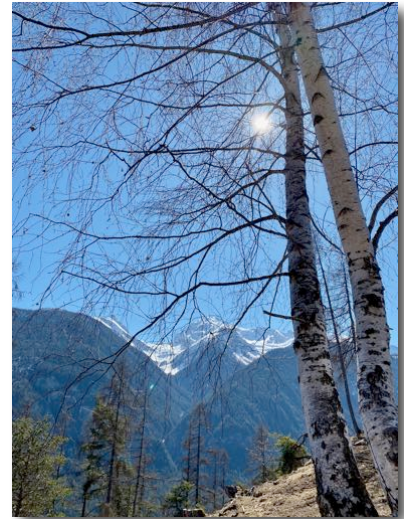




Fokus

Der eine der sieht Bäume,
Probleme dicht an dicht.
Der Andere Zwischenräume
und vielleicht das Licht.



Was habe ich gesehen?

Probleme?! Ja, wir können es nicht mehr klanglos unter den Teppich kehren: die Welt ist sich am „kehren“, wenden, verwandeln. Ohne, dass wir überlegen konnten, ob wir an dieser Wende teilnehmen möchten, sind wir unvorbereitet mitten drin und werden Teil des Geschehens und der (Aus-) Wirkungen. Auch ich.

Anfang letzter Woche sah meine Welt noch einigermaßen in Ordnung aus. Was sich dann innerhalb von vier Tagen alles änderte, kann ich mit Millionen von Menschen teilen. Aus der Zuversicht und vollen Auftragsbüchern wurde quasi über Nacht eine grosse Leere. Das dies bei jedem von uns einiges auslöst, lässt sich ebenfalls nicht unter den Teppich kehren. Gut gemeinte Sprüche wie „Alles hat auch eine positive Seite und man muss die Chancen sehen“ helfen nur bedingt weiter. Schwere Kost will zuerst verdaut werden. Diese Kost lag mir ebenfalls schwer auf! Auch ich gehöre zu denen, die vor Jahren „Ja“ zu ihrer Selbständigkeit gesagt haben: selbst und ständig. Momentan bleibt gerade das Selbst als stabile Komponente, das Ständig hat sich in Luft aufgelöst.

Einmal mehr zeigt es sich, dass zwischen Verstand und Emotionen ein grosser Graben liegt. Ein Teil von mir konnte es verstehen, nachvollziehen, der andere rebellierte, schickte die Angst an die Front und die Wut in den Schützengraben. So erging es auch mir. Die Gefühle fuhren mehr als nur Achterbahn mit mir, der Verstand versuchte vergebens, die Oberhand zu gewinnen und sachlich und rational zu Lösungen zu kommen.

Nach vier Tagen hatte ich mein persönliches Grounding. Wie bei „Zehn kleine Negerlein“ gings rasant rückwärts: da waren's nur noch zwei und schliesslich guckte nur noch ein Kunde aus meinen Auftragsbücher hervor. Da wusste ich: weiter runter kann's nicht mehr gehen. **Doch was nun?**



Lösungen kommen dann, wenn sie kommen wollen. Und manchmal ist es besser, dass man sich vom Problem löst, um es zu lösen. Dies wurde mir ohne Vorwarnung ins Gesicht geschleudert. Ja, was nun? Es galt, mein „Macher-Gen“ zu aktivieren und aus dieser Ohn-Macht herauszukommen. Doch wie? Am besten tut man das, was man schon immer gut konnte - etwas, was Ressourcen freisetzt und für ein paar Momente Ent-Spannung bringt. Gedacht, getan. Ich holte mein Bike aus der Scheune, machte es bereit für einen ersten Ride in diesem Jahr. Kaum war ich ein paar Minuten unterwegs, spürte ich, dass etwas in mir „hochkroch“. Kam sie zurück? Fand sie den Weg zu mir?

Ich möchte anmerken, dass ich in den letzten 30 Jahren tausende von Kilometer strampelte und auf allen fünf Kontinenten mit meinem Stahlross die Welt entdeckte. Biken ist eine Aktivität, welche mit vielen besonderen Erlebnissen verbunden ist. Das pedalieren bringt einmalige Erinnerungen und Gefühle hervor und verbindet mich mit meiner Kraft.

Ja, da war sie! Diese Kraft, die mir so oft in meinem Leben geholfen hat, Dinge anzugehen, durchzuhalten, zu meistern. Ich spürte mich, meinen Körper und den „süssen Schmerz“ in meinen Muskeln, als ich Richtung Maiensäss hoch „krabbelte“ – was für eine Wohltat! Meine Sinne erwachten ebenfalls: die Sonne auf meiner Haut, die würzigen Düfte von Kiefern und Harz, die sanften Farben des erwachenden Frühlings. Ja, ohne es zu wollen oder zu planen, war sie einfach da: die Zuversicht. Die beiden gingen Hand in Hand: Zuversicht und Kraft und die Ideen sprudelten nur so aus mir heraus.. Ich spürte den „Flow“ und ohne zu denken oder zu grübeln, wusste ich, was nun zu tun ist und in welche Richtung es geht.

Ich spürte Freude – richtige Freude. Ich machte mich bereit für den Flow-Trail. Doch dann klopfte er wieder an: der Zweifler meldete sich. Konnte es beim ersten Ride und nach einer noch ziemlich „frischen“ Schulter-OP bereits Flow sein? Mir war sofort klar, dass ich diesen Zweifel hinter mir lassen musste und ich erinnerte mich daran, was Flow beim Biken bewirkt: Vorausschauen und Zwischenräume finden. Genau das war's, genau das brauchte ich nun auch für meine Situation! \$

Dieser Ride war Flow und er veränderte meinen Fokus und somit meine Energie. Zuhause angekommen, setzte ich mich hin und ich brachte meine Ideen zu Papier – was für eine Wohltat. Ich hatte eine Richtung, einen neuen Fokus.

Ja, was ist nun die Quintessenz? Wir können uns auf die Hindernisse konzentrieren und uns damit selber lähmen. Oder wir suchen die Zwischenräume und starten mit „Baby steps“ um wieder Selbstwirksam zu werden!

... bis Ende der Woche teile ich mit euch, was für Ideen mir an diesem herrlichen Frühlingstag zuflogen, als die Welt aus den Fugen geriet...

Bis bald.
Herzlichst
Susanne Kägi

