TIME TO MIND

Mentale Gesundheit im Gepäck – ein Guide für deinen Auslandsaufenthalt

Ein Auslandsaufenthalt kann eine großartige Erfahrung sein – aber genauso wichtig ist es, gut auf dein Wohlbefinden zu achten. Denn manchmal kann es auch zu einem "Kulturschock" kommen.

Ein Auslandsaufenthalt zum Studieren, Arbeiten oder für Freiwilligenarbeit bedeutet in den meisten Fällen mehr, als nur neue Orte zu entdecken. Es ist auch eine Chance, dich – während du neue Umgebungen und Menschen kennenlernst – weiterzuentwickeln und mehr über dich selbst zu erfahren.

Diese Reise kann deinen Horizont erweitern und dir helfen, offener, flexibler und widerstandsfähiger zu werden. Gleichzeitig kann sie auch herausfordernd sein – zum Beispiel, wenn du dich an viele Veränderungen gewöhnen musst oder einen „Kulturschock“ erlebst.

Keine Sorge – das gehört alles zum Abenteuer dazu.
Aus der eigenen Komfortzone rauszugehen, ist nicht immer leicht. Gut vorbereitet zu sein, macht dabei aber einen großen Unterschied.

WAS IST MENTALE Gesundheit?

Wenn du ins Ausland gehst, ist es besonders wichtig, auf deine mentale Gesundheit zu achten. Neue Umgebungen und Erfahrungen können nämlich auch Stress, Unsicherheit oder Heimweh auslösen.

Wer gut auf sich schaut, kann besser mit solchen Herausforderungen umgehen – und die Zeit im Ausland richtig genießen.

Mentale Gesundheit betrifft dein emotionales, psychisches und soziales Wohlbefinden. Sie ist genauso wichtig wie körperliche Gesundheit, denn sie hilft dir,

- mit Stress umzugehen,
- mit anderen klarzukommen,
- gute Entscheidungen zu treffen

- und dein Leben zu genießen.

WAS IST EIN KULTUR-SCHOCK?

Du bist in einer neuen Umgebung, in der die Menschen anders sprechen, sich anders verhalten und ganz andere Alltags-gewohnheiten haben. Wenn dich das erstmal überfordert, nennt man das „Kulturschock“. Es ist ein bisschen wie auf einer Party in einem fremden Haus, auf der du niemanden kennst.

Aber keine Angst: Ein Kulturschock ist eine ganz normale Reaktion auf eine neue Umgebung. Du steckst mittendrin in einem neuen Abenteuer!

“Umgekehrter Kulturschock“?

Ein Kulturschock kann übrigens auch passieren, wenn du wieder nach Hause kommst – das nennt man dann „umgekehrter Kulturschock“.
Plötzlich fühlt sich dein Zuhause irgendwie anders an. Und das liegt nicht nur daran, dass sich vielleicht etwas verändert hat – sondern auch daran, dass du dich verändert hast.
Nach deiner Zeit im Ausland hast du vielleicht neue Gewohnheiten, Sichtweisen oder Erfahrungen gesammelt.

Deine Familie oder Freund*innen erwarten vielleicht, dass du noch genauso bist wie vorher – und das kann ein Gefühl von Abstand oder Unverständnis auslösen.

Das ist völlig okay. Manchmal brauchen auch die anderen ein bisschen Zeit, um sich an dein „neues Ich“ zu gewöhnen. Sprich über deine Erfahrungen, erzähl Geschichten – und hab Geduld.

6 STUFEN DES KULTUR-SCHOCKS

HONEYMOON

1/ Alles is neu, anders und aufregend.

Genieße die erste aufregende Zeit mit allen Sinnen!

2/

KULTURSCHOCK

Praktische und emotionale Herausforderungen treten auf. Du fühlst dich vielleicht allein oder bekommst Heimweh.

Beobachten und lernen.

3/

ANPASSEN

Du lernst die Sprache und Umgebung besser kennen und findest Freund*innen. Langsam kehrt Alltag ein.

Wachsen und wohlfühlen.

ANKOMMEN

4/

Du fühlst dich jetzt richtig zu Hause und bist in deiner neuen Umgebung wirklich angekommen.

Gestalte deinen Alltag aktiv mit.

UMGEKEHRTER KULTURSCHOCK

5/

Dein Zuhause fühlt sich plötzlich fremd an. Du vermisst deine neuen Freund*innen und fühlst dich unverstanden.

Sei geduldig mit dir selbst und anderen!

ZURÜCKFINDEN

Langsam fühlt sich dein Zuhause wieder vertraut an. Du integrierst das, was du im Ausland erlebt und gelernt hast, in deinen Alltag.

6/

Teile deine Erfahrungen mit anderen!

10 TIPPS, UM VERÄNDERUNG ZU MEISTERN

Hier sind ein paar Tipps, damit du das Beste aus deiner Erfahrung herausholen kannst.

1/ Sei offen für Neues

Lass dich auf Neues ein und begegne Unterschieden mit Neugierde – so wird dein Aufenthalt gleich viel bereichernder. Natürlich gilt dabei: nur mutig sein, wo es sich auch gut und sicher anfühlt :)

2/ Bleib mit Familie und Freund*innen in Kontakt

Der Austausch mit vertrauten Menschen kann dir Halt geben – besonders, wenn du Heimweh hast.
Gleichzeitig ist es wichtig, auch mal bewusst Abstand zu halten, um ganz in deinem neuen Umfeld anzukommen.

3/ Bau dir ein Unterstützungssystem auf

Versuche, neue Kontakte zu knüpfen. Tritt zum Beispiel ESN oder AEGEE bei, mach bei Kursen oder Vereinen mit – so lernst du schnell neue Leute kennen.

4/ Lerne die neue Umgebung kennnen

Mach dich mit der Region vertraut – am besten schon vor der Reise. So verstehst du besser, was vor Ort „normal“ ist, und tappst nicht so leicht in Fettnäpfchen. Wenn du mal nicht weiterweißt: Frag einfach junge Leute vor Ort – die kennen sich am besten aus und helfen oft gerne weiter.

5/ Bleib aktiv

Regelmäßige Bewegung kann dein mentales Wohlbefinden deutlich verbessern. Ob Sport, Spazierengehen oder Tanzen: Finde etwas, das dir Spaß macht und dich in Bewegung hält.

6/ Achte auf deine Bedürnisse

Nimm dir Zeit für Dinge, die dir gut tun – egal ob Lesen, Musik hören, Meditieren oder einfach mal Pause machen. Alles was dir hilft runterzukommen, ist genau richtig.

7/ Eine Routine schaffen

Eine tägliche Routine gibt dir Halt. Ein fester Tagesablauf kann dir in einer neuen Umgebung ein Gefühl von Stabilität und Sicherheit geben.

8/ Such dir Hilfe

Wenn du dich überfordert, ängstlich oder mental belastet fühlst, zögere nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. An vielen Orten gibt es Unterstützungsangebote speziell für internationale Studierende oder Freiwillige.

9/ Kleine Erfolge feiern

Jeder Schritt, mit dem du dich an dein neues Umfeld gewöhnst, ist ein Erfolg. Diese kleinen Fortschritte zeigen dir, wie weit du schon gekommen bist.

10/ Halte deine Erfahrungen fest

Wenn dein Auslandsaufenthalt zu Ende geht, wirst du merken, wie viel du erlebt und geschafft hast. Du nimmst Erinnerungen, neue Freundschaften und eine neue Sicht auf die Welt mit – und hast später einiges zu erzählen … vielleicht sogar deinen Enkelkindern.

WANN WIRD'S ZU VIEL?

Denk daran: Ein Kulturschock ist ganz normal, wenn du in eine neue Kultur eintauchst. Mit der Zeit wird er meist schwächer – je besser du dich in deiner neuen Umgebung zurechtfindest.

Es gibt aber auch Warnsignale, die dir zeigen können, dass etwas nicht stimmt:

- Wenn du dauerhaft traurig, ängstlich oder frustriert bist – so sehr, dass dein Alltag stark darunter leidet.

- Wenn du dich von anderen zurückziehst. Heimweh oder Schüchternheit sind normal – aber wenn du dich über längere Zeit isolierst, ist das ein Warnsignal.

- Wenn du über längere Zeit körperliche Beschwerden hast – wie Kopfweh, Bauchweh, Schlafprobleme oder keinen Appetit, kann das mit deinem seelischen Zustand zusammenhängen. Nimm solche Symptome ernst.

- Wenn du zu Alkohol, Drogen oder anderem selbstschädigenden Verhalten greifst, um mit belastenden Situationen umzugehen.

Wenn du einige dieser Dinge bei dir bemerkst, nimm dir einen Moment Zeit und spür in dich rein. Sprich mit Freund*innen, deiner Familie oder mit einer professionellen Beratungsstelle. Zieh dich nicht zurück – du bist nicht allein.

Denk daran: Solche Gefühle sind okay – besonders in einer neuen und ungewohnten Umgebung. Aber wenn sie zu stark werden oder dir die Freude am Erlebnis nehmen, ist es wichtig, dir Unterstützung zu holen.

DU HAST FRAGEN?

Mehr Infos und die Kontaktmöglichkeiten findest du auf unserer Website und unseren Social-Media-Kanälen.

JUGEND INFOS österreichische

eurodesk Österreich

Deutsche Übersetzung und Anpassung der Inhalte durch Eurodesk Österreich. Auflage: Juli 2025

Co-funded by the European Union

Kofinanziert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen stammen jedoch ausschließlich von den Autor*innen und spiegeln nicht notwendigerweise die der Europäischen Union oder der Exekutivagentur Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden.