

# «Ich bin eine einmalige Perle»

Landfrauen / Das Thema des Berner Bäuerinnen-Treffs befasste sich mit der Achtsamkeit auch sich selber gegenüber.

**ERSIGEN** «Wertschätzung leben ist eine Wechselbeziehung, keine Einbahnstrasse.» Dies erklärt Ernst Flückiger am Mittwoch anlässlich des 3. Berner Bäuerinnen-Treffs. Der Referent ist Leiter Fachbereich Beratung und Coach am Inforama. Wer keine oder zu wenig Wertschätzung erfahre, solle sich diese aktiv holen, fordert er die Frauen auf. Dies dürfe auch mit Humor und List passieren. Etwa indem ins Pyjama des Göttergatten ein Knoten gemacht werde, um ihn daran zu erinnern, dass er zuerst seine Frau umarme, bevor er in wohlverdienten Schlaf sinke.

## Grosses Interesse

Rund 150 Frauen haben den Weg nach Ersigen gefunden. Was vor zwei Jahren als Experiment startete, gehört bereits fest ins Jahresprogramm des Verbands Bernischer Landfrauenvereine (VBL). Dies erklärt dessen Präsidentin Rita Gfeller zur Begrüssung. Die dritte Ausgabe des Bäuerinnen-Treffs ist dem Thema Achtsamkeit gewidmet. Referent Flückiger weitet es aus in: Achtsamkeit - auf dem Weg zum «Glücklich sein». Sein Referat ist gespickt mit möglichen Alltagssituationen. So manches Mal entlockt er den Frauen ein Lachen. Manchmal wird es aber auch ganz still im Schopf der Familien Kunz und Liechti. Dann nämlich, wenn der Berater wohlwunde Punkte trifft und zum Nachdenken anregt. Und genau das will Flückiger erreichen: Zum Nachdenken anregen. Gleich zu Beginn betont er, dass alle mit ihrer Anwesenheit Mut beweisen würden. «Es kann nämlich sein, dass ihr bereits morgen Veränderungen anstrebt», erklärt er mit einem Lachen auf dem Gesicht. Achtsam-



Berater und Coach Ernst Flückiger zeigt den Weg der Achtsamkeit auf, den es zum «Glücklich sein» braucht. (Bild Andrea Wyss)

keit ist ein Grundbedürfnis, betont der Referent. Doch nicht nur die Wertschätzung von aussen sei enorm wichtig, sondern auch die eigene Wertschätzung. Und genau das sei die grösste Herausforderung - zu sich selber ja zu sagen. Er fordert die Frauen auf: «Sagt euch jeden Tag: Ich bin eine einmalige Perle!» Achtsamkeit bedeute aber auch, seinen eigenen Weg zu gehen. Dazu muss zuerst die eigene Identität gefunden und wahrgenommen werden, und diese konsequent umgesetzt werden. «Ja, es ist erlaubt, plötzlich keine Geranien mehr zu haben», betont der Coach. «Und es ist egal, was die Leute dazu sagen», ruft er in Erinnerung.

## Die Freundin als Anker

Achtsamkeit für die Herausforderungen des Lebens zu haben, bedeutet einen Anker im Alltag und in stürmischen Zeiten zu haben, weiss Ernst Flückiger. Ein solcher Anker kann eine Freundin sein. «Eine Freundin ist jemand, die mir die Melodie des Herzens vorsingt, wenn ich sie verloren habe», zitiert der Coach mehrfach. Er fordert die Frauen auf: «Trefft euch regelmässig mit euren Freundinnen, nehmt euch die Zeit dazu!» Und weiter: «Ihr Frauen, Personalmanagerinnen, Buchhalterinnen und noch vieles mehr, könnt immer arbeiten.» Gefragt sei jedoch eine Life-Balance. Wo sind die drei Power-Ladestationen an denen Energie getankt werden kann? Das zu überlegen ist eine der Aufgaben, die Flückiger den Frauen im Laufe des Abends stellt. Dazu soll festgehalten werden, wie in den nächsten vier Wochen diese Energiesäulen angezapft werden wollen. Dies am besten in der Agenda oder im Smartphone

festhalten. Denn Termine für Auszeiten, alleine, als Paar oder Familie, sollen ebenso in die Agenda eingetragen werden, wie betriebliche Termine.

## Reden ist gold

Ein weiterer Punkt, den Ernst Flückiger anspricht, ist die Kommunikation. «Redet mit euren Partnern!», fordert er auf. Manchmal müssten die Männer dazu aufgefordert werden. Sei er still am Tisch, soll gefragt werden, was er denke. «Es denkt immer. Er kann nicht Nichts denken», betont Flückiger. Bei der Überfülle täglicher Verpflichtungen und Erwartungen brauche es «Partnerkraft», nicht «Partnerschlacht». «Jede Partnerschaft lebt von zwei eigenständigen Persönlichkeiten», erklärt er und gibt den Tipp: «Überraschungen sind das Salz jeder Beziehung.» Um Ideen für «Beziehungs-Salz» zu finden, könne auch ein offenes Gespräch mit der Freundin helfen.

## Anlass gibt Bestätigung

Im anschliessenden Gespräch mit Bäuerinnen wird klar, dass vieles des Gesagten schon mal gehört wurde. Dies wieder mal in Erinnerung gerufen zu bekommen sei wertvoll, meint Madlen Weber, Grasswil. Für Ruth Zurflüh, Riedwil, gibt der Anlass die Bestätigung, dass es gut ist, ihren eigenen Weg zu gehen und Freiräume zu nehmen. Susanne Wyss, Grasswil, will den von Coach Flückiger abgegebene Bogen zur Erarbeitung der Zufriedenheit der 12 wichtigsten Bereiche im Lebensprofil mit ihrem Mann besprechen. Für Ruth Grütter, Grasswil, ist wichtig, dass Wertschätzung auch gegenüber dem Partner ausgedrückt wird. Andrea Wyss