

# Innere Ruhe im Sturm der Zeit

**Achtsamkeit – diese Kunst des Lebens wollen die Organisatoren im Haus Gutenberg den Menschen in einer schnelllebigen Zeit wieder näher bringen. Dementsprechend drehen sich verschiedenste Kurse rund um dieses Thema.**

Von Bettina Frick

Auf einem kleinen Hügel mitten in Balzers liegt in einer malerischen Reblandschaft am Fusse der Burg Gutenberg das Bildungs- und Seminarhaus Gutenberg. Rund um das Haus sitzen Kursteilnehmer auf Bänken und Stühlen, tauschen sich aus und geniessen die traumhafte Bergwelt, die zur Erholung einlädt. Es scheint, als ob in dieser Idylle die Zeit stehen bleibt und spätestens am Empfang bestätigt sich dieser Eindruck: Keine der in einer Schale liegenden Uhren tickt mehr, weder der grosse noch der kleine Zeiger bewegt sich, die Zeit steht einfach still. Und dies in einer Zeit, in der sich manch einer wünscht, der Tag hätte dreissig Stunden oder mehr. Denn neben der Arbeit steht ein umfangreiches Freizeitangebot zur Verfügung, Kinos und Theater locken, Restaurants und Bars laden zum Verweilen ein und vor dem Fernseher lässt es sich einfach am besten entspannen. Allerdings finden viele Menschen in diesem Überfluss überhaupt keine Zeit mehr für irgendetwas.

**Nicht nur Tempo beschleunigen**

Wie aber bereits Mahatma Gandhi einst sagte, gibt es Wichtigeres im Leben, als immer nur sein Tempo zu beschleunigen. Dieses Wichtige in diesem Überangebot zu finden, ist nicht einfach. Deshalb haben sich Gabriela Köb, Pater Walter Sieber und Isolde

Meier zum Ziel gesetzt, den Menschen mit verschiedensten Veranstaltungen und Kursen dabei zu helfen. Sie stellen das Haus Gutenberg dieses Jahr unter das Motto «Achtsamkeit als Lebenskunst». Gestern stellten sie das Programm für die Monate von Mai bis August vor. Unter anderem erwarten die Kursteilnehmer Literaturhäppchen in Tessin, Worte, die Wunder wirken können, oder einen Rundgang durch Kraft- und Kultplätze. «Die Veranstaltungen sollen den Teilnehmern neue Energien und Impulse für den Alltag geben», sagte Gabriela Köb, Bildungsleiterin und Vorsitzende der Hausleitung. Dazu gehört auch die Spiritualität, zu welcher Pater Walter Sieber drei interessante Kurse vorstellte.

**Persönlichkeit wird immer wichtiger** Kursteilnehmer sollen die Achtsamkeit aber nicht nur in den Kursen selbst erfahren. Auch im und um das Haus Gutenberg erinnern Bilder, Skulpturen, Sprüche und Zitate die Besucher an die Ruhe und Achtsamkeit. Ebenfalls wird sich das gastronomische Angebot dem Jahresthema anpassen, wie Isolde Meier, administrative Leiterin im Seminarbereich, sagte.

Das Programm soll Männer wie Frauen ansprechen. «Denn für alle wird die Persönlichkeit in dieser schnelllebigen Zeit immer wichtiger», sagte Isolde Meier. Gemeinsam werden wir versuchen, der «Krankheit der modernen Zeit» entgegenzuwirken. Denn wer wirklich achtsam ist, hat auch Zeit für Dinge, die er oder sie auch wirklich tun will. Auch dann wenn die Menschen wieder mitten im Alltag stecken, fernab von der Idylle auf der Anhöhe Balzers – und die Uhren wieder im Sekundenkontakt ticken.



Auf dem Weg zur Langsamkeit: Pater Walter Sieber, Gabriela Köb (Mitte) und Isolde Meier.

Bild Daniel Ospelt

## Das Kursangebot im Überblick

- **Vom Geschenk der Zeit, 4. und 5. Mai**  
In dem Seminar von Otto Betz, Erziehungswissenschaftler und Autor, erfahren die Teilnehmenden, wie es dazu kommen kann, dass es ein Kennzeichen des modernen Menschen ist, keine Zeit zu haben.
- **Achtung, ich bin essbar! 12. Mai**  
In dem Tagesseminar von Gisula Tscharner, Autorin, hören die Besucher von der vorbeugenden und heilenden Wirkung von Wildpflanzen.
- **The Healing Power of Song – Konzert, 18. und 19. Mai**  
Michael Stillwater brachte einige CDs heraus – seine Art der Musik wird als heilend bezeichnet. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit zur Teil-

- nahme am Seminar mit der Psychologin Doris Laesser und Michael Stillwater.
- **Auf den Spuren von Max Frisch, 7. und 8. Juni**  
Auf dieser Literaturreise lernen die Teilnehmer das Denken und Wirken des Schriftstellers an wundervollen Plätzen kennen.
- **Pubertät – Loslassen und Halt geben, 21. Juni**  
Jan-Uwe Rogge, Erziehungsexperte, gibt praktische Antworten auf alltägliche Erziehungsfragen.
- **Worte können Wunder wirken, 8. Mai**  
Max Feigenwinter, Didaktiklehrer und Erwachsenenbildner, lädt Men-

- schen ein, die sich vom Wort und Gespräch etwas sagen lassen.
- **Kraft- und Kultplätze erleben, 12. Mai**  
Andrea Fischbacher und Celina Degen-Maissen führen an Orte, wo die Besucher die Kräfte persönlich erleben können.
- **Einkehrtag mit Alt-Bischof Reinhold Stecher, 16. Juni**  
Reinhold Stecher ist ein Mann der Kirche, dem man gerne zuhört, der einen zu begeistern vermag, weil er aus dem grossen Schatz seines reich erfüllten Lebens realitätsnah und überzeugend sich einbringt und dem Zuhörer Freude am Glauben zu vermitteln mag.

## Schwalbenaktion in Mauren



**Am Karsamstag führte der Ornithologische Verein Mauren (OVM) seine traditionelle Schwalbenaktion durch.**

Drei Feuerwehrmänner, Max Bühler, Christoph Amann und Lucas Meier sowie drei Ornithologen, Paul Wohlwend, Hanno Meier und Kevin Marten, waren im Einsatz. Für die Mauerseglerkästen bei Emil Batliner musste die Feuerwehr die Leiter bis zum letzten Glied ausziehen. Tote Vögel vom letzten Jahr, Nistmaterial und viel

Mist wurden dabei entfernt. Kevin, der tapferste und jüngste Teilnehmer, wagte sich bis zuoberst hinauf und wurde bei der Arbeit von Staub und Milben geplagt. Einige defekte Kunstnester mussten ersetzt werden. Leider reichte die Zeit nicht aus, um sämtlichen Anfragen nachzukommen. Letztes Jahr waren von 107 Nestern deren 68 belegt. Das sind 63,5 Prozent – ein erfreuliches Ergebnis. Schwalbennester können bei den Ornithologischen Vereinen gratis bezogen werden; der OVM steht gerne mit Rat und Tat zur Seite.

## LGU-Exkursion in Balzers



Die Liechtensteinische Gesellschaft für Umweltschutz (LGU) lädt alle Interessierten zur vormittäglichen Exkursion (Bereich Balzers – Ellhorn – Naturschutzgebiet Äulehäg) «Wiederbewässerte Balzner Giessen» im Rahmen der grenzüberschreitenden Kampagne «Lebendiger Rhein – Alpenrhein» am Samstag, 14. April, von 9 bis 12 Uhr, herzlich ein. Treffpunkt ist die Bushaltestelle Rheinstrasse. Die Rheinebene im Gebiet Äulehäg ist das älteste Naturschutzgebiet in Liechtenstein. Durch häufige Ein-

griffe in den Naturhaushalt fielen Giessen und Gräben trocken. Mit einer Bewässerungsanlage wurden wieder naturnahe Verhältnisse hergestellt. Durch das Vorzeigeprojekt konnten Bach- und Seeforellen diesen Lebensraum wieder zurückerobern. Die Exkursion führt entlang der unterirdischen Zuleitung von der Ellhornschwelle bis zum Gebiet Äulehäg. Auf dem Weg werden die Zusammenhänge von Grundwasser, Artenvielfalt und Lebensraumqualität diskutiert.

## Autofasten – einreichen und gewinnen

Der VCL führte in der Fastenzeit zusammen mit dem Erzbischof Vaduz, der evangelisch-lutherischen Kirche und dem orthodoxen Kirchenverband die Aktion «Autofasten» durch. Heilsam in Bewegung kommen heisst, in der Fastenzeit über den eigenen Lebensstil nachdenken und sich neu orientieren. Ziel des Fastens ist es, bewusster und wesentlicher zu leben. Wer fastet, erlebt neue Lebensqualitäten. Mitmachen kann bei der Aktion, wer in der Fastenzeit höchstens die Hälfte der Wege allein im Auto zurückgelegt. Wer das Formular bis zum 16. April beim VCL einreicht, nimmt an der Verlosung der Preise teil: ein Citybike im Wert von 1000 Franken; fünf LBA-Jahresabos; zwei ÖBB-Reisegutscheine für je zwei Personen; 16 Flexi-GA-Tageskarten, je vier von den Gemeinden Schellenberg, Triesen, Triesenberg, Vaduz; drei Tageskarten von PostAuto Schweiz. Auch wer bei der Verlosung nicht gewinnt, profitiert vom Autofasten. Sich zu bewegen ist gut für Gesundheit. Weniger Autofahren belastet die Atemluft weniger mit giftigen und klimaschädigenden Abgasen.

Faltblätter mit Teilnahmecoupon können beim VCL: Tel/Fax +423 232 5453 oder vcl@powersurf.li oder www.vcl.li angefordert werden.

**Das Reisebüro mit spannenden Fussballreisen**



Damit Ferien Ferien sind.

Landstrasse 92, 9494 Schaan, Tel. +423/237 50 70, E-Mail: info@travelnet.li