

# Wie man sich Momente schenkt

Über 100 Frauen trafen sich kürzlich zur Tagung des Katholischen Frauenbunds St. Gallen-Appenzell. Thema waren «Cappuccino-Momente» und wie man mit ihnen dem Alltag entfliehen kann.

**GOSSAU.** Anfang Jahr lädt der Katholische Frauenbund St. Gallen-Appenzell jeweils zur Tagung ins Andreaszentrum ein. Diesmal 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, wie es in einer Mitteilung heisst.

Cappuccino-Hüppen und Kaffeebohnen in Tassen-Etagere der Frauengemeinschaft Andwil-Arnegg – selbst die Farbwahl der übrigen Tischdekoration war voll und ganz auf Kaffee eingestellt. Kantonalpräsidentin Regula Senn begrüsst zur Tagung und freut sich über den gelungenen Auftakt mit Kaffee.

Therese Lechner lud die Anwesenden ein, die eigenen Persönlichkeitswerte und Erholungsmöglichkeiten symbolisch

in Etappen der Cappuccino-Herstellung kennenzulernen, wie es weiter heisst. Jede Röstung des Kaffees hat ihre Eigenart. Den

Milchschaum oder das Häubchen verglich die Referentin 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 sein: Ausschau halten auf positive Sachen und dankbar Dinge beachten. Oder Dinge ganz bewusst mit den einzelnen Sinnen zu erleben und wahrzunehmen. Nicht zuletzt braucht der Cappuccino ein Gefäss. Die Tasse gibt Halt. Für Therese Lechner ist sie auch Sinnbild für Gott: «Sich mit Gott verbinden heisst auch zur Ruhe kommen.»

Gastfreundlich umsorgt wurden die Gäste von der Frauengemeinschaft Andreas. (pd/cor)



Bild: pd

Kantonalpräsidentin Regula Senn (l.) mit Referentin Therese Lechner.