



# Tipps für die Rückkehr mit Kindern

Wo ist „Zuhause“? Warum ziehen wir um? Werde ich mich wieder einleben, und was, wenn nicht? Diese und viele andere Fragen beschäftigen uns, wenn unsere Zeit im Ausland zu Ende geht. Ein großer Umzug steht an und mit unserer Rückkehr verändern sich die Lebensumstände erneut. Was können wir tun, um diese Transitphase für uns und unsere Familie zu erleichtern?

Mit großen Erwartungen und vielleicht auch gemischten Gefühlen haben wir die Koffer gepackt und unsere Zelte im neuen Gastland aufgeschlagen. Es hat seine Zeit gedauert, bis alle Familienmitglieder angekommen sind. Dann scheint die Zeit zu fliegen, bis schließlich die Rückreise vor der Tür steht. Wir haben viel gelernt und uns verändert. Und müssen uns nun wieder neu anpassen – der Kreis schließt sich. Umziehen ist nicht nur ein physischer, sondern auch ein psychologischer Prozess.

### **Kinder rechtzeitig vor der Ausreise vorbereiten**

Um den Übergang zu erleichtern, ist es sinnvoll, bereits sechs bis neun Monate vor Vertragsende mit der Planung des Umzugs zu beginnen und die Rückreise der Familie vorzubereiten. Hierzu gehören auch Gespräche und – je nach Alter – das aktive Einbeziehen der Kinder. Gerade sie haben ganz eigene Bedürfnisse, Erwartungen und viele Fragezeichen in ihren kleinen Köpfen. Achtung: Nur weil ein Kind sich nicht äußert, heißt dies nicht, dass alles in bester Ordnung ist. Je nach Persönlichkeit und Alter sind Heranwachsende sehr unterschiedlich in der Lage, über ihr Innenleben zu sprechen.

### **0 – 6 Jahre:**

In diesem Alter erinnern sich Kinder nur selten an ihr Heimatland. Zuhause ist dort, wo sie zuletzt gelebt haben, also das Gastland, das sie schon bald verlassen werden. Mit dem Umzug beginnt für sie ein neues Leben. Da ihr Bild von dem, was kommen wird, häufig äußerst diffus ist, können leicht Ängste und Unsicherheit entstehen.

Schwierigkeiten in der (Vor-)Schule, Weinen, Klammern und auch Bettnässen sind mögliche Symptome. Tipp: Wenn Sie als Eltern den Umzug – vor allem mental – entspannt angehen, vermitteln Sie Ihren Jüngsten Sicherheit und Zuversicht. Setzen Sie sich mit Ihrem Kind zusammen und sprechen Sie über all die positiven Dinge, die nun kommen werden. Lassen Sie Kinder aber auch Abschied nehmen von ihren Freunden oder kleine Geschenke austauschen. Für kleine Kinder wird der Umzug häufig erst am Tag des großen Einpackens greifbar. Viele Eltern spielen mit dem Gedanken, ihr Kind an diesem Tag außer Haus betreuen zu lassen. Dies ist nachvollziehbar und erhöht ganz sicher auch die Effizienz des Packens. Bedenken Sie jedoch, dass es für Kinder in diesem Alter ein Schock ist, wenn ihr „ganzes Zuhause“ plötzlich verschwunden und die Wohnung leer ist. Lassen Sie Ihren Nachwuchs zumindest am Anfang zusehen oder ein paar eigene Sachen in eine Umzugskiste legen.

### **7 – 12 Jahre:**

Diese Altersgruppe erinnert sich meist noch an den Ort, den sie vor einigen Jahren verlassen hat. Ihre Erinnerungen können jedoch im Laufe der Zeit sehr verblasst sein. Ihnen ist bewusst, dass sie ihre Freunde und die gewohnte Umgebung zurücklassen werden. Auch hier können unter Umständen Ängste und Unsicherheit entstehen. Tipp: Beziehen Sie Ihre Kinder in die Vorbereitungen ein und geben Sie Raum für Abschiedsrituale. Beschreiben Sie die Wohnung, in der Sie wohnen werden (sofern möglich), dass die erweiterte Familie wieder enger zusammenrückt oder fragen Sie, wie Ihr Kind sein Zimmer streichen und einrichten möchte. Dies zeigt Perspektiven auf und verhindert, dass sich Kinder auf das konzentrieren, was sie verlieren werden. Binden Sie ältere Kinder auch durch kleine Aufgaben ein, dies macht den Umzug für sie greifbarer und damit konkreter.

### **Teenager:**

Nicht mehr Kind und noch nicht erwachsen, ist für sie Heimat der Ort, den sie für die Entsendung verlassen

haben. Sie sind alt genug um zu realisieren, dass ein entscheidender Wechsel ansteht. Zum Teil sind in den vergangenen Jahren enge Freundschaften im Gastland geschlossen worden und hinzukommt, dass in diesem Alter die Peer Group eine besonders wichtige Rolle spielt. Tipp: Machen Sie Ihren Teenager zu einem aktiven Teilnehmer am Umzugsprozess. Wer sich einbringen kann und die Möglichkeit zur Gestaltung hat, wird sich besser mit dem Projekt identifizieren können. Vereinbaren Sie in der Familie, wer welche Aufgaben übernimmt, und besprechen Sie regelmäßig weitere Schritte.

### Zu guter Letzt

Geben Sie in dieser Veränderungsphase Gefühlen (auch Ihren eigenen!) genügend Raum. Planen Sie, welche Aktivitäten als Familie noch einmal unternommen werden sollen. Gibt es Lieblingsorte oder bestimmte Abschieds-

rituale? Sammeln Sie eventuell Bilder für ein Familienalbum, das Ihre Zeit in der Fremde dokumentiert.

Denken Sie als Eltern auch an sich! Sie durchleben möglicherweise ebenfalls Höhen und Tiefen und sind gleichzeitig verantwortlich für Ihren Nachwuchs. Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie wieder frische Kräfte sammeln können.

Text: Jaleh Nayyeri | Foto: pixabay



Über die Autorin  
Jaleh Nayyeri arbeitet als interkulturelle  
Trainerin und lebt seit vier Jahren in  
Singapur. Mehr Infos:  
[www.kommkontor21.de](http://www.kommkontor21.de)

# Wie wird es in der Schule?

**Ein Schulwechsel ist für Kinder aufregend. Erst recht, wenn sich die Schule in einem anderen Land befindet. Viele Eltern machen sich Gedanken darüber, wie sich ihre Kinder nach der Rückkehr in Deutschland einleben werden und ob ihre Deutschkenntnisse ausreichen, sind sie doch in Singapur in einem sehr internationalen Umfeld aufgewachsen, in dem die englische Sprache überwiegt. Doch sind solche Bedenken überhaupt nötig?**

„Bis zum Alter von ungefähr sieben Jahren können Kinder eine zweite Sprache wie eine Erstsprache lernen. Danach lernen sie weitere Sprachen wie eine Zweitsprache“, erläutert André Beinert, Leiter der Deutschen Sektion für die Klassen 1 bis 12 an der GESS. Ein mehrjähriger Aufenthalt in Singapur bietet den Kindern die Chance bilingual aufzuwachsen, birgt aber gleichzeitig das Risiko, dass die deutsche Sprache vernachlässigt wird. Daher empfiehlt es sich für Eltern, bereits bei der Wahl der Preschool sorgfältig abzuwägen, wo sie ihre Kinder einschreiben, da schon während der Vorschulzeit viele Grundlagen wie Silbenbildung, Rhythmik und das Bewusstsein für die Sprache gelegt werden. Viele Experten vertreten die Meinung, dass mindestens eine Sprache auf muttersprachlichem Niveau gesprochen werden sollte. Denn die Erstsprache ist das Fundament, auf dem jede weitere Sprache aufgebaut wird. Problematisch wird es unter Umständen dann, wenn Kinder mehrere Sprachen beherrschen, aber keine davon die Qualität einer Erstsprache erreicht.

### Bücher für Erstleser helfen

„Es gibt die Alltagssprache und die Bildungssprache“, erklärt André Beinert. Letztere werde in der Schule aufgebaut. Wird Deutsch nur außerhalb der Schule gesprochen,

könne es sein, dass die deutsche Bildungssprache von den Kindern weniger gut beherrscht werde. Denn die Alltagssprache sei nur die Umgangssprache, geprägt von vereinfachten Satzstrukturen, die manchmal unvollstän-



**AV & P LEGAL**  
Rechtsanwälte



**AV & P LEGAL, Rechtsanwälte,**  
eine deutsche Anwaltskanzlei mit Büro in  
Singapur sucht zur Unterstützung  
unseres Teams eine

### TEAM ASSISTENTIN.

**Der Aufgabenbereich umfasst die Büroorganisation, administrative Aufgaben, Terminvereinbarung, Korrespondenz und Übernahme von Buchhaltungsaufgaben.**

**Optimalerweise sprechen Sie deutsch und englisch und haben bereits Kenntnisse im kaufmännischen / buchhalterischen Bereich gesammelt. Sie sollten freundlich im Auftreten sein, gerne im Team arbeiten und den Kundenkontakt nicht scheuen.**

**Bitte senden Sie Ihre schriftliche Bewerbung mit Lichtbild zu Händen von Herrn RA Andreas Vogel:**

**AV & P LEGAL 25 International Business Park, #04-64 German Centre, Singapore 609916,**

**Email: [andreas.vogel@avpasia.net](mailto:andreas.vogel@avpasia.net)**

**Tel.: 65628830**