

1 ZUVERSICHTS-ANKER

1. WAS SIND „ZUVERSICHTS-ANKER“?

„Zuversichts-Anker“: Damit meinen wir das, was Menschen auch in schwierigen Zeiten stabilisiert, trägt und ihnen Kraft und Zuversicht schenkt. Die Studie „[Lebensgefühl Corona](#)“ hat verschiedene solcher „Zuversichts-Anker“ identifiziert, die Menschen während der Pandemie geholfen haben, mit den Herausforderungen zurecht zu kommen.

2. WELCHE ZUVERSICHTS-ANKER HAT DIE STUDIE IDENTIFIZIERT?

Die meisten „Zuversichts-Anker“, die die Befragten genannt haben, betreffen das soziale und familiäre Nahumfeld. Dazu kommen Draußen-Sein und Sich-Bewegen sowie im weiteren Sinn spirituelle Praktiken.

Folgende „Zuversichts-Anker“ wurden am häufigsten erwähnt (gereiht nach Häufigkeit der Nennung):

1. Familie / Partnerschaft
2. Freundeskreis
3. Natur / im Freien sein
4. Bewegung, Sport, Fitness
5. Spirituelles im weiteren Sinne (Yoga, Meditation, Gebet)
6. Garten- / Heimarbeiten
7. Lesen
8. Kultur
9. Urlaub
10. Musik
11. Informationen / Nachrichten
12. Kochen
13. Job

3. SIND DAS ALLE ZUVERSICHTS-ANKER, DIE ES GIBT?

Selbstverständlich kommen in „normalen Zeiten“ auch andere Kraftquellen im Leben von Menschen zum Tragen. (Vielleicht tauschen Sie sich darüber mal mit anderen aus!) Unsere Studie benennt – ihrem Untersuchungsgegenstand entsprechend – vor allem die „Zuversichts-Anker“, die in den eingeschränkten Spielräumen der Pandemie eine besondere Rolle gespielt haben bzw. spielen.

4. KANN MAN DIE ZUVERSICHTS-ANKER BESTIMMTEN CORONA-PERSONAE ZUORDNEN?

Tatsächlich variieren die Zuversichts-Anker je nach Persona (Persönlichkeitstyp):

Achtsame

soziale Nähe in Familie und Freundeskreis, Innerlichkeit, Spiritualität, Sport, Musik, Kurzurlaub

Erschöpfte

Austausch mit Partner*in / Kindern / Eltern, Coaching / Therapie, Lesen, Haustier, Garten, Stille, Yoga, Bewegung



Empörte

Freundeskreis, Sport, Kochen, Draußen sein, sinnstiftender Job, Information, Austausch über Trends und Zeitgeschehen

Zuversichtliche

Gemeinschaft, Ehrenamt, Familie, Freunde, Selbstwirksamkeit (Garten, Heimwerken, Bewegung, für andere da sein), Glaube / Gebet

Mitmacher*innen

Kontinuität, Familie, Freunde, Sportverein, Natur, Gruppenreisen, Arbeit rund ums Haus, religiöse Praxis

Genügsame

Erfahrungen innerer Balance, Sport, Wandern, Yoga / Meditation, Handarbeit / Basteln, Partner*in, Eltern, enger Freundeskreis

Denker*innen

Einordnung der Gegenwart, Lesen, intellektueller Austausch, Sport, Spazieren

Ausgebrannte

soziales Nahumfeld (Partner*in, Kernfamilie), Rückzugsorte, Lesen, Spazieren, Kurzurlaub

5. WAS BEDEUTET DAS PRAKTISCH?

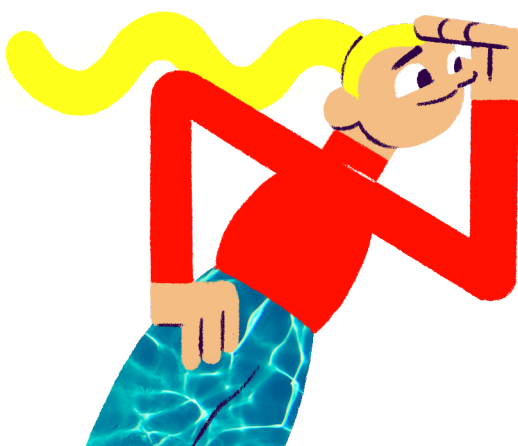
Die Zuversichts-Anker sensibilisieren für die Ressourcen, die Menschen helfen, auch krisenhafte Zeiten durchzustehen. Es ist sinnvoll, solche Kraftquellen im Alltag, aber auch in der kirchlich-diakonischen Arbeit im Blick zu haben.

Wenn Sie sich (eventuell zusammen mit anderen) mit den Zuversichts-Ankern und deren Bedeutung weiter beschäftigen möchten, finden Sie eine Anregung unter www.mi-di.de/corona-studie.

Quelle

Ulrich Lilie, Daniel Hörsch (Hrsg.): Lebensgefühl Corona: Erkundungen in einer Gesellschaft im Wandel. Eine qualitative Langzeit-Studie. 2021, v. a. S. 82-87 und 188-203, www.mi-di.de/corona-studie.

Hier ist Platz für Ihre eigenen Gedanken dazu!



Redaktion
Walter Lechner
Klaus Douglass
Miriam Küllmer-Vogt
Fabian Vogt

Gestaltung
Louisa Gallander

Illustrationen
Philipp Seefeldt

Kontakt
Ev. Arbeitsstelle midi
mi-di.de
info@mi-di.de