Lu4u.de

Frage und Antwort zum Thema Zukunftsängste

"Ich mache mir große Sorgen um die Zukunft. Ich habe gerade mein Abitur bestanden und wollte danach ein Jahr ins Ausland. Das ist jetzt natürlich alles gecancelt. ...

... Ich habe keine Ahnung, wie es jetzt weitergehen soll. Ich hab noch keine feste Vorstellung welchen Beruf ich gerne hätte. Vielleicht irgend etwas mit Journalismus, aber auf jeden Fall etwas mit Menschen. So, wie ich es verstanden habe, wird das mit der Corona-Pandemie noch eine Weile dauern. Ich will nicht zuahuse rumsitzen, aber ich hab keinen Plan, was ich tun soll." Jacky,18J. (Name geändert)

Hi Jacky, willkommen bei „Fragen und Antworten“ der Beratungsstelle für Kinder Jugendliche und Eltern!
Ja, so wie dir geht es gerade vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Du hattest Pläne für die Zukunft, wolltest durchstarten in ein eigenständiges Leben. Du wolltest neue Erfahrungen machen, außerhalb von zuhause, sogar im Ausland...ein großes Abenteuer! In so einer Zeit sind die Chancen groß, sich selbst besser kennen zu lernen. Man kann sehen, wie man mit Herausforderungen umgeht, man macht Erfahrungen, die in die Richtung zeigen, die man in Zukunft einschlagen will. Und vielleicht hätte sich von ganz allein ein Berufswunsch herauskristallisiert. Und jetzt das! Corona macht uns allen einen Strich durch die Rechnung!
Ich kann gut verstehen, dass du enttäuscht bist und auch Sorgen um deine Zukunft hast.

Was könnte nun an die Stelle der ursprünglichen Pläne treten?
Dazu solltest du dir noch einmal Gedanken darüber machen, was deine Erwartungen oder Wünsche waren? Sicher sind erste Antworten: „Ich wollte die Welt sehen!“ oder „Just for fun!“ oder „Einfach mal ein Jahr chillen, ohne dass die Eltern dauernd mit irgendwas um die Ecke kommen!“ oder etwas ganz anderes. Denke weiter darüber nach! Wolltest du eine andere Kultur kennen lernen? Oder wolltest du auf dich gestellt sein und etwas Neues wagen? Wieso hast du genau dieses Land ausgesucht?
Du schreibst, dass du dir mehr Klarheit über deine Berufswahl erhofft hast. Wie könnte das hier in Deutschland in Corona-Zeiten auch funktionieren? Was interessiert dich? Was kannst du gut? Wofür brennst du?
Was mit Menschen machen? Welche Gelegenheit bietet sich in dieser besonderen Zeit? Es gibt viele Nachbarschaftshilfe- oder caritative Projekte. Oder du überlegst dir etwas, wie du Kinder unterstützen könntest, deren Familienmitglieder ihnen nicht beim Homeschooling helfen können. Welche Gruppe von Menschen interessiert dich besonders? Was könnte ein Anknüpfungspunkt sein? Kreative Ideen sind gefragt!
Oder etwas mit Journalismus? Was interessiert dich daran? Eher Interviews führen oder Artikel schreiben? Oder beides? Welche Themen findest du spannend? Wissenschaft? Psychologie? Natur? Umweltschutz? Promis? Musik? Kultur? Oder etwas ganz anderes?
Surfe im Netz und schaue mit Neugier und Offenheit nach Themen! Suche Gleichgesinnte, entwickle Projektideen!

Worauf will ich hinaus? Nachdem du getrauert hast, weil deine Pläne ins Wasser bzw. Corona zum Opfer gefallen sind, geht es darum, neue Perspektiven zu entwickeln. Du kannst dir Fragen stellen: Was wünsche ich mir? Was brauche ich? UND wie könnte das in der heutigen Zeit mit den heutigen Möglichkeiten zu realisieren sein?

Die Welt hat sich verändert. Wir müssen neue Wege gehen, wir improvisieren, probieren aus. Und ich bin sicher, deine und die nächsten Generationen von Jugendlichen werden neue Perspektiven entwickeln, wie die Zeit nach dem Schulabschluss und vor der Berufsausbildung gewinnbringend und auch lustvoll genutzt werden kann!

Und zum Schluss möchte ich dir noch ganz viel Zuversicht und Hoffnung vermitteln. Es wird eine Zeit nach Corona geben. Sie wird anders sein als davor, das ist klar, aber Reisen oder Auslandsaufenthalte werden wieder möglich sein. Und wenn Du dann immer noch willst, lässt sich so ein Projekt sicher verwirklichen. Vielleicht ganz anders als jetzt geplant. Vielleicht hast du dann schon konkrete Berufsvorstellungen oder sogar schon einen Ausbildungs- oder Studienplatz und wirst diesen Aufenthalt ganz anders planen, so dass er dazu passt und dir Erfahrungen ermöglicht, die du danach nutzen kannst. Wer weiß, wozu alles gut ist und wohin es dich führen wird?!

Ludwigshafen, April 2020

Gabriele Matuszczyk
Diplom-Psychologin