

Sommertagung des Bauernverbandes Appenzell Ausserrhoden

«Helft einander zum Glück»

Im Buechschachen, Herisau, rund um das Restaurant Sternen, fand die zweite Sommertagung für Appenzeller Bauernfamilien und Familien vom Land statt. Der Aufmarsch war etwas geringer als 2012 in Gais. Wer gekommen war, bekam eine Formel zum Glückhsein mit auf den Weg.

Text und Bild: Cecilia Hess, Uzwil



Stefan Freund, Marcel Bani, Jakob Scherrer und Ernst Graf (v.l.) prägten den Bildungsteil.

Sich Zeit nehmen, zusammenkommen, sich miteinander austauschen, Distanz zur Arbeit gewinnen und einfach sein trägt zum Glück bei. Das finden sowohl der Bauernverband Appenzell Ausserrhoden (BVAR) wie auch die Landfrauenvereinigung Appenzell Ausserrhoden, die zur Sommertagung eingeladen hatten. Und das fand auch Ernst Graf-Beutler, Heiden, Präsident des BVAR,

wie er mit dem Hinweis auf das nachfolgende Referat «Zeit zum Glück – zum Glück Zeit» ausdrückte. Jakob Scherrer, Leiter Landwirtschaftsamt, bezeichnete den Anlass «wertvoll, mit tiefgehendem Thema, anregend und Balsam für die Seele.» Stefan Freund, Bühler, Präsident der Kommission für Öffentlich-

keitsarbeit des BVAR, moderierte den Anlass rund um das Referat von Marcel Bani, Igis, und hatte auch sonst alles im Griff.

Individuelles Glück

Alles begann im Sonnenschein. Vom 1.-August-Brunch mit 600 Personen zwei Tage zuvor waren noch ein paar wehende Schweizerfahnen zurückgeblieben und wunderschöne Blumendekorationen. Die Familie Marianne und Emil Meier vom «Sternen» hatte sich für die Gäste des BVAR nochmals ins Zeug gelegt und einen Apéro vorbereitet sowie den Grill angeworfen. Bevor jedoch der gemütliche Teil an der Reihe war und der Regen kam, vermittelte Marcel Bani Grundsätze zum Glückhsein. Anhand unterschiedlicher Lebensgeschichten zeigte er auf, dass das Glück für jeden Menschen etwas anderes ist. «Jeder definiert sein eigenes Glück. Für die einen ist es das Geld, für andere eine befrie-



Die Kapelle Edelweiss umrahmte den Apéro unter freiem Himmel.

digende Arbeit oder Beziehungen.» Was Glück bedeute, verändere sich jedoch im Verlauf des Lebens. Er versicherte, dass jeder Mensch Möglichkeiten zum Glücklichen habe. Seine Formel zum Glücklichen setzt sich aus dem persönlichen Bedürfnis, das optimale Zeitfenster, die Gelegenheit mit der passenden Konstellation und dem Willen und der Entscheidung, etwas zu wollen oder zu tun, zusammen. Allerdings: «Manchmal wollen die Menschen auch zu viel.»

Kleine Glücksmomente

Aus der Formel liess sich erkennen, dass das eigene Bewusstsein und das eigene Dazutun entscheidend sind. Marcel Bäni erläuterte, was es dazu braucht. Sorgsam mit der Zeit umzugehen etwa, Unzufriedenheit zu verhindern, eigene Grenzen zu akzeptieren, denn alles, was über die Grenze hinausgehe, mache unzufrieden. Er selber ist ein Beispiel, wie das Leben verändert werden kann, wenn man seine Bedürfnisse

kennt, weiss, wohin die eigenen Talente und Energien zielen. Der Coach, Berater und Kursleiter hat in seinem Leben schon einiges gelernt und verschiedene Berufe ausgeübt. Angefangen vom Antikschreiner bis zum Debriefing-Einsatz nach Unfällen, was heute zu seinen vielfältigen Aufgaben zählt. Mit Witzen – «kleine Glücksmomente» – und einer lebendigen und humorvollen Vortragsweise wusste er die Zuhörenden zu fesseln und auch zum Lachen zu bringen.

«Ich bin, was ich denke»

Marcel Bäni nahm die Zuhörenden mit auf eine Reise ins Hirn und dessen Funktionen, vor allem des limbischen Systems, im Zusammenhang mit dem eigenen Denken und den Mustern, die es hinterlässt, die sich positiv oder negativ aufs eigene Leben auswirken können. Er machte auch bewusst, welchen Einfluss das Vorbild hat. «Nicht was ich sage, sondern was ich mache ist ausschlaggebend.» Dies

sagte er vor allem im Zusammenhang mit der Kindererziehung. Mit kleinen Übungen überraschte und bestätigte er seine Aussage. Und entscheidend sei auch, was man denke. «Ich werde zu dem, was ich zulasse, dass ich denke», umschrieb er. Also: «Ich bin, wie oder was ich denke.» Bäni gab den Ratsschlag mit auf den Weg, Gründe fürs Glücklichen im eigenen Leben aufzuschreiben, und empfahl, es auf ein Metermass zu schreiben. Hinzuschauen, aufmerksam zu sein und bewusst zu werden, was man in Gang setze, gehöre dazu. Das innere Programm sei sehr nachhaltig.

Glücksverhinderer entsorgen

Auf dem Weg zum Glücklichen brauche es den Ausgleich zwischen Arbeit und Entspannung. Dazu gehöre, sich anzunehmen und einen guten Umgang mit sich selber zu pflegen. «Bin ich eine Werkmaschine, der ich nicht mal einen Service gönne, oder welches Verhältnis habe ich zu mir?», stellte Marcel Bäni die rhetorische Frage. Zu einem guten Gefühl und zum Glücklichen gehörten auch die Familie, Beziehungen, Freundschaften, soziale Kontakte, das Geben und Nehmen. Schliesslich gelte es auch, die eigene Arbeit zu hinterfragen. «Was man tun muss, sollte man auch wollen und gerne tun.» Schliesslich sprach er die Spiritualität an, den Sinn und die Werte im Leben, die jeder für sich definieren müsse. «Was gönne ich meiner Seele?» Damit die Seele atmen kann, lud Marcel Bäni ein, sie zu entstauben, Glücksverhinderer zu entsorgen, das klärende Gespräch endlich zu führen, in Einklang mit sich selber zu leben und: «Helft einander zum Glücklichen.»



Felix war an der Sommertagung zum Thema Glück quasi das Maskottchen. Felix bedeutet der Glückliche.