

## In meiner Zukunft scheint die Sonne!

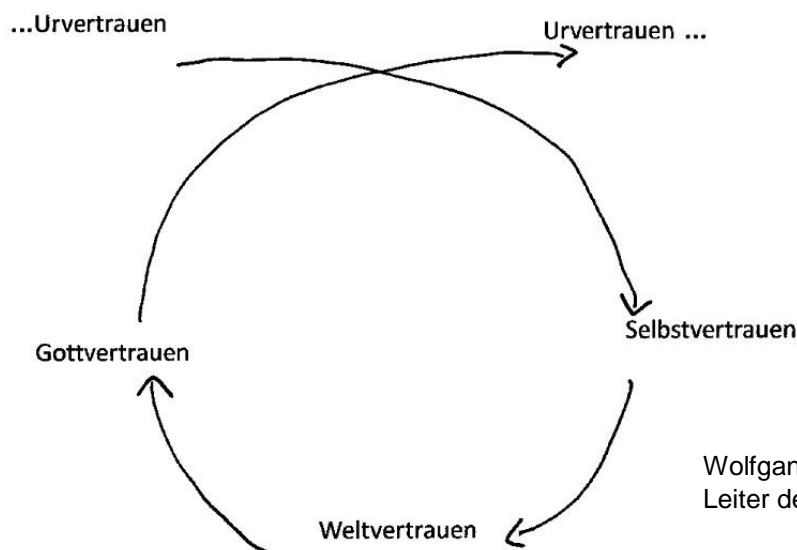
Anlass zu solcher Zuversicht hätten wir ja genug! Wie bitte – im Corona-Jahr 2021? Ja! Und gerade jetzt, gerade in dieser Zeit brauchen wir Vertrauen und Zuversicht, um gut durch die Krise zu kommen! Denn Zuversicht wird als „geistiges Immunsystem“ bezeichnet. Zuversicht ist laut Duden „... das feste Vertrauen auf eine positive Entwicklung in der Zukunft, auf die Erfüllung bestimmter Wünsche und Hoffnungen.“ Die positive Erwartungshaltung des Zuversichtlichen hat wiederum, so viele Studien, sehr positive Auswirkungen auf ihn selbst! Zuversicht als eine Grundhaltung beeinflusst nicht nur unsere Weltsicht positiv, sondern auch und gerade unsere Gesundheit. Und was kann wichtiger sein, als körperlich und seelisch gesund durch die Krise zu kommen? Grundsätzlich kann eine zuversichtliche Haltung wie eine selbsterfüllende Prophezeiung wirken: Wenn man glaubt, dass etwas Positives eintreten wird, verhält man sich auch entsprechend, reagiert positiver, macht positive Erfahrungen. Machen wir uns aber nichts

vor: Alles können wir dennoch nicht in unserem Sinne beeinflussen! Aber auch wenn die Dinge nicht gut ausgehen, so gehört es zum Kern der Zuversicht, dass man Spielräume für sich finden kann: Er hilft uns, Schicksalsschläge leichter zu überwinden und den Lebensmut auch in schwierigen Zeiten nicht zu verlieren. Er aktiviert Selbstheilungskräfte. Der Zuversichtliche kennt seine Stärken und weiß diese aktiv und lösungsorientiert einzusetzen. Das fördert das, was wir Selbstwirksamkeit nennen. In der schwierigen Zeit nimmt der Zuversichtliche auch das wahr, was doch gut funktioniert, er kann Dankbarkeit empfinden, er hat Möglichkeiten, sich zu der besonderen Situation so zu verhalten, dass es ihm guttut - und meist auch ein soziales Netz, bei dem er sich Unterstützung holen kann. Er nimmt die Situation an, so dass diese eher nicht zu einem Schwergewicht wird, sondern zu einem zeitlich begrenzten Ereignis, das durchaus eine maximale Herausforderung sein kann, aber eben auch wieder sein Ende findet. Viele

Aspekte von Zuversicht konnten wir über unsere nicht repräsentative Befragung von Kindern an unserer Beratungsstelle entdecken: Mehrheitlich äußerten sie die Meinung, dass diese Krise vorübergeht und danach für sie eher oder auf jeden Fall eine bessere Zeit zu erwarten ist, mit all dem, was sie während der Pandemie vermissen mussten. Fast alle Kinder haben auch wahrgenommen, was in dieser Zeit für sie weiterhin gut funktioniert hat oder dass es gar positive Entwicklungen gab; einige zeigten sich sogar dankbar für entfallenden Stress, einen gemächlicheren Tagesrhythmus, das regelmäßige Mittagessen zuhause oder mehr gemeinsame Zeiten mit den Eltern. Vielleicht als ein Hinweis an Eltern: Von allen Kindern schilderten die, die sich gleichzeitig gut informiert **und** von ihrem Umfeld gut unterstützt gefühlt haben, auch die bessere emotionale Befindlichkeit während der Krise und höhere Zuversicht in Bezug auf die Zukunft!

Hiltrud Schmeußner

## Unser Tagestipp:



Wolfgang Oslislo,  
Leiter der Beratungsstelle

# Journal

der Psychologischen Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Unser Kursangebot in 2021



Kurs	Wo	Kursleitung	Wann	Beginn
Schöne Zeiten - Schlimme Zeiten (SZSZ) - Gruppe für Kinder psych. kranker Eltern (8 - 12 Jahre)	Caritas-Haus, Tucherstraße 15	Hiltrud Schmeußer, Felicitas Runge	jeweils Donnerstag 15:00 – 16:30 Uhr 10 Termine	
Safety I – Bindungs- und Entwicklungsberatung für Schwangere und Eltern von Kindern bis zu 1 Jahr	Caritas-Haus, Tucherstraße 15	Hiltrud Schmeußer Beate Böhm (Caritas-Schwangerenberatung)	jeweils Freitag von 14:00 – 15:30 Uhr 5 Termine	
Safety II – Bindungs- und Entwicklungsberatung für Eltern von Kindern (1 - 3 Jahre)	Caritas-Haus, Tucherstraße 15	Hiltrud Schmeußer; Beate Böhm (Caritas-Schwangerenberatung)	jeweils Freitag von 14:00 – 15:30 Uhr 5 Termine	
Russischsprachiger Elternclub - Gesprächsrunde in Muttersprache, Austausch in Beziehungs- und Erziehungsfragen	Caritas-Haus, Tucherstraße 15	Veranika Madorskaya	jeweils 1. Freitag im Monat von 10:00 – 12:00 Uhr	fortlaufende Gruppe
Gruppe für extrem durch Home-Schooling belastete Grundschul Kinder	Caritas-Haus, Tucherstraße 15	Ilona Schürgers	jeweils Dienstag von 14:30 – 16:00 Uhr 8-10 Termine	
Tu was! Kreativgruppe f. Grundschul-kinder zur Verarbeitung seelischer Corona-Belastungen	Caritas-Haus Tucherstraße 15	Hiltrud Schmeußer Felicitas Runge	jeweils Donnerstag von 15:00 – 16:00 Uhr 10 Termine	

**Die Angaben zu den Kursen verstehen sich vorbehaltlich der Entwicklung der Corona-Pandemie. Bei Interesse an diesen Gruppenmaßnahmen können Sie sich gerne auf unsere Warteliste setzen lassen!**

## Anmeldung / Fragen / Anregungen:

Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche



Caritasverband Nürnberg e.V.  
Tucherstraße 15  
90403 Nürnberg



Telefon: 0911 / 23 54 - 241  
erziehungsberatung@caritas-nuernberg.de

[www.caritas-nuernberg.de](http://www.caritas-nuernberg.de)

Gefördert durch:

Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales

