

# Sie arbeitet mit allen Sinnen

**Monika Bucher** / Das machen, was man mag, ist ihr Gesundheitsipp. Darum ist sie Bäuerin, Masseurin und Therapeutin.

**KLEINWANGEN** Körperhaltung, Gesichtsausdruck, der Glanz der Augen – so etwas nicht zu bemerken, ist für Monika Bucher unmöglich. Menschen zu lesen, das könne man nicht abstellen. Denn das braucht sie während jener Tage, an denen sie mehr als Bäuerin ist. In sportlichen Schuhen und Polo-Shirt steigt sie dann in den oberen Stock des Hauses, in ihr Reich. Im Hintergrund klingt sanfte Musik, der Duft von ätherischen Ölen weht durch den lichtdurchfluteten Raum. Dort geht es um das Wohlbefinden der Klienten: Gesundheitsmassage, Fussreflexzonen-, Bachblüten- oder Dorn-Therapie sind nur ein Teil des Angebots.

## Immer weiter und weiter

Die Wochen und Tage der Bäuerin mit Fachausweis sind eng getaktet: Von Dienstag bis Donnerstag, manchmal auch samstags, ist sie Masseurin und Therapeutin. Die restlichen Tage schaut sie, zusammen mit ihrer Mutter, für den Hofladen. Draussen wird sie meist bei saisonalen Spitzen gebraucht, wie der Heu- und vor allem Kirschenerte. «Mein Mann und ich haben eine recht strikte Aufgabenteilung», erklärt Monika Bucher. Darin eingebunden sind auch die drei Kinder im Alter von 15 bis 19 Jahren. Das entlastet die Mutter und fördert zudem die Selbstständigkeit. Die 46-Jährige lacht: «Meine Tage könnten tatsächlich unendlich viele Stunden haben, ich wüsste immer etwas zu machen.» Das unternehmungslustige Funkeln ihrer grossen blauen Augen unterstreicht diese Worte.

Die Aus- und Weiterbildungen der lebensfrohen Frau reihen sich genauso aneinander wie die Bücherrücken im Regal hinter ihr: Medizinisches, psychologi-



«Meine Klienten sollen sich wohl und geschützt fühlen, um loslassen zu können.» Auch Monika Bucher selbst kann in ihrer Praxis im oberen Stock des Hauses «abefahren».

(Bild Andrea Gysin)

sches oder Kräuterwissen sagt sie regelrecht auf. Begonnen hatte das vor fast zehn Jahren, als die gelernte Kleinkindererzieherin und Spielgruppenleiterin merkte: «Ich stehe auf der falschen Seite.» Immer jünger eingeschulte Kinder kämpften mit Überforderung und Trennungsängsten. Dies veranlasste Monika Bucher, in den therapeutischen Bereich einzusteigen. So liess sie sich zur Bachblütentherapeutin ausbilden, später zur Berufsmasseurin und weiter zur Fussreflexzonentherapeutin. Aus- und Weiterbildungen sieht

sie nicht als Belastung, sondern Ausgleich: «Etwas völlig anderes als der Bauernalltag.»

## Die Füsse als Spiegel

Diese feine Arbeit an den Füssen mag sie am liebsten. Auch wegen des grossen Einflusses auf den ganzen Körper und des Zugangs zu den inneren Organen. Kitzelig seien die Leute übrigens nach dem sogenannten Meridian-Ausgleich nicht mehr. Aktueller denn je sind Allergien, wo die Therapeutin eine markante Zunahme beobachtet. Heuschnupfen beispielsweise sei zwar

behandlungsintensiv, aber erfolgsversprechend zu bekämpfen mittels Fussreflexzonenmassage. Erstaunt über Erfolge ist Bucher selten, denn «ich weiss ja, dass so viel möglich ist.» Die Freude ist aber nicht geringer, vor allem wenn sie Beschwerden lindern kann, wo selbst Ärzte keine Hoffnung mehr hatten.

Zu denken gibt ihr die Häufung stressbedingter Erkrankungen: «Unsere Gesellschaft wird egoistischer und oberflächlicher. Viele Menschen haben das Bedürfnis nach Berührung oder auch nur zum Reden», stellt

sie immer wieder fest. Solche Beschwerden verschwinden dann nicht nach einer Sitzung. Als Schlüssel zum Erfolg sieht die feinfühligke Frau vielmehr, hinter die Fassade zu schauen, die ganze Geschichte zu betrach-

ten, dann auch aufzuklären und dauerhafte Veränderungen anzustreben. «Einem nebenbei erwähnten Detail muss man oft grösste Beachtung schenken», weiss die Bäuerin nur zu gut.

## Auf den Körper hören

Gesundheit habe viel mit Achtsamkeit zu tun, findet die dreifache Mutter. Wieder lernen, auf den eigenen Körper zu achten. Versuchen, viel mehr davon zu tun, was man gerne macht. Immer mehr und mehr zu wollen, davon nimmt sie sich selber nicht aus. «Aber ich mache das alles mit dem Herzen, nicht mit dem Kopf», das gebe ihr die Energie, immer neue Wege zu beschreiten und sich zusätzliches Wissen zu holen. Nur Putzen ist für Monika Bucher ein notwendiges Übel, das sie am liebsten auslagern würde, wie sie schmunzelnd gesteht. Alle anderen Bereiche in ihrem Leben hat sie so eingerichtet, wie es für sie stimmt.

Im Lauf des Gesprächs wird das Energiebündel immer ruhiger und entspannter, «hier oben kann ich «abefahren», sonst muss es bei mir «zack-zack» gehen.» Nach einem Arbeitstag in ihrer Massagepraxis fühlen sich tatsächlich nicht nur die Klienten, sondern auch die Therapeutin selber erholt: «So richtig zufrieden-müde.»

Andrea Gysin

Infos unter: [www.monikabucher.ch](http://www.monikabucher.ch)

## Betriebsspiegel «Willimatt»

Bewirtschafter	Monika und Patrick Bucher, 1 Lernender
Ort	Kleinwangen LU
Fläche	13 ha
Betriebszweige	Schweinezucht und -mast, Jungviehaufzucht, Obstbau, Direktvermarktung

## «Man sollte wieder mehr Milch trinken»

**OVERKIRCH** «Die Leute waren begeistert und überrascht, dass wir Milchprodukte gratis abgeben», berichtet Bernadette Furrer erfreut. Zusammen mit ihrem Mann betreut sie seit rund zehn Jahren den Stand am nationalen Tag der Milch. Dieses Jahr sind ihr besonders viele Familien aufgefallen, erklärt sie gegenüber der Bauernzeitung. Nebst Erdbeer- und Vanilledrinks verteilten die Landwirte auch regionale Joghurts. Das Fazit nicht weniger Besucher lautete: «Man sollte wieder mehr Milch trinken.»

Der Stand auf dem Luzerner Kapellplatz wurde von SMP-Mitarbeitern betreut, unter der Leitung von Sandra Willi. Auch sie berichtet von vielen Familien. «Und unser Stand ist schon bekannt, viele erinnern sich an Messe-Auftritte.» 350 Liter Milch gingen alleine in der Stadt Luzern über den Tisch – nature, mit Erdbeer- oder Vanillearoma. Auch das Kuhmelken wurde reg genutzt: Ganze 600 Kuh-Ballons seien hierbei als Belohnung verteilt worden, berichtet Sandra Willi.

ag



(V. l. n. r.): Benedikt und Bernadette Furrer mit Erika Kaufmann am Tag der Milch in Oberkirch.

(Bild zvg)

## AUS DER SCHULE GEPLAUDERT

### «Wir harmonierten ab der ersten Stunde»

**S**chon seit einigen Jahren plauderten Schülerinnen der Ausbildung Bäuerin aus dem sprichwörtlichen Nähkästchen. Nun erhält diese Rubrik eine neue Form: Einmal pro Monat stellt sich eine Schülerin unseren Fragen.

Name: Bettina Müller  
Alter: 39 Jahre  
Wohnort: Bergdietikon AG  
Erstberuf: Coiffeuse  
Schule: LZ Liebegg, Gränichen

#### Warum besuchen Sie die modulare bäuerliche und hauswirtschaftliche Ausbildung?

Weil wir einen kleinen Bauernhof besitzen. Seit wir die Geisenzucht führen, kam bei mir der Wunsch nach einer landwirtschaftlichen Ausbildung auf. Ich möchte anschliessend an den Fachkurs die Berufsprüfung Bäuerin absolvieren, damit ich später den Hof von meinem Mann weiterführen kann.

#### Was lernten Sie als Letztes?

Ich hatte die Ausbildung zur Postassistentin abgeschlossen. Ich habe schon einige Ausbildungen gemacht, aber noch nie fühlte ich mich so gut wie in der Ausbildung Bäuerin.

#### Was macht Ihre Klasse speziell?

Unsere Klasse ist toll! Wir haben eine grosse Altersspanne (zwischen Jahrgang 1959 und 1996), aber genau dies zeichnet sie aus. Wir harmonierten ab der ersten Stunde.

#### Welche Lebensmittel verarbeiten Sie am liebsten und was machen sie daraus?

Eines meiner liebsten ist der Holunderstrauch. Im Frühling mache ich aus den Blüten Sirup, im Herbst aus den Beeren Konfitüre und Gelee.

#### Was gehört unbedingt in Ihren Garten?

Zwingend in meinen Garten gehört verschiedenes Gemüse zur Selbstversorgung. Vor dem Einwintern blanchiere ich das

restliche Gemüse aus dem Garten und friere es für den Gebrauch über die Wintermonate ein.

#### Welches war Ihr erstes eigenes Tier?

Ich bin mit einer Katze aufgewachsen. Mittlerweile haben wir auf dem Hof zwei Katzen, zwei Hunde, 45 Ziegen, drei Schafe und sechs Hühner.



Kuchen backen für das Nachmittagsdessert im Modul Ernährung und Verpflegung. Die Interviewte Bettina Müller ist links im Bild.

(Bild zvg)