



## GESCHENKTE MOMENTE

*Anfang Jahr lädt der Katholische Frauenbund St.Gallen – Appenzell jeweils zur Tagung ins Andreaszentrum Gossau ein. Vergangenen Mittwoch referierte Therese Lechner, diplomierte Lebensberaterin aus Rorschach, vor rund 100 Frauen.*

*Das Tagungsthema «Cappuccino-Momente» wollte Mut machen, inspirieren und den Blick für die hellen, luftig-leichten Augenblicke im Alltag schärfen. In erfrischender Weise gab die Referentin manch guten Gedanken mit.*

Cappuccino-Hüppen und Kaffeebohnen in Tassen-Etagèren der Frauengemeinschaft Andwil-Arnegg; selbst die Farbwahl der übrigen Tischdekoration war voll und ganz auf Kaffee eingestellt. Geniesserisch liessen sich die Teilnehmerinnen bei einem fein geschäumten Cappuccino auf den Vortrag einstimmen. Kantonalpräsidentin Regula Senn begrüsst zur Tagung und freut sich über den gelungenen Auftakt mit Kaffee. Obschon just in jenem Augenblick auch die Kaffeemaschine zu heiss gekriegt hatte...

### **Persönlichkeitstypen**

Gleich zu Beginn des Referates stellte Therese Lechner die Frage, was einem beim Wort Cappuccino in den Sinn komme? Momente wie Pausen, Erholung, sich Zeit lassen, auftanken. Sie lud ein, die eigenen Persönlichkeitswerte und auch Erholungsmöglichkeiten symbolisch in Etappen der Cappuccino-Herstellung kennenzulernen. Jede Röstung des Kaffees hat ihre Eigenart. Der Mensch zeigt seine Eigenarten in verschiedenen Persönlichkeitstypen. Der Geschäftige ist ein Visionär, hat viele Projekte; er begeistert sich für neues. Der Konsequente ist ein Perfektionist, plant sehr detailliert; er macht nur ganze Sachen. Der Freundliche ist ein guter Zuhörer, liebt die Menschen und hilft immer den anderen. Der Gemütliche ist ein Geniesser, hat keine Zwänge; er liebt die Freiheit. Nebst der eigenen Persönlichkeit prägt aber auch die Kultur den Menschen.

### **Cappuccino-Momente**

Den Milchschaum oder das Häubchen vergleicht Therese Lechner mit Auszeiten im Alltag. Was tut jeder Frau gut? Erst die Vermischung des Kaffees mit der Milch macht den Kaffee milder. So wird der Alltagstrott durch Auszeiten ebenso durchbrochen. Cappuccino-Momente können vielseitig eingeplant werden. Mit einer prägnanten kurzen Übung zeigte sie auf, wie der eigene Blick trainiert werden kann: Ausschau halten auf positive Sachen und dankbar Dinge beachten. Eine Teilnehmerin meldete sich spontan zu Wort, sie habe kürzlich im Postauto dem Chauffeur für seinen Fahrdienst gedankt. «Seine Reaktion war verblüffend. Er erhält wohl nicht alle Tag ein Kompliment für seine Arbeit», meine sie. Und der vermittelte Dank habe zudem auch sie beglückt. Ein weiterer Cappuccino-Moment könne sein, Dinge ganz bewusst mit den einzelnen Sinnen erleben und wahrnehmen. Oder das eigene Tempo im Vorwärtskommen verlangsamen. Es gelte, im Jetzt zu leben. Die Gedanken befassen sich oft mit der Vergangenheit und der Zukunft. Dabei geht der Moment verloren.

Nicht zuletzt braucht der Cappuccino ein Gefäss, um nicht durch die Finger zu rinnen. Die Tasse gibt Halt. Für Therese Lechner ist sie auch Sinnbild für Gott: «Sich mit Gott verbinden, heisse auch zur Ruhe kommen.» Auf fühlbare Weise schlossen diese besonderen Gedanken das Referat ab.

Gastfreundlich umsorgt von der Frauengemeinschaft Andreas Gossau genossen die Zuhörerinnen anschliessend Suppe und Wähe. Kantonalpräsidentin Regula Senn bedankte sich bei allen Engagierten für die hilfreiche Unterstützung. Die Tagung an diesem Januarvormittag war gelungen. Sie war bereits ein besonderer Cappuccino-Moment!