

Auf der Suche nach der perfekten Frau

Inspirierender Frauenmorgen am Abend zeigte die unterschiedlichsten Wege zum Glückhsein in Muri auf

Frauen müssen heute vielfältige Rollen erfüllen. Ziel des Workshops am vergangenen Freitag war es nicht nur, die damit verbundenen oft zu hohen Erwartungen kritisch zu hinterfragen. Vielmehr wurde gezeigt, wie wichtig es ist und wie es gelingt, mit Selbstliebe und Achtsamkeit glücklich durch den Alltag zu gehen.

Heike Jirku

Die Rolle der Frau befindet sich in einem stetigen Wandel. «Es sind nicht nur die Gesellschaft und die Medien, die das Bild von der perfekten Frau zeichnen, sondern vor allem auch die Rollenbilder, die man vorgelebt bekam und in sich trägt», erläuterte Referentin Irene Rohrer zu Beginn ihres Vortrages. Die Prägung durch die Mutter spiele eine grosse Rolle. Überzeugungen werden von den eigenen Eltern übernommen, daher sei es wichtig, diese für sich auf ihren Wahrheitsgehalt hin zu überprüfen: «Will ich das wirklich und entsprechen sie noch der heutigen Zeit?», führte die Psychologin aus Berikon weiter aus. Mit eindrücklichen Beispielen aus ihrem eigenen Erfahrungsschatz als Mutter nahm sie die Gruppe interessierter Frauen mit auf eine Reise zu sich selbst und damit auf den Weg zum Glückhsein.

Selbstliebe als Schlüssel

Neben dem Setzen realistischer Ziele gelinge der Weg aus dem Perfektionismus heraus nur dann, wenn man

damit aufhört, Bestätigung und Dankbarkeit im Aussen zu suchen. Wer seinen eigenen Wert und seine Einzigartigkeit kennt und schätzt, sei darauf nicht mehr angewiesen. «Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben», betonte die zweifache Mutter. Liebe geben heisse immer ein Risiko eingehen, denn manchmal bekomme man nichts zurück. Keine Erwartungshaltung zu haben sei gerade auch in der Erziehung wichtig. «Bei seinen Kindern kann man am ehesten Selbstliebe und Selbstwert fördern, wenn man ihnen vorlebt, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ernst zu nehmen.» Irene Rohrer ermutigte die Zuhörerinnen, authentisch zu sein. Kinder würden es sofort spüren, wenn Wertvorstellungen nicht aus dem Innersten kommen. Ich-Botschaften zu formulieren sei wichtig, um Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche auch auszusprechen. «Vermitteln Sie ihrem Kind, dass alle Gefühle, auch die unangenehmen, erlaubt sind, aber nicht alle Handlungen.»

Die Macht der Gedanken

«Jeder ist für sein eigenes Glück verantwortlich, nicht die Umstände oder andere Personen», meinte die Fachfrau. Um dorthin zu kommen, brauche es ein grundsätzliches Vertrauen ins Leben und die Überzeugung, dass auch schwierige Situationen vom Leben geschenkt sind, um Erfahrung zu machen und daraus zu lernen. «Sie haben immer die Wahl, wie Sie eine Situation interpretieren», so Rohrer weiter. «Je nachdem, in welche Richtung Sie Ihre Gedanken lenken, entsteht die entweder immer gleiche negative Realität oder es können neue



Irene Rohrer demonstriert auf humorvolle Art und Weise Alltagsübungen zum Glückhsein. Hier: Wenn einem mal das Lächeln vergeht, nehme man einen Stift zur Hilfe!

Gefühle entstehen und neue Erfahrungen gemacht werden.» Ein wissenschaftlicher Exkurs belegte diese Aussage. Laut dem Forscher Dr. Joe Dispenza ist der Mensch ein Energiewesen. Die verschiedenen Gefühle lösen unterschiedliche, messbare Schwingungen aus, die wiederum die gleichen Schwingungen anziehen. Dabei handelt es sich um ein universelles Gesetz: «Was ich säe, ernte ich.» Mit diesem Hintergrund erscheint es nur logisch, dass immer

die Emotionen gewinnen, die gefördert werden. «Ändern Sie die Sichtweise! Setzen Sie den Fokus auf Liebe, Dankbarkeit und positive Gedanken», ermunterte die Psychologin die Zuhörerinnen.

«Ein Rucksack voll Glück»

Einen Solchen konnten die Teilnehmerinnen des Workshops prall gefüllt mit nach Hause nehmen in Form von jeder Menge Ideen und Anregungen, um bewusster und

glücklicher zu leben. Es kann nicht darum gehen, eine perfekte Frau zu werden, sondern eine glückliche Frau. Wichtig sei es, in kleinen Schritten anzufangen und immer wieder zu üben.

Den stimmigen Abschluss des Abends bildete ein gehaltvoller Hip-Hop-Song von «Seom»: «Sei achtsam wie du sprichst und wie du denkst, nutz die Stille in dir selbst und so wird dein Leben eine Symphonie aus Glück und Harmonie (...).»

13 Schritte zum Glückhsein

- Werden Sie sich Ihrer Überzeugungen bewusst!
- Setzen Sie den Fokus auf positive Gedanken und Situationen!
- Begegnen Sie den Mitmenschen mit Liebe!
- Üben Sie sich in Dankbarkeit!
- Leben Sie bewusst im Hier und Jetzt!
- Nehmen Sie Situationen an, anstatt Sie zu verurteilen!
- Lernen Sie «Nein» sagen!
- Teilen Sie Ihre Bedürfnisse mit!
- Fragen Sie sich immer wieder: «Was würde eine Person jetzt tun, die sich selbst liebt?»
- Erstellen Sie eine Spassliste: Was tut mir gut?
- Schaffen Sie Oasen im Alltag!
- Atmen!
- Akzeptieren Sie Fehler als das, was sie sind: Lerngelegenheiten!

Gewollte Unordnung für mehr Leben

Der Naturschutzverein lud zu einem Vortrag im Alterswohnheim St. Martin

Biodiversität und ein naturfreundlicher Garten sind immer wieder Themen, die mit dem Insektensterben in Verbindung gebracht werden. Was Gemeinde und Gartenbesitzer dagegen tun können, erklärten Experten des Naturamas Aarau in einem Vortrag in Muri.

Monica Rast

Der Naturschutzverein Muri und Umgebung, kurz Namu, setzt sich in vielerlei Hinsicht für die Natur ein. In diesem Sinne lud der Verein am vergangenen Donnerstag zu einem Vortrag über die naturnahe Gestaltung in Privatgärten ein. Eigentlich praktizieren die Anwesenden bereits die naturnahe Gestaltung im Garten, doch Tipps und Fachwissen von Experten erweisen sich immer wieder als nützlich.

Kathrin Ruprecht, Projektleiterin Naturförderung und Martin Bolliger, Natur- und Artenfachmann, beide vom Naturama Aarau, konnten mit ihrer Präsentation viel dazu beisteuern. Laut einer Studie befürworten Einwohner mehr Grünräume mit unterschiedlichen Strukturen. Gemeinden können gemeinsam mit den Bewohnern am Projekt «Natur findet Stadt» teilnehmen. Wohlen und Meligen sind Teil davon. Den Murianern wäre eine Teilnahme ihrer Gemeinde ebenfalls willkommen. Zu sehr stört sie die fehlende Begrünung beim Gleis 61, das Fällen der Linde beim Kreisell machte die Situation nicht besser. Auch der Gemeinderat, durch Beat Küng vertreten, ist nicht glücklich über die herrschenden Zustände beim Gleis 61 und hat seine Lehre für kommende Bauprojekte daraus gezogen. So stehe beim neuen Kreisell die



Michèle Kaennel Dobbervin von Namu mit den Experten Kathrin Ruprecht und Martin Bolliger (von links) vom Naturama Aarau.

naturnahe Gestaltung im Vordergrund und die beste offerierte Umsetzung werde den Zuschlag erhalten. Das Projekt «Natur findet Stadt» könnte aber in Zukunft das fehlende Puzzleteil sein. «Oder ein Teil der Umsetzung zum neuen Leitbild von Muri werden», wie Küng erklärte.

Das Umdenken braucht Zeit

Einige der Werkdienstmitarbeiter besuchten bereits entsprechende Kurse dafür. «Doch das Umdenken braucht Zeit», bat Gemeinderat Küng um Verständnis. Die bereits erfolgte Umstellung sei nicht jedermanns Sache und Sorge manchmal für verärgerte Telefonate beim Bauamt. Dem stimmte auch Martin Bolliger zu. Für ihn sind geputzte Gärten langweilig, doch es brauche Geduld, bis alle die neue Gestaltungsform akzeptieren. «Die Siedlungsgebiete haben ein Riesenzentral», erklärte Kathrin Ruprecht, «wenn man Hobbygärtner zum Mitmachen motivieren könnte.» Gemeint sind, kleine Teile im Garten

der Natur und ihren Lebewesen zurückzugeben.

Es braucht nicht viel

Die im Herbst geschnittenen Zweige aufzustapeln, das Laub in einer Ecke belassen oder Steine zu einem Haufen sichten, den man im Garten integrieren kann: Nur durch kleine Änderungen kann man schon viel erreichen. So lässt sich entdecken, wie vielfältig so ein Garten sein kann. Wer mehr dazu beitragen möchte, entscheidet sich zudem für einheimische Pflanzenarten.

Während Kathrin Ruprecht über die unterschiedlichen Möglichkeiten sprach, naturnahe Flächen zu fördern, widmete sich Martin Bolliger der Symbiose zwischen Pflanzen und Tierwelt. Für die Anwesenden war klar: Sie werden ihren Garten auch weiterhin naturnah gestalten und hoffen, dafür auch andere Garten- und Grünflächenbesitzer zu begeistern. Denn die Natur hat sehr viel Wunderbares zu bieten.

Die Kirche auf Wanderschaft

Reformationsweg-Wanderung Gränichen – Suhr – Aarau

Die reformierte Kirche Muri Sins lanciert ein neues Gratis-Angebot und geht auf Wanderschaft. Kirchenmitglieder und willkommene Gäste machen pro Vierteljahr eine gemeinsame kulturelle Halbtages-Wanderung. Thema 2018 ist der «Reformationsweg Aargau», der zum 500-Jahr-Jubiläum der Reformation eröffnet wurde. Gewandert wird in einem gemütlichen Tempo, unterbrochen von Halten bei Kirchenbauten, die in der Reformation umgestaltet wurden und eine wichtige Rolle spielten. Erklärungen dazu gibt es von einem Fachmann. Am Freitag, 21. Septem-

ber, werden die Kirchen Gränichen – Suhr – Aarau besucht. Gestartet wird erst am Nachmittag, weil am Abend, nach einem gemeinsamen Nachtesen, der einmalig schöne, traditionelle Laternenumzug, der «Bachfischet» besucht wird. Die Heimreise mit dem Zug ist individuell.

Anmeldungen bis Mittwoch, 19. September, an hskaufmann@gmx.ch oder Telefon 079 729 84 49, wo auch ein ausführliches Wanderprogramm erhältlich ist. Weitere Informationen findet man unter www.ref-muri-sins.ch/angebote/kulturwanderungen.

ZVG

Alles begann mit Kürbissen

Landfrauen & Bäuerinnen Bezirk Muri auf dem Juckerhof

Am vergangenen Dienstag reisten die Landfrauen und Bäuerinnen des Bezirks Muri zum bekannten Juckerhof am Pfäffikersee. 35 Landfrauen trafen mit dem Car in Seegräben ein, um die grosse Vielfalt an Kürbissen zu Bestaunen. Bei einer Führung erfuhren die Frauen viel über die Hintergründe und den Aufbau des heute sehr erfolgreichen Erlebnisbauernhofs der Familie Jucker. Angefangen hatte alles vor mehr als zwanzig Jahren mit dem Aufbau von Kürbissen. Heute ist der Hof

viel mehr als das. Auf vier verschiedenen Höfen werden Gemüse, Obst und Beeren produziert. Auf dem eigentlichen Juckerhof gibt es viel Platz zum Entspannen und Staunen, eine atemberaubende Aussicht, einen Hofladen mit separater Hofbäckerei, Restaurant, Naturspielplatz und ein Apfellaabyrinth mit Barfusserlebnis. Es war interessant und die Zeit verging wie im Flug. Nach dem Mittagessen ging es mit vielen schönen Eindrücken zurück ins Freiamt.

ZVG



Die Landfrauen und Bäuerinnen sind begeistert vom Juckerhof.

ZVG