

GUT IM BILD SEIN

Kurse, Themen und Termine im Haus Gutenberg

PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

Von wertvollen Freundschaften und
«oberflächlichen Kontakten»

SPIRITUALITÄT

Geh hinein in deine Kraft – Sieben Ermutigungen

LEIB UND SEELE

«Hops hodare» – Jodelluft schnuppern

Foto: Andrea Matt

JANUAR BIS APRIL 2016



Haus Gutenberg

Bildung | Seminare

Programmübersicht

	KURS	LEITUNG	SEITE
Januar			
16.	Jin Shin Jyutsu	Marianne Lörcher	8
23.	Den Naturkräften auf der Spur	Philippe Elsener	8
28.	Sonnige Traurigtage – Was Kinder psychisch kranker Eltern brauchen	Priska Senti, Bettina Eberle-Frommelt	3
29. + 30.	Mit Kindern philosophieren – Modul 3	«Akademie Kinder philosophieren», München und Liechtensteinisches Schulamt	3
Februar			
13.	Gutenberger Nacht der spirituellen Lieder	Christel Kaufmann und Team	6
20.	Von wertvollen Freundschaften und «oberflächlichen Kontakten»	Jutta Hoop	3
20.	Die kosmische Uhr – Das Horoskop verstehen lernen	Gerhard M. Walch	4
26. – 4. 3.	Begleitetes Basenfasten	Dr. Dietlinde Jäger	9
März			
1.	Treffpunkt Gutenberg	Dr. Stefan Hirschlehner, Thomas Lendi	4
3.	Präparation – gestern und heute	Peter Niederklopfer	4
4.	Gut im Gespräch?	Tanja Schweikart, Dagmar Frick-Isplitzer	5
5.	Dem Geheimnis auf der Spur	Christel Kaufmann	6
5.	«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten	Dr. Beate Boes	6
12.	Führung Festungsmuseum Magletsch	Führungsteam des Vereins Artillerie-Fort Magletsch	5
16.	Verlust der Natur?	Dr. Stefan Hirschlehner, Dr. Günther Boss	7
April			
4. – 6.	Mit Kindern philosophieren – Modul 4	«Akademie Kinder philosophieren», München und Liechtensteinisches Schulamt	3
5.	The Jewish Mile – Jüdischer Alltag in Zürich	Michel Bollag, Dr. Ralph Weingarten	7
13. – 17.	Ikebana – Die Blume in Ihrer Hand	Shusui Hiroko Pointner-Komoda	9
17.	«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten	Dr. Beate Boes	6
18.	Das Lebensende mitgestalten?	Michael Rogner	5
19.	Geh hinein in deine Kraft – Sieben Ermutigungen	Pierre Stutz	6
23.	Jodelluft schnuppern	Ingeborg Krachler	8
28.	Der Storch – Wiederbesiedlung eines heimischen Vogels	Georg Willi	5
29. – 1. 5.	Gregorianischer Gesang im Osterfestkreis	Krystian Skoczowski	7
Vorschau			
3. 6.	Das Leben ist nicht heil, aber heilbar	Dr. Boglarka Hadinger	
18. 6.	Besichtigung Bunkeranlagen Schollberg	Führungsteam des Vereins Artillerie-Fort Magletsch	
24. 9.	Die «Fünf Tibeter®»	Martin Tschopp	

Das Bildungs- und Seminarhaus
Gutenberg wird unterstützt von der



Schweizerisches Qualitätszertifikat für Weiterbildungsinstitutionen
Certificat suisse de qualité pour les institutions de formation continue
Certificato svizzero di qualità per istituzioni di formazione continua

Impressum

Bildungshaus Gutenberg
Burgweg 8, 9496 Balzers, Liechtenstein
Tel.: +423 388 11 33, gutenberg@haus-gutenberg.li
www.haus-gutenberg.li
Eigentümer, Herausgeber, Verleger:
Bildungshaus Gutenberg
Druck: BVD Druck+Verlag AG, Schaan



Von wertvollen Freundschaften und «oberflächlichen Kontakten»

Auf unserem Lebensweg begegnen wir immer wieder Menschen, mit denen uns kurz- oder langfristig etwas verbindet. Sei es die Freizeitgestaltung in Kinder- und Jugendtagen, die Zeit und die Themen in der Aus- oder Weiterbildung, Freud, Leid, Familien- und andere Geschichten. So bereichernd diese Begegnungen sind, so erdrückend können sie auch sein. Soziale Netze brauchen ab und zu wieder den «reparierenden Blick» auf die einzelnen Maschen, damit das Netz uns hält.

Meine Kontakte auf dem persönlichen Prüfstand

- Lässt mir meine Lebensgestaltung Zeit für echte Freundschaften?
- Gibt es eine «beste Freundin» oder einen «besten Freund»?

- Mit wem will ich meine freie Zeit verbringen und wie?
- Gibt es Kontakte, die ich loslassen darf?
- Was bin ich bereit, in einen mir wertvollen Kontakt einzubringen und was erwarte ich?

Dieser Tag gibt Gelegenheit, das soziale Umfeld zu ordnen, ins Gespräch zu kommen und dank der gewonnenen Klarheit entspannte und echte Kontakte zu pflegen.

Leitung: **Jutta Hoop**, Moderatorin, Erwachsenenbildnerin, Aus- und Weiterbildungen in Gestaltpädagogik, systemischer Coach und Beraterin.

Datum: Samstag, 20. Februar 2016, 9.00 bis 16.00 Uhr

Beitrag: CHF 130.– inkl. Mittagessen

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Sonnige Traurigtage – Was Kinder psychisch kranker Eltern brauchen

Was müssen Kinder von psychisch kranken Eltern Tag für Tag erleben? Wie können sie auf das Erlebte reagieren? Und wie können Personen aus dem Umfeld den Kindern im Alltag Hilfe und Unterstützung geben?

Die Referentinnen zeigen im Vortrag, mit welchen Herausforderungen Kinder von psychisch kranken Eltern konfrontiert werden und welche Hilfe sie benötigen. Anschliessend beantworten sie Fragen aus dem Publikum.

Der Vortrag richtet sich an Eltern, Grosseltern und andere Angehörige, KindergärtnerInnen, Lehrpersonen, Haus- und Kinderärzte.

Leitung: lic. phil. **Priska Senti**,

lic. phil. **Bettina Eberle-Frommelt**

Datum: Donnerstag, 28. Januar 2016, 19.00 Uhr

Beitrag: CHF 10.–

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig

Fortsetzung Lehrgang: Mit Kindern philosophieren

Kinder suchen nach Orientierung im Leben, sie wollen wissen, wer sie sind und stellen existentielle Fragen. Kinder sind noch frei in ihrem Denken. Um diese Freiheit zu erhalten, gilt es, ihren Wissensdrang ernst zu nehmen und sie auf der Suche nach Antworten zu begleiten. Der Schwerpunkt des Ausbildungslehrgangs in Philosophischer Gesprächsführung ist die Rolle und Aufgabe der Gesprächsleitung in philosophischen Gesprächen mit Kindern. Diese wird von Anfang an in

Trainingseinheiten eingeübt. Darüber hinaus wird die Umsetzung in die jeweilige Praxis thematisiert und im Erfahrungsaustausch begleitet.

3. Modul: Was ist die Welt?

Natürliches und Unbegreifliches

29. Januar 2016, 16.00 bis 20.00 Uhr,

30. Januar 2016, 9.00 bis 17.00 Uhr

4. Modul: Was ist wertvoll?

Werte und das gute Leben

4. bis 6. April 2016 jeweils 9.00 bis 17.00 Uhr

Leitung: «Akademie Kinder philosophieren», München

Beitrag pro Modul: CHF 175.–

Die Module können auch einzeln belegt werden.

In Zusammenarbeit mit der «Akademie Kinder philosophieren», München, und dem Liechtensteinischen Schulamt.

Hinweis: Philosophisches Vorwissen ist nicht erforderlich. Dieser Lehrgang richtet sich an Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher, Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen und an alle, die gerne mit Kindern philosophieren.

Inmitten der Schwierigkeiten liegt die Möglichkeit.

Albert Einstein

Die kosmische Uhr

Das Horoskop verstehen lernen

Neben der chronologischen Zeit vermittelt uns das Horoskop in symbolischer Weise eine qualitative Erfahrung der Zeit. Das Geburtshoroskop zeigt an, wie die Qualität der Geburtszeit im Körper, in der Psyche und im Bezug zur Welt zum Ausdruck kommt.

Das Seminar gibt, ausgehend von der Tiefenpsychologie nach C. G. Jung, eine Einführung in die archetypische Symbolik, Deutung und Bedeutung der vier Elemente, der Tierkreiszeichen, der Planeten, der Aspekte und der Häuser.

Leitung: **Gerhard M. Walch**, Dipl. Leib-, Atem-, Stimm- und Psychotherapeut in freier Praxis, Dozent an C. G. Jung Instituten, Buchautor und internationale Vortrags- und Seminaraktivitäten.

Datum: Samstag, 20. Februar 2016, 10.00 bis 17.00 Uhr

Beitrag: CHF 140.– inkl. Mittagessen

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Mitzubringen: Eigenes Geburtshoroskop (soweit vorhanden) oder bei Gerhard M. Walch bis drei Tage vor dem Seminar anfordern via Telefon +43 5574 46901 oder E-Mail walch@1012.at

Treffpunkt Gutenberg

Der «Treffpunkt Gutenberg» ist eine neue Reihe im Bildungsprogramm. In loser Abfolge werden interessante Persönlichkeiten von ihrer Tätigkeit berichten. Dabei sollen gesellschaftliche, kulturelle und politisch relevante Themen behandelt werden.

Der dritte Treffpunkt Gutenberg beschäftigt sich mit dem Thema «Liechtenstein und die Flüchtlinge». Viel wurde und wird zu diesem sensiblen Thema berichtet und auch so manche Spekulationen machen die Runde.

Thomas Lendi, Geschäftsführer des Vereins der Flüchtlingshilfe Liechtenstein, ist Gast des dritten Treffpunkts. Er kennt die Fakten, er weiss auch von den Schicksalen der Menschen und kann somit sachlich Auskunft darüber geben, wie es mit den Asylanten in Liechtenstein zurzeit steht.

Dr. Stefan Hirschlehner im Gespräch mit: Thomas Lendi, Geschäftsführer des Vereins Flüchtlingshilfe Liechtenstein.

Datum: Dienstag, 1. März 2016, 15.00 bis 16.30 Uhr

Beitrag: CHF 10.–

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Präparation – gestern und heute

Wie kommen Tiere ins Museum? Wie werden sie haltbar gemacht? In den naturkundlichen Museen und Sammlungen nehmen Präparatoren eine wichtige Stellung ein. Sie konservieren das gesammelte Material und fertigen mit unterschiedlichsten Techniken tierische und pflanzliche Präparate für Ausstellungen und Sammlungen an. Somit kann beispielsweise der Lebensraum in den Alpen so realitätsnah wie möglich dargestellt werden.

Die Zeiten, in denen ein Tier noch klassisch «ausgestopft» wurde, sind jedoch schon lange vorbei. Wie die aktuellen Techniken ausschauen, worauf besonders geachtet werden muss und was dabei alles schief gehen kann, dies und weitere spannende Einblicke ins Präparationsleben bietet Peter Niederklopper bei der Führung durch sein Präparationsatelier.

Leitung: **Peter Niederklopper**, langjähriger Präparator der naturkundlichen Sammlung Liechtenstein.

Datum: Donnerstag, 3. März 2016, 19.00 Uhr

Ort: Naturkundliches Museum, Treffpunkt Haupteingang, Messinastrasse 5, 9495 Triesen

Beitrag: CHF 10.–

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Wissenswertes

Was Ihnen die Entscheidung leichter macht

Für alle Kurse gibt es ein Detailprogramm. Es informiert über den Ablauf der Seminare sowie über die Kurs- und Pensionskosten. Bestellen Sie es bei unserem Sekretariat oder rufen Sie es online auf unserer Website unter www.haus-gutenberg.li ab.

Ermässigungen

Lehrlinge, Studenten und Schüler gewähren wir gegen Vorlage eines Ausweises eine Ermässigung von 50 Prozent der Kursgebühren. Bei finanziellen Schwierigkeiten weisen wir Sie auf die Möglichkeit hin, mit einem schriftlichen Gesuch an den Solidaritätsfonds des Vereins der Freunde des Hauses Gutenberg zu gelangen: Haus Gutenberg, Solidaritätsfonds, FL-9496 Balzers.

Geschenkgutschein

Gerne stellen wir Ihnen Geschenkgutscheine aus. Geben Sie bitte Namen und Adresse des oder der Beschenkten an. Bestellung über unser Sekretariat.

Parken

Bitte benutzen Sie nach Möglichkeit die öffentlichen Verkehrsmittel. Eine Bushaltestelle befindet sich in unmittelbarer Nähe. Es steht nur eine begrenzte Anzahl an Parkplätzen zur Verfügung.

Anmeldemöglichkeiten

Telefon: 00423/388 11 33

Telefax: 00423/388 11 35

E-Mail: gutenberg@haus-gutenberg.li oder online über unsere Website www.haus-gutenberg.li

Werden Sie Mitglied!

Verein der Freunde des Hauses Gutenberg

Mitglieder des Freundeskreises erhalten 10% Rabatt auf alle Kursgebühren.

Mitgliederbeiträge:

Einzelmitglieder	CHF 60.00
Jugendliche	CHF 20.00
Juristische Personen	CHF 250.00
Fördermitglieder	CHF 500.00

Weitere Informationen erhalten

Sie unter:

Telefon +423/384 23 30

(Präsident Fredy Andenmatten) oder

freunde@haus-gutenberg.li

Gut im Gespräch?

«Lass uns das später besprechen», wird in der Familie, im Freundeskreis und im Beruf häufig gesagt, wenn etwas noch geklärt werden muss. Was aber ist damit gemeint? Besprechen wir uns wirklich? Oder ist das eine schnelle Nachricht über WhatsApp?

In einem Workshop mit der 28-jährigen Medienpädagogin Tanja Schweikart gehen die Teilnehmenden den Fragen nach, ob bzw. wie sich die Kommunikation zwischen Menschen durch Online-Communities, Smartphones und Tablets verändert hat und was es braucht, um gut im Gespräch zu bleiben.

Die Veranstaltung richtet sich sowohl an junge Menschen ab 15 Jahren wie auch an ältere. Generationenübergreifend miteinander ins Gespräch zu kommen bzw. im Gespräch zu bleiben und voneinander zu lernen, ist ebenfalls ein Ziel des Workshops.

Leitung: **Tanja Schweikart**, Medienpädagogin und **Dagmar Frick-Islitzer**, Kulturvermittlerin und Vorstandsmitglied von Stefanus Liechtenstein e.V.
Datum: Freitag, 4. März 2016, 13.30 bis 18.00 Uhr
Beitrag: CHF 65.– inkl. Pausenverpflegung, ermässiger Preis für Lernende, Schüler/innen und Studierende CHF 40.–
Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

In Zusammenarbeit mit Stefanus Liechtenstein e.V. und aha – Tipps & Infos für junge Leute



Führung durchs Festungsmuseum Magletsch

Das Artillerie-Fort Magletsch ist eine militärische Befestigungsanlage aus dem Zweiten Weltkrieg. Mit sieben Kanonen war das Fort eines der stärksten Artilleriewerke der Landesfestung Sargans. Beim Bau des rund 13 Millionen Franken teuren Bauwerks wurde der ca. 3,8 km lange Stollen in seiner ganzen Länge ausbetoniert. Die Werkinfrastruktur war für 381 Mann ausgelegt und umfasste zwei Wasserreservoirs mit einem Fassungsvermögen von insgesamt 1.6 Millionen Liter Trinkwasser, drei je 200 PS starke Sulzer Schiffsdiesel für

die Stromproduktion, zwei Treibstoff-Tanks zu je 100 000 l Diesel, eine leistungsstarke Lüftungsanlage, sowie eine Telefonzentrale und sogar eine eigene Bäckerei, Wäscherei und ein Spital mit 70 Betten. Das bis heute als Artillerie-Ausbildungsanlage für Artillerie-Rekruten genutzte Werk kann als begehbares Anlage von nationaler Bedeutung, wie sie noch in den neunziger Jahren als Kampfwerk betrieben wurde, in dieser Führung besichtigt werden.

Leitung: Führungsteam des Vereins Artillerie-Fort Magletsch
Datum: Samstag, 12. März 2016, 14.00 bis 16.00 Uhr
Treffpunkt: 13.50 Uhr vor dem Hauptportal Artillerie-Fort (P-AFOM) in Oberschan
Beitrag: CHF 20.–
Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Hinweis: Gutes Schuhwerk und warme Kleidung wird empfohlen

Das Lebensende mitgestalten? Möglichkeiten und Grenzen vorausschauender Planungen

Bevor wir ins Bett gehen, stecken wir unser Mobiltelefon ans Stromnetz, damit uns dieses am nächsten Tag uneingeschränkt zur Verfügung steht. Wir schliessen Versicherungen ab, um im Notfall nicht in eine Krise zu schlittern, die uns bedroht. Das alles machen wir vorausschauend mit dem Ziel, negative Folgen zu minimieren.



Doch wie sieht es eigentlich mit dem Lebensende aus? Jeder Einzelne hat die Möglichkeit, sich in Bezug auf das Lebensende vorzubereiten. Wer soll für mich sprechen, wenn ich es nicht mehr kann? Mit wem möchte ich noch was klären? Habe ich bereits Vorsorge getroffen? Welche Erfahrungen habe ich mit Krankheit,

Leid und Tod gemacht? Durch vorausschauende Planungen kommt es deutlich seltener zu krisenhaften Situationen am Lebensende, die wiederum Betroffene, Angehörige sowie die Betreuungsteams sehr belasten können. An diesem Abend werden Möglichkeiten und Grenzen vorausschauender Planungen thematisiert.

Leitung: **Michael Rogner**, dipl. Pflegefachmann, Pflegewissenschaftler, Pflegeentwicklung LAK.
Datum: Montag, 18. April 2016, 18.30 bis 20.30 Uhr
Ort: Haus St. Florin, Mehrzwecksaal, St. Florinsgasse 16, 9490 Vaduz
Eintritt: frei
Anmeldung: Anmeldung über weiterbildung@lak.li oder +423 239 12 20

In Zusammenarbeit mit der LAK



Der Storch – Wiederbesiedlung eines heimischen Vogels

Über 100 Jahre hatte kein Weissstorchchenpaar mehr in Liechtenstein gebrütet. Um den bekannten Zugvogel erneut hierher zu locken, wurde 1997 zum ersten Mal eine Nistgelegenheit in Ruggell erbaut. Zehn Jahre später brütete schliesslich wieder ein Weissstorchchenpaar in Liechtenstein. Seitdem hat sich die Anzahl dieser Vögel laufend erhöht. Mittlerweile gibt es sieben besetzte Horste, die über das ganze Land verteilt sind. Und es wurden bereits bis zu 100 Störche bei uns gesichtet. Doch von was ernähren sich die Vögel? Wohin fliegen Sie im Winter? Gibt es ein Zuchtprogramm? Wie werden Jungtiere aufgezogen? Müssen Störche geschützt werden? Diese und weitere Fragen beantwortet der Referent Georg Willi in seinem Vortrag über den Lebensraum des Storches in Liechtenstein.

Leitung: **Georg Willi** studierte Forstwissenschaften an der ETH Zürich, Aktuar Liechtensteinischer Ornithologischer Landesverband (LOV), Regionalkoordinator in der Ostschweiz für den Schweizerischen Brutvogelatlas.
Datum: Donnerstag, 28. April 2016, 19.00 Uhr
Eintritt: frei
Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig



Foto: Stefan Weigand

Geh hinein in deine Kraft – Sieben Ermutigungen

Menschen, die aus einer inneren Kraftquelle schöpfen, leben befreiter. Sie verlieren die Angst vor ihrer Grösse, ohne grössenwahnsinnig zu werden. Sie verlieren die Angst vor ihrer Kleinheit, ohne sich minderwertig zu fühlen. In den vielen Herausforderungen des Lebens ist es nicht einfach, zu seiner göttlichen Kraftquelle zu gelangen. Pierre Stutz entfaltet in diesem Vortrag sieben Ermutigungen, die sich in seiner langjährigen Erfahrung als spiritueller Autor und Begleiter bewährt haben. Besondere Inspiration sind ihm dabei Film-Momente, die Mut machen, das innere Wachstumspotential noch weiter zu entfalten. Seine Ermutigungen heissen: Bleib bei dir – Du bist mehr als deine Verletzungen –

Erwache zum Träumen – Spiel dich ins Leben hinein – Wachse am Widerstand – Du darfst scheitern – Sag ja zu deinem Weg.

Leitung: **Pierre Stutz** ist Theologe, spiritueller Begleiter und Autor vieler erfolgreicher Bücher zu einer achtsam-engagierten Lebenspraxis. Er lebt in Lausanne und geht seit 45 Jahren leidenschaftlich gerne ins Kino. Im gesamten deutschsprachigen Raum zeigt er in seinen Vorträgen und Kursen den Weg zu einer erfüllten Spiritualität.

Datum: Dienstag, 19. April 2016, 19.00 Uhr

Beitrag: CHF 10.–

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig

Gutenberger Nacht der spirituellen Lieder

Wir singen zusammen einfache, ruhige und fröhliche Lieder aus verschiedenen Religionen und Kulturen: heilige Gesänge, Mantras, Chants, Lieder aus Taizé, Gesänge der Indianer, Gospels aus Afrika und traditionelle Kirchenlieder.

Mit dieser Nacht der spirituellen Lieder schliesst sich das Haus Gutenberg einer zwölfjährigen Tradition an, die sich bisher über Deutschland, Österreich, Belgien, Italien, die Schweiz und Liechtenstein verbreitet hat. Kirchen und Kapellen füllen sich mit dem Klang vieler Stimmen und die zahlreichen Teilnehmenden tragen die Kraft der Lieder und des gemeinsamen Singens in den Alltag hinaus. Alle sind herzlich willkommen, mitzusingen oder nur still dabei zu sein.

Leitung: **Christel Kaufmann**, Religionspädagogin, zusammen mit einem musizierenden Team, führen durch den Abend.

Datum: Samstag, 13. Februar 2016, 19.00 bis 21.30 Uhr

Ort: Kapelle Haus Gutenberg

Eintritt: frei/freiwillige Spende

Anmeldung: Keine Anmeldung notwendig

Hinweis: Nach Abzug der Kosten geht der Erlös aus den freiwilligen Spenden an den Verein Lichtblick, Heilpädagogische Hilfe Nicaragua; www.lichtblick-nicaragua.li

Dem Geheimnis auf der Spur

Ein Tag für Erstkommunion-Kinder in Begleitung eines Erwachsenen

«Geheim» bedeutet «zum Heim gehören» oder «vertraut und befugt sein». Wer an der Kommunion teilhaben kann, gehört dazu, wird in Geheimnisse des Glaubens eingeweiht, dem wird Wertvolles anvertraut. Nehmen Sie diese Gelegenheit wahr, ihr Kind als Eltern, Grosseltern oder Paten in der Vorbereitung auf seine Erstkommunion zu begleiten. Geniessen Sie diesen wohlthuenden Tag mit Ihrem Erstkommunionkind zum Verweilen, für Kreatives, Besinnliches, draussen in der Natur, für Geschichten, für Gespräche, Lieder, Bilder und Gebete. Dieser Samstag ergänzt den Religionsunterricht und bereichert die Vorbereitungszeit auf das grosse Fest.

Leitung: **Christel Kaufmann**, freischaffende dipl. Katechetin, langjährige Erfahrung mit Erstkommunionsvorbereitung in der Pfarrei, Kursleiterin für «Familienkatechese zur Erstkommunion» und für weitere religiöse und biblische Angebote für Kinder und Erwachsene.

Datum: Samstag, 5. März 2016, 9.00 bis 15.30 Uhr

Beitrag: CHF 70.– für 1 Kind und 1 Erwachsener (inkl. Mittagessen)

Anmeldung: bis 24. Februar 2016

Mitbringen: Hausschuhe, geeignete Kleidung für drinnen und draussen.

«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten Impulstag für Hochzeitspaare

Wenn Zusammenleben und Hochzeit gefeiert werden, dann braucht es eine rechtzeitige Vorbereitung. An vieles ist zu denken. Für das Wesentliche, das Wichtigste, das Eigentliche des Hochzeitsfestes, die kirchliche Feier, fehlt es oft an Ruhe zur Vorbereitung, an Wissen um die Bedeutung dieses religiösen Feierns und damit an Ideen, diese Feier auch ganz persönlich und individuell mitzugestalten.

Der Ehe-Impuls-Tag ist ein Angebot der Katholischen Kirche für Hochzeitspaare in der Vorbereitung auf die kirchliche Trauung. Der einladende Rahmen der Räume und der Umgebung des Haus Gutenbergs bieten den Hochzeitspaaren die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen, die eigene Beziehung durch Impulse zu vertiefen und ihren Hochzeitsgottesdienst selbst mitzugestalten.

Leitung: Dr. theol. **Beate Boes**, Pastoralassistentin und Ehe- und Familientherapeutin.

Datum: Samstag, 5. März 2016, 9.00 bis 18.30 Uhr oder Sonntag, 17. April 2016, 9.00 bis 18.30 Uhr

Beitrag: CHF 80.– (pro Paar),

Mittagessen: CHF 24.– (pro Person)

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung unter: www.kirchlich-heiraten.ch

In Zusammenarbeit mit dem Bistum St. Gallen: www.kirchlich-heiraten.ch

Verlust der Natur?



Das moderne Denken ist stark geprägt von der Sonderstellung des Menschen in der Welt. Durch die grossen wissenschaftlichen und technischen Errungenschaften ist es dem Menschen

gelungen, sich selbst in den Mittelpunkt zu stellen. Der Mensch ist zum Zentrum von allem geworden (Anthropozentrismus), zum Beherrscher der ganzen Welt; notgedrungen haben alle nichtmenschlichen Dimensionen, die Natur genauso wie das Transzendente, durch diesen Prozess an Bedeutung verloren. Die anthropozentrische Erfolgsgeschichte hat aber auch eine Kehrseite, und die wird in der Gegenwart mehr als deutlich in der ökologischen und der religiösen Krise bewusst. Für die Theologie ist diese Entwicklung doppelt herausfordernd. Einmal ist es ein genuin jüdisch-christlicher Gedanke, den Menschen als Ebenbild Gottes zu sehen und ihn dadurch vor allen anderen Lebewesen auszuzeichnen, andererseits ist die Natur in theologischer Hinsicht nicht bloss Mittel zum Zweck, sondern besitzt als von Gott geschaffen einen Eigenwert.

Günther Boss hat sich in seiner Dissertation mit dieser herausfordernden Problematik beschäftigt. Er hat zwei der herausragenden Theologen der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, nämlich Karl Rahner und Wolfhart Pannenberg, der eine katholisch, der andere evangelisch, mit der Frage nach dem, was Natur ist, konfrontiert. Herausgekommen ist ein spannendes Werk, das es lohnt, diskutiert zu werden.

Im Dialog mit Stefan Hirschlehner wird Günther Boss die Ergebnisse seiner Doktorarbeit darstellen und aufzeigen, welche Bedeutung seine wissenschaftlichen Ergebnisse in der gegenwärtigen theologischen Auseinandersetzung mit ökologischen Themen hat.

Leitung: Dr. **Günther Boss** und Dr. **Stefan Hirschlehner**

Datum: Mittwoch, 16. März 2016, 19.00 Uhr

Beitrag: CHF 10.–

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

The Jewish Mile – Jüdischer Alltag in Zürich



Von Wollishofen über die Enge bis nach Wiedikon reicht die «Jewish Mile»: Entlang eines einzigen Strassenzuges und in dessen nächster Nähe befinden sich Gemeindehäuser,

Synagogen und Betlokale, Lebensmittel- und andere Geschäfte, Bibliotheken, Restaurants und Schulen: Eine ganze Infrastruktur zur Gestaltung eines jüdischen (Alltags-) Lebens.

Michel Bollag und Ralph Weingarten nehmen die Teilnehmenden mit auf eine halbtägige Stadtführung, bei der sie nicht nur die Orte selbst besuchen, sondern auch einiges erfahren zu jüdischer Haushalt- und Lebensführung, zu Erziehung und Bildung, zur Vielfalt der religiösen Strömungen, zu Geboten und Bräuchen, zu Sorgen und Freuden im Leben des Einzelnen und in den Gemeinden.

Leitung: Lic. phil. **Michel Bollag** studierte Tora in Jerusalem, Pädagogik, Psychologie und Philosophie in Zürich und ist Co-Leiter im Zürcher Lehrhaus. Dr. phil. **Ralph Weingarten** ist Historiker und Dozent im Lehrhaus.

Datum: Dienstag, 5. April 2016, 13.30 bis 17.00 Uhr

Treffpunkt: Gegenüber Haupteingang der Synagoge an der Löwenstrasse in Zürich

Anmeldeschluss: 12. März 2016

Beitrag: CHF 50.–

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Gregorianischer Gesang im Osterfestkreis



Der Gregorianische Choral ist das gesungene Gebet der Kirche. Er bringt das Lob Gottes, Freude, Bitten und Klagen mit Worten der Heiligen Schrift zum Klingen. Anhand ausge-

wählter Gesänge, passend zum Osterfestkreis und Marienmonat, werden nach und nach

Melodie, Text, formaler Aufbau, liturgischer Ort, Ausdruck etc. erschlossen. Dabei berühren sich die Felder der musikalischen Arbeit, der Musik- und Kulturgeschichte und der christlichen Glaubenslehre. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die Freude am Gesang haben. Eine musikalische Vorbildung ist nicht nötig. Erfahrungen als Chorsänger(in) sind von Vorteil, werden aber nicht vorausgesetzt. Am Ende steht die Aufführung der erarbeiteten Gesänge in der Sonntagsmesse.

Leitung: **Krystian Skoczowski**, studierter Kirchenmusiker, Kantor an der Pfarrkirche Hanau, unterrichtet an der Universität der Künste Berlin, der Universität zu Köln und am Institut für Kirchenmusik im Bistum Mainz.

Datum: Freitag, 29. April 2016, 18.00 bis

21.00 Uhr Begrüssung und erste Arbeitseinheit

Samstag, 30. April 2016, 9.30 bis 12.00 Uhr

14.00 bis 16.00 Uhr, 17.00 bis 18.30 Uhr

Sonntag, 1. Mai 2016, 9.00 Uhr Einsingen,

10.00 Uhr hl. Messe, anschliessend Schlussrunde bis ca. 12.00 Uhr

Beitrag: CHF 180.– inkl. Mittagessen am Samstag

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Hinweis: Es wird empfohlen, an allen drei Tagen am Kurs teilzunehmen.

Eucharistiefeier mit anschliessendem Frühstück

Jeden Sonntag wird in unserer Hauskapelle um 8.30 Uhr eine Hl. Messe gefeiert. Jeden Monat, am zweiten Sonntag, sind im Anschluss daran alle Besucherinnen und Besucher eingeladen, gemeinsam zu frühstücken und miteinander Gemeinschaft zu pflegen.

Teilweise werden Veranstaltungen der Sparte Spiritualität von der Stiftung Propter Homines, Vaduz unterstützt.



«Hops hodare» – Jodelluft schnuppern

In vielen gebirgigen und unwegsamen Regionen auf der ganzen Welt gab es und gibt es verschiedene Techniken, um mit Rufen weite Distanzen akustisch zu überbrücken. Die Ursprünge des Jodelns gehen auf vorhistorische Zeiten zurück: Jodelnd verständigten sich Hirten und Sammler, Waldarbeiter und Almsenner. Nicht nur in den Alpen wurde von Alm zu Alm kommuniziert, sondern in vielen Regionen weltweit, z.B. bei den afrikanischen Pygmäen, bei den Inuit, in Spanien, Schweden, Polen, Slowakei, Rumänien, Georgien, Bulgarien und im Alpenraum. Heute ist das Jodeln wieder populär.

Die Kraft des Artikulierens wirkt besonders, da keine Ablenkung durch den Text

vorhanden ist. Die Begeisterung für diese intensive Ausdrucksform der Stimme wirkt ansteckend! Es ist pure Emotion und es macht Freude! Lernen Sie sich und Ihre Stimme von einer neuen Seite kennen und entdecken Sie Ihre (Jodel-) Lebenslust.

Leitung: Ingeborg Krachler, Dipl. Pädagogin, Qi Gong Lehrerin, ausgebildete Stimmpädagogin und Chorleiterin.

Datum: Samstag, 23. April 2016, 9.30 bis 16.30 Uhr

Beitrag: CHF 75.–/Mittagessen: CHF 24.– (inkl. Kaffee und Kuchen am Nachmittag)

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Hinweis: Keine Vorkenntnisse erforderlich

JIN SHIN JYUTSU – altes Wissen neu entdecken



Das Wissen um die Heilkraft unserer Hände hat Anfang des 20. Jahrhunderts der japanische Meister Jiro Murai aus alten japanischen Traditionen und aus Weisheitsbüchern anderer

Kulturen zusammengetragen, gelebt und weitergegeben. Er gab diesem Wissen den Namen JIN SHIN JYUTSU, was übersetzt heisst: «Die Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden, wissenden Menschen.»

Mary Burmeister brachte diese Lehre nach Amerika und verfasste nach Jahren des Studiums und der Erfahrung drei Selbsthilfebücher, die uns Anleitung geben, uns selber zu helfen. Bei der Anwendung werden die körpereigenen Energiebahnen von Blockaden befreit. Schmerzzustände, chronische und akute körperliche Unstimmigkeiten werden gelindert. Durch Berühren bestimmter Körperstellen und bewusste Atmung kann jeder Mensch JIN SHIN JYUTSU praktizieren.

In diesem Selbsthilfekurs lernen wir mit dem ersten Buch die Grundlagen dieser Kunst kennen. Ausserdem werden die Bedeutung der Finger, der Hauptzentralstrom, sowie drei Organströme in Theorie und Praxis erarbeitet und geübt.

Leitung: Marianne Lörcher, Anthropologin lic. phil. II, JIN SHIN JYUTSU-Praktikerin, Selbsthilfe-Lehrerin.

Datum: Samstag, 16. Januar 2016, 9.00 bis 17.00 Uhr

Beitrag: CHF 165.– inkl. Selbsthilfe-Buch 1 und Mittagessen

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Mitbringen: Schreibunterlage, farbige Stifte, warme Kleidung, Isomatte, Decke und Kissen.

Den Naturkräften auf der Spur



Was verbirgt sich hinter der faszinierenden Vielfalt der Natur? Können Naturkräfte zum eigenen Wohlbefinden beitragen? Und nicht zuletzt, wie können sie genutzt werden?

Philipp Elsener geht mit Ihnen auf eine Reise in die Welt der natürlichen Phänomene. Dabei lernen Sie die in der Natur wirkenden Kräfte kennen und nehmen deren Auswirkungen wahr. Das beste Instrument dazu ist der eigene Körper, aber auch Bäume, Wasserläufe und/oder auch anwesende Tiere, die auf die vorherrschende Energie-Qualität hinweisen können. Im Seminar erleben Sie, wie diese Kräfte mit uns interagieren und wie diese auf uns wirken.

Leitung: Philippe Elsener, Naturenergetiker und ausgebildeter Lebensenergie-Berater. Er war massgeblich an der Projektierung und dem Bau des Naturenergieweges «der pfad» auf Sattel-Hochstuckli, sowie als Berater bei verschiedenen Kraftort-Projekten in Tourismusgebieten der Schweiz mitbeteiligt.

Datum: Samstag, 23. Januar 2016, 9.30 bis 16.30 Uhr

Beitrag: CHF 150.– inkl. Mittagessen

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Die Lebenskraft
eines Zeitalters
liegt nicht in seiner
Ernte, sondern
in seiner Aussaat.

Ludwig Börne

Begleitetes Basenfasten – einfach und effektiv

Fasten neben Beruf und Familienalltag

Basenfasten erfüllt alle Vorteile des reinen Teefastens, ist aber nicht mit einem gänzlichen Verzicht auf feste Nahrung verbunden. Sie essen dabei nur eine bestimmte Auswahl an Nahrungsmitteln, die Ihren Körper wieder in ein gesundes Säure-Basen-Gleichgewicht bringen. Sie werden den Erfolg schon nach einer Woche Basenfasten spüren. Das körperliche und seelische Wohlbefinden steigt, sie werden um ein paar Kilo leichter, die Verdauung wird angekurbelt. Durch die Giftausleitung wird das Bindegewebe straffer und das Hautbild verbessert sich. Nicht umsonst gilt das Fasten als Jungbrunnen für Körper, Seele und Geist, also ein natürliches Anti-Aging.



Die Fastenwoche wird begleitet durch tägliche Fastentreffs. Dabei werden verschiedene Themen angeboten wie Ernährung, Folgen der Übersäuerung, Kneipp-Anwendungen, Sinnesschulung,

Achtsamkeitsübungen, ein «Smovey» Bewegungstraining und ein gemeinsamer basischer Kochabend.

Leitung: Dr. **Dietlinde Jäger**, klinische- und Gesundheitspsychologin und Psychotherapeutin. Als ärztlich geprüfte Fasten- und Vitaltrainerin sowie Ernährungsberaterin führt sie regelmässig Fastenwochen durch.

Datum: Freitag, 26. Februar 2016,
19.00 bis 20.30 Uhr

Montag, 29. Februar bis Freitag, 4. März 2016,
jeweils 19.00 bis 20.30 Uhr

Beitrag: CHF 300.– inkl. Fastenpaket
mit Kochrezepten, Kräutertees, Pflanzenöl,
Basensalz und ein Buch zur Fastenpraxis.

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Hinweis: Voraussetzung für die Teilnahme an einer Fastenwoche ist eine weitgehend stabile körperliche und psychische Verfassung und die Bereitschaft, für eine bestimmte Zeit auf Gewohntes zu verzichten. Die Woche kann auch neben dem Berufs- und Familienalltag besucht werden.

Ikebana – Blumenkunst aus Japan

«Die Blume in Ihrer Hand...»



Ikebana-Arrangements zu Hause oder am Arbeitsplatz verschönern den Alltag. Diese können erst entstehen, wenn man gelernt hat, mit den Blumen und Zweigen auch

entsprechend umzugehen, wenn man vermittelt bekommt, wie man ihre Frische und Schönheit erhalten und sogar noch steigern kann. Ähnlich wie in der Musik gehorchen die Blumen-Werke einer komplexen Harmonielehre. Diese hat sich zuerst den Japanern erschlossen. Heute ist Ikebana im Begriff, Teil der Weltkultur zu werden. Das Seminar vermittelt Gestaltungsprinzipien, wie sie die älteste und grösste Ikebana-Schule, Ikenobô, in Jahrhunderten entwickelt hat. Die Teilnehmenden erleben, wie die Ikebana-Arrangements, die sie selbst im Seminar erschaffen, Schritt für Schritt schöner und aussagekräftiger werden.

Leitung: **Shusui Hiroko Pointner-Komoda**, Senior-Professorin (Sôkatoku) der Ikenobô-Schule, Kyoto, Studium der Bildhauerei an der Akademie der Bildenden Künste, München.

Datum: Mittwoch, 13. April, 15.00 Uhr bis
Sonntag, 17. April 2016, 17.00 Uhr

Beitrag: CHF 360.– (exkl. Blumenkosten)

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

Hinweis: Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet

Im Kloster St. Elisabeth

Rastplatz im Kloster

«Der lange Weg des Glaubens in die Freiheit der Kinder Gottes.» Das Thema dieser Woche lädt ein, den Weg des Volkes Gottes des Alten und Neuen Testaments und den je eigenen Glaubensweg als Entwicklungsprozess zu entdecken. Der Rastplatz ist eine besondere Exerzitenform mit Impulsen am Vor- und Nachmittag, Schweigen am Vormittag und Austausch am Nachmittag.

Leitung: Sr. **Ruth Moll**, ASC und

Dipl. Theol. **Peter Dahmen**

Samstag, 24. Januar, 9.30 Uhr bis Freitag,

29. Januar 13.30 Uhr

Ort: Kloster St. Elisabeth,

Haus Maria De Mattias

Beitrag: CHF 165.– (exkl. Pension)

Einzelprogramm erhältlich.

Eine Nacht im Kloster für Jugendliche

In dieser besonderen Nacht vor Ostern, in der Nacht vom Gründonnerstag auf den Karfreitag, in der Jesus verraten – verleumdet – verlassen wurde, möchten wir alle Jugendlichen im Alter von 12 – 18 Jahren ins Kloster einladen. Ganz im Sinne Jesu «Könnt ihr nicht eine Stunde mit mir wachen?», werden wir uns auf eine besinnliche Nachtwanderung machen, die am Feuer im Klostergarten ausklingt.

Leitung: **Peter Dahmen** und

Emanuele Ospelt

Donnerstag, 24. März, 19.00 Uhr im Kloster

bis Karfreitag, 25. März um 10.00 Uhr

Ort: Kloster St. Elisabeth,

Haus Maria De Mattias

Beitrag: CHF 30.–

Anmeldung: Wir bitten um Anmeldung

In dem Moment, wo du dich einer
Sache wirklich verschreibst,
rückt der Himmel in deine Reichweite.

Johann Wolfgang von Goethe

Gabriela Köb im Gespräch mit Stefan Hirschlehner, der für den Bereich Spiritualität im Haus Gutenberg zuständig ist.

Stefan, was hat dich bewogen, diese Aufgabe hier im Haus Gutenberg anzunehmen?

Ich habe mich den Grossteil meines Lebens mit Fragen aus den Bereichen Philosophie, Theologie und Ethik beschäftigt. Früher an der Universität, jetzt 30 Jahre lang im Schuldienst, im Schulamt und in der Erwachsenenbildung. Für mich war meine Tätigkeit nie nur Broterwerb, sondern ein grosses persönliches Anliegen, mit dem ich mich innerlich identifizieren konnte. Die Tätigkeit im Haus Gutenberg erachte ich als eine Weiterführung meiner bisherigen Arbeit. Als sich erste Gespräche bezüglich einer Mitarbeit im Haus Gutenberg ergaben, musste ich deshalb nicht lange überlegen und sagte mit grosser Freude zu.

Das Haus Gutenberg ist dir gut bekannt, vor allem in der Aussensicht. Was hast du heute, seit du hier arbeitest, für einen Eindruck vom Haus?

Ich kenne das Haus Gutenberg, seitdem hier Erwachsenenbildung angeboten wird. Über all die Jahre hinweg habe ich Fortbildungsveranstaltungen für die Religionslehrpersonen hier im Haus durchgeführt, aber auch immer wieder selber an Veranstaltungen des Hauses teilgenommen. Der Geist des Hauses, die wunderbare Lage und die besondere Atmosphäre haben mir immer zugesagt. Dieses positive Gefühl hat sich nicht verändert, seitdem ich hier im Hause mitarbeiten darf. Im Gegenteil: Die Mitarbeiter sind offen und man spürt bei ihnen, dass sie sich sehr stark mit dem Haus identifizieren.

Welche Akzente möchtest du hier im Haus setzen?

Die Wurzeln des Hauses liegen im Orden der Salettiner. Das Haus Gutenberg ist also nicht irgendeine Institution für Erwachsenenbildung, sondern eine mit einem religiösen Fundament. Auch wenn die Patres die Verantwortung für das Haus nicht mehr selber wahrnehmen können, so soll der christliche Geist doch auch in Zukunft spürbar sein. Dafür möchte ich mich einsetzen. Religion und Vernunft sind keine Gegensätze, Religion braucht auch Bildungsangebote. Konkret verstehe ich darunter, dass religiös-philosophisch-ethische Themen mit Verstand



und Herz behandelt werden. Dabei muss die heutige Lebenswelt der Menschen vorkommen, und zwar in individueller wie gesellschaftlicher Hinsicht.

Hast du einen speziellen Wunsch in Bezug auf deine Tätigkeit hier?

Ich wünsche mir, dass die Menschen hier im Land und in der Region das Haus Gutenberg als ein Haus wahrnehmen, wo die Grundfragen des menschlichen Lebens gestellt werden, wo Auseinandersetzung stattfinden darf und Religion eine positive Rolle spielt. Ich würde mich freuen, wenn die Angebote angenommen werden. Für Anregungen und Wünsche in dieser Hinsicht bin ich dankbar.

Darf ich dir auch einige persönliche Fragen stellen? Wie würdest du dich selbst beschreiben?

Als einen lustigen und engagierten Menschen; als einen, der sehr gerne lebt und seine Mitmenschen mag; der, je älter er wird, immer weniger «sicher» weiss, der dafür nach wie vor neugierig ist und lernen möchte.

Woraus schöpfst du Kraft für dein Leben, anders gefragt, was nährt deine Seele?

Kraft schöpfe ich aus der Beziehung zu meiner Frau, aus den Gesprächen mit meiner Tochter. Daraus, dass es Menschen gibt, die mich gern

haben. Dass ich nach wie vor daran glaube, dass trotz der grossen Probleme, die es in der Welt gibt, das Gute die Oberhand behält. Kraft schöpfe ich aus meinem Glauben, der mir Zuversicht und Hoffnung gibt.

Die Psychologie bezeichnet ein beglückendes Gefühl, einen mental entspannten Zustand als Flow.

Was für eine Tätigkeit kann dich in so einen Zustand bringen?

Mit interessanten Menschen zusammensein. Lesen und schreiben; nicht immer, aber immer wieder. Diskutieren. Joggen. Musik hören.

Hast du Wünsche für die kommenden Jahre?

Ich hatte in meinem bisherigen Leben grosses Glück. Ich kann mit Menschen leben, die zu mir stehen. Beruflich durfte ich oft das tun, was ich gerne tue. Wenn dieser Zustand noch eine Zeitlang so bleibt, dann bin ich glücklich.

Ich danke sehr für das Gespräch.

Gabriela Köb

Mag. phil., Dr. theol. Stefan Hirschlehner ist seit Herbst für den Bereich Spiritualität in unserem Haus zuständig.



Suchen Sie Seminarräume?

Die Räumlichkeiten des Hauses Gutenberg stehen auch externen Organisationen und Gastgruppen zur Verfügung. Die herrliche Lage am Fuss der Burg Gutenberg, das Ambiente und der Charme des Hauses schaffen die unverwechselbare Gutenberg-Atmosphäre.

Unsere lichtdurchfluteten Seminarräume sind mit moderner Infrastruktur ausgestattet. Einige davon sind erst kürzlich renoviert worden. Sie eignen sich für Gross- und Kleingruppen von 10 bis 100 Personen. Doch für den Seminarerfolg dürfen auch Gaumenfreuden nicht zu kurz kommen. Dafür sorgt das Haus Gutenberg im stimmungsvollen und aufgefrischten Speisesaal. Ausserdem bieten wir sympathische Übernachtungsmöglichkeiten an. Es stehen 3 Einzel-, 11 Zweitbett- und 4 Familienzimmer mit insgesamt 40 Betten zur Verfügung.

Möchten auch Sie von unserer langjährigen Erfahrung im Seminarbereich und der herzlichen Gastlichkeit profitieren? Dann nehmen Sie mit uns Kontakt auf oder schauen Sie bei Gelegenheit einfach vorbei. Wir zeigen Ihnen gerne unsere Räumlichkeiten und freuen uns auf Ihren Besuch.

Weitere Informationen unter: www.haus-gutenberg.li



Ausblick

«Oh, war das peinlich!» hören wir oft, wenn Freunde oder Bekannte uns Erlebnisse aus ihrem Alltag erzählen. Ein weiterer bekannter Spruch in der Erziehung ist: «Schäm dich!». Aber auch wenn wir meinen, wir leben in schamlosen Zeiten, ist uns doch so manches peinlich.

Scham hat viele Gesichter. Es ist uns peinlich, wenn wir in die Intimsphäre anderer hinein tappen. Oder wir schämen uns, wenn eine Lüge ans Tageslicht kommt oder wenn deutlich wird, dass wir anderen Unrecht getan haben. Wir schämen uns und finden es peinlich, wenn wir merken, dass wir uns in bestimmten Situationen nicht angemessen verhalten haben.

Scham legt sich wie eine Hülle um unsere Würde. Meist merken wir das «peinliche» Verhalten erst, wenn es zu spät ist. Oder wir treiben andere in diese unangenehme Emotion. Mit Blicken, Worten oder Handlungen kann die Schamgrenze anderer übertreten werden. Mancher errötet, anderen wird heiss oder schwillt der Kopf an, als ob man sie geschlagen hätte. Doch die unsichtbare Ohrfeige landet nicht im Gesicht, sondern tief im Inneren. Das Ego wird angegriffen und die Seele nicht gestreichelt, sondern geschüttelt.

Scham ist eine unangenehme, verletzende Selbsterfahrung und ein sozialer Akt,

der aufzeigt, dass geltende, oft unsichtbare soziale Normen und gesellschaftliche Codes nicht eingehalten wurden. Wenn man sich schämt, ist das eigene Ich in der Aufmerksamkeit der anderen und es wird deutlich, dass eine sittliche, konventionelle oder persönliche Norm übertreten wurde. In einer Gesellschaft, die sich Offenheit und Freiheit auf die Fahnen schreibt, ist Scham ein probates Mittel für Kontrolle und Regulierung. Wir stehen ständig im Vergleich mit anderen. Die Daueranwesenheit der Medien macht das möglich. Und wir streben ein werbespotttaugliches Leben an. Wir bilden uns etwas darauf ein, wenn wir einige Jahre jünger aussehen, als wir tatsächlich sind, dass wir Kinder haben, die auf Kurs sind, eine Fremdsprache angemessen sprechen, zweimal jährlich mindestens in die Ferien fahren und die halbe Welt schon «umreist» haben. Wir fühlen uns prima, wenn der SUV in der Garage des abbezahlten Hauses steht.

Wer diesen sozialen Normen und Vorstellungen nicht entspricht, steht am Pranger, wie die Fette im Fitnessstudio oder der Arbeitslose im Praktikumsplatz. Obwohl wir glauben, auch angesichts dümmlicher Talkshows, die Schamgrenze sei gesunken, widerspricht hier der Soziologe Berne Brown (Universität Huston): «Vor allem bei den Frauen ist das Schämen zu einer «sozialen Epidemie» angewachsen. Sie schämen sich, weil sie

glauben zu dick zu sein, schlechte Mütter, nicht sexy genug zu sein usw. Dahinter steht die Vorstellung nicht zu genügen. Scham ist ein Auslöser von Perfektionismus, Sucht, Angststörungen, Schuldgefühlen, Aggressivität und der Beschämung anderer. Sie verändert Beziehungen, Familien, Gesellschaften, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.»

Doch es gibt da auch noch die andere Seite der Medaille. Daniel Fessler von der Universität of California meint: «Scham ist der Kitt, der die Gemeinschaft zusammenhält. Wir brauchen dieses Gefühl. Diese unangenehme, peinigende Emotion treibt die Menschen an, die geltenden Normen einzuhalten. Werden diese Normen eingehalten, sichert das den Verbleib in der Gruppe, in der Frühzeit unumgänglich, denn damals war das Überleben nur in der Gruppe möglich. Nach innen wirkt Scham wie eine Alarmglocke, die klingelnd meldet: Hier bist du zu weit gegangen. Nach aussen meldet die Glocke: Seht her, ich habe eine Regel verletzt, und mir geht es damit nicht gut. Mehr Bestrafung ist nicht möglich.»

**Ihre
Gabriela Köb**

