

## Treibstoff fürs Leben

**Bäuerinnentagung mit Tracht, Vortrag und einem Wortgottesdienst**

**Am vergangenen Samstag lud der Bäuerinnenverband Appenzell zur Bäuerinnentagung ins Restaurant Bären in Schlatt ein. Die Glückswartin Irene Angehrn hielt einen Vortrag zum Thema: Die Magie des Glücks im Alltag.**

cm) «Was stellt man sich unter einer Bäuerinnentagung vor?», fragte die Präsidentin des Bäuerinnenverbandes Appenzell I.Rh. zu Beginn und gab gleich auch die Antwort: «Zum Alltag herauskommen, sich treffen, miteinander reden und etwas für sich nach Hause nehmen.» Zur Tagung im Restaurant Bären in Schlatt eingeladen hatte der Bäuerinnenverband; teilgenommen haben rund zehn Prozent der Mitglieder. «Glück kann man immer gebrauchen. Doch was versteht jemand unter Glück», sagte die Präsidentin Mechtild Grubenmann und machte so den Wink zur Referentin Irene Angehrn. Die Referentin aus Muri im Kanton Aargau arbeitet auf der Geschäftsstelle des Schweizerischen Bäuerinnen- und Landfrauenverbandes. In ihrer Freizeit betreut sie den Blog «mit Strich & Fachen» und ist als Glückswartin an der Glückstankstelle tätig. In ihrem kurzweiligen Referat zeigte Irene Angehrn verschiedene Möglichkeiten auf, um das Glück im Alltag zu finden. Etwas vom wichtigsten sind die Präsenz und Achtsamkeit im Moment, die Dankbarkeit oder eine gegenseitige Wertschätzung. Einflussfaktoren für das persönliche Glück sind Gesundheit und Lebensstil, Arbeit und Freizeit, Einflüsse von Kultur und Gesellschaft oder die finanzielle Situation. «Stolpersteine in unserem Alltag sind den Erwartungen und Ansprüchen von anderen gerecht zu werden, zu viele Aufgaben oder wir möchten alles perfekt machen», so die Referentin. «Unser Ziel sollte sein, die Arbeit und die Freizeit in Balance zu halten.» Es gehe darum, dass es uns gut geht. Auch helfe es, über sich selber zu lachen. Ein Tipp, der in der Frauenrunde gleich umgesetzt wurde: So sorgten Teilnehmerinnen mit witzigen Sprüchen für ein herzhaftes Lachen. Im Anschluss an das Referat wurde das Bäuerinnen-Vereinsjahr mit einem Wortgottesdienst in der Kirche Schlatt abgeschlossen.

Bildlegende (Bild Claudia Manser):

Bäuerinnentagung Appenzell\_a: Die Glückswartin Irene Angehrn (links im Bild) und Mechtild Grubenmann, Präsidentin vom Bäuerinnenverband Appenzell Innerrhoden.

