kann, das ganze Ausmaß des Abschiedes erst einmal lieber weg. Man geht halt. Erinnerungen kommen in Deutschland anfangs nur häppchenweise hoch, wann immer man tut, was man mit vertrauten Personen in Shanghai (oder sonst wo) getan hat – z.B. eben Chinesisch reden oder auch nur an einem Werbeposter ein paar chinesische Zeichen sehen. Das beinhaltet, dass wer weiter mit China in Kontakt bleibt, evtl. irgendwann empfindet, wirklich zwischen den Welten zu stehen:

Dieses Gefühl ist nicht wirklich toll, man fühlt sich weit weg von dem was zuletzt noch „daheim“ war und gleichzeitig eigenartig fremd in der tatsächlichen Heimat. Aber eben so in kleineren Portionen ist auch diese Phase gut zu bewältigen. Manche schaffen den Absprung nicht, wollen ihn evtl. gar nicht mehr schaffen, zu positiv die Erfahrungen in der (ehemals) Fremde - diese kehren schließlich ganz nach China zurück. Andere gehen einen anderen Weg: Sie kommen nie mehr wieder, auch eine Lösung.

Schaffen Sie sich ein Heimat

Sehr stützend für eine möglichst reibungslose Rückkehr ist - da sich die äußere Heimat eben verändert hat - sich zumindest die engere Heimat frühzeitig so heimelig wie möglich zu gestalten, sprich eine vollständig eingerichtete Wohnung zu haben: Sorgen Sie wie dereinst in China schnellstens dafür, dass Sie sich in Ihrer Wohnstätte wirklich daheim fühlen. Wir persönlich hatten unsere Heimstätte in Deutschland in Rekordzeit eingerichtet, was sehr hilfreich war, und schnell wieder zu Hause zu fühlen (hierbei macht einem manchmal der Container mit Verzögerungen einen Strich durch die Rechnung). Diesen gilt es angemessen frühzeitig auf den Weg zu bringen.

Es gilt zudem wie beim Zug ins Ausland:

Ich brauche bei einer so großen Veränderung des Lebensumfeldes rund 1 Jahr um wirklich anzukommen, 2 und mehr, um neue/alte Wurzeln zu schlagen, so unglaublich es für eine „Rückkehr“ klingen mag.

Kinder und Jugendliche und die Rückkehr

Die Rückkehr wird von unterschiedlich alten Kindern unterschiedlich verarbeitet.

Kleinere Kinder verarbeiten die anfallenden Alltagsveränderungen manchmal heftig aber meistens deutlich schneller als wir Erwachsenen – der Verlust von Freunden und nicht



zuletzt der Ayi kann zwar auch hier eine Weile nachwirken und zu zeitweilig deutlichem Unmut führen, der dann intensive Zuwendung braucht, womit der neue Status Quo dann in der Regel schnell akzeptiert wird.

Es sind die Jugendlichen, die sich innerhalb der Familie mit der Rückkehr oft am schwersten tun: Haben sie sich gerade erfolgreich selbst in „ihrer“ Welt eingerichtet, wird ihnen genau diese Welt weggenommen – inklusive sehr, sehr vieler Regeln und Umgangsformen, die sehr shanghaispezifisch sind (und sei es nur, für alles und jedes mal eben ein Taxi rufen zu können, sowie dass Geld so gut wie keine Rolle spielt). Da die Schule allmählich in der entscheidende Phase geht, aber die meisten deutschen Schulen anders funktionieren als die Deutsche Schule Schanghai oder auch die internationalen Schulen vor Ort, gestaltet sich die Rückkehr so für Jugendliche zu einer wahren „Umschulung“. Erschwerend kommt dabei hinzu, dass die hiesigen Jugendlichen in vieler Hinsicht weiter entwickelt sind als Ihre gleichaltrigen Klassenkameraden in der Heimat, zuweilen geradezu fassungslos vor deren Unselbständigkeit und, in gewisser Form, „Begrenztheit“ stehen. Das erzeugt Druck und KANN frustrierend sein, was dann gerne mit Gegendruck und Ausbruchsversuchen in Richtung der Eltern beantwortet wird, die einem diese Probleme erst eingebrockt haben.

Es gibt kein Patentrezept das zu verhindern, da ist gemeinsame Arbeit angesagt. Hilfreich aber ist, wenn man von vorne Herein auch in Shanghai, in der Expat-Umgebung gewisse Heimatstandards bewahrt, das Leben nicht allzu weit in ein Traumland aus Elitedasein und unbegrenzten Konsumhimmeln abdriften lässt. Gelegenheiten nutzen, aber mit den Füßen auf dem Boden bleiben, (so vorhanden) Villa, Fahrer und Hilton genießen, aber sich bewusst bleiben, dass dies kein Standard sein kann. Auch sollten Jugendliche versuchen Kontakte in der Heimat zu pflegen, wenn es auch eine starke Tendenz gibt, dass diese durch die Unterschiedlichkeiten der Erlebenswelten auf die Dauer verflachen und abbrechen - auch eine nur bedingt schöne Erfahrung, die der ein oder andere Jugendliche auch als Vorwurf formulieren wird.

Aufwändig, anstrengend

Von diesen Begleiterscheinungen abgesehen, ist der Umzug als solcher trotz Packern und Co. einfach richtig, richtig anstrengend, um nicht zu sagen erschöpfend. Auch wieder wegen der Endgültigkeit: Vergessenes wird sich nicht einfach nachholen lassen.

Wenn wir erschöpft und gestresst sind, werden wir reizbar, angreifbar oder aber abgrenzend unsensibel. Was für den Umzug ins Ausland gilt, gilt daher ebenso und aus verschiedenen Gründen fast noch mehr für die Rückkehr: Gegenseitige Klarheit und Toleranz sind oberstes Gebot!

Denk ich an Deutschland in der Nacht...

Das klingt alles zusammen vielleicht etwas dramatisch – muss es nicht sein, KANN aber eben. Für die Meisten wird sich das Ganze in nicht viel mehr als einigen mehr oder minder intensiven Trauer- und Stressphasen in Shanghai und einigen Trauer- oder Unlustschüben im Nachlauf in Deutschland abspielen.

Für die, bei denen es stärker rumpelt, denen sei gesagt: Auch das ist nicht so ungewöhnlich, nicht umwerfen lassen, und ggf. auch einen Rat oder nur Gespräch suchen, jedoch besser bei Menschen, die selber auch schon im Ausland waren oder z.B. auch - da zuweilen ja auch ein Thema - in Ruhestand gegangen sind.

Wir persönlich gingen insgesamt zwar durchaus angespannt, aber vor allem mit einem sehr guten Gefühl der Freude nach Deutschland, hoffend, dass kein Rückkehrerschock diese Freude trüben würde. Der Schock blieb aus, die Freude blieb.

Die Rückkehr ist von manchen herbei gesehnt, von anderen wird sie eher gefürchtet. Es gibt für beides gute Gründe und wenn man die Sache genau mit dem Bewusstsein für beide Seiten angeht, wird man wenig ernsthafte Probleme haben.

Ich wünsche in diesem Sinne allen alles Gute! Es war einmal... Teil II  
Gedankensplitter rund um die Rückkehr nach Deutschland

Im Folgenden finden sich ein paar ganz persönliche Gedanken, die ich und meine Frau uns VOR unserem Abflug notierten – und die uns dabei geholfen haben, dass uns nur wenig Situationen ganz überraschend „überkamen“. Diese Gedanken haben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und erst recht nicht auf „Wahrheit“, aber geben Stimmungen ganz gut wieder, die der ein oder andere vielleicht teilen kann.

Weiterhin ist diese Liste schlicht ein Beispiel für eine einfache Methode, sich emotional besser auf die Rückkehr vorzubereiten. Jedes Familienmitglied kann eine solche Liste einfach für sich selbst erstellen, ein Gespräch darüber in der Familie kann viele Themen aufbringen, auf die man sonst so ohne weiteres vielleicht gar nicht gekommen wäre.

Wo sinnvoll, ist unsere Liste noch mit kleinen nachträglichen Kommentaren versehen:

Wie gesagt, VOR unserem Abflug von Shanghai nach Deutschland schrieben wir:

Was wir nicht vermissen werden:

- die Hitze (wenn man klatschnass geschwitzt in der Stadt steht, nur weil man sich eine Spur zu schnell in Richtung eines freien Taxis bewegt hat)
- Urlaubsrückkehr in die leise aber deutlich vor sich hin schimmelnde Wohnung
- (nächtliche) Rohrbrüche, Kurzschlüsse und sonstige Freuden chinesischer Wohnungsinstallation.
- Chuaarrg – pffk (weiß hoffentlich jede/r, was gemeint ist ;-)
- SARS, Vogelgrippe etc. und was man darüber an Ignoranz aus Deutschland zu hören und zu lesen bekam.
- das 24/7-Prinzip – das beim Einkaufen zwar nett ist, aber eben leider auch für die Baustellen über einem und um einen herum gilt, sowie insbesondere auch für spontane Wochenends-Eingebungen von lokalen Arbeits-Kollegen
- dementsprechend ein schlechtes Gewissen zu bekommen, wenn man doch tatsächlich einen Sonntag mal nicht gearbeitet hat.
- dass, wenn man mal außer der Reihe ausschlafen kann, einen plötzlich ein fröhlich durch das Treppenhaus klingendes „Ni hao“ weckt – oha, stimmt ja, die Ayi... (Hausangestellte engen ein!).
- Unmengen fliegender Monster, ganz besonders die gemeine Schreibtischmücke (spezielles Problem von Vorstadtcompounds mit Wasserflächen)
- - mit Verlaub – die pechschwarzen Nasenpopel ;-)
- auf dem Highway einschlafende Taxifahrer
- das Getöse einer meterlangen Kette originaler Chinakracher direkt vor der Haustür, weil der Nachbar die Renovierung seiner Dunstabzugshaube beendet hat.
- die Wühltische in der Geflügelabteilung...
- die immer schlimmer werdenden Staus
- Gegenverkehr auf dem Highway, und zwar durch frisch aus Spielberg's „Duell“ entsprungene, gräulich-grünliche Urwelt-Tankwagen
- mit vollen Einkaufstaschen in der Tiefgarage vom Carrefour zu stehen und eine Stunde im Abgasmief auf ein Taxi zu warten
- die gut gemeinten, aber markerschütternden (in Europa nur für Schiffe zugelassenen) Warnhupen von rasenden Bau-Lkw's

- im Zweifelsfall im Stundentakt den Staub von den Gartenmöbeln wischen zu können (mal abgesehen von dem sehr erfreulichen, und von uns so niemals erwarteten Fakt, dass wir überhaupt einen Garten mit Möbeln hatten...)
- die alltägliche Gewissheit, dass irgendetwas ganz sicher wieder nicht funktionieren wird, wie vorgesehen.
- dass nach nur drei Jahren von den Menschen, die wir am Anfang kennen gelernt haben, am Schluss vielleicht jeder Fünfte, wenn überhaupt, noch da war
- widerlich schmeckendes Leitungswasser (in aller Bewusstheit, dass wir damit schon auf der besseren Seite möglicher Trinkwasserversorgung in Entwicklungsländern waren!)
- die deutliche Präsenz echter Armut

Das also die Punkte, die uns nicht abgehen würden – und uns tatsächlich auch nicht abgingen. Als nächstes dachten wir darüber nach, was wir in Deutschland wohl am ehesten vermissen würden. Hier unsere Ergebnisse dazu:

- die Wärme: im Herbst abends von der Dachterrasse der Noah' s (heute Captain' s) Bar bei 25 Grad auf den Huangpu und den Lichterglanz von Pudong zu blicken
- anderthalb Stunden qualifizierte Ganzkörper-Massage incl. als Service dazu gereichtem Zitronenwasser und Wassermelonenstückchen für alles in allem sieben Euro
- Xizao (Badehäuser) – Chinas schnellster Weg zur Entspannung (keine Frage, Deutschland hat die insgesamt schöneren Saunen, trotzdem, der Ich-kriege-alles-und-es-ist-immer-offen-und-ich-kann-es-mir-jederzeit-leisten-Komfort der chinesischen Badehäuser ist im Nachhinein schon ein echter Traum)
- dampfende Nudelsuppe, herzhafte Spießchen, knuspriges Fladenbrot für Pfennigbeträge überall an der Straße (statt dessen wieder Pommes mit Currywurst für 50RMB ... heul...)
- ungefähr fünfhundert Restaurants aus aller Welt und für jeden Geldbeutel (oder waren es doch fünftausend?)
- dampfenden Hotpot
- Brunch mit Hummer, handgeschöpfter Schokolade und Champagner – den gibt es so in Ulm nicht – und woanders in Deutschland wäre es dann wohl ein Ereignis, auf das man hin sparen muss...
- Mangos, die tatsächlich nach Mangos schmecken und Wassermelonen, deren Saft kein bisschen wässrig ist (o.k. – schwankt auch in Shanghai, aber das erreichbare Mittel ist doch weit über dem Schnitt in Deutschland ; -))
- die zahllosen Gemüsesorten stets frisch auf dem Markt – da fahr ich in Deutschland in drei Spezialitätengeschäfte, nur um dann endgültig zu wissen, dass es das einfach NICHT gibt...
- Jiang Meis handgemachte Jiaozi und all die anderen chinesischen Leckerchen „wie bei Müttern“ – die uns unsere Ayi auftischte.
- den Gasherd mit fantastischem schmiedeeisernen Wok
- den Heißwasserspender für den Tee.
- den höchst befriedigenden Knall, wenn man mal wieder mit der Elektroklatzche eine Mücke pulverisiert hat
- dass selbst der alltäglichste Alltag dann doch wieder Überraschungen birgt
- durch eine Gasse mit Garagenläden zu laufen, in der jeder Laden seine eigene Geschichte erzählt

- fast tagtäglich interessante Begegnungen mit Menschen aus aller Herren Länder zu haben.
- Caramel Macchiato im Starbucks (gibt es zwar nun auch vermehrt in ist aber irgendwie nicht so reizvoll)
- Einladungen wie jene zum Besuch des Bundespräsidenten zu bekommen bzw. insgesamt die fortlaufende Gelegenheit, Ausnahme-Persönlichkeiten wirklich persönlich zu erleben.
- erstklassige Aufführungen im Shanghai Grand Theatre – wir persönlich haben in Shanghai wirklich neuen Spaß an Tanz- und Konzertbesuchen gefunden.
- Drachenbootrennen (mit Wu Shu, Kalligraphie, Literatur, Malerei, Musik, Kochen gibt es fast für jeden Felder, auf denen man sich gewinnbringend an chinesischer Kultur erfreuen kann)
- Hunnerttausendmillionnn VW Santanas
- DVD´s mit so aufregenden Inhaltsbeschreibungen wie „The never endeng glgxs of mayham is going to clamp down in many shimmering rgl.“
- die Maoming Lu – Nachtleben in allen seinen Farben (und leider schon Geschichte...)
- Märkte und Basare – schwelgen in chaotisch-bunter Vielfalt
- dass die durchschnittliche Wartezeit auf einen Handwerker 15 Minuten beträgt (dagegen eine wahre Szene aus D-Land Anfang August: „Oh, das sieht wirklich gut aus, dieses Modell könnten wir Ihnen WIRKLICH schnell installieren, sagen wir in drei Monaten...“)
- den Bund – wo Zeiten und Welten aufeinandertreffen
- die Altstadt und die alten Wohnbezirke – dichter kann Leben einfach nicht sein
- und – Eitelkeit siegt - als Laowai im Alltag immer wieder mal ein „kleiner Star“ zu sein
- unseren Bonsai und unsere kleine Palme auf der Terrasse (die gingen wirklich nicht, aber unsere Möbelpacker in Deutschland haben dann nicht schlecht gestaunt, bzw. doch deutlich irritiert geguckt, als sie zunächst eine wirklich ziemlich schwere Kiste in die Wohnung wuchten mussten, und aus dieser Kiste dann drei STEINE zum Vorschein kamen - Ziersteine aus unserem kleinen Garten - von denen wir uns nicht trennen konnten (diese Erklärung räumte die Zweifel der Packer nur sehr bedingt aus...))
- Feuerwerke und Laternenfest
- nächtliche Fahrten auf der Hochstraße durch das beleuchtete Häusermeer
- die Schneiderin im kleinen Laden vor dem Compound um die Ecke, bei der eine Hose soviel kostet wie in D-Land ein Hosenkopf... .
- schlafende Chinesen an allen möglichen und insbesondere wirklich unmöglichen Stellen
- wirklich kein Auto zu brauchen
- die seit drei Jahren gleiche Melodie in der Warteschleife des Taxiunternehmens
- jederzeit schnell an Orte fliegen zu können, von denen man immer schon geträumt hatte
- und viele, viele nette Menschen und Situationen

Eines jedoch – und das hatte uns unsere erste Chinesischlehrerin dereinst schon in Ulm vor der Abreise angekündigt – eines vermischen wir in Deutschland tatsächlich mehr als alles andere:

- dass in China schon bei kleinen Anlässen einfach herzlich gelacht wird – so mufflig Chinesen sein können, es ist immer wieder die helle Freude, wie schnell das

umschlagen kann, wie schnell Chinesen sich freuen können „wie die Kinder“ - da ist Deutschland doch deutlich kühler, das spürt man jetzt – früher war es einem nicht bewusst.

Was man an Shanghai vermissen oder nicht vermissen kann ist eine Frage, die nächste Fragestellung für uns war: In Deutschland, auf was freuen wir uns da? Auch das brachte klare Ergebnisse:

- wieder nahe bei Familie und Freunden zu sein – auch bei jenen Freunden, die schon vorher aus Shanghai zurück gekehrt sind (Hier war interessant, dass wir persönlich fast zwei Monate brauchten, bis wir wirklich offen waren für all die Menschen, die wir so lange nicht gesehen hatten. Es empfiehlt sich, nur den aller engsten Kreis sofort zu besuchen. Bei den übrigen ist es besser, schon wieder erste heimatliche Gesprächsthemen zu haben, mitreden zu können, nicht mehr nur der Exot zu sein. Als Rückkehrer gilt es zudem meistens zuzuhören, nicht zu erzählen!!)
- die Unkompliziertheit vieler Bereiche des Alltags – schon einfach wegen der Sprache.
- Generell, dass das Leben sich in der Regel in Deutsch abspielt.
- Reisen – zwar nicht zu tropischen und exotischen Traumzielen, aber im Vergleich eben auch traumhaft unkompliziert
- Radfahren und Joggen in frischer Landluft
- Skifahren, Bergsteigen, Kajak, damit verbunden die Berge!!!!
- duftende Metzgereien, Bäckereien und immer guten und frischen Käse in reicher Auswahl.
- Baggerseen, klare Bäche, wirklich grüne Umgebung.

Blieb noch ein letzter Aspekt: das, was uns bei der Rückkehr wirklich Sorgen bereitete:

- im Alltag viele, viele, viele Euro auszugeben... .
- Bürokratie: Versicherungen anpassen, Steuerkram, Gewerbemeldung...
- kühle, verregnete Herbsttage
- früher wieder Fernweh zu bekommen als hilfreich...
- wie all die Dinge aus Shanghai und aus unserem Lager in Deutschland schön und sinnvoll in unsere Wohnung passen würden (das ging bei uns so gerade mal gut – aber wir empfehlen dringend ganz, ganz bewusst Maß zu halten... ☺).
- wochenends auf dem Trockenen zu sitzen, weil wir die Ladenschlusszeiten verpasst haben ;-).
- Den Anschluss an Freunde verloren zu haben, die Kinder bekommen und eben einen teilweise anderen Lebensweg eingeschlagen haben (hier bedarf es der Annäherung – wie schon erwähnt, erst zuhören, dann noch einmal zuhören, dann sprechen, und zwar darüber, was man in Deutschland erlebt. „In China war das...“ – Sätze grundsätzlich vermeiden. Warten, bis man danach gefragt wird – und auch dann genau beobachten, wie lange wirklich zugehört wird.)

Alles in allem überwiegt jedoch deutlich das Positive – und ohne die ein oder andere Unsicherheit wäre es ja auch langweilig – schließlich ist man nicht zuletzt gegangen, damit sich Dinge verändern.

Vielleicht helfen diese Gedanken dem ein oder anderen, sich besser auf die Rückkehr „einzuschließen“. In diesem Sinne ggf. auf demnächst / entweder in Shanghai oder mal in „good old Germany“.

Ich persönlich liebe heute an beiden Orten zu sein und hoffe sehr, dass es Ihnen auch so gehen wird! Dafür alles Gute!

Die kleine Karte für Unterwegs:

青菜面	qing cai mian	Tsching zai miän: Schale Nudeln in Suppe mit Winterkohl (eigenständige Mahlzeit für zwischendurch)
牛肉面	niu rou mian	Njio rou miän: Schale Nudeln in Suppe mit Rindfleisch (s.o.)
串	chuan	Tschuan: Spießchen
牛肉串, 羊肉串, 墨鱼串	niu rou chuan, yang rou ..., mo yu ...	Njio rou tschuan, jang rou..., muo jü... ; mit Rind, Lamm, Tintenfisch
蒜泥黄瓜	suan ni huang gua	Buan ni huang gua: Kalte Vorspeise: Gurkenstücke in einer sehr leckeren Knoblauch-Sesamöl Marinade
葱油鸡	cong you ji	Zung jou dji: Kalte Vorspeise: Huhn mit Frühlingszwiebeln und Sesamöl
油炸花生	you zha hua sheng	Jou dscha hua scheng, Vorspeise: Kurz in Öl gebackene Erdnüsse
(蔬菜)饺子	(chu cai) jiaozi	(tschu zai) djiaoze : (Nur mit Gemüse) gefüllte Teigtaschen
鱼香肉丝	yu xiang rou si	U Chiang rou Be: Fleischstreifen in einer würzig dunklen Sauce
椒盐排条	jiao yan pai tiao	Djiao jän pai tiao: Frittierte, herzhaft Schweinefleischstreifen
青椒土豆丝	qing jiao tu dou si	Tsching djiao tu dou Bi: Fein geschnittene Kartoffelstreifen mit einer Spur Paprika
米苋	mi xi(an)	Mi Chi(än): grün-rotes Saison Gemüse, bei Kindern beliebt
橄榄菜	gan lan	Gan lan: Chinesischer „Brokkoli“, sieht jedoch anders aus
青菜蘑菇	qing cai mo gu	Tsching zai muo gu: Winterkohl mit Pilzen
西芹百合	xi qin bai he	Chi tschin bai he: Lilien-Zwiebeln mit Sellerie
刀豆	dao dou	Daou dou: Lange, grüne Bohnen
刀豆烧土豆	dao dou (shao) tu dou	Daou dou (schaou) tu dou: Bohnen mit Kartoffeln
避风堂虾	bi feng tang xia	Bi feng tang chia: Krabben nach Sezchuan Art
白灼虾	bai zhuo xia	Bai dschou xia: Gekochte Krabben
麻辣豆腐 (不要辣的)	ma la dou fu (bu yao la de)	Ma la dou fu (bu jao la de): Eine mittel bis sehr scharfe Soße mit weißem Tofu, der Zusatz bedeutet „will nicht nicht zu scharf“
Bei Fisch kann man in der Regel zwischen verschiedenen Zubereitungsformen und Fischarten wählen		
鲑鱼	gui yu	Gui jü: Chinas edelster Süßwasserfisch
鲈鱼	lu yu	Lu jü: Ein weiterer, grätenarmer Edelfisch
松鼠鱼	song shu yu	Bung schu jü: Eine sehr dekorative und dabei leckere Fischzubereitungsform
红烧	hong shao	Hung schaou: Mit Sojasauce gekocht: Herzhaft, dunkel
清蒸	qing zheng	Tsching dscheng: Mit Ingwer und Paprika gekocht: frisch, fein
红烧蹄膀	hong shao ti pang	Hung schaou ti pang: Eine sehr lange in einer herzhafter Soße gekochte Scheinshaxe: Fett aber Delikat!
豆腐干肉丝	dou fu gan rou si	Dou fu gan rou Be: Herzhafte Mischung aus Fleisch- und Tofu-Streifen
铁板牛肉	tie ban niu rou	Tiä ban njio rou: Rindfleisch mit Zwiebeln auf einem heißen Eisenteller serviert
菇类汤 (有个煲的)	gu lei tang (you ge bao de)	Gu läi tang (Eine klare, kräftige Suppe mit einer Mischung von Pilzen)
番茄蛋汤	fan qie dan tang	Fan tschiä dann tang: Hühnersuppe mit Ei und Tomate: Die „Gesundsuppe“ der Chinesen, da leicht bekömmlich und trotzdem stärkend bei kleineren Infekten
酸辣汤	suan la tang	Buan la tang: Sauer Scharf Suppe, da die Säure von chinesischem Essig und die Schärfe von weißem Pfeffer kommen, was beides in Deutschland wenig verwendet wird, für den ein oder anderen ggf. ungewohnt.
老鸭汤	lao ya tang	Lao ja tang: „Alte Enten Suppe“, sehr leckerer, kräftiger Klassiker, allerdings mit vollständigem Tier, d.h. insbesondere auch dem Kopf!
米饭	mi fan	Mi fan: Reis
水果	shui guo	Schuäi guoo: Obst

Diplom-Pädagoge Univ. Frieder Demmer ist Mitglied der strategischen Unternehmensleitung der Peters Bildungsgruppe und arbeitet als selbständiger Unternehmensberater, Coach und Personal-Trainer mit der HRO Consulting in China und Deutschland. Von 2002 bis 2004 war er im Vorstand des Deutschen Clubs Shanghai und in diesem Zeitraum auch von Konsulat und Kammer/Delegiertenbüro empfohlener Ansprechpartner für deutschsprachige Krisenberatungen in Shanghai. Herr Demmer hat einen Lehrauftrag für interkulturelles Management an der Hochschule Neu-Ulm und ist China-Referent für die IHK Ulm. Aktuell steht er in Deutschland für Coachings, Teamentwicklungen, Projekt- und Entsendungsberatung, interkulturelle Trainings und Vorträge zur Verfügung.

Kontakte:

### In Deutschland

Frieder Demmer  
Janufer 50  
89231 Neu Ulm

Tel.: +49 (0) 731 – 98 09 98 18  
Fax.: +49 (0) 731 - 977 37 54

[frieder@demmer.info](mailto:frieder@demmer.info)

### In China

HRO Consulting (Shanghai) Co., Ltd.  
Steve Mellau  
Suite 601-701, Bldg 9, No 58. Mingdu Rd.,  
Shanghai, 201100, China  
T/ +86-21-64600207  
T/ +86-21-64600267  
T/ +86-21-64600287  
F/ extension 601  
E/ [info@hrobjective.com](mailto:info@hrobjective.com)  
Http://[www.hrobjective.com](http://www.hrobjective.com)

Weitere hilfreiche Internetadressen insbesondere für Shanghai:

Restaurants und mehr: <http://www.thatsmagazines.com/home/index.asp?location=sh>  
Nightlife: <http://www.smartshanghai.com/>  
Exporthilfen: <http://www.expatsh.com/>  
Deutsche Schule: <http://www.ds-shanghai.org.cn/>  
Deutsche Gemeinde: <http://www.dcg.net/>  
German Centre: <http://www.germancentreshanghai.com/>  
AHK: <http://www.china.ahk.de/>  
Stadtverwaltung: <http://www.shanghai.gov.cn/shanghai/node17256/index.html>  
Auswärtiges Amt: <http://www.auswaertiges-amt.de/diplo/de/Startseite.html>  
Robert Koch Institut: <http://www.rki.de/>  
Wörterbuch D-E/E-D: <http://dict.leo.org/>  
Wörterbuch E-CN/CN-E: <http://dict.cn/search/>  
Volltextübersetzungen: <http://world.altavista.com/>  
Übersetzungstools: <http://www.mandarintools.com/cintro.html>  
Leben und Reisen: <http://www.sandraundfrieder.de/>