

Wie Kopf und Bauch zusammenspielen

Landfrauentagung / Was das Würmli mit unseren Entscheidungen zu tun hat und wie es die beiden Hirnregionen aktiviert.

GRÄNICHEN «Tun Sie doch, was Sie wollen», lautete der provokative Titel der diesjährigen Tagung der Aargauer Landfrauen.

Die Organisatorinnen Cornelia Schmid und Domenica Schmid vom Aargauischen Landfrauenverband hatten diesmal Heidi

«Diese Figur ist eine Metapher für unser Unterbewusstsein.»

Heidi Hauenstein-Ringger erklärt das Würmli.

Hauenstein, Unternehmerin mit Fokus auf Assessment und Laufbahnberatung, und den ehemaligen Spitzensportler und Handballer Mark Schelbert als Referenten gewinnen können.

Wer ist das Würmli?

«Das ist das Würmli», stellte Heidi Hauenstein die Protagonistin ihres Referats vor. Gut möglich, dass das sympathische Wesen zum treuen Begleiter der teilnehmenden Landfrauen wird, wenn



Bleistiftbeissen lockert die (Gesichts-)Muskeln und stärkt das Immunsystem.

(Bilder Erika Lüscher)

es um Entscheidungen geht: Sich zufrieden kringelnd, wenn es ihm gut geht. Grau und matt, wenn es gewürgt wird.

«Diese Figur ist eine Metapher für unser Unbewusstes, unser

Bauchgefühl», erklärte die Referentin.

Wir treffen täglich zigtausend Entscheidungen. Meistens blitzschnell und unbewusst. Was aber, wenn sich Verstand und

Bauchgefühl in die Quere kommen? Das von der Buchautorin Maja Storch, Psychotherapeutin und Dozentin an der Uni Zürich, entwickelte, auf modernen neurologischen Erkenntnissen

aufgebaute Würmli-Training soll helfen, Entscheidungen sicher und bewusst zu treffen und diese nachhaltig umzusetzen. Wie es funktioniert, erklärte Coach Heidi Hauenstein in ihrer kurzweiligen, mit auflockernden Übungen versehenen Anleitung.

Linke und rechte Hirnhälfte

Die somatischen Marker alias Würmli reagieren spontan und ohne lange zu überlegen. Kopfentscheide dagegen basieren auf messbarer Logik, brauchen Zeit und unterliegen rationalen Argumentationen. Tatsache ist, dass wir besser hinter Entscheidungen stehen können, bei denen Kopf- und Bauchgefühl zusammenarbeiten.

Wie aber holt man Verstand und Würmli - Vorbild ist der urzeitliche Strudelwurm - ins gleiche Boot? Mit Worten kann das winzige Wurmhirn nichts anfangen. Mit Bildern dagegen schon. In unserem Gehirn ist beides vorhanden: Die linke Seite ist für die logischen, analytischen Fähigkeiten verantwortlich, die in Sprache und Zahlen ausgedrückt werden. Die rech-

te ist zuständig für Bilder, Kreativität und Gefühle. «Wer die Wurmssprache versteht, aktiviert beide Hirnregionen», weiss die Rednerin.

Das Würmli ins Boot holen

Praktikable Werkzeuge gibt es für die weiteren Schritte: «Ziel schriftlich definieren, es innerhalb von 48 Stunden in Angriff nehmen und 28 Tage lang drableiben, um den Autopiloten zu trainieren.» Ein weiterer Vorschlag ist das Wurm-Logbuch. Darin wird eine Woche lang täglich notiert, welche Aufgaben Spass machen - wo das Würmli also mit im Boot sitzt. Nützlich ist sodann der Ideenkorb mit Techniken und schlagfertigen sprachlichen Alternativen. Die Quintessenz des Würmli-Trainings lässt sich in einer Hierarchie-Pyramide bildlich darstellen: Von der Vernunft gesetzte Ziele basieren auf Veränderungen im Verhalten. Bilder dagegen stärken die Motivationskraft und führen zu neuen Erfolgen.

Mit Jonglierbällen zum Ziel

Informativ und bewegt ging es am Nachmittag mit Mindcoach Mark Schelbert weiter. Auch in seinen Ausführungen ging es um Psyche und Körper und wie man die rechte und die linke Hirn-

«Wer die Wurmssprache versteht, aktiviert beide Hirnregionen.»

Heidi Hauenstein, Referentin Landfrauentagung Liebegg

hälfte zu einem harmonischen, förderlichen Zusammenspiel bringt. Dafür nutzte der ehemalige Spitzensportler nicht nur sein Wissen über die körperlichen und mentalen Zusammenhänge, sondern setzte auch auf Bewegung.

Jedenfalls erwiesen sich einige der anwesenden Landfrauen schon bald als richtige Jonglier-talente. Erika Lüscher

Das nehmen die Landfrauen von der Tagung mit nach Hause



Maya Hochstrasser

Das Bild vom gewürgten Wurm ist eindrücklich. So bin ich mir vorgekommen, als ich in ein Burnout schlitterte. Von diesem Würmli-Training heute Morgen habe ich mehr Lebenshilfe mitbekommen, als von dem halben Jahr Reha. e/



Monika Hunziker

Bilder bleiben mir tatsächlich länger im Gedächtnis haften als Worte. Vielleicht, weil ich gern zeichne. Ich glaube, dass das bildliche Vorstellungsvermögen mithilft, Wichtiges von Unwichtigem zu trennen und die Konsequenzen zu sehen. e/



Hanni Müller

Dass das Würmli unser Bauchgefühl symbolisiert, hat sich mir tief eingeprägt. Bei schwierigen Entscheiden werde ich mich bestimmt an diese Bilder erinnern und stärker auf meine innere Stimme hören. Vielleicht fällt es mir dann auch leichter, bewusst Nein zu sagen. e/



Sonja Staudacher

Die Referentin hat das Thema mit viel Humor präsentiert. Mit dem Würmli kann ich mich total identifizieren. Das bin ich! Aber ich werde künftig besser darauf achten, dass Bauch und Kopf klarkommen. Wenn es dem Würmli gut geht, geht es auch mir gut. e/

Regional, saisonal, gesund

Apfelwähentag / Am vergangenen Freitag fand die Aktion der Luzerner Bäuerinnen statt.

SURSEE An insgesamt 16 Standorten im Kanton Luzern verkauften die Luzerner Bäuerinnen ihre selbst gebackenen Apfelwähen. Die Bäuerinnen zeigten die Vielfalt des Schweizer Apfels mit den Wähen, Süssmost, getrockneten Apfelfringen, Apfel-Gelee, Apfelmus oder frischen Äpfeln auf. 365 Ofenbleche Apfelwähen, und alle verschieden - geraffelt, geschnitzelt, meringuiert, verziert mit Puderzucker, verfeinert mit Zimt oder sogar mit Dinkelmehlteig. Die Kundschaft schätzte diese Vielfalt, war von den Bäuerinnen zu hören. An der Aktion «Apfelwähentag Kanton Luzern» haben rund 276 Bäuerinnen mitgemacht.

Franziska Jurt



Apfelwähen in vielen Variationen wurden an 16 Standorten im Kanton Luzern von den Bäuerinnen gebacken und verkauft. (Bild Franziska Jurt)



Spitzenwein aus Sursee

Weinbau Mariazell von Andrea und Beat Felder gewinnt am diesjährigen Finale des 13. Grand Prix du Vins Suisse in Bern mit ihrem «J Muscat sec» in der Kategorie «Weisse Assemblagen». Die Weine von der Surseer Endmoräne sind an der Spitze der Schweizer Weine angekommen. Der würzige und duftige Weisswein ist gekeltert aus den Sorten Muscat Oliver und Solaris. Die expressive Aromatik mit weissen Blüten, Rosenblättern, Litschi und reifem Pfirsich überzeugte die Jury. Bild zVg/Text BauZ