



Man plant immer wieder.  
Und immer wieder kommt es anders.  
Robert Musil

Liebe **geh dein Leben**-Interessierte,

13. Oktober 2020

seit meinem letzten Newsletter hat sich unser Leben stark verändert. Unsere Welt ist im Frühjahr sehr eng geworden, im Sommer erlebten wir einen ersten Eindruck der neuen Normalität. Und nun, nach dem ersten Schulmonat, wird es gerade wieder spürbar enger. Die bestätigten Covid-Zahlen an unserer Schule steigen stetig und diesmal kennen wir die erkrankten Personen persönlich. Es ist nur mehr eine Frage der Zeit, bis das Home Schooling wieder beginnt.

Die **aktuelle Situation belastet mich** deutlich mehr als zu Beginn der Corona-Pandemie. Meine Stimmung schwankt zwischen Zuversicht und Unsicherheit, zwischen „Das wird schon“ und „Nichts geht mehr“, zwischen Bewegungsmöglichkeiten und Stillstand, zwischen Motivation und Resignation.

An einige Neuerungen habe ich mich leicht(er) gewöhnt. Ich wasche meine Hände länger als früher, habe überall Desinfektionsmittel verteilt, nehme die NMS-Maske genauso selbstverständlich mit wie Handy, Geld und Schlüssel, schüttle keine Hände mehr, sondern berühre statt dessen mein Herz, umarme niemanden, der nicht mit mir im Haushalt lebt und backe unser Brot selber, seit wir im Lockdown gelernt haben, wie das geht.

Andere Veränderungen fallen mir schwer(er). Es macht mich traurig, (lange) geplante Feste und Treffen mit der Familie und mit Freunden aus Gründen der Vernunft immer wieder umzuplanen, einzuschränken oder ganz abzusagen. Mein Mann und ich haben unser gemeinsames 100er-Fest samt kirchlicher Hochzeit von Ende Mai zunächst in den Oktober und schlussendlich auf unbestimmte Zeit verschoben. Die Konfirmation unseres jüngeren Sohns hat vor zwei Wochen sehr reduziert mit Masken in der Kirche, ohne angereiste Paten und mit anschließendem Familienessen an getrennten Tischen stattgefunden. Aus seiner Geburtstags-Übernachtungs-Fete diese Woche wird wohl eine Sommer-Pool-Party werden. Und an Weihnachten ist noch kein Hindenken.



Neben dem **Social Distancing** macht mir die **fehlende Planbarkeit** massiv zu schaffen. Wer mich kennt, weiß, dass ich sehr vorausschauend agiere und gerne weiß, **was wann wo wie und mit wem** stattfinden wird. Aber das ist gerade ein **Ding der Unmöglichkeit!** Werden unsere Kinder demnächst als Praxis-Maßnahme von der Bezirkshauptmannschaft ins Distance Learning geschickt? Muss ich dann auch meine Praxis-Termine verschieben? Darf ich zu den Infoveranstaltungen ans WIFI Klagenfurt fahren und können die neuen MENTAS-Kurse „Cranio Sacrale Körperarbeit“ und „Tiefenenergetische Kinesiologie“ überhaupt im November starten? Ist es vernünftig, die neue Veranstaltungsreihe „ZEIT FÜR MICH ♥♥“, die ich mit zwei Freundinnen in Wels geplant habe, jetzt zu beginnen? Ich hoffe das Beste, aber ich weiß es nicht...

**Die Zukunft ist nicht planbar!** Schon der römische Philosoph Seneca stellte fest: „Wie töricht es ist, Pläne für das gesamte Leben zu machen, da wir doch nicht einmal Herren des morgigen Tages sind.“ Mir war das allerdings noch nie so (schmerzlich) bewusst wie heute. Meine aktuelle Lernaufgabe besteht darin, dem Leben noch mehr zu vertrauen, denn es kommt immer, wie es kommen soll. Es liegt ausschließlich an mir, ob ich mich einschränken lasse oder ob ich die Chancen nutze. Bei mir ist in den letzten Tagen dank einer Aufstellung, einer Cranio-Sitzung und der emina-Meditation Vieles in Bewegung gekommen und dass Ihr im Moment meinen aktuellen Newsletter lest, bezeugt den eingeleiteten Wandel.

Wenn Euch die **aktuelle Situation oder ein anderes Thema auch gerade belastet**, freue ich mich, wenn ich Euren Weg begleiten darf und Ihr einen Termin mit mir vereinbart. Das kann ein Präsenz- oder ein Telefontermin sein, wie es Euch lieber oder aufgrund der Corona-Lage vorgeschrieben ist. Die **Veranstaltungsreihe „ZEIT FÜR MICH ♥♥“**, greift viele Themen am Puls der Zeit auf und ich kann Sie Euch nur von Herzen empfehlen.

Bleibt gesund und schaut voller Vertrauen in die Zukunft, das wünscht Euch herzlichst Eure  
Kathi Henkel



**Mag<sup>a</sup>. Katharina Henkel**  
Begleiterin zum glücklichen (Familien-)Leben  
Cranio Sacral-Praktikerin Kinesiologie-Praktikerin  
Trainerin Unternehmensberaterin  
+43 / 660 / 65 27 800  
katharina.henkel@gehdeinleben.at  
www.gehdeinleben.at

**Thema am Puls der Zeit: Veranstaltungsreihe „ZEIT FÜR MICH ♥♥“**

Wir nutzen unsere Freizeit, um unseren Hobbys nachzugehen. Genießen die Urlaubszeit, um Kraft zu tanken. Nehmen uns Auszeiten, wenn es mal zu viel wird. Aber wann gönnen wir uns Zeit, um uns mit uns selbst, unseren Wünschen, Fähigkeiten, Gefühlen und Lebensthemen zu beschäftigen?

In Kooperation mit meinen wunderbaren Freundinnen Doris Speigner und Elfriede Gröbner schaffen wir den Raum und die Zeit für wichtige Themen am Puls der Zeit. Die Module sind auch einzeln buchbar:

- ♥ **Zeit, mich zu verwurzeln** 22.01. - 23.01.2021
- ♥ **Zeit, in meine Macht zu kommen** 30.04. - 01.05.2021
- ♥ **Zeit, meine Gefühle wahrzunehmen** 09.07. - 10.07.2021
- ♥ **Zeit, zu erkennen, wer ich bin** 17.09. - 18.09.2021