

Mit leerem Tank läuft nichts

Weiterbildung / Am Kurstag «Auftanken im Alltag» füllten die Obwaldner Landfrauen ihre Kräfte reserven auf.

GISWIL «Morgen früh wird etwas Extremes passieren», warnte Renata Bürki ihre Zuhörerinnen abschliessend. Es könne sein, dass der Katze in ihrem Spiegelbild plötzlich ein Löwe entgegenblicke. Doch mehr dazu später. Die Obwaldner Landfrauen hatten zum Kurstag «Auftanken im Alltag» geladen. Bürki, die Bauerntochter aus dem Emmental und Motivationstrainerin, ertete mit ihrer ersten Frage kollektives Schweigen.

Zuerst Löcher stopfen

«Wer hat sich heute Morgen schon etwas Gutes getan?» Keine Wortmeldung, nur einige ratlose Blicke bestätigten die Ahnung der Referentin. Sie machte weiter: «Und wer hat sich im Spiegel wirklich angeschaut? Natürlich, ohne Runzeln oder graue Haare zu zählen.» Da war der Bann gebrochen, lautes Lachen erschallte. Und die Kursleiterin reichte sogleich kleine Spiegel herum, um den Blick in die eigenen Augen nachzuholen. «Dem Spiegelbild bewusst zu begegnen, ist eine gute Möglichkeit, bereits am Morgen kurz innezuhalten», kommentierte sie.

So innezuhalten und den Tag ganz bewusst zu leben, kann viel beitragen, die eigenen Kräfte reserven immer wieder aufzufüllen. Der Tank als Sinnbild hierzu diente Renata Bürki für folgende Erwähnung: «Wenn aber Löcher im Tank zu grossen Verlusten führen, müssen zuerst diese gestopft werden.» Das können Krafräuber in Form von Zeitdruck, Schlafmangel oder hohen Erwartungen sein. Auch Betrieb und Familie spenden zwar viel Freude, verbrauchen aber gleichzeitig unsere Energie. Wichtig zu wissen sei, dass Er-



Renata Bürki zog die Obwaldner Landfrauen in ihren Bann, ihre Ausführungen waren frech, witzig und treffend. «Es ist gesund, wenn man Emotionen rauslassen kann», findet sie. (Bild: ag)

wartungen oft hausgemacht seien. Dazu meinte eine Teilnehmerin: «Wenn man das Gegenüber fragt, was es tatsächlich erwartet, ist das überraschenderweise oft weniger als gedacht.»

Klein beginnen im Alltag

Sich selbst Gutes zu tun, sei nicht schwierig, stellte Renata Bürki in den Raum. «Eigentlich wissen wir ja alle, wie es geht. Wir müssen einfach mehr daran denken.» Einige ihrer Vorschläge, die sich im Alltag leicht umsetzen lassen:

Ballast abwerfen: Ausmisten, aber im Kleinen beginnen, um ein Erfolgserlebnis zu haben.

Freundschaften pflegen: Nicht erst dann, wenn man sie braucht.

Dankbar sein: Zum Beispiel überlegen, was die Hände seit Jahren täglich für einen leisten.

Sinne schärfen: Vogelgezwitscher lauschen, Gemüse beim Rüsten als Wunderwerk betrachten, Heuduft bewusst einatmen.

Routine brechen: Auch hier klein beginnen, etwa die Uhr von links nach rechts wechseln, Kaffee erst nach der Morgentoilette trinken oder umgekehrt.

Sich selbst Gutes tun sei überdies kein Egoismus, gingen Referentin und die Landfrauen einig. Mit Energie vollgetankt, übertrage sich die gute Stimmung auf das Umfeld.

«Manchmal erscheint es mir auch modern und salonfähig, dass man 'gut überlastet' ist», erlaubte sich Bürki einen kleinen Seitenhieb auf die Normen der Gesellschaft. Und immer von aussen mit Aufgaben zugedeckt, müsse man nicht selber entscheiden, was man wirklich will. «Habt ihr wirkliche Träume?», regte Bürki zum Nachdenken an. Nach ihrem Aufruf zum Träumen schob sie gleich nach, dass diese gar nicht immer realisiert werden wollen (siehe Kasten).

Reserven für alle Zeiten

«Wenn ich im Tief bin, kommt mir meist nichts zum Auftanken in den Sinn», gab die Rednerin

zu. Um dem entgegenzuwirken, bastelten die Teilnehmerinnen einen kleinen «Tank» und füllten ihn anschliessend mit Wünschen, Träumen, Inspiration oder Strategien zum Auftanken. «Ich werde jetzt jeden Tag einen Zettel anschauen», nahm sich eine Bäuerin vor, während andere ihre Notizen für schwierige Zeiten aufbewahren möchten.

Sorgen sind einfach da

In solchen Momenten drohen einen manchmal die Sorgen zu ersticken, fuhr Renata Bürki weiter. «Sie sind einfach da», aber es gebe Wege, ihnen die Schwere zu nehmen. Denn wer sich sorgt, denkt entweder über die Vergangenheit oder Zukunft nach, jedoch nicht über den Moment, erklärte sie: «Was habe ich mir schon Sorgen gemacht! Aber die echten Probleme kamen immer von einer anderen Seite, als ich befürchtet hatte.» Gemeinsam diskutierten die Landfrauen, wie man ihnen begegnen könnte:

- Mit ausgewählten Personen darüber sprechen
- Aufschreiben, in Worte fassen
- Realistisch abwägen, wie gross das Risiko wirklich ist

- Sorgen um andere in «beschützende Gedanken» umwandeln

Mit der Bemerkung «Die meisten Menschen denken weniger, als wir denken, sie würden es denken», brachte die Referentin ein weiteres grosses Thema auf den Tisch. Vergleiche seien nie gesund, man finde immer jemanden, der etwas besser mache. Stattdessen empfahl sie, öfter die Fassade fallen zu lassen, «das macht uns nicht perfekt, aber ein Stück menschlicher.»

Nach Komplimenten fischen

Als typisch menschliches Verhalten beschrieb sie auch das Fischen nach Komplimenten, also sich selber schlecht zu machen in der Hoffnung, das Gegenüber widerspreche mit einem Lob. Diesen Zuspruch könne man sich durchaus selber geben. «Ich bin wichtig.» «Ich bin es wert, dass ich zu mir schaue.» Solche Sätze sollten sich die Frauen ab und zu selbst sagen, am besten mit Blick auf das eigene Spiegelbild. Oder, wie Renata Bürki unter grossem Gelächter scherzhaft empfahl, «die ganz Mutigen können das auch in einer belebten Fussgängerzone ausprobieren.»

Andrea Gysin

Wofür sind Träume da?

«Ein Traum ist wichtig, weil er eben ein Traum ist», findet Renata Bürki. Und erzählt die Geschichte einer Bekannten: Sie träumte schon lange davon, einmal im Leben nach Kanada zu reisen. Zum runden Geburtstag wollte ihre Tochter diesen Traum wahr werden lassen. Lange geplant und – zum Glück – vor dem Ticket-

kauf noch die Mutter informiert, fiel die Tochter über deren Reaktion aus allen Wolken. «Denkst du, ich will wirklich nach Kanada reisen? Überhaupt nicht.» Ihr Traum war in all den Jahren eine Vision gewesen, ein Ort, um Kraft zu tanken und der Fantasie ihren Lauf zu lassen. Und das sollte es auch bleiben. ag

AUS DER SCHULE GEPLAUDERT

«Vielfalt und Gesundheit sind wichtig»

Dario Heller besucht im Rahmen der Betriebsleiter- schule das Modul Produkteverarbeitung.

Name: Dario Heller
Alter: 23 Jahre
Wohnort: Büron
Erstberuf: Landwirt
Schule: BBZN Sursee

Warum besuchen Sie dieses Modul?
Um meine Fähigkeiten über die Konservierung und Verarbeitung von Lebensmitteln zu verbessern und im Direktverkauf meine hoch gesteckten Ziele zu erreichen.

Welche Rolle haben Sie in Ihrer Klasse?
Ich denke, als Mann ist das Modul eher unüblich. Doch es ist sehr interessant, denn man(n) lernt die Arbeit der Bäuerin zu schätzen und sieht, wie sie mit viel Sorgfalt und Liebe die aufwendigen Arbeiten verrichtet. Übrigens bin ich nicht der einzige Mann in dieser Klasse.

Welche Lebensmittel verarbeiten Sie am liebsten und was machen Sie daraus?
Mir ist es sehr wichtig, die Lebensmittel vom eigenen Hof und Garten zu verwenden und

diese zu veredeln. So kann ich sie in höchster Qualität den Konsumenten anbieten. Persönlich verarbeite ich am liebsten Tomaten zu allen möglichen Produkten.

Wie sieht ihr Traumbauernhof aus?
Mein Traumbauernhof wird bestimmt einen Teil der Permakultur-Philosophie enthalten. Alle Produkte verkaufe ich direkt ab Hof, um die höchste Wertschätzung zu generieren. Zusätzlich kann ich Food Was-

te minimieren und die Verbindung zu den Mitmenschen familiär gestalten und stärken.

Was gehört unbedingt in ihren Garten?
Die Gesundheit hat bei mir einen sehr hohen Stellenwert, deswegen gehört unbedingt eine möglichst grosse Vielfalt von Pflanzen in den Garten, nach der Philosophie der Permakultur. Denn dies ist meiner Meinung nach sinnvoll und förderlich, um beste Qualität zu erreichen.



Die Luzerner in Nidwalden

«Der Geschmack hat mich gleich angesprochen», so Matthias Bürgler (rechts). Vom luzernischen Schwarzenberg hatte er zum ersten Mal den Weg nach Beckenried auf sich genommen, auf Rat eines begeisterten Arbeitskollegen hin. Von der Alp Tritt am Niederbauen kaufte er ein Stück fünfmonatigen Alpkäse, der sich sowohl im Käsekuchen als auch auf der Käseplatte gut machen wird: «Er ist rezent, aber nicht stinkig», so der Käseliebhaber. Valentin Stäheli (links) – zufälligerweise selbst auch Luzerner – packete diesen

Sommer erstmals die Käserei und das «Beizli» auf der Alp Tritt. Nun verkaufte er am «Alpkäs-Märcht» in Beckenried Bratkäse, Mutschli und Alpkäse.

OK-Präsident Paul Barmettler von der Alp Bleiki erfasst keine Absatzzahlen, er vermutet aber gesamthaft eine leicht gestiegene Verkaufsmenge gegenüber dem Vorjahr. Er registrierte zudem mit Freude, dass die Gäste von weit her anreisen. «Vor allem am Samstag hatte es viele kauffreudige Besucher.» Bild/Text Andrea Gysin



Dario Heller (rechts) lernte im Modul Produkteverarbeitung unter anderem, sein eigenes Brot zu backen. (Bild: zvg)