Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Jahreszeitenbrief Coronavirus 2020

„Hallo liebe Leserin, lieber Leser“

Irgendwie fühle ich mich in eine fünften Jahreszeit versetzt. Es ist in den letzten paar Wochen so viel passiert und die Gedanken überschlagen sich in meinem Kopf und so habe ich beschlossen, einen eingeschobenen Brief zu schreiben, denn:

„Aussergewöhnliche Umstände erfordern aussergewöhnliche Massnahmen.“

Deutsches Sprichwort

Ich hätte nie für möglich gehalten, dass in so kurzer Zeit so viel still stehen kann, dass weltweit ein Luftanhalten eingekehrt und dass Staaten bereit sind, zugunsten der Gesundheit ihrer Bevölkerung die Wirtschaft zu schwächen und auf sehr viel Geld zu verzichten. Doch es ist geschehen. Das zeigt sehr schön, dass unsere Vorstellungskraft der „Wirklichkeit“ so viel kleiner und beschränkter ist, als das, was möglich ist. Darin liegt für mich ein Riesenpotential und ich wünsche mir fest, dass wir alle vermehrt an unserer Vorstellungskraft arbeiten. Wenn wir uns gemeinsam vorstellen, wie wir die Welt zum Besseren verändern können, wie wir unseren Beitrag dazu leisten und welchen Umgang wir zukünftig miteinander pflegen wollen, dann sind wir schon ein grosses Stück weiter gekommen.

Dieser Virus mit all seinen Folgen hat einen Grund. Und ich denke, dass er uns so lange beschäftigen wird, bis wir erkannt haben, was wir offenbar als Menschenfamilie jetzt erkennen sollen und dürfen. Ich habe schon im Frühlingsbrief vor ein paar Wochen geschrieben, dass ich sicher bin, dass alles einen Sinn hat. Und dazu stehe ich noch immer. Auch wenn es traurig ist und uns hart trifft – man lernt leider am Schnellsten auf die harte Tour!

Früher sagte man wenn ein Kind krank wurde, es macht einen Entwicklungsschub. Manche Kinderkrankheiten legten tatsächlich ein enormes Potential frei, das konnte ich auch bei unseren eigenen Kindern erkennen. Deshalb bin ich sicher, dass auch diese flächendeckende Krankheit etwas auslöst - im besten Fall einen Bewusstseins-Entwicklungsschub für die ganze Menschheit!

Der Virus ist das eine, das andere sind die Massnahmen, die gegen die rasante Ausbreitung des Virus getroffen werden mussten. Beides macht etwas mit uns. Der Virus würde sicher nicht so viel bewirken, wenn er nicht weltweit verbreitet und nicht so aggressiv, hinterhältig und sogar tödlich wäre. Und genau gleich ist es auch mit den Massnahmen. Wären sie nicht derart einschränkend und rigoros und würden sie

nicht dermassen unser aller Leben und Alltag bestimmen, wir hätten den Ernst der Lage wohl nicht erkannt.

Da ist die Isolation, die uns trennt und ausgrenzt und einsam macht. Langeweile kann aufkommen, Beziehungsprobleme können sich zeigen, wenn man plötzlich sehr viel Zeit zusammen verbringt und keine oder nur noch minimale Aussenkontakte hat, und wer sich nicht wohl fühlt in seinem Zuhause, ist jetzt zusätzlich gefordert. Als Feng Shui Beraterin kann ich in diesem Fall nur dazu raten, verändere, was Dich stört, stelle um und versuche das Beste zu machen aus dem, was Du hast. Es muss nicht perfekt nach Feng Shui Richtlinien sein. Jetzt geht es darum, die Energie zu verändern, sodass Du Dich wohl fühlst und es wieder stimmig ist für Dich. Das beginnt manchmal schon beim Aufräumen und Putzen, kann aber weiter gehen zu Möbel umstellen, Schreibtisch neu ausrichten oder mit Farben und Formen spielen (z.B. Bilder umhängen, neu aufhängen oder gar neu selber malen, Tischdecken oder Tischsets als Farbtupfer einsetzen, genauso wie Sofakissen oder kleine Teppiche usw.). Wie bei jeder Krankheit rate ich auch jetzt beim Coronavirus dazu, nach der Genesung die Räume zu räuchern. Mit einem solchen Ritual lässt sich die Krankheit abschliessen, Du kannst die Wohnung oder das Haus gründlich „reinigen“ sodass sich neue und frische Energie etablieren kann, was Dir ein gutes Gefühl verleiht.
Weiter denke ich an die Sozialkontakte, die vielen von uns sehr fehlen. Wenn plötzlich keine Chorprobe mehr stattfindet, das wöchentliche Sportprogramm ausfällt oder der Schwatz und die Begegnungen beim Einkaufen wegfallen, trifft uns das hart. Mussten wir vielleicht in diese Isolation gezwungen werden, damit wir erkennen, wie wertvoll uns gewisse Kontakte sind? Ich kann mir gut vorstellen, dass es Beziehungen gibt, die durch diese Zwangspause gefestigt werden und solche, die sich lösen. Denn eines ist mir inzwischen klar geworden: Diese Krise macht ehrlich! Sie zeigt uns schonungslos die Schwachstellen auf – gesellschaftlich, wirtschaftlich und persönlich.
Gott sei Dank haben wir so viele Kommunikationsmöglichkeiten wie noch nie zur Verfügung. So haben wir die Chance, Nähe und Kontakt zu unseren Lieben zu halten, trotz „Social Distancing“ und Isolation. Auch ohne Computer ist es möglich, denn glücklicherweise funktionieren Post und Telefon noch genauso wie in alten Zeiten. Und denke, Nähe kann auch ein Gefühl sein, völlig ortsunabhängig. Ich kann mich meinen Eltern, Kindern, Enkel, Freunden etc. nahe und verbunden fühlen auch ohne, dass wir uns sehen. Vielleicht helfen Dir Fotoalben, Karten oder Erinnerungen, um leichter in dieses Nähe-Gefühl zu kommen. Ich weiss, das ist eine Herausforderung, aber ich finde, wir sollten sie unbedingt annehmen!

Ein nächster Punkt auf den ich kurz eingehen möchte ist das Home Office.
Obwohl flexible Arbeitsmodelle mit Home Office für mich zukünftig zur Norm gehören sollten, und für viele Menschen, Mütter und Väter ein Segen sein kann, genauso wie auch für die überfüllten Strassen, Züge und ÖVs, stellen sich noch viele Unternehmen strikt dagegen. Wohl ist die Angst, dass man die Angestellten nicht mehr kontrollieren kann und die Meinung, dass im Home Office weniger geleistet wird als vor Ort, noch weit verbreitet. Jetzt ist die Zeit und Möglichkeit da, das Gegenteil zu beweisen. In dieser aussergewöhnlichen Situation hat sogar der Bund dazu

aufgefordert, wenn immer möglich die Mitarbeitenden im Home Office arbeiten zu lassen. Welche Wende im System!

Genauso musste sich auch die Schule auf neue Wege begeben. Distance Learning von zuhause aus ist für alle Schulkinder angesagt. Selbstverständlich geht eine solche Erneuerung nicht einfach so von heute auf morgen. Trotzdem möchte ich an dieser Stelle den Lehrpersonen danken für ihren schnellen und grossen Einsatz. Sie haben innert kürzester Zeit organisiert, geplant und Unterlagen für die Kinder zusammengestellt, haben Mittel und Wege gesucht und gefunden, um mit Schülern und Eltern in Kontakt zu bleiben und sind es immer noch. Ich glaube auch, dass viele Eltern bereits nach wenigen Tagen erkannt haben, wie viel die Lehrpersonen täglich leisten. Nicht alle Kinder gehen gleich gut mit der neuen Situation um, das ist klar. Plötzlich fällt eine Struktur weg und es muss / kann / darf selbst entschieden werden, wann, wo, welche Aufgabe gelöst wird. Was manche als Freiheit empfinden, ist für andere eine Überforderung. Einspringen und unterstützen können vor Ort momentan nur die Eltern. So sind wir alle gefordert und aufgefordert neue Wege zu gehen.
Haben wir nicht immer gesagt, dass sich etwas verändern muss? Jetzt ist es geschehen!

Was mir wahrscheinlich noch lange in Erinnerung bleiben wird, sind gewisse Bilder. Bilder von leeren Regalen bei Grossverteilern, wie ich sie bei uns in der Schweiz noch nie gesehen habe. Beim Einkaufen merkte ich plötzlich, dass aus Angst vor einer Krankheit Panik wurde und obwohl wir uns nicht in einem Krieg befinden und genug Nahrungsmittel für alle da sind, die Menschen Hamsterkäufe tätigten, als würde das Ende nahen. Das hat mich völlig unvorbereitet getroffen und machte mich auch betroffen. Weitere Bilder, die sich mir in den letzten Tagen einprägten, sind die vielen geschlossenen Läden und Restaurants, die leeren Strassen, verlassenen Schulhäuser, Sportanlagen und Spielplätze. Es ist schon ein grosser Unterschied, ob man solche Bilder im Fernsehen sieht, aus einer Stadt irgendwo auf der Welt oder live vor Ort, wo man wohnt. Auch das macht etwas mit uns.

Und so denke ich, dass schlussendlich dieses Zusammenspiel von der bedrohlichen Krankheit und den daraus erfolgten Massnahmen wohl einfach notwendig waren und noch sind, um uns die Augen zu öffnen und erkennen zu lassen!

Foto: Sarah Neff

Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Die Frage, wie lange es noch dauern wird, beschäftigt momentan viele Menschen. Ich kann das gut verstehen, finde es jedoch auch gut, dass das niemand weiss und voraussagen kann, denn der Mensch hat die Fähigkeit, einfach zu funktionieren, wenn er muss. Viele Schicksalsschläge und fordernde Zeiten würde man sich im Voraus nie vorstellen können, dass man sie schafft – doch man überlebt sie. Im Nachhinein gefragt, wie man das gemeistert hat, kommt oft die Antwort: ich nahm einfach Tag für Tag und irgendwann war diese Zeit vorbei. Deshalb finde ich es wichtig, einen Alltag mit einer Struktur aufzubauen, sodass man wieder Tag für Tag leben kann und in eine Gewohnheit, einen Alltagstrott findet. In unserer Familie beispielsweise werden nach wie vor werktags die Wecker gestellt, Sporteinheiten eingeplant, Arbeits- und Esszeiten eingehalten und Freizeit bewusst gelebt. Wir versuchen damit ein Stück Normalität in eine Zeit zu bringen, die alles andere als normal ist. So haben wir auch aus dem Wald Äste mit nach Hause genommen, um einen Osterzweig zu schmücken – genau so, wie all die anderen Jahre auch.

Jetzt ist Kreativität gefragt und die Zeit ist reif für Innovationen. Wenn nicht jetzt, wann dann? Weil ich genau das spürte und wusste, dass ich mich jetzt neu ausrichten muss, machte ich mich auf zu neuen Wegen und beschloss, Coaching-sitzungen neu online anzubieten, also per Skype.

Nun musst Du wissen, dass das ein gewaltiger Sprung über meinen eigenen Schatten bedeutet, denn ich distanzierte mich bis vor kurzem immer aus Überzeugung von Online Coaching. Ich empfand es bis anhin so, dass es nicht meine Welt darstellt. Viele Coachs tummeln sich bereits in diesem „Teich“ und ich hielt es für einen Trend, dem viele nacheifern in der Hoffnung auf das grosse Geld. Für mich war immer klar, dass ich anstelle der grossen Masse lieber gute Qualität im kleineren dafür persönlichem Rahmen anbieten möchte. Es ist mir wichtig, meine Klienten zu spüren und sie auch energetisch wahrzunehmen. Und das glaubte ich nur im direkten Kundenkontakt erreichen zu können. Nun zwingt mich jedoch diese aussergewöhnliche Zeit dazu herauszufinden, ob das wirklich so ist oder ob es vielleicht doch auch andere Möglichkeiten für mich gibt. Weil ich weiterhin Unterstützung anbieten und gerade jetzt in dieser fordernden Zeit als Begleitung zur Verfügung stehen möchte, wende ich mich jetzt dem Online Coaching zu. Ich durfte bereits erste Erfahrungen damit sammeln und sie haben mir gezeigt, dass es tatsächlich funktioniert und ich die Energie der Klienten auch so wahrnehmen kann.

Coaching by Monika Neff

Herrenweg 67 – CH 4147 Aesch
Telefon 079 887 89 64

Energiequellen sind immer wichtig im Leben und in Krisensituationen ganz besonders. Diese sind jedoch persönlich und sehr individuell. Deswegen gibt es leider keine allgemeingültigen Empfehlungen für Energietankstellen, die musst Du selber für Dich entdecken. Trotzdem hier ein paar Ideen: Vielleicht sind es Bücher, Filme, Musik oder Spaziergänge in der Natur oder Briefe, Mails, SMS, Whatsapp-Nachrichten oder Telefongespräche oder feines Essen, welche Dir Freude bereiten und Energie schenken? Finde es heraus. Und wenn es Dir gut tut, mach es einfach, so oft wie möglich!

Meine Energiequellen sind momentan das Meditieren, die Sonne und die Frühlings-energie mit all den Blumen und Blüten sowie die täglichen Spaziergänge im Wald. Ich bin von Herzen dankbar, dass jetzt März ist und nicht November!

Foto: Sarah Neff

Zum Schluss möchte ich Dir noch ein paar Vorschläge für einen Durchhalte-Slogan mit auf den Weg geben. Wie wäre es mit…
• Wir werden gestärkt aus dieser Krise hervorgehen!
• Augen zu und durch!
• Alles wird gut oder sogar besser als vorher!
Denn wir wissen „Everything will be okay in the end. If it's not okay, it's not the end.“ Oder wie sieht Dein persönlicher Leitsatz aus?

Wenn Du aus welchem Grund auch immer das Bedürfnis haben solltest, mit mir in Kontakt zu treten, ich bin da und freue mich über alle E-Mails und Briefe und versuche sie auch möglichst schnell zu beantworten. Wir leben zwar momentan alle sehr zurückgezogen und isoliert, aber wir sind nicht alleine!

So wünsche ich Dir von Herzen, dass Du Deinen Weg und Deine Möglichkeiten findest, um diese fünfte Jahreszeit nicht nur zu über-leben, sondern auch bewusst zu er-leben!

Herzliche Grüsse und alles Gute für Dich

Monika Neff