

GUT IM BILD SEIN

Kurse, Themen und Termine im Haus Gutenberg

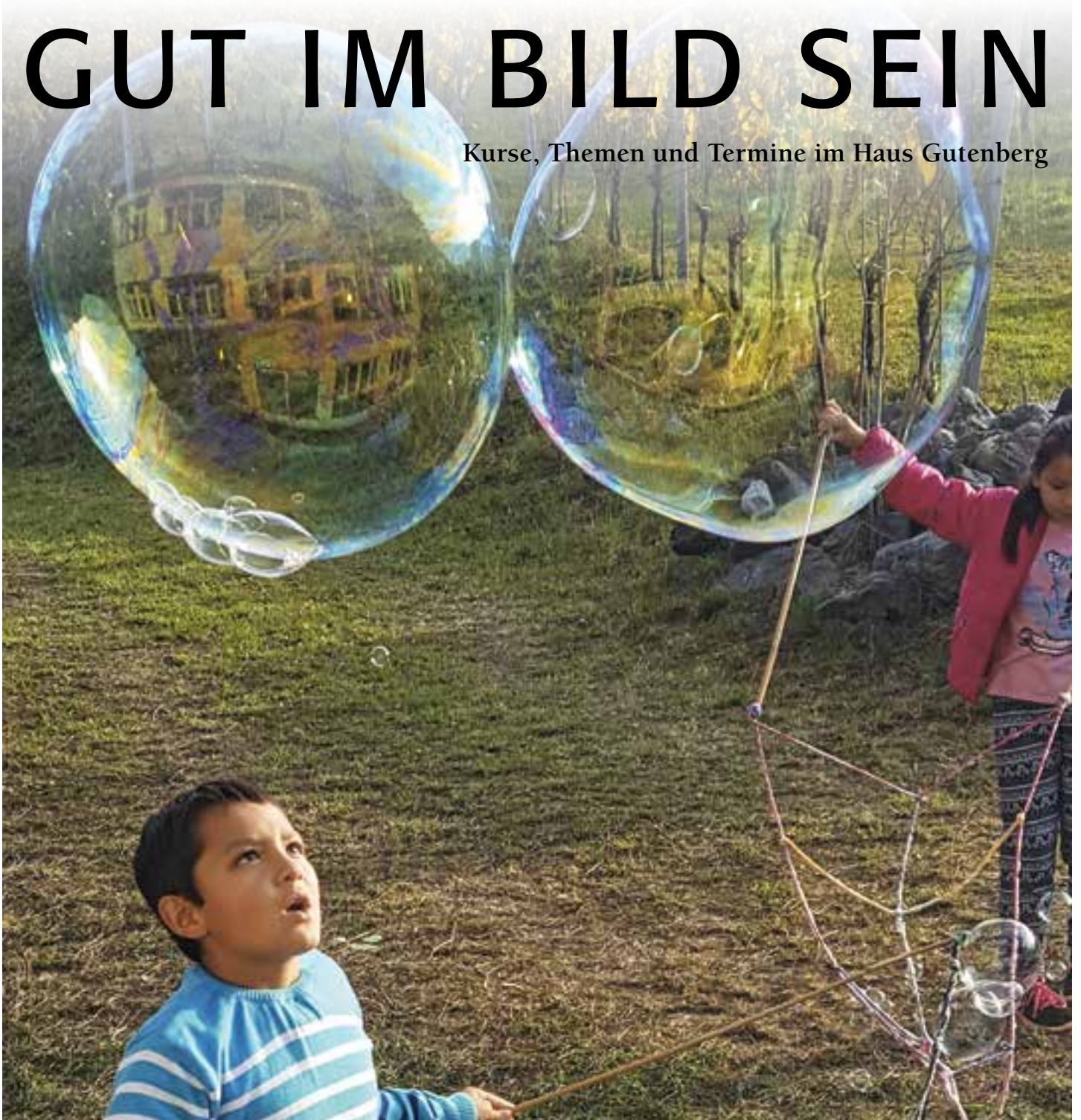


Foto: Stefan Hirschlehner

JANUAR BIS APRIL 2019

**Vom Gebrauch der Geschichte in Liechtenstein
in den Jahren 1933 bis 1945**

mit **Peter Geiger**

**«Zeit der Zauberer – Das grosse Jahrzehnt
der Philosophie 1919–1929»**

mit **Wolfram Eilenberger**

Lebenswege – «Starke Frauen: Was uns wichtig war»

mit **Annelie Keil**



Haus Gutenberg

Bildung | Seminare

Programmübersicht

VERANSTALTUNG	LEITUNG	SEITE
Januar		
11.1.–12.4. Pilates – mit sanftem Bewegungen in den Tag	Tamara Ospelt	11
12. «Strömen»: Jin Shin Jyutsu oder die Heilkraft der Hände	Marianne Lörcher	10
15. Auf ein Wort – Gutenberg Leseclub	Gabriela Köb	8
16. Resilienz: Stehaufmännchen oder das Geheimnis der inneren Stärke	Elisabeth Gaus	5
19. Hektik? Nein, danke! Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit	Christoph Simma	5
21.1.–29.6. Einführungskurs Ornithologie	Wilfried Vogt und Bernd Wurster	13
24.1.–21.3. Achtsamkeitskurs	Ursula Frischknecht-Tobler	9
24. Gutenberg im Kino: Hannah Arendt	Markus Wille und Stefan Hirschlehner	7
30. Sprachverfall durch das Internet?	Karina Frick	4
31. Besinnlich beisammen sein	Pfr. i. R. Franz Näscher	6
Februar		
5. Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz	Matthias Brüstle	12
9. Energieübungen nach den Fünf Tibetern	Margot Sele	12
11. Plastikfrei leben?	Corinna Amann	13
15. «Zeit der Zauberer – Das grosse Jahrzehnt der Philosophie 1919–1929»	Wolfram Eilenberger	4
21. Gutenberg im Kino: Ida	Markus Wille und Stefan Hirschlehner	7
21. Die UNO-Nachhaltigkeitsziele in Liechtenstein umsetzen	Vereinsübergreifende Arbeitsgruppe	12
22. Kinder- und Jugendprogramm: Wintergeschichten	Ingrid Schuler	14
23. «Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten. Impulstag für Hochzeitspaare	Beate Boes	8
26. «Lebenslust statt Altersfrust»	Mathias Zahner	5
26. Religion und Kunst: Fahrt nach Chur	Stefan Hirschlehner	6
März		
11. Augenworkshop	Esther Salzgeber	11
13. «Gut begonnen ist halb gewonnen» – Ayurveda für das Wohlbefinden	Tomaz Mueller	10
14. Vom Gebrauch der Geschichte in Liechtenstein	Peter Geiger	3
21. Gutenberg im Kino: Vision – Aus dem Leben der Hildegard von Bingen	Markus Wille und Stefan Hirschlehner	7
22. Kinder- und Jugendprogramm: Clownerie	Bálint Kostyál	14
26. Lebenswege – «Starke Frauen: Was uns wichtig war»	Annelie Keil und Gabriela Köb	9
27. Lebensphase Alter	Annelie Keil	4
29.3.–5.4. Begleitetes Basenfasten	Margot Sele	11
30. Gutenberg Nacht der spirituellen Lieder	Anja, Aline, Livio und Mirjam Kaiser	8
April		
5. + 6. Ein kraftvolles und achtsames Wochenende	Loten Dahortsang	10
6. Von Grenzen und Schmugglern	Markus Pastella	14
11. Besinnlich beisammen sein	Sr. Ingrid Grave	6

Stets gut im Bild sein: Sie finden alle
Veranstaltungen auch auf unserer Website:



QR-Code
scannen
&
Veranstaltungen
entdecken

haus-gutenberg.li/veranstaltungen

Editorial

Wir leben in unübersichtlichen Zeiten. Was der Philosoph Jürgen Habermas in einem viel diskutierten Essay bereits im Jahre 1985 festgestellt hat, gilt heute mehr denn je. In allen Lebensbereichen nehmen die Ungewissheiten zu. Selbst Trendforschern und Think-Tanks bleibt der klare Durchblick letztlich verborgen.

Die Veränderungen in Wissenschaft, Technik und Wirtschaft, in Politik, Religion und Kultur sowie im ganz persönlichen Lebensbereich von Beruf und Familie sind enorm. Und sie laufen schnell und sprunghaft ab. Das Neue entwickelt sich nicht organisch aus dem Bestehenden heraus, sondern oftmals durch Vernichtung des Gegebenen. «Disruption» nennt man diesen Vorgang und in der Wirtschaftssprache war dieser Begriff das Wort des Jahres 2015. Von Zukunftsforschern und im Bereich der Startup-Unternehmen werden solche Denkweisen als positiv und kreativ propagiert. Was im Zusammenhang mit der Wirtschaft erfolgreich sein mag, ist es jedoch noch lange nicht im persönlichen und sozialen Leben. Dort sehen wir uns nach Identität, brauchen Beheimatung, wollen in Beziehungen leben, auf die wir vertrauen können.

Im neuen Programm finden Sie neben vielen anderen Veranstaltungen auch solche, die die eigene Herkunft, die eigene Geschichte zum Thema haben und die hoffentlich dazu beitragen werden, dass sich Gewissheiten und Durchblicke vermehren. Dass Sie beim Lesen unseres Programmes viele interessante Kurse finden, die Sie in unser Bildungshaus führen, wünscht sich

Stefan Hirschlehner

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich:
Gabriela Köb und Stefan Hirschlehner
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



Peter Geiger

Vom Gebrauch der Geschichte in Liechtenstein in den Jahren 1933 bis 1945

Wer fragt, warum es Liechtenstein als bereits 300-jähriges, kleines Land überhaupt gibt, wird auf dessen Geschichte verwiesen. Etwa auf die Jahre der NS-Zeit und des Zweiten Weltkrieges, als die Welt im Taumel lag und auch die Zukunft Liechtensteins ungewiss und sein Weiterbestand gefährdet war. Man machte von der Geschichte freilich sehr unterschiedlich Gebrauch, als Werkzeug im politisch-ideologischen Streit.

Deutschtum und Verbundenheit

Hervorgekramt wurde von den NS-Anhängern das Tausendjährige Heilige Römische Reich Deutscher Nation, nach dessen Vorbild Hitler ein «Drittes», ebenso langes Reich schaffen wollte, unter Einbezug der Volksdeutschen und damit auch Liechtensteins. Deutschtum, die Spuren der alemannischen Besiedlung im Land, die Verbundenheit mit den deutschen Ländern und dem Deutschen Bund wurden in diesen Zusammenhang gerückt, auch Peter Kaiser durfte mit Zitaten aus der revolutionären Zeit der Paulskirche von 1848 herhalten.

Der «liechtensteinische Mensch»

Anders jene, die das Land selbstständig und frei erhalten wollten. Auch sie schauten auf die Geschichte, hier aber auf jene Momente, da sich die Bevölkerung, die Fürsten und auch Peter Kaiser um Eigenständigkeit bemüht hatten, auf das Ringen der Menschen mit den Naturgewalten, auf die Leistungen der Vorfahren, die gute Nachbarschaft mit Österreich und dann der Schweiz, die Errungenschaften der Verfassungen von 1862 und



1821, auf das Christentum. Für sie gab es eine Identität des «liechtensteinischen Menschen», geboren aus der Geschichte der kleinen Heimat. Historische Erinnerungsfeiern dienen der Selbstvergewisserung.

Der Referent zeigt die Instrumentalisierung der Geschichte in extremen Zeiten anhand von Bildern und Texten aus Zeitungen, Landtagsitzungen und Briefen.

Referent: PD Dr. **Peter Geiger**, Historiker, bekannt als Liechtenstein-Forscher und Autor

Datum: 14. März 2019, 19 Uhr

Beitrag: CHF 15.– (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.

Zum Titelbild:

Im Rahmen des Kinder- und Jugendprogramms fand am 26. Oktober 2018 die Veranstaltung «Zirkus» mit der Artistin Geraldine Siller-Gasser statt. Dabei hatten die Kinder ihren Spass mit Hula-Hoop, Seilspringen, Jonglieren, Riesenseifenblasen und anderen lustigen Zirkusaktivitäten. Im Bild sehen wir, wie konzentriert Gabriel bei der Sache war.



Wolfram Eilenberger



Karina Frick



Annelie Keil

«Zeit der Zauberer – Das grosse Jahrzehnt der Philosophie 1919 – 1929»

Die Jahre 1919 bis 1929 markieren eine Epoche unvergleichlicher geistiger Kreativität, in der Gedanken zum ersten Mal gedacht wurden, ohne die das Leben und Denken in unserer Gegenwart nicht dasselbe wäre. Die grossen Philosophen Ludwig Wittgenstein, Walter Benjamin, Ernst Cassirer und Martin Heidegger prägten diese Epoche und liessen die deutsche Sprache ein letztes Mal vor der Katastrophe des Zweiten Weltkriegs zur Sprache des Geistes werden.

Die vier Helden des Buches stehen auch für vier grundverschiedene Existenzentwürfe: Benjamin als beispielhafter Vertreter des kreativen Grossstadtprekariats, Cassirer als bürgerlich beruhigte Professorenexistenz, Heidegger als heimatverbundener, völkisch gesinnter Hüttendenker, Milliardärssohn Wittgenstein schliesslich als ein Mensch, der seinen Frieden in tiefer Spiritualität und einfacher Arbeit sucht. Alle vier Denker arbeiteten letztlich an einer Frage: Was ist der Mensch?

Referent: Dr. **Wolfram Eilenberger**, Philosoph, Journalist, Bestsellerautor, langjähriger Chefredakteur des Philosophie Magazins und der zurzeit bekannteste Vermittler von Philosophie im deutschsprachigen Raum, erweckt das Denken jener Zeit zum Leben und mit ihm die 1920er-Jahre, zwischen Roaring Twenties und Wirtschaftskrise, Nachkrieg und aufkommendem Nationalsozialismus.

Datum: Freitag, 15. Februar 2019, 19 Uhr
Beitrag: CHF 15.– (Abendkasse)
Wir bitten um Anmeldung.

Sprachverfall durch das Internet?

Das Internet hat die Art und Weise, wie Menschen miteinander kommunizieren, tiefgreifend verändert. Längst ist das Smartphone aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken und dessen vielfältige Möglichkeiten zur Kommunikation werden – jederzeit, überall, auf unterschiedlichen Kanälen – rege genutzt: Im Bus zur Arbeit kurz die Mails abrufen, die neuesten Schlagzeilen überfliegen und noch eben einen Doodle ausfüllen; beim Bäcker den Facebook-Status aktualisieren und danach noch schnell ein Foto des «Coffee to go» auf Instagram posten – kein ungewöhnlicher Start in den Tag im mobilen Internetzeitalter.

Es wird nahezu ständig digital kommuniziert, oft mit mehreren Personen gleichzeitig; es wird so viel geschrieben wie nie zuvor. Allerdings wird dieses Schreiben in der Öffentlichkeit oft negativ wahrgenommen und bewertet: Die Zunahme von Anglizismen oder Abkürzungen bereitet dabei ebenso grosse Sorge wie die immer schlechter werdende Rechtschreib- und Lesekompetenz von Jugendlichen. Aber sind diese Befürchtungen aus sprachwissenschaftlicher Perspektive überhaupt gerechtfertigt und haltbar? Welche messbaren Auswirkungen hat das digitale Schreiben auf Sprache und Kommunikation? Diesen und weiteren Fragen soll anhand aktueller Beispiele aus linguistischer Perspektive nachgegangen werden.

Referentin: Dr. **Karina Frick**, stammt aus Balzers, 2015 Promotion, arbeitet an der Universität Zürich in der Hochschuldidaktik
Datum: Mittwoch, 30. Januar 2019, 19 Uhr
Beitrag: CHF 15.– (Abendkasse)
Wir bitten um Anmeldung.

Lebensphase Alter

Über Angewiesenheit, Freiheit, Abschiedlichkeit und die Zärtlichkeit des Alters

Wer leben will, muss älter werden! Diese einfache Logik des Lebens zu akzeptieren, fällt vielen von uns schwer. Dabei ist das Älterwerden – und irgendwann vielleicht ein hochbetagter Mensch zu sein – die Fortsetzung des Geschenks der nackten Geburt. In jeder Lebensphase haben wir Ängste, aber auch Freude, sind reich an Möglichkeiten und ebenso reich an verpassten Gelegenheiten. Keine Generation vor uns hatte bisher die Chance, so alt zu werden und nach dem Ende der Erwerbsarbeit noch so viele Jahre zu haben, die zu neuen Aufbrüchen, Aufgaben und dem Genuss der Lebenszeit einladen. So beherbergen die Lebensphase Alter und die alten Menschen in ihren Lebenserfahrungen, in ihren Erfolgen und Niederlagen den ganzen Reichtum, der uns immer wieder dabei hilft, das Leben zu leben und zu verstehen. Diese und andere Aspekte des Lebens und des Älterwerdens sind es wert, dass wir sie näher betrachten – und daraus Stärkung erfahren, die wir brauchen, um freudvoll auf die Jahre zu schauen, die vor uns liegen.

Referentin: Prof. Dr. **Annelie Keil**, Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin und Buchautorin, ehemalige Dekanin an der Universität Bremen, Arbeitsschwerpunkte sind psychosomatische Krankenforschung, Biografie- und Lebensweltforschung.

Daten: 27. März 2019, 19 Uhr (anschl. Apéro)
Beitrag: Eintritt frei. Wir bitten um Anmeldung. In Zusammenarbeit mit der Lebenshilfe Balzers. *Die Reihe wird unterstützt von der Stiftung Propter Homines Vaduz.*



Mathias Zahner

«Lebenslust statt Altersfrust»

Dankbar, lebensfroh und aktiv in den «Nachmittag des Lebens»

Vom Leistungstiger zum Lebensunternehmer – ein Konzept, das ganz ohne leere Versprechungen, ohne billiges «Anti Aging» oder trendiges «Forever Young» auskommt. Vielmehr entsteht es durch die Beschäftigung mit Lebensfragen wie diesen:

- Wie wachsen wir zu «Glückspilzen»? Wie können wir unserer Lebenszufriedenheit, unserem Lebenssinn, und damit auch unserer Gesundheit, auf die Sprünge helfen?
- Wie finden wir unseren persönlichen Lebensweg, werden mit zunehmendem Alter uns selbst ähnlicher?
- Wie wachsen wir in Schwierigkeiten und Lebenskrisen?
- Wie überlisten wir unsere Laster und integrieren sie liebevoll in unser Lebenskonzept?
- Oder müssen wir wirklich, wie es so häufig zu hören ist, erst einmal am Abgrund des Lebens stehen, um «richtig» leben zu lernen?

In diesem Workshop finden wir individuelle Antworten, tanken Motivation, fassen neuen Mut – und lassen uns anstecken von einer unbändigen Lebensfreude.

Leitung: **Mathias Zahner**, Betriebsökonom, begeisterter Sportler und Marathonläufer, langjähriger Präsident der Schweizerischen Vereinigung der Lebertransplantierten, vierfacher Medaillen-Gewinner an der Transplantierten-WM 2013 in Durban
Datum: Dienstag, 26. Februar 2019, 9 bis 12 Uhr
Beitrag: CHF 30.–

Wir bitten um Anmeldung.



Elisabeth Gaus

Resilienz – Stehaufmännchen oder das Geheimnis innerer Stärke

Viele von uns haben in Kindertagen mit einem Stehaufmännchen gespielt, gebannt von seiner Kraft und Ausdauer: Welchen «Gegenwind» das Männchen auch erfahren musste, immer wieder stand es auf und kam, dank der eingebauten Feder, wieder auf die Beine. – Schön wäre es, wenn wir bei belastenden Situationen oder krisenhaften Ereignissen in unserem Leben eine derartige Feder drücken könnten, die uns wieder aufrichtete und kraftvoll in die Zukunft gehen liesse.

Dieser «Stehauf-Effekt» wird auch mit dem Begriff Resilienz umschrieben – die Fähigkeit einer Person, Krisen, Probleme und belastende Lebensumstände gut zu bewältigen und im besten Fall sogar daran zu wachsen. Wie wir Resilienz trainieren können, welche Potenziale in uns liegen und welche Faktoren uns stärken, zeigt die Resilienzforschung auf. Im Vortrag geht es darum, Wege zu entdecken und einen Lebensstil zu entwickeln, der zu mehr innerer Stärke und Gelassenheit führt, um die Herausforderungen unseres Lebens besser zu meistern. Ganz im Sinne von Aaron Antonovsky: «Nicht die Umstände bestimmen des Menschen Glück, sondern seine Fähigkeit zur Bewältigung der Umstände.»

Leitung: Dr. med. **Elisabeth Gaus**, Fachärztin f. Allgemeinmedizin und Wanderführerin
Datum: Mittwoch, 16. Januar 2019, 19 Uhr
Beitrag: CHF 10.– für Mitglieder Kneippverein
CHF 15.– für Nichtmitglieder

In Kooperation mit dem Kneipp-Verein Liechtenstein. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Christoph Simma

Hektik? Nein, danke!

Mehr Lebensqualität durch Achtsamkeit

Wie kann es gelingen, trotz vielfältiger Anforderungen im Alltag zu souveräner Ruhe und Gelassenheit zu finden? Die Praxis der Achtsamkeit ist ein erprobter, wirkungsvoller Weg raus aus dem Hamsterrad. Achtsam zu sein heisst, ganz bei dem zu sein, was wir gerade tun und wahrnehmen – mit voller Aufmerksamkeit und Hingabe. Dieser achtsame Lebensvollzug ist eine persönliche Kraftquelle und verändert ganz automatisch die Qualität unserer Beziehung zu allem und allen – zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen, zu den Dingen ...

Dies geschieht durch das Einüben eines achtsamen Umgangs mit der Sprache, durch die «Enthetzung» des Alltags, durch Achtsamkeit gegenüber dem Körper und eine förderliche Pausenkultur – weil wir es uns wert sind.

Leitung: **Christoph Simma**, Diplompädagoge, seit 1990 eigene Praxis in Kontemplation. Er begleitet in Schulen und in der Erwachsenenbildung Menschen auf dem Weg zu einem achtsamen Leben.

Datum: Samstag, 19. Januar 2019, 9.30 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Beitrag: CHF 130.– inkl. Mittagessen

Wir bitten um Anmeldung.



Pfr. i. R. Franz Näscher



Sr. Ingrid Grave



Priesterseminar und Theologische Hochschule



Bündner Kunstmuseum

Besinnlich beisammen sein

Ein Vormittag für Seniorinnen und Senioren mit Pfr. i. R. Franz Näscher und Sr. Ingrid Grave

Sich einen besonderen Morgen gönnen, sich Zeit nehmen für sich selbst, für das Zusammensein mit anderen Menschen und für Gott. Der Morgen beginnt mit einer besinnlichen halben Stunde in der Kapelle: mit Gedanken von Pfarrer Franz Näscher und Schwester Ingrid Grave, mit Musik, Gebet und Stille. Anschliessend ist der Tisch gedeckt für einen gemütlichen Znüni.

31. Januar 2019:

Pfr. i. R. Franz Näscher; Thema: Don Bosco
Don Giovanni Bosco wurde 1815 in Becchi/Castelnuovo geboren und ist am 31. Januar 1888 in Turin gestorben. Er war ein italienischer Priester, Jugendseelsorger und Ordensgründer. 1929 wurde er selig- und 1934 heiliggesprochen.

11. April 2019:

Sr. Ingrid Grave; Thema: Ostern

Das Leben ist nur Kreuz und Leid. Die Kartage haben etwas Bedrückendes an sich, besonders, wenn man in die Welt hineinschaut, wo sich alles zu wiederholen scheint: Verlogenheit, Grausamkeit, Elend und gewalttames Sterben. Ein Wunder, dass da immer wieder Ostern geschieht.

Leitung: Pfr. i. R. **Franz Näscher** und Sr. **Ingrid Grave**, Dominikanerin, Autorin vielgelesener Bücher
Musik: **Christel Kaufmann, Elisabeth Stieger** und **Susanne Frick**

Daten: Donnerstag, 31. Januar und 11. April 2019, jeweils 9 Uhr

Beitrag: CHF 15.– (Bezahlung vor Ort möglich)
Wir bitten um Anmeldung.

Religion und Kunst: Eine Fahrt nach Chur

Besuch der Theologischen Hochschule und des Bündner Kunstmuseums in Chur

Chur ist der Hauptort des Kantons Graubünden und gilt als die älteste Stadt der Schweiz. Wir wollen zwei wichtige Institutionen besuchen. Die Theologische Hochschule und das Kunstmuseum.

Die **Theologische Hochschule Chur (THC)** ist eine staatlich anerkannte römisch-katholische Privatuniversität. Die Anfänge der heutigen Theologischen Hochschule Chur reichen bis zum Studium Theologicum des im Jahre 1807 gegründeten Priesterseminars St. Luzi an der St. Luziuskirche zurück. Als eigenständige Hochschule wurde sie 1968 vom Apostolischen Stuhl eingerichtet. Im Jahr 2013 wurde die THC von der Schweizerischen Universitätskonferenz als «universitäre Institution» akkreditiert.

Frau Prof. Dr. **Eva-Maria Faber** wird uns in einem Referat zeigen, welche Aufgaben eine Theologische Hochschule heute hat.

Nach dem Mittagessen im Priesterseminar werden wir das Bündner Kunstmuseum besuchen.

Das **Bündner Kunstmuseum** ist die wichtigste Kunstinstitution im Kanton Graubünden. Es hat seinen Sitz in einer historischen Villa und einem zeitgenössischen Erweiterungsbau und zeigt vorwiegend Exponate von Bündner und Schweizer Künstlern. Die Sammlung umfasst mittlerweile etwa 8000 Arbeiten aus allen Bereichen der bildenden Kunst vom 18. Jahrhundert bis in die Gegenwart. Schwerpunkte sind: Meisterwerke der in Chur geborenen

Angelika Kauffmann, Werke der Familie Giacometti, die aus dem Bergell stammt. Der Expressionismus bildet im Bündner Kunstmuseum mit wichtigen Werken von Ernst Ludwig Kirchner, Hermann Scherer, Albert Müller und Paul Camenisch ebenfalls einen herausragenden Sammlungsschwerpunkt. Darüber hinaus gibt es Bündner Kunst sowie Werke aus der Kunst der Gegenwart zu bestaunen.

Programm:

- 9.45 Uhr Treffpunkt am Bahnhof Chur bzw. um 10 Uhr im Café an der Theologischen Hochschule
- Führung durch die Theologische Hochschule
- Referat Prof. Dr. Eva-Maria Faber
- 12 Uhr Mittagessen
- 14.30 Uhr Führung durch das Bündner Kunstmuseum Graubünden
- Individuelle Rückfahrt

Datum: Dienstag, 26. Februar 2019

Beitrag: CHF 90.–

Wir bitten um Anmeldung bis 16. Februar 2019.

Eucharistiefeyer

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



Hannah Arendt



Ida



Vision – Aus dem Leben der Hildegard von Bingen

Gutenberg im Kino

Gutenberg im Kino – unter diesem Titel kooperieren das Haus Gutenberg und – neu – das Takino Schaan. Einmal im Monat werden Filme zu einem bestimmten Thema gezeigt, die zum Nachdenken anregen. Vor dem Film gibt es eine kurze Einführung.

Das Thema für die Monate Januar bis März lautet: Grenzen überschreiten. Gezeigt werden drei Schicksale von Frauen, die auf sehr unterschiedliche Weise in ihrem Leben an die Grenzen stossen und sie überschreiten. Die jüdische Philosophin Hannah Arendt wird von der Zeitung «The New Yorker» nach Jerusalem geschickt, um über den Prozess gegen Rudolf Eichmann zu berichten. Die Jüdin Ida Lebenstein erkundet kurz vor ihrem Gelübde ihre persönliche Geschichte und im Film «Vision» wird das vielfältige Leben von Hildegard von Bingen gezeigt.

Treffpunkt neu: Takino, Schaan

Beitrag: Kinoeintritt

Keine Anmeldung erforderlich

Hannah Arendt

Hannah Arendt ist aus Nazideutschland geflohen und lebt mit ihrem Mann Heinrich schon seit 20 Jahren im amerikanischen Exil. Ihre New Yorker Wohnung ist Treffpunkt immigrierter jüdischer Intellektueller, die sich um die Aufarbeitung der Shoa bemühen. Die überraschende Nachricht von der Ergreifung des NS-Kriegsverbrechers Adolf Eichmann elektrisiert die Totalitarismusforscherin, die schon mehrfach über den deutschen Faschismus publiziert hat. Im Auftrag der Zeitung «The New Yorker» reist sie nach Jerusalem, um über den Prozess zu berich-

ten. Im Gerichtssaal erwartet sie, ein Monster anzutreffen, und ist zunächst irritiert. Die Mittelmässigkeit des Bürokraten, der keine Reue zeigt, passt scheinbar gar nicht zur unvorstellbaren Grausamkeit seiner Taten. Sie sieht in dem Massenmörder einen Beamten, der die Ermordung der Juden mitleidslos wie eine ihm auferlegte Pflicht erfüllt. Im Februar 1963 erscheint ihre Artikelserie, deren provozierende These von der «Banalität des Bösen» für weltweite Empörung sorgt. – Der Film «Hannah Arendt» wird im Rahmen des Holocaust-Gedenktages gezeigt.

Datum: Donnerstag, 24. Januar 2019, 18 Uhr

Ida

Eine polnische Geschichte: Im Spielfilm «Ida» von Pawel Pawlikowski wird die junge Novizin Anna kurz vor ihrem Gelübde mit einem dunklen Familiengeheimnis aus der Zeit der deutschen Besatzung konfrontiert.

Polen 1962: Die 18-jährige Novizin Anna bereitet sich auf ihr Gelübde vor. Doch bevor sie dieses ablegen darf, stellt die Äbtissin ihr eine überraschende Aufgabe: Sie soll ihre letzte verbleibende Verwandte treffen. Anna fährt in die Stadt zur Schwester ihrer Mutter, der sie noch nie begegnet ist. Das Zusammentreffen des behütet aufgewachsenen, religiösen Mädchens mit der mondänen, parteitreuen Richterin Wanda verändert das Leben der beiden.

In asketischer Filmsprache beschreibt der Regisseur Annas und Wandas Erkunden der Vergangenheit; ein bohrendes Annähern auch an die bis heute in Schweigen gehüllte tragische Vermischung von Katholizismus,

Antisemitismus und Kommunismus in Polen während des Zweiten Weltkriegs.

Datum: Donnerstag, 21. Februar 2019, 18 Uhr

Vision – Aus dem Leben der Hildegard von Bingen

Die Klosterfrau, Prophetin, Heilkundige und Komponistin Hildegard von Bingen, eine der faszinierendsten Persönlichkeiten des Mittelalters, inspirierte Margarethe von Trotta zu einem eindrucksvollen Spielfilm, der uns auch heute noch vieles sagen kann. Als Kind kommt Hildegard von Bingen ins Kloster Disiboden, später übernimmt sie die Leitung der dortigen Frauenabteilung. Sie erforscht die Heilkraft von Pflanzen und gibt ihr Wissen weiter. Ihre Visionen aber behält die Frau, die ihrer Zeit weit voraus ist, lange für sich. Schliesslich erhält sie die Erlaubnis der Kirche, diese niederzuschreiben und zu veröffentlichen. Als sie ein Kloster nur für Frauen gründen will, stösst sie auf Widerstand. Doch sie versteht es, für ihre Idee zu kämpfen und sie hat Erfolg.

Auch heute noch gilt Hildegard von Bingen als faszinierende Persönlichkeit. Ihre Popularität ist ungebrochen. Sie war ein Multitalent und ihrer Zeit voraus, eine spirituelle und gleichzeitig praktisch orientierte Frau. Eine Äbtissin, Seherin, Naturwissenschaftlerin und Heilkundige, Prophetin, Visionärin, Theologin, Schriftstellerin und Komponistin, für die damalige Zeit eine sanfte Revolutionärin, die beweist, welchen wichtigen Anteil auch Frauen zum geistigen Leben des Mittelalters beitrugen.

Datum: Donnerstag, 21. März 2019, 18 Uhr



Beate Boes



Singen in der Kapelle



Gutenberger Leseclub

«Ja, ich will» – auch kirchlich heiraten

Impulstag für Hochzeitspaare

Wenn Hochzeit ist, dann ist an vieles zu denken. Oft fehlt die Ruhe zur Vorbereitung auf das Wesentliche der Hochzeitsfeier: Es fehlt an Wissen um die Bedeutung dieses religiösen Festes und damit an Ideen, die Feier auch ganz persönlich und individuell mitzugestalten. Der Ehe-Impuls-Tag ist ein Angebot der Katholischen Kirche im Dekanat Sarganserland und Werdenberg sowie des Bildungshauses Gutenberg für Hochzeitspaare in ihrer Vorbereitung auf die kirchliche Trauung. Vier Themenbereiche stehen auf dem Programm dieses Tagesseminars:

- Miteinander reden – Kommunikation als Grundlage der Beziehung
 - Was stärkt eine Partnerschaft? – Impulse aus der Forschung
 - In guten und schweren Tagen – Spiritualität als Beziehungshilfe
 - Ja, ich will! – Die kirchliche Trauung
- Die Hochzeitspaare erhalten die Gelegenheit, ihre Beziehung durch Impulse der Seminarleiterin zu vertiefen und den Hochzeitsgottesdienst mit Anregungen selbst vorzubereiten.

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

Auswahltermine: Samstag, 23. Februar, 23. März oder 13. April 2019, jeweils von 9 bis 17.30 Uhr

Beitrag: CHF 80.– (pro Paar)

Mittagessen: CHF 24.– (pro Person)

Hinweis: Wir bitten um Anmeldung eine Woche vor Kursbeginn bei Dr. B. Boes, Ehe- und Familienberatung, 7320 Sargans; Tel. 081 723 37 67, E-Mail: eheberatung-sargans@bluewin.ch. In Zusammenarbeit mit dem Bistum St. Gallen

Gutenberger Nacht der spirituellen Lieder

Mit dieser Nacht der spirituellen Lieder schliesst sich das Haus Gutenberg einer langjährigen Tradition an, die sich 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.

Wir singen zusammen einfache, ruhige und fröhliche Lieder in unterschiedlichen Sprachen und aus verschiedenen Kulturen. Neben traditionellen Kirchenliedern stehen weltliche und ausdrucksstarke Songs auf dem Programm.

Leitung: **Anja Kaiser**, Musikalische Grundschullehrerin, zusammen mit Aline, Livio und Mirjam Kaiser. Gemeinsam bilden sie die Band «Folks», deren musikalisches Repertoire vor allem aus Irish Folk Songs und «Traditionals» besteht.

Datum: Samstag, 30. März 2019, 19 bis 21 Uhr in der Kapelle Haus Gutenberg

Beitrag: Freie Kollekte

Keine Anmeldung erforderlich

«Auf ein Wort» – Gutenberger Leseclub

Was ist bereichernder als eine gute Geschichte? – Eine Geschichte, die man mit jemandem teilen kann! Am besten mit Menschen, die ebenfalls gerne lesen und ihre Ansichten austauschen möchten. Der Gutenberger Leseclub möchte Gleichgesinnte zusammenbringen.

Bei jedem Treffen widmen wir uns einem Buch, das wir im Vorfeld gelesen haben. In gemütlicher Runde tauschen wir uns über Leseindrücke und Meinungen aus. Im lebhaften Dialog mit anderen erfahren wir die Lektüre auf vielfältige Weise neu und entdecken so den Facettenreichtum, den jede Geschichte in sich birgt.

Am ersten Abend bringen Sie bitte eines Ihrer Lieblingsbücher mit. Die Termine für die weiteren Treffen, ca. alle 6 Wochen, fixieren wir gemeinsam an den jeweiligen Abenden.

Gastgeberin: **Gabriela Köb**

Datum: Dienstag, 15. Januar 2019, 19 bis 21 Uhr

Beitrag: CHF 5.– pro Abend (Abendkasse)

Wir bitten um Anmeldung.



Annelie Keil

*Der grösste Fehler,
den man im Leben ma-
chen kann, ist, immer
Angst zu haben, einen
Fehler zu machen.*

Dietrich Bonhoeffer



Ursula Frischknecht-Tobler

Lebenswege – «Starke Frauen: Was uns wichtig war»

In der Reihe «Lebenswege» kommen Frauen aus dem öffentlichen Leben in kleinem, aber feinen Rahmen zu Wort. Sie erzählen von ihrem persönlichen Lebenslauf, von Erfolg, Hindernissen, Stolpersteinen und Gefährten(innen) auf ihrem Lebensweg. Die Gespräche sollen als kleine Saat gedacht sein, aus Erfahrung und Bildung gewonnenes Wissen weiterzugeben, um die Fähnisse und Herausforderungen eines weiblichen Lebens zu meistern, ganz im Sinne von Siegfried Wache: «Bildung braucht mehr Vorbilder als Grundsätze». Es soll ein Versuch sein, den Zuhörenden aufzuzeigen, welche Wege Frauen schon gegangen sind, um ein wichtiges Amt zu bekleiden, um die eigenen Überzeugungen gesellschaftlich einzubringen und voranzutreiben, wie sie sich durchsetzten und durchsetzen trotz manch schwieriger Situation oder widriger Lebensumstände.

Der abendliche Gast ist Prof. Dr. **Annelie Keil**, Sozial- und Gesundheitswissenschaftlerin, seit 2004 emeritierte Professorin und ehemalige Dekanin an der Universität Bremen. Ihre Arbeitsschwerpunkte sind Gesundheitswissenschaft und psychosomatische Krankheitsforschung, Biografie- und Lebensweltforschung sowie die Arbeit mit Menschen in Lebenskrisen. Umfangreiche Vortragstätigkeit, Radio- und Fernsehsendungen, ehrenamtliche Mitarbeit in unterschiedlichen psychosozialen und Bildungsprojekten im In- und Ausland haben sie international bekannt gemacht. Sie ist Mitbegründerin des wissenschaftlichen Weiterbildungsstudiums Palliative Care an der Universität Bremen, Initiatorin, Sponsorin

und Mitarbeiterin der internationalen Suppenküche «Gastmahl bei Freundinnen aus aller Welt». Frau Keil erhielt das Bundesverdienstkreuz, welches die höchste deutsche Auszeichnung für Verdienste um das Gemeinwohl ist. Wer Frau Keil kennenlernt, ist schnell von ihrem Humor und ihrer geradezu ansteckenden Lebensfreude begeistert. Woher aber nimmt Annelie Keil, die eine traumatische Kindheit hatte (Waisenhaus, Flüchtlingslager) und später selber schwere Krankheiten überwand, ihre Kraft und ihre Motivation? Sie sagt: «Mein eigenes Leben war der Lehrmeister, vor dem ich am wenigsten weglaufen konnte und der mich mehr als alles andere angetrieben, aber auch behütet hat.»

Frau Keil hat zahlreiche Bücher geschrieben. Hier eine Auswahl:

- Wenn das Leben um Hilfe ruft. Scorpio, München
- Wenn die Organe ihr Schweigen brechen und die Seele streikt. Goldmann, München
- Dem Leben begegnen. Vom biologischen Überraschungsei zur eigenen Biografie. Hugendubel, Kreuzlingen
- Auf brüchigem Boden Land gewinnen. Biografische Antworten auf Krankheit und Krisen. Kösel, München

Datum: Dienstag, 26. März 2019, 19 Uhr

Beitrag: CHF 15.– (Abendkasse, inkl. Getränk)

Diese Reihe richtet sich an interessierte Frauen und Männer.

Wir bitten um Anmeldung.

Achtsamkeit – Ein Weg zum inneren Gleichgewicht

8-Wochen-MBSR-Trainingskurs nach
Jon Kabat-Zinn

MBSR steht für das englische «Mindfulness-Based Stress Reduction» und bedeutet Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Es eignet sich für alle, die am Arbeitsplatz oder im Privatleben unter Stress stehen. MBSR kann zudem stressbedingten Krankheiten vorbeugen (z. B. Burnout-Prävention). Immer mehr Unternehmen bieten solche Kurse deshalb im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements an.

Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer

- können besser mit Stresssituationen umgehen
- finden leichter Entspannung
- kennen die eigenen Grenzen dank besserer Selbstwahrnehmung
- erfahren eine Reduktion körperlicher und psychischer Symptome
- leiden weniger an Ängsten und depressiven Verstimmungen
- haben ein besseres Selbstwertgefühl und mehr Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten
- haben mehr Mitgefühl sich selbst und anderen gegenüber
- erleben mehr Wohlbefinden

Leitung: Ursula Frischknecht-Tobler

Termine: 24.1./31.1./7.2./14.2./21.2./28.2./14.3./21.3.2019, jeweils donnerstags, 19 bis 21.30 Uhr

Ganztägiger Kurstag: Sonntag, 10. März 2019

Beitrag: CHF 650.–

Hinweis: Vor dem Kurs gibt es ein individuelles Vorgespräch.

Wir bitten um Anmeldung.



Marianne Lörcher

«Strömen»: Jin Shin Jyutsu oder die Heilkraft der Hände

Mit Buch 1 von Mary Burmeister: «Einführung in Jin Shin Jyutsu, Erstes Buch»

Jin Shin Jyutsu ist eine Kunst, die uns über Selbsterfahrung zur Selbsterkenntnis führen kann. Sie basiert auf dem Halten der Finger und dem Berühren («Strömen») von 26 sogenannten Energiezentren am Körper mit den Händen oder Füßen.

Durch das Anwenden dieser Kunst können wir unsere Selbstheilungskräfte unterstützen und unser Immunsystem stärken: Durch das Berühren bestimmter Körperstellen und durch bewusste Atmung werden Spannungen und Blockaden gelöst – die Ursache vieler Krankheiten und Leiden. Die Übungen aktivieren und harmonisieren den Energiefluss und stärken die Lebenskraft. – In diesem Selbsthilfekurs werden die Grundlagen vermittelt: In Theorie und Praxis erarbeiten wir den Zentralstrom sowie drei Organströme, die jeder mühelos in den Alltag integrieren kann.

Das Wissen um die Heilkraft unserer Hände hat der japanische Meister Jiro Murai Anfang des 20. Jahrhunderts studiert, gelebt und weitergegeben. Mary Burmeister hat es nach Amerika gebracht und nach vielen Jahren des Studiums und der Erfahrung die drei Selbsthilfebücher verfasst.

Leitung: Marianne Lörcher, Anthropologin, Jin-Shin-Jyutsu-Lehrerin

Datum: Samstag, 12. Januar, 9 bis 17 Uhr

Beitrag: CHF 170.– (inkl. Buch 1 und Mittagessen)

Wir bitten um Anmeldung.



Tomaz Mueller

Gut begonnen ist halb gewonnen

Die Vorteile einer ayurvedischen Routine für das allgemeine Wohlbefinden

Die Zielsetzung von Ayurveda ist die Verbesserung der Gesundheit. Mit Einsatz dieser natürlichen Methode kann die Entstehung von Krankheiten verhindert werden. Die ayurvedische Gesundheitslehre hat eine Menge guter Tipps auf Lager, die uns helfen, mehr Vitalität, Gesundheit und Lebensqualität in unseren Alltag zu bringen. Mit verschiedenen Übungen wird der Organismus von Stoffwechselschlecken entlastet und die Regeneration wird ange-regt. Damit können Körper und Geist auf typ-gerechte Weise, ohne Dogma oder asketischen Verzicht, von jenen Belastungsfaktoren befreit werden, die sonst zu vielfältigen Beschwerdebildern führen können. – Dazu ein paar Fragen:

- Wachen Sie am Morgen erfrischt auf?
- Sind Sie von fröhlichen und positiven Menschen umgeben?
- Haben Sie ein starkes Immunsystem?
- Ernähren Sie sich ausgewogen?
- Bewältigen Sie Stresssituationen mit Leichtigkeit und Ruhe?
- Können Sie, wenn notwendig «gesunde» Grenzen setzen?

Wenn Sie drei dieser Fragen mit Nein beantwortet haben, dann ist dieser Vortrag sicherlich gut für Sie.

Referent: Tomaz Mueller praktiziert seit 25 Jahren Ayurveda – in Europa, in Japan, Thailand und Australien. Er ist der Ayurvedatherapeut der Britischen Königsfamilie und hat eine Praxis in London.

Datum: Mittwoch, 13. März 2019, 19 Uhr

Beitrag: CHF 15.– (Abendkasse)

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Loten Dahortsang

Ein kraftvolles und achtsames Wochenende

Mit Meditation und buddhistischer Erkenntnislehre

Meditation ist ein wirkungsvolles Mittel, die Harmonie zwischen Körper und Geist zu stärken und ein harmonisches Fließen der Energien im Körper herzustellen. Meditation findet mehr und mehr Beachtung – sowohl in der Behandlung von körperlichen und psychischen Erkrankungen als auch im Bereich der Prävention und im Umgang mit Stress im privaten und beruflichen Leben. Auch wissenschaftliche Studien haben gezeigt: Meditation ist gut für die körperliche und psychische Gesundheit, für Zufriedenheit und Wohlbefinden. Es ist eines der besten Mittel, um Stress abzubauen und geistige Klarheit zu erlangen.

An diesen Tagen werden die Teilnehmenden sowohl Ruhe und Entspannung mittels Lu Jong und Meditation erleben als auch wertvolle Inputs aus der buddhistischen Erkenntnislehre erhalten.

Leitung: Loten Dahortsang, geboren 1968 in Lhasa (Tibet), trat 1979 in das Kopan-Kloster (Nepal) ein. Schon in jungen Jahren begann er mit seiner Ausbildung bei bedeutenden tibetischen Lehrern. Später absolvierte er Studien in buddhistischer Erkenntnislehre und vertiefte seine Ausbildung in tibetischem Yoga (Lu Jong). Seit 1982 lebt er im klösterlichen Institut in Rikon (Schweiz) und lehrt dort Buddhismus und Meditation.

Daten: 5. April 2019: 19 bis ca. 21.30 Uhr

6. April 2019: 9 bis 12 Uhr und 13 bis 16 Uhr

Beitrag: CHF 180.– (inkl. Mittagessen am Samstag)

Wir bitten um Anmeldung bis 22. März 2019.



Margot Sele

Begleitetes Basenfasten

Basische Entlastungstage neben Beruf und Familienalltag

Sie entgiften Ihren Körper sanft, ohne ganz auf Essen und Genuss zu verzichten. Auf dem Speiseplan stehen Nahrungsmittel, die ein gesundes Säuren-Basen-Gleichgewicht fördern. Den Erfolg in Form von mehr Wohlbefinden und Leichtigkeit werden Sie schon im Lauf der Woche spüren. Sie werden um ein paar Pfunde leichter, der Stoffwechsel kommt in Schwung, das Bindegewebe wird straffer und das Hautbild verbessert sich.

Begleitetes Basenfasten lässt sich gut im Berufs- und Familienalltag durchführen. An den abendlichen Treffen geniessen wir jeweils gemeinsam eine Suppe. Zudem erhalten Sie praxisbezogene Tipps und Informationen aus dem Ernährungsbereich. Der Austausch in der Gruppe unterstützt, motiviert und inspiriert. Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen runden die Abendtreffen ab.

Inhalte:

- Grundlagen der Säuren-Basen-Balance-Ernährung und der TCM-Ernährung
- Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- Suppen-Znacht mit Rezept

Leitung: Margot Sele, Qigong-Kursleiterin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM
Daten: Freitag, 29. März, Sonntag, 31. März 2019, jeweils 19 bis 21 Uhr; Montag, 1. April bis Freitag, 5. April 2019, jeweils 19 bis 21 Uhr

Beitrag: CHF 360.–

Wir bitten um Anmeldung.



Tamara Ospelt

Pilates – mit sanftem Bewegen in den Tag

Pilates ist eine sanfte und dennoch intensive Form, unseren Körper zu trainieren. Der ganze Körper wird mobilisiert und gestärkt, die Übungen lassen sich in Schwierigkeitsgrad und Intensität individuell anpassen – körperlich aktive Menschen ziehen daher ebenso grossen Nutzen daraus wie jene, die erst damit beginnen möchten, mit Bewegung etwas für sich zu tun.

Von den Füßen bis zum Hinterkopf mobilisieren wir unsere Gelenke, atmen bewusst, nehmen den Beckenboden und das Zwerchfell in den Fokus, aktivieren unsere tiefliegenden feinen Muskeln, die uns körperliche Aufrichtung und Halt geben. Wir kräftigen unsere grossen, global bewegenden Muskeln, und wir bringen Bewegung und Atmung in Einklang.

Zu Pilates gehört aber auch das Loslassen: Wir dehnen unsere Muskeln und lösen das Bindegewebe, die Faszien. Denn elastische und starke Muskeln, die im richtigen Moment loslassen können – und wenn es darauf ankommt, Kraft und Halt geben –, schützen und stützen unseren Körper. Schmerzen in den Gelenken und im Rücken bessern sich und wir haben mehr Energie und Kraft für den Alltag.

Leitung: Tamara Ospelt, Dipl. Fitness- und Gesundheitscoach

Termine: Jeweils freitags von 8.30 bis 9.30 Uhr
11.01. / 18.01. / 25.01. / 08.02. / 15.02. / 22.02. / 01.03. / 29.03. / 05.04. / 12.04.

Beitrag: CHF 190.–

Wir bitten um Anmeldung bis 9. Januar 2019.



Esther Salzgeber

Augenworkshop

Das Auge ist ein Wunderwerk und kostbar. Zugleich belasten Computer, TV und Handy unsere Augen zunehmend. Sind unsere Augen strapaziert und müde, beeinträchtigt dies unser gesamtes Wohlbefinden. So verlangt die digitale Welt einen aktiven Menschen, der weiss, wie man sorgsam mit den Augen umgeht, sie schützt und ihre Sehkraft erhält. Vielleicht gehören Sie zu den Menschen mit Kurz-, Weit- oder Alterssichtigkeit, die mehr für ihre Augen tun wollen als eine stärkere Brille zu kaufen? Hier lernen Sie auf spielerische Art, Ihre Augenmuskeln zu entspannen und zu trainieren und Ihr Sehvermögen zu stärken. Ein abwechslungsreicher Kurs mit praktischen Übungen.

Teil 1: 11. März 2019

Eine Reise durchs Auge

Von der Hornhaut bis zum optischen Sehzentrum im Gehirn. Wie sehen meine Augen? Was kann ich tun, um müde Augen zu erfrischen und die Augenmuskeln zu stärken?

Teil 2: 4. April 2019

Fitness fürs Gehirn stärkt die Augen

Fitness im Gehirn, gute Verbindung von linker und rechter Körperseite, Rhythmus-Übungen, gutes Gedächtnis, Zentriertheit von Kopf und Seele: All dies stimuliert das Sehzentrum im Gehirn und verbessert das Sehvermögen.

Referentin: Esther Salzgeber, Dipl. Augen-therapeutin, Dipl. Sehtrainerin/CH

Daten: 11. März und 4. April 2019, 18 bis 20.30 Uhr

Beitrag: CHF 20.– pro Abend (Abendkasse)

Hinweis: Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Wir bitten um Anmeldung bis 5. März 2019.



Margot Sele



UNO-Nachhaltigkeitsziele



Matthias Brüstle

Energieübungen nach den Fünf Tibetern

Kraft, Beweglichkeit, Ausgeglichenheit

Die Übungen der Fünf Tibeter eignen sich wunderbar als kleines, aber wirkungsvolles Fitnessprogramm, das in jedem Alltag Platz hat. Die fünf rhythmisch ausgeführten Bewegungen werden in Achtsamkeit und mit bewusster Atmung praktiziert. Während 15 bis 20 Minuten versorgen Sie so Ihren Körper mit frischer Energie, aktivieren alle Muskeln, Sehnen und Bänder sowie die Hormonausschüttung Ihres endokrinen Drüsen-systems und stärken damit Ihr Immunsystem.

Regelmässig praktiziert, fördern diese Übungen Wohlbefinden, Vitalität und Gelassenheit. Sie eignen sich für alle Altersgruppen, da sie der Fitness und Beweglichkeit des Einzelnen angepasst werden können.

Inhalte:

- Einführung in die Fünf Tibeter
- Erlernen und Üben der Originalform sowie der rückschonenden Varianten

Leitung: Margot Sele, Dipl. Pädagogin, Entspannungstrainerin, Ernährungsberaterin TCM

Datum: Samstag, 9. Februar 2019 von 9 bis 13 Uhr
Beitrag: CHF 90.– inklusive Unterlagen und Pausenverpflegung

Mitbringen: bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder weiche Gymnastikschuhe

Der Kurs eignet sich sowohl für Einsteiger als auch für leicht Geübte, die das Gelernte auffrischen und vertiefen möchten.

Wir bitten um Anmeldung.

Die UNO-Nachhaltigkeitsziele in Liechtenstein umsetzen

Was leistet die Zivilgesellschaft?

Im September 2015 verabschiedete die UNO-Generalversammlung die Agenda 2030 für nachhaltige Entwicklung. Die darin formulierten 17 Nachhaltigkeitsziele (SDGs) befassen sich unter anderem mit Umwelt, Verkehr, Energie, Arbeit, Geschlechtergleichstellung sowie der Bekämpfung von Armut und Ungleichheit. Liechtenstein ist gefordert, diese Vision im Inland voranzutreiben und umzusetzen.

Diese Veranstaltung richtet sich an alle Nicht-regierungsorganisationen (NGOs), Vereine, gemeinnützigen Stiftungen und Private, die sich für die SDGs interessieren und mit ihrer Arbeit zu einer nachhaltigen Gesellschaft beitragen.

Im Zentrum des Abends steht die Diskussion über die Rolle der liechtensteinischen Zivilgesellschaft in diesem Prozess. Gemeinsam erstellen wir vor Ort eine Landkarte der verschiedenen Akteure und deren Projekte.

Veranstalter: Vereinsübergreifende Arbeitsgruppe SDGs und Haus Gutenberg

Datum: 21. Februar 2019, 18 bis 20 Uhr
Beitrag: Diese Veranstaltung ist kostenlos.

Wir bitten um Anmeldung bis 14. Februar 2019.

Lehrgang: Betreuung von Menschen mit Demenz

Mit diesem Angebot sind Personen im Fokus, die Menschen mit Demenz betreuen, formal aber über keine demenzspezifische Bildung verfügen. Das können sein: Freiwillig bzw. ehrenamtlich Tätige, Pflege-/Betreuungskräfte (auch 24-h-Betreuerinnen mit entsprechenden Sprachkenntnissen), Pflegehelferinnen, Hospiz-Mitarbeitende, u. ä. Der Lehrgang besteht aus 7 Modulen.

Themenschwerpunkte der Module:

- Einführung in das Thema Demenz, Stand der Forschung
- Auswirkungen von Demenz auf Betroffene sowie deren subjektives Krankheitserleben
- (Einfühlsame) Kommunikation mit Menschen mit Demenz; Person-Zentrierung, Ich-Stärkung
- «Validation als Lebensphilosophie»
- Fallbesprechungen, Erhebung von Bedürfnissen; Unterstützungsbedarf: meine Rolle zwischen Betroffenen, Angehörigen und anderen Fachpersonen; mein Schutz; Selbstfürsorge; Rechtliches
- Belastende und schwierige Situationen: Herausforderndes Verhalten, Do's & Dont's
- Basale Stimulation

Leitung: Matthias Brüstle, Psychologe, Absolvent CAS Dementia Care, GF Demenz FL

Daten: 5. Februar bis 9. April 2019
jeweils dienstags von 13.30 bis 16.30 Uhr
Beitrag: CHF 300.– (für alle Module inkl. Pausenkaffee und Obst)

Wir bitten um Anmeldung.
In Zusammenarbeit mit Demenz Liechtenstein



Corinna Amann



Blaumeise



Gartenschau Gutenberg

Plastikfrei leben?

Es ist Wunderwerk und Teufelszeug zugleich: Plastik. Auf vielfältige Weise einsetzbar, preisgünstig und unglaublich haltbar, schafft Plastik andererseits ein globales Umweltproblem. Jeden Tag landet mehr Plastikmüll in der Natur, in Flüssen und Ozeanen. Mittlerweile ist der einst gefeierte Kunststoff überall auf dem Planeten zu finden: als riesiger Müllstrudel in den Meeren und als Mikroplastik in der Nahrungskette. Insgesamt wurden auf der Erde bisher rund 8,3 Milliarden Tonnen Plastik produziert. Verpackungen machen den Grossteil des Mülls aus. Wiederverwertung von Plastik funktioniert allen politischen Bemühungen zum Trotz mangelhaft. Es stellt sich die Frage, warum es keine effektive Lösung gibt, um den stetig wachsenden Plastikberg abzutragen.

Corinna Amann aus Satteins lebt mit ihrer Familie seit 2015 praktisch plastikfrei. Sie wird Tipps geben, wie im Alltag Plastik reduziert werden kann. Manche Vorschläge zum Verzicht auf Plastik sind leicht zu beherzigen, z. B. beim Einkaufen. In der Küche solle Plastik ganz vermieden werden. Kniffliger ist es im Badezimmer. Die Referentin zeigt, wie Zahncreme und Deo selbst zubereitet werden können, um auf Plastikverpackungen zu verzichten.

Referentin: Corinna Amann, Satteins

Datum: Montag, 11. Februar 2019, 19 Uhr

Beitrag: CHF 15.–

Wir bitten um Anmeldung.

Einführungskurs Ornithologie

Möchten Sie wissen, welchen Vogel Sie im Winter am Futterbrett sehen oder welcher Piepmatz Sie im Frühjahr mit seinem Gesang erfreut? Im Einführungskurs des Liechtensteinischen Ornithologischen Landesverbandes lernen Sie die häufigsten Vogelarten unserer Region kennen und in der freien Natur selbstständig bestimmen. Sie erhalten ausserdem einen Einblick in die Biologie der Vögel.

Programm für Theorie und Exkursionen:

Vögel am Wasser 1: Mo, 21. Jan./Sa, 26. Jan.

Vögel am Wasser 2: Mo, 11. Febr./Sa, 16. Febr.

Vögel im Wald 1: Mo, 11. Mrz./Sa, 16. Mrz.

Vögel im Siedlungsraum: Mo, 1. Apr./Sa, 6. Apr.

Vögel im Wald 2: Mo, 6. Mai/Sa, 11. Mai

Vögel im Kulturland: Mi, 3. Jun./Sa, 8. Jun.

Vögel im Gebirge: Mi, 24. Jun./Sa, 29. Jun.

Leitung: Wilfried Vogt, Feldornithologe und Obmann der Abteilung Ornithologie des OV Balzers

Exkursionsleiter: Bernd Wurster (Feldornithologe und Exkursionsleiter) und Wilfried Vogt

Daten: 7 Montagabende 19 bis 20.45 Uhr mit jeweils einer Exkursion am darauffolgenden Samstag oder Sonntag

Beitrag: CHF 130.– inkl. Materialkosten

Anmeldung und Information:

Wilfried Vogt, Ornithologischer Verein Balzers, +41 79 957 75 16 oder wilfried.vogt@adon.li. Wir bitten um Anmeldung bis 13. Januar 2019. Für alle Interessierten, Mindestalter 14 Jahre, keine Vorkenntnisse nötig

In Zusammenarbeit mit dem Liechtensteinischen Ornithologischen Landesverband

Vorschau auf die 3. Gartenschau Gutenberg

Im kommenden Jahr findet die Gartenschau Gutenberg bereits zum dritten Mal statt. 2017 konnten 3'700 Besucherinnen und Besucher verzeichnet werden – ein schöner Erfolg. Dieses Publikumsinteresse erhofft sich das Haus Gutenberg auch für die Gartenschau 2019, die wieder über das Pfingstwochenende durchgeführt wird.

Die Vorbereitungsarbeiten haben begonnen, und 20 Aussteller haben bereits ihre Teilnahme zugesagt. Darunter sind Aussteller, die von Beginn an dabei sind und sich auf den neuerlichen Auftritt 2019 freuen. Mit von der Partie sind aber auch einige Aussteller, die sich zum ersten Mal präsentieren werden. Ein attraktives Rahmenprogramm für Gross und Klein wird die Gartenausstellung ergänzen.

Das Areal des Hauses Gutenberg und der malerische Schlossthügel mit der Burg bieten die ideale Kulisse für die Gartenausstellung, die 2015 ihre Premiere hatte und beim Publikum und bei den Ausstellern auf Anhieb gut ankam. Sie ist auf dem besten Weg, zur guten Tradition zu werden, und leistet einen massgeblichen Beitrag zur Belebung der Burg.

Die 3. Gartenschau Gutenberg findet statt am Pfingstwochenende vom 8. bis 10. Juni 2019.



Ingrid Schuler



Bálint Kostyál



Feldkirch

© Hugo Furrer

Kinder- und Jugendprogramm

Das Haus Gutenberg bietet im Rahmen des Kinder- und Jugendprogramms mehrmals im Jahr interessante, lustige, und wertvolle Veranstaltungen an, die junge Menschen begeistern sollen. Dabei geht es nicht darum, sich berieseln zu lassen, zu sitzen und zuzuhören, sondern aktiv etwas zu tun, Neues auszuprobieren. In diesem Winter und Frühling haben wir diese zwei spannenden Angebote:

Wintergeschichten für neugierige Kinder von 5 bis 10 Jahren

*Es war einmal in einer kalten Winternacht ...
«Rotschwänzchen, was machst du hier im Schnee?»*

Die Winterszeit birgt einen ganz besonderen Schatz von Kindergeschichten. Immer wieder geht es um den Zauber des fallenden Schnees, um Tiere, die bleiben, und andere, die die kalte Jahreszeit in der Wärme verbringen. Es geht um Geborgenheit, um Zusammenhalt, und manchmal passieren Dinge, die niemand für möglich gehalten hätte. – An diesem kurzweiligen Geschichten-Nachmittag sind die Kinder eingeladen, aktiv mitzumachen und miteinander einzutauchen in die Winterwunderwelt.

Erzählerin: Ingrid Schuler, Dipl. Pädagogin und leidenschaftliche Geschichtenerzählerin. Besonders am Herzen liegen ihr Märchen und alle Arten von Geschichten für Kinder und Jugendliche. An der Goldmund Erzählakademie in München perfektioniert sie ihre Erzählkunst.

Datum: Freitag, 22. Februar 2019, 16.30 bis 18 Uhr
Beitrag: CHF 15.–

Wir bitten um Anmeldung bis 15. Februar 2019.

Clownerie

Die rote Nase – die kleinste Maske der Welt.

Wir entdecken spielerisch die Welt der Clowns. Wir ziehen uns eine Clownnase an, spielen spannende Zirkus- und Theaterspiele, improvisieren aus dem Moment heraus, lassen spontan Ideen entstehen, treten durch den roten Vorhang vor die anderen Teilnehmer, ziehen uns farbige Kostüme an und versuchen herauszufinden, was lustig ist und wie man eigentlich die anderen zum Lachen bringt.

Der Kurs beinhaltet viele Gruppenspiele und -übungen und auch die Möglichkeit für kurze Auftritte alleine, zu zweit oder in der Gruppe. Ein Nachmittag voller Spiel, Spass und Action!

Der Workshop steht allen Kindern und Jugendlichen offen, die Freude und Lust haben, in die Welt der Clownerie einzutauchen. Die Leitung hat Bálint Kostyál. Er ist selbst als Clown mit diversen Produktionen unterwegs, hat 3 Jahre im Mitspielzirkus Circolino Pipistrello als Artist und Animator gearbeitet und unterrichtet regelmässig Zirkusdisziplinen und Theater.

Leitung: Bálint Kostyál, Clown, freischaffender Zirkus- und Theaterpädagoge, Mitglied Compagnie Tarkabarka (www.tarkabarka.li)

Datum: Freitag, 22. März 2019, 16.30 bis 18 Uhr
Beitrag: CHF 15.–

Mitbringen: bequeme Kleidung

Wir bitten um Anmeldung bis 15. März 2019.

Von Grenzen und Schmugglern

Ein Rundgang durch Feldkirch

Feldkirch liegt idyllisch am Ausgang des Illtales in der Rheinebene und kann auf eine 800-jährige Geschichte als Stadt zurückblicken. Im Zentrum prägt bis heute die mittelalterliche Schattenburg das Stadtbild. Feldkirchs Lage direkt an der Grenze spielte in der Geschichte der Stadt eine bedeutende Rolle. Ein Grenzübertritt von Feldkirch nach Liechtenstein oder in die Schweiz war für viele Menschen schicksalsträchtig.

Obwohl im Zeitalter der Globalisierung klassische Grenzen als obsolet erscheinen müssten, prägen sie immer noch das Leben der Menschen. Der Rundgang führt durch die geschichtreichen Gassen der Altstadt und erzählt von geheimen Vorhaben, verbotenen Übertritten und geschmuggelten Waren – sowie von zahlreichen Schicksalen, die an Feldkirchs Grenzen entschieden wurden.

Führung: Markus Pastella, Fremdenführer
Datum: Samstag, 6. April 2019, 10 bis 11.30 Uhr
Treffpunkt: in Feldkirch beim Haupteingang des Montforthauses (Adresse: Montfortplatz 1, 6800 Feldkirch)

Beitrag: CHF 15.–

Wir bitten um Anmeldung bis 2. April 2019.

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. 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 freundlichen 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



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

Werden Sie Mitglied!

Verein der Freunde des Hauses Gutenberg

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

freunde@haus-gutenberg.li

Gut im Bild sein

Machen Sie manchmal Fehler? Ich schon. Wahrscheinlich wir alle. Ich denke, wir vermessen immer wieder mal etwas, manchmal wichtige «Projekte» unseres Lebens. Ist das beklagenswert? Diese Frage beantworten die meisten mit Ja. Psychologen antworten mit Nein und stellen fest: «Wir müssen nur entsprechend mit dem Scheitern umgehen.» Leichter gesagt als getan.

In einer deutschen Klinik gibt es eine Ambulanz für Lampenfieber, die auf Monate ausgebucht ist. Die leitende Psychiaterin erzählt: «Man meint, Aufregung und Nervosität, z. B. vor einem öffentlichen Auftritt, gehören dazu. Aber bei manchen Menschen passiert viel mehr. Sie greifen zur Beruhigung zum Alkohol und erleiden Höllenqualen. Schon beim kleinsten Fehler auf der Bühne verfallen unsere Patienten in Panik.» Dieses Beispiel zeigt, was Druck und Fehlervermeidung bei Menschen bewirken können. Die Angst zu versagen kennen wir alle und sie hält viele davon ab, zumindest einen Teil der eigenen Träume zu verwirklichen.

Wir leben hier in einer Leistungsgesellschaft. Die Menschen werden, wenn sie Erfolg haben, gefeiert, haben sie Misserfolg, werden sie verurteilt.

Es heisst, aus Fehlern wird man klug. Aber in Wirklichkeit will niemand auf die Nase fallen. Es ist schwer, sich einzugestehen, falsch entschieden zu haben oder ein Projekt vermässelt zu haben. Diese Erkenntnisse schmerzen, dennoch sind solche Erfahrungen unausweichlich und oft auch lehrreich. Um aus Niederlagen gestärkt hervorzugehen, müssen wir richtig mit ihnen umgehen können. Wir brauchen ein anderes Bewusstsein für unsere Fehler und unsere Schwächen. In unseren Breitengraden herrscht eine Atmosphäre, in der Leistung und auch Disziplin extrem wichtig sind und die Fehlertoleranz sehr gering ist. Der Hamburger Psychologe Morgenroth beschäftigte sich eindringlich mit dieser Thematik: «Besonders in individualistisch orientierten Gesellschaften, wie wir es sind, ist Scheitern eine Bedrohung für den eigenen Selbstwert. Je mehr Leistung zum Merkmal für die soziale Rolle und das Selbstbild wird, desto belastender ist das Versagen.» Das heisst, ob überhaupt und wann Menschen sich als gescheitert sehen, hat immer damit zu tun, in welcher Gesellschaft sie leben. Auch Menschen innerhalb einer Kultur reagieren unterschiedlich auf Niederlagen. Die einen peinigen sich selbst, weil die Einleitung zum Vortrag nicht ganz fliessend war, andere sind mit dem eigenen Unternehmen geschei-

tert und gründen auf den Trümmern ihrer Existenz einfach ein neues Unternehmen. Was ist also das Geheimnis dieser Stehaufmännchen und -weibchen? «Sie bewerten die Niederlagen anders», so Morgenroth, «sie halten sich mit negativen Gedanken nicht lange auf. Wir alle (fast alle) denken über negative Erlebnisse mehr nach als über positive und manche Menschen kommen viel schneller vom Negativen los als andere.»

Wenn wir scheitern, haben wir die Möglichkeit, uns aufzuraffen oder uns gehen zu lassen. Die Voraussetzung für Letzteres ist die Anerkennung des Scheiterns. Eine Boxerweisheit lautet: Niederzugehen ist nicht das Problem, sondern das Liegenbleiben! Gibt es einen Sinn des Scheiterns? Vielleicht den, dass der Mensch durch das Scheitern ein anderer geworden ist.

**Ihre
Gabriela Köb**

