

Am 12. April ging eine Rundmail an 50 Autorinnen und Autoren der „Empathischen Zeit“. „Ich würde gern auch über die Auswirkungen der aktuellen Situation berichten und möchte Euch daher einladen, mir einen (kurzen) Stimmungsbericht zu schicken. Wie geht es Euch? Was braucht Ihr in diesen Zeiten? Wie erlebt Ihr „Physical Distancing“? Wie kommt Ihr durch die Krise? Werdet Ihr nach Ende des Shutdowns wieder anknüpfen können?“

Maskenpflicht, Social Distancing, Kontaktsperre, Übersterblichkeit .... In Zeiten der Pandemie kommen neue Herausforderungen auf den Einzelnen zu



## Neuer Alltag im Schatten von **Corona**

### **Bewegte Zeiten** *Wie Trainerinnen und Trainer den Lockdown durchstehen*

#### **Melanie Bieber**



12. März 2020, 16:15 Uhr. Meine Trainerequipment steht vorbereitet im Wohnzimmer. Zwei Flipchart-Köcher, Moderationskoffer, Rucksack mit Unterlagen und einiges mehr stapeln sich neben meinem Trolley. Spätestens um 17 Uhr fahre ich los zu einem zweitägigen Kundenseminar. So der Plan. Das Telefon klingelt „Frau Bieber, wir haben alle Mitarbeiter ins Homeoffice geschickt. Haben Sie ein Problem damit, wenn wir das Seminar für morgen und übermorgen stornieren? (...)“

Das war die erste von vielen Stornierungen, die zuerst zögerlich und dann allesamt bis weit in das zweite Halbjahr hinein reichten. Während ich zunächst noch dachte, ich könne meinen Kunden selbstverständlich mit Stornierungen entgegenkommen, gab es plötzlich auch Angst. Was ist, wenn die Kunden die Termine nicht nachholen? Oder alle auf einmal und ich die Aufträge gar nicht bedienen kann und ...

Nach den ersten Gesprächen und Kunden, die mich baten zu überlegen, wie das mit den Stornierungen aussehen kann und mich mit einem Vorschlag zurückzumelden, merkte ich, dass es mit einem Entgegenkommen meinerseits nicht getan ist.

#### **In Verbindung kommen**

Ich suchte Gespräche mit meinen Auftraggebern, schrieb E-Mails und besann mich zu ver-

trauen. Ich vertraute darauf, dass ich auf meine Kunden zählen darf und auch auf mich selbst und die Offenheit, mit der ich GFK zu leben versuche. Ich zeigte mich besorgt aufgrund der Lage und war gleichzeitig voller Verständnis für die Situation meines Gegenübers.

Was dadurch möglich wurde, zeigt mir der Kontakt zu meinen Kunden. Gemeinsam suchten wir Lösungen, die für beide Seiten passten. Was dabei herauskam, ist vielfältig: von der Terminverschiebung ins nächste Jahr, Vorauszahlung der Beauftragung zur späteren Verrechnung, über Angebote und Aufträge für Online-Seminare ist alles dabei. – Jedoch nicht eine Stornierung ohne einen neuen Auftrag!

Ich bin voller Zuversicht, in einem guten Kontakt zu meinen Kunden, AuftragnehmerInnen und Teilnehmenden bleiben zu können. Trotz Krise oder auch gerade deswegen!

#### **Uta Hohenberger**



**Was hat sich für mich durch die Corona-Krise im Alltag verändert, was sind meine Empfindungen dazu?**

Für die Stuttgarter GFK-Tage am 1./2. Februar und meinen anschließenden Urlaub Ende Februar bis Mitte März hatten wir ein wunderbares Timing und ich bin so froh, dass beides noch seine gelungene Umsetzung finden konnte. Umso abrupter fand

die Umstellung auf die Wirklichkeit hier in Deutschland im Anschluss für mich statt. Von all dem direkten gemeinsamen Erleben und Austausch dort – hinein in Quarantäne und Homeoffice. Die Verlangsamung konnte ich genießen, der Kontaktentzug beziehungsweise auf die Medien umgeleitet, hat seitdem ein befremdliches Moment. Es fehlt mir das, was im direkten Kontakt hin und her wandert an Lebensenergie, an Impulsen, die ich gebe und aufnehme. Neben meinen freiberuflichen GFK-Seminaren und anderen, die auch alle ausfallen oder das ein oder andere, das sich über Zoom aktiv halten lässt, arbeite ich in der ambulanten Betreuung von Familien in Krisen. Diese trifft es zuweilen sehr hart. Gerade bei Trennungen wiegt die Einsamkeit sehr schwer, bei Alleinerziehenden fehlt die Zeit für sich selbst, ohne Kinder, und die anderen Erwachsenen. Es ist gut, sie übers Telefon oder Skype zu erreichen, und doch ist es eben nicht der lebendige direkte Kontakt, den wir Menschen alle brauchen. Doch ich merke auch Unterschiede, wie hart es die Einzelnen trifft. **Manche kommen mit dem Rückzug aus dem öffentlichen Leben auch gut zurecht, es passt mehr zu ihrer inneren Natur, die oft überfordert/überflutet wird von all den Aktivitäten, denen sie sonst im Alltag nachgehen müssen.**

Die Krise ist für mich eine Chance zum Innehalten und Sichfragen: Was wollen wir wirklich, was ist uns wichtig, welche Form des gesellschaftlichen Lebens und Wirtschaftens wird uns Menschen in unseren elementaren Bedürfnissen gerecht? Wenn es gelingt, die Krise zum