

Gibt Tipps für die Frauen

Der dritte Bäuerinnen-Treff war dem Motto *Achtsamkeit* gewidmet. Ernst Flückiger referierte launig zum Thema.

LILO LEVY

Voller Wucht peitschte der Regen gegen die Aussenwand der Landmaschinenhalle. Im Innern des apart geschmückten Raumes spielen an diesem Mittwochabend allerdings nicht Landmaschinen die Hauptrolle. Vielmehr stehen rund 150 Bäuerinnen aus dem ganzen Kanton im Fokus des 3. Bäuerinnen-Treffs. Gastgeber sind die beiden Familien Barbara und Manfred Kunz sowie Elisabeth und Ueli Liechti aus Ersigen. Was vor zwei Jahren als Experiment begonnen hat, habe sich inzwischen etabliert, sagt eine erfreute Präsidentin des Verbandes Bernischer Landfrauenvereine (VBL) Rita Gfeller in ihrer Begrüßungsrede.

Eine Perle

Waren es bis anhin Bäuerinnen, die am Anlass referierten, spricht an diesem Abend Ernst Flückiger zu den Anwesenden. Der Leiter Fachbereich Beratung und Coaching am Inforama Rütli, Zollikofen, hat sich zum Thema *Achtsamkeit* vorbereitet. «Ohne Achtsamkeit gibt es auch keine Toleranz», sagte im Vorfeld des Referats der Gastgeber Ueli Liechti. Damit fokussierte er, nachdem er seinen Betrieb und das Dorf Ersigen vorgestellt hatte, auf das Teilen der Maschinenhalle mit



Das Referat von Coach Ernst Flückiger sorgte immer wieder für Lacher. (Bild: Lilo Lévy)

der Familie Kunz. Was nachher kommt, ist alles andere als trockene Materie. Flückiger ist ein Meister der Rhetorik. Er referiert mit viel Mimik und Gestik, motiviert zum Mitmachen und lässt die Anwesenden schrift-

lich Fragen beantworten. Beim Begriff *Achtsamkeit* geht es um komplexe Zusammenhänge. Um die eigene Wahrnehmung, unterschiedliche Prägungen, Verankerungen, Wertschätzungen, die verbale und non verbale Kommunikation, um das aktive Gestalten des Lebens und um die *Work Life Balance*. «Ich bin eine einmalige Perle», sollte man jeden Morgen zum eigenen Spiegelbild sagen, ermuntert er die Frauen. Mit Wertschätzung sei man grenzenlos belastbar, so Flückiger. Wichtig seien auch Zeitinseln und Erinnerungssteine in der Alltagshektik.

Weiter plädiert Flückiger für nicht nachlassende Gespräche mit dem Partner und der Familie. «Versucht es mit Schoggiherzli in den Socken eurer Männer, sagt der Inforama-Coach und schmunzelt. Und: «Kreativität, List und Humor sind wichtig in der Familie.» Genau so wie die Balance zwischen Arbeit, Hobby und Ferien.

Viel Beifall

Ein lang anhaltender Applaus war der Schlusspunkt von Ernst Flückigers interessanten Ausführungen. Grussworte gab es von Hanni Zenger von der Oekonomischen Gemeinnützigen Gesellschaft Bern (OGG). Christine Brügger vom VBL äusserte sich zu den nächsten, komplexen Abstimmungsthemen.

E-PAPER

Weitere fünf Bilder im E-Paper:
www.schweizerbauer.ch/epaper