

## AGENDA FÜR GAIS

Mittwoch, 30. März

**13.30, Katholisches Pfarreizentrum:**  
Palmen binden für alle

**14.00 – 17.00, Mehrzweckgebäude**  
**Dorf:** Kinderkirche: Backen und Basteln zu Ostern, Spiel und Spass

**14.00 – 16.00, FEG, Gaiserau 46:**  
Strick-Café

**18.30, Gemeindepark:**  
Ökumenisches Friedensgebet

**18.30, Pfarrgarten der katholischen Kirche:** Ökumenisches Friedensgebet für Frieden in der Ukraine

**19.30, Hotel Krone:** «Trenten» für Jedermann (es gelten die Regeln des BAG)

Freitag, 1. April

**18.00 – 23.00, OSZ:** Bubble-Soccer-Turnier (für angemeldete SchülerInnen ab der 6. Klasse)

**19.30 – 21.30, FEG, Gaiserau 46:**  
Mitgliederversammlung der FEG

Samstag, 2. April

**10.00 – 11.00, Gemeindehaus:**  
Abstimmungswochenende:  
Ergänzungswahl in den Kantonsrat,  
Ergänzungswahl in die Geschäftsprüfungskommission GPK

### Appenzeller Kammerorchester

#### «Tutti Soli» mit Schülern der Kanti Trogen

(Mitg.) Das Appenzeller Kammerorchester begleitet junge Solistinnen und Solisten der Talentklasse Musik der Kantonsschule Trogen. Am Samstag, 7. Mai, wird um 19.30 Uhr in der reformierten Kirche Rehetobel ein Konzert aufgeführt und am Sonntag, 8. Mai, um 17 Uhr im Pfalz Keller St. Gallen. Der Eintritt ist frei, es wird eine Kollekte erhoben. Nach dem coronabedingten Unterbruch knüpft das Appenzeller Kammerorchester unter dem Titel «Tutti Soli» an die Tradition von Konzerten mit jungen Solistinnen und Solisten der Kantonsschule Trogen an. Der musikalische Bogen reicht von Ausschnitten aus Opern von Georg Friedrich Händel bis zu symphonischen Werken der Romantik: Einem Violinkonzert von Henryk Wieniawski, einem Konzert für Saxophon und Streicher von Alexander Glasunow und dem bekannten Klavierkonzert von Edvard Grieg.

### Biasotto informiert Kantonsrat

#### Hohe Dunkelziffer bei Corona-Zahlen

(mw) Landammann Dölf Biasotto informierte den Ausserrhodener Kantonsrat am Montag ein weiteres Mal über Corona. Covid-19 sei weiterhin allgegenwärtig. Seit drei Wochen sei die neue Variante aktiv und stecke jede Woche über eine halbe Million Menschen an. Die Labors gerieten an ihre Kapazitätsgrenzen. Zahlreiche Menschen würden sich nicht testen lassen. Deshalb sei die Dunkelziffer hoch. Bis im April werde es noch zahlreiche Ansteckungen geben. Viele Lehrpersonen befänden sich in Isolation. 150 Gesuche im Sektor Kultur seien bewilligt worden. Weiter sagte Biasotto, stark steigende Energiekosten würden die Wirtschaft belasten. Die Arbeitslosigkeit werde aber weiterhin abnehmen. Seit der Lockerung der Corona-Massnahmen habe keine Branche mehr Einbussen zu verzeichnen gehabt. Die Eigenverantwortung bleibe entscheidend und die Hygienemassnahmen müssten weiterhin gelten.

### Das Frühlingskonzert der Musikgesellschaft Bühler fand grossen Anklang

## Pauken und Trompeten in der Kirche



Die Musikgesellschaft Bühler wusste mit ihrem Frühlingskonzert zu gefallen.

(Bild: zvg)

**Am Sonntag, 27. März, pünktlich um 17.17 Uhr, erklangen die ersten Töne in der reformierten Kirche Bühler – die Musikgesellschaft lud zum Frühlingskonzert ein.**

(Mitg.) Vor einer vollbesetzten Kirche begeisterte die Musikgesellschaft Bühler mit einem vielseitigen Programm. Unter der Leitung von Andreas Lauper kam man in den Genuss eines kurzwei-

ligen und intensiven Konzerts. Von Bigbandstücken bis Filmmusik war allenthalben dabei. Zudem trugen die Musikantinnen und Musikanten ihren diesjährigen Beitrag am kantonalen Musikfest in Heiden vor. Christoph Gugger und Theo Bruderer gaben jeweils kurze Informationen zu den gespielten Stücken und über die Verbindung zur heutigen Zeit. Theo Bruderer forderte das Publikum auf, grosszügig die Kollekte zu füllen,

da das gesammelte Geld den Flüchtlingen aus der Ukraine zu Gute kommt. Das Zusammenkommen in der Kirche und die musikalischen Klänge haben sichtlich allen Besuchern sehr gut gefallen und so trafen sich jene die wollten, nach dem Konzert noch im Landgasthof Sternen für einen Ausklang. Für die anderen ging es auf den Heimweg bei frühlingshaften Temperaturen und einer bezaubernden Abendstimmung.

### Vortrag in Gais mit Humortrainerin Sybille Stöhr

## Humor neutralisiert Stress

**«Nimm es mit Humor!» heisst es. Doch für manche ist das gar nicht so leicht. Wie trainiert man den eigenen Humor? Und was ist Humor überhaupt? Warum haben nicht alle den gleichen Humor? Diesen und andern Fragen ging Sybille Stöhr mit viel Wortwitz und Beispielen aus dem Alltag nach.**

– Claudia Hutter

Eine interessierte Gruppe von Männern und Frauen versammelte sich am Donnerstagabend im «Kronen»-Saal. Gebannt verfolgten sie die Ausführungen der Vortragenden, die charmant und pointiert aufzeigte, wie man ein «Humor-Bewusstsein» trainieren und aufbauen kann. Eingeladen hatte zu einem Vortrag mit Sybille Stöhr, Humortrainerin in Ausbildung und Pflegefachfrau HF, die Erwachsenenbildung der evangelisch-reformierten Kirche Gais.

#### Wächst aus dem Schmerz heraus

Humor sei grundsätzlich etwas Individuelles, sagte Stöhr. Er entwickle sich im Verlaufe des Lebens. Erst in der zweiten Hälfte des Lebens sei man sich seines Humors bewusst. Doch wie findet man überhaupt zu Humor? Er entstehe in den meisten Fällen aus dem Schmerz heraus, erläuterte die Thurgauerin. Wenn nicht alles so laufe, wie man es sich ausgedacht und erwünscht hatte, dann sei der Mensch dazu aufgefordert, das Leben mit Humor zu nehmen – im besten Fall. Das Gegenteil zur Leichtigkeit wäre die Verbissenheit. Dazu forderte Stöhr die Zuhörerinnen auf, den Ellbogen vor dem Körper auf Mundhöhe anzuwinkeln und sich in die ausgestreckte Hand zu beissen. Sich festbeissen an etwas oder in eine Sache sei weit verbreitet. Wer verbissen durch das Leben gehe, habe die Leichtigkeit verloren und manchmal sogar verlernt.

#### Optimisten leben länger

Abwechslung ist aus Sicht der Humortrainerin eine zentrale Herausforderung in der Bewältigung des Alltags. Denn nur so könne das Gewöhnliche spiele-



Sybille Stöhr: «Humor ist der Klebstoff für den Scherbenhaufen im Alltag». (Bild: ch)

risch unterbrochen werden. Es gehe darum, bewusst einen Bruch zu setzen, um so die Aufmerksamkeit zurückzuholen. Stress entsteht aus Sicht der Humortrainerin, weil der Körper im Hier und Jetzt steckt, die Gedanken sich jedoch an einem andern Ort befinden – in der Zukunft oder in der Vergangenheit. Humor könne Stress neutralisieren und fördere die Achtsamkeit. «Optimisten leben länger und auch gesünder», erläuterte die zweifache Mutter von Teenager-Töchtern.

#### Mit Humor das Gehirn lüften

Viele seien davon überzeugt, das Leben müsse planbar sein. Doch genau die Erkenntnis, dass das eigene Leben nicht

vollständig planbar ist, benötigt Kreativität und Toleranz. «Das Leben ist eine Pendelbewegung zwischen Sicherheit und Chaos», formulierte es die Fachfrau für Humor. Peinlichkeiten an und für sich gebe es nicht. Denn als peinlich empfinde man höchstens selbst etwas. Andere würden das Ereignis ganz anders einschätzen. Für Stöhr ist Humor ein Werkzeug, das einen Mehrwert in den Alltag bringen kann. Zur Königsdisziplin gehört es, mit andern über sich selbst lachen zu können. Humor helfe, die Bibliothek im Gehirn, die manchmal ganz schön festgefahren sei, wieder durchzulüften.

Mehr über die Humortrainerin gibt es auf ihrer Website [www.freudeleicht.ch](http://www.freudeleicht.ch) nachzulesen.

## AGENDA FÜR BÜHLER

Dienstag, 29. März

**16.00, Reformierte Kirche:**  
Chinderfiir

**18.00, Reformierte Kirche:**  
Atempause

**20.00, Eschlerpark:**  
Dehn dich glücklich

Mittwoch, 30. März

**13.30 – 16.00, Pfarreizentrum**  
**Stofel, Teufen:** Frauengemeinschaft  
Teufen-Bühler: Kinderkleider- und Spielsachen-Börse

**18.30, Reformierte Kirche:**  
Friedensgebet

Donnerstag, 31. März

**09.40, Evangelisch-reformiertes Kirchgemeindehaus:** Elchi-Treff

Freitag, 1. April

**17.00, Reformierte Kirche:**  
Meditation

**19.30, Reformierte Kirche:**  
Abendgebet

Samstag, 2. April

**08.00 – 17.00, Turnhalle Hermoos:**  
ATV Geräteturntag K1-K4

**08.00 – 17.00, Sporthalle Hermoos:**  
TVB Geräte-riege Bühler-Stein: Appenzeller Geräteturnwettkampf

### Wetterblog Appenzell

#### Kein Scherz: Schnee am 1. April

Am Montag gab es nochmals einen sehr sonnigen und tagsüber sehr milden Frühlingstag. Dann machte das Wunderhoch «Peter» aber schlapp und schon heute Dienstag ziehen dicke Wolken auf, Saharastaub trübt einmal mehr den Himmel.

Im Laufe vom Mittwoch beenden erste Regenschauer die bis jetzt aussergewöhnlich trockene Witterung des März 2022.

Bis Ende Monat werden im Appenzellerland doch 20 bis 40 Millimeter oder Liter pro Quadratmeter erwartet, damit gibt es nicht den trockensten März seit Messbeginn. Aber dafür schien bei uns im März 2022 mit bis zu 260 Stunden die Sonne so viel wie noch nie.

Bis am Monatsende gehen auch die Temperaturen laufend zurück, die Schneefallgrenze sinkt im Laufe des Freitags, 1. April, bis in die Täler. Am Samstagmorgen werden drei bis zehn Zentimeter Neuschnee erwartet, auf dem Sänis rund 25 Zentimeter. Für Anfang April ist das aber überhaupt nicht aussergewöhnlich. Vor einem Jahr fielen auf den 6. April ebenfalls fünf bis fünfzehn Zentimeter Neuschnee, im Jahr 2017 gab es sogar Ende April dreissig Zentimeter Neuschnee.

Arktische Luft aus dem Raum Grönland, Spitzbergen bringt auch einen kalten, wechselhaften Sonntag mit erneut frostigen Nächten. Anschliessend wird es aber langsam wieder freundlicher und milder.

Der ganze April 2022 soll auch wieder zu warm, aber nicht mehr so extrem trocken ausfallen.

Die ersten Hochrechnungen versprechen übrigens einen viel zu warmen Sommer (1. Juni bis 31. August) mit Hitzewellen eher im Juni und Juli als im August. Dank Schauern und Gewittern sollte sich die Trockenheit bei uns in Grenzen halten.

Joachim Schug,

*MeteoGroup Schweiz/Appenzell*