

Bibliothek Balzers

Matinee: «Eine Stunde voller Glück»

BALZERS Die Bibliothek lädt die Einwohner zur diesjährigen Matinee ein – sie findet am Sonntag von 11 bis 12 Uhr statt und steht unter dem Titel «Eine Stunde voller Glück». Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit selbst. Von Aristoteles stammt wohl die älteste überlieferte Definition des Glücks: «Glück ist das, was der Mensch um seiner selbst willen anstrebt, und nicht, um etwas anderes damit zu erreichen.» Glücklich sein, was bedeutet das eigentlich? An welche Bedingungen ist Glück geknüpft? Die Organisatoren haben sich in vielfältigster Art und Weise mit dem Thema Glück auseinandergesetzt und zeigen an der Matinee die Ergebnisse. (eps)

Die Matinee-Programmpunkte in der Gemeindebibliothek Balzers

- «Bhutan und das Glück als oberstes Ziel»: Reise- und Erfahrungsbericht von Hans Brunhart
- «Glücksforschung in der Ökonomie» – von Andreas Brunhart
- Kleine Glücksforschung der RS 3a in Balzers
- Primarschule 3a präsentiert ihre Glückswächter
- Glücksrad der Realschule
- LED: Vorankündigung der Ausstellung «Global Happiness»
- Musik: Leonie Wanger und Leon Gulli, Gitarre und Gesang
- Apéro

Feuerwehr

Nachwuchs spendet für Kinderheim

SCHAAN/VADUZ Am diesjährigen Landesfeuerwehrtag in Schaan sammelten alle Angehörigen der Jugendfeuerwehr des Landes für das Kinderheim Gamander in Schaan. Gemeinsam mit ihren Leitern bastelten die 12- bis 16-Jährigen am Samstag diverse Gegenstände aus altem Schlauchmaterial. So wurden Notizbücher, Schlüsselbretter und auch Sitzhocker hergestellt und an einem Stand verkauft. Aufgrund des riesigen In-



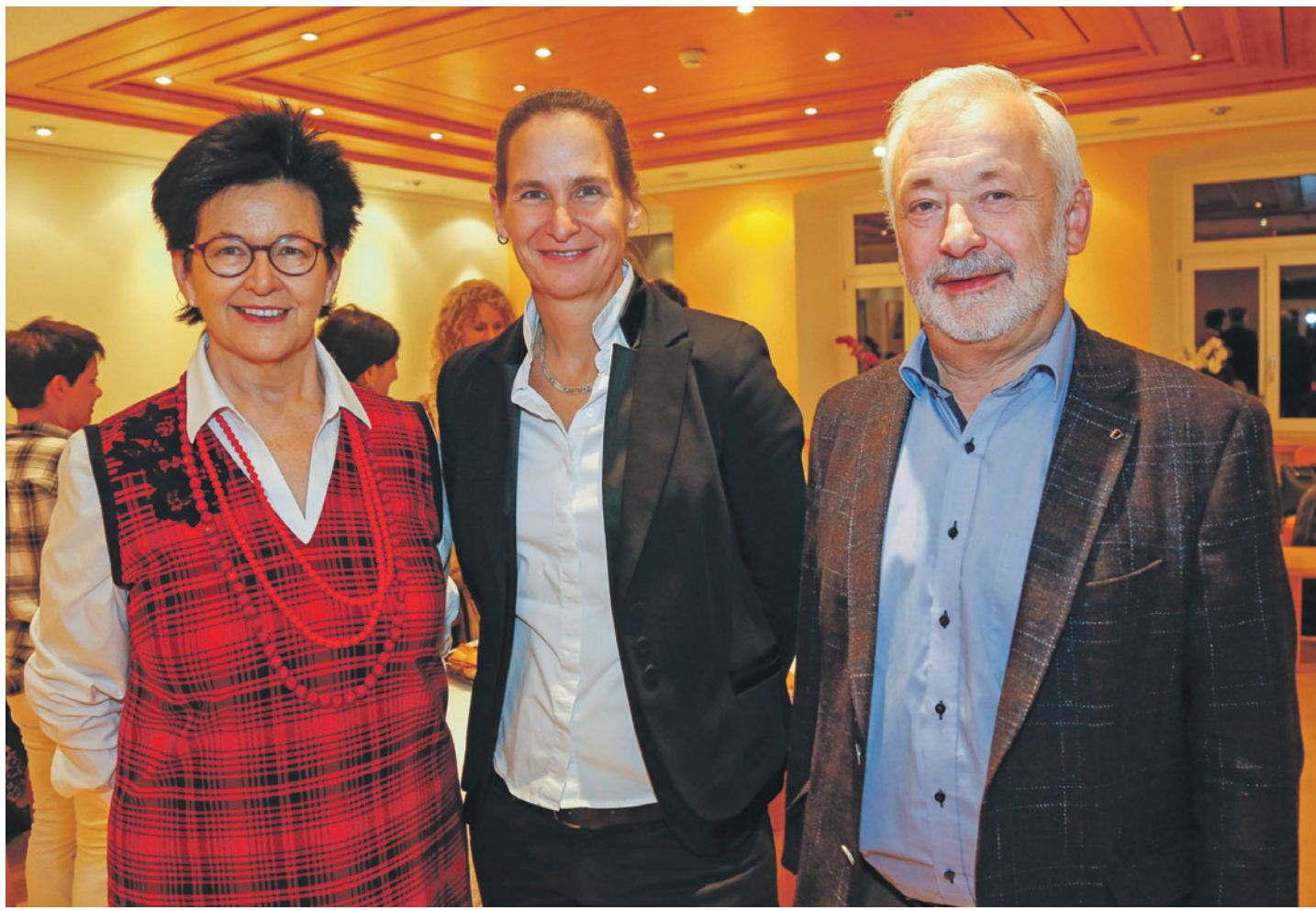
Landesfeuerwehrkommandant Peter Ospelt, Nicole Falk (FW Schaan), Silvan Oehri (JFW), Erbprinzessin Sophie, Valeria Biedermann (JFW), Alban Banzer, Anna Steiger (JFW) und Mario Francheschini (FW Schaan). (Foto: ZVG)

teresses mussten sogar Überstunden gemacht werden. Am Schluss kamen mehr als 1600 Franken zusammen. Der Liechtensteinische Feuerwehrverband rundete den Betrag auf 2000 Franken auf. So konnte am Freitag beim Empfang auf Schloss Vaduz Erbprinzessin Sophie sowie dem Leiter des Kinderheims Gamander, Alban Banzer, ein Spendenscheck übergeben werden. An dieser Stelle nochmals ein herzliches Dankeschön an alle Helfer und Beteiligten von diesem Projekt. (eps)

Erwachsenenbildung

Computerkurs für Anfänger

NENDELN Die Teilnehmenden können ohne Probleme den Computer bedienen, Briefe schreiben, drucken und allfällige Fehler und Störungen meistern. Praxisorientiertes Lernen, sodass man Freude daran hat. Kein technischer Schnickschnack, sondern bedürfnisnah. Kurs 11A09 unter der Leitung von Claudio Jäger beginnt am Montag, den 18. November, um 17.15 bei Keramik Schädler in Nendeln. Anmeldung und Auskunft bei der Stein Egerta in Schaan (Telefonnummer: 232 48 22; E-Mail-Adresse: info@steinegerta.li). (pr)



Der fünfte Frauensalon widmete sich dem Thema «Glück ist kein Zufall – Von der Kunst, ein gutes Leben zu führen», von links: Gabi Jansen (Erwachsenenbildung Stein Egerta), Referentin Katharina Ceming und Stefan Hirschlechner (Haus Gutenberg). (Foto: Paul Trummer)

«Wer nur kleinen Glücksmomenten hinterherrennt, wird nie zufrieden sein»

Erwachsenenbildung Anlässlich des fünften Frauensalons referierte Katharina Ceming vergangenen Donnerstag zum Thema «Glück» im Haus Gutenberg.

VON MIRIAM LÜMBACHER

Zum fünften Mal veranstaltete das Haus Gutenberg in Zusammenarbeit mit der Erwachsenenbildung Stein Egerta einen Frauensalon, der den Austausch zu aktuellen, sozialen, gesellschaftlichen oder politischen Themen vertiefen soll. Vergangenen Donnerstag referierte Katharina Ceming zum Thema Lebensglück und welche Faktoren zur tiefen Lebenszufriedenheit beitragen. Katharina Ceming ist Professorin an der Universität Augsburg sowie freiberufliche Seminarleiterin und Publizistin. Sie studierte Katholische Theologie,

Germanistik und Philosophie und ist Autorin zahlreicher Bücher

Zwei Seiten des Glücks

Die Psychologie gehe davon aus, dass im Begriff «Glück» zweierlei Dimensionen stecken, erklärt Katharina Ceming beim fünften Frauensalon. Das hedonistische Glück (griech. Lust), die kurzfristigen Glücksmomente, die einem unverhofft geschenkt werden, die aber auch so rasant wieder abklingen, wie sie gekommen sind. Auf der anderen Seite das endaimonistische Glück (griech. Glückseligkeit), das sich auf die eigene innere Haltung stütze und das zu langfristiger Zufriedenheit führe. «Wer sich nur am Genuss orientiert, wird auf lange Sicht nicht zufrieden sein.» Zudem gelinge es Menschen, die eine positive Haltung kultiviert haben, Glücksmomente eher wahrzunehmen, während Schwarzmalerei regelrecht drüber stolpern können, ohne sie zu bemerken. Werden einem solche Glücksmomente geschenkt, solle man sie in vollen Zügen geniessen, wenn nicht, dürfe man ihnen auch nicht nachweinen.

men, während Schwarzmalerei regelrecht drüber stolpern können, ohne sie zu bemerken. Werden einem solche Glücksmomente geschenkt, solle man sie in vollen Zügen geniessen, wenn nicht, dürfe man ihnen auch nicht nachweinen.

Auf die Stimme der Vernunft hören

Auch die antiken Philosophen unterschieden bereits zwischen flüchtigen Glücksmomenten und der dauerhaften Zufriedenheit durch die eigene Haltung. Ein wichtiger Punkt sei zudem die Vernunft. «In der Antike hat man sich glücklich gedacht.» Vernunft helfe uns, zu erkennen, worauf wir Einfluss haben. Worauf wir immer Einfluss haben, seien wir selbst mit unseren Gedanken und Überzeugungen. «Was uns oft unglücklich macht, ist unsere Meinung über Dinge», so die Referentin. Mit kritischer Selbstprüfung könne diese aber verändert werden. Die Tatsache, dass unser Gehirn sich eher negative als positive Dinge merke, sei evolutionsgeschichtlich durchaus positiv, um die gleichen Fehler nicht noch einmal zu machen. «Wir leben aber nicht mehr in der Säbelzahnzeit!» Indem wir die Perspektive verändern, können wir auch aus negativen Situationen positive Aspekte ziehen können.

«Wer sich nur am Genuss orientiert, wird auf lange Sicht nicht zufrieden sein.»

KATHARINA CEMING
VORTRAGENDE

der Antike hat man sich glücklich gedacht.» Vernunft helfe uns, zu erkennen, worauf wir Einfluss haben. Worauf wir immer Einfluss haben, seien wir selbst mit unseren Gedanken und Überzeugungen. «Was uns oft unglücklich macht, ist unsere Meinung über Dinge», so die Referentin. Mit kritischer Selbstprüfung könne diese aber verändert werden. Die Tatsache, dass unser Gehirn sich eher negative als positive Dinge merke, sei evolutionsgeschichtlich durchaus positiv, um die gleichen Fehler nicht noch einmal zu machen. «Wir leben aber nicht mehr in der Säbelzahnzeit!» Indem wir die Perspektive verändern, können wir auch aus negativen Situationen positive Aspekte ziehen können.

Was macht uns zufrieden?

Soziale Intelligenz, Pflegen von Freundschaften und der persönliche Kontakt seien wichtige Faktoren für langfristige Zufriedenheit. Indem man der Sinnfrage nachgehe und fähig sei, dem eigenen Leben eine stimmige Rahmenbedingung zu geben, erhöhe man ebenfalls sein Glückslevel. Auch wenn es anfangs mit Arbeit verbunden ist, trage es zur dauerhaften Zufriedenheit bei, sich aktiv fürs Leben und für etwas Grösseres einzusetzen.

Serie des Aktionskomitees Frauenstreiktag

Manifest des Frauenstreiktags – Forderung 3: Rollenbilder und Vorurteile aufbrechen

Vorurteile und Rollenbilder beeinflussen unser Zusammenleben und unsere Zusammenarbeit. Sie sind in der Familie und in der Arbeitswelt Ursache für zahlreiche Diskriminierungen. Viele Vorurteile und Rollenbilder beeinträchtigen Frauen in ihrer Eigenständigkeit und in ihrer finanziellen Unabhängigkeit. Rollenzuweisungen schränken auch Männer ein und zwingen sie z. B. stark zu sein und die alleinige finanzielle Verantwortung zu tragen. Rollen und Traditionen müssen deshalb aufgebrochen werden. Noch in den 1970er-Jahren war man in Liechtenstein der Meinung, Frauen bräuchten weder eine höhere Schulbildung noch politische Rechte und auch keinen Beruf, seien primär für Kinder und Haushalt zuständig. Diese Einstellung ist nun grösstenteils überwunden. Berufsausbildung und Erwerbstätigkeit für Frauen und Mütter sind heute selbstverständlich. Dennoch behindern die bestehenden Strukturen die Entwicklung zu einer chancengleichen Gesellschaft. Rollenbilder prägen bis heute Bildung, Erwerb und Einkommen der



(Symbolfoto: ZVG)

Frauen. Eine Mehrheit der Paare lebt das Ernährermodell nicht mehr. Trotzdem orientiert sich die Politik immer noch daran. Diese veralteten Rollenbilder halten sich hartnäckig. Dies führt oft zu Ungleichbehandlungen. Die Realität mit zwei berufstätigen Elternteilen hat das oben genannte Familienmodell längst überholt. Viele junge Paare wollen sich die Aufgaben in Familie und Beruf teilen. Männer wollen nicht nur im Beruf erfolgreich sein, sie wollen mit der Partnerin eine gleichberechtigte Beziehung führen und für die Kinder nicht nur am Wochenende da sein. In vielen Alltagssituationen sind wir konfrontiert mit diesen stereotypen

Rollenbildern. In der Presse kommen Frauen seltener vor und wenn, dann oft in traditionellen Rollen. Das Kino und die Werbung zeigen Frauen fürsorglich und familiär, die Männer abenteuerlustig und karriereorientiert. Ausserdem sind weibliche Vorbilder in Politik und Wirtschaft selten. Diese alten Rollenbilder überlagern den Wunsch nach Veränderung und es ist nach wie vor so, dass die Arbeit von Frauen weniger wert ist, als die von Männern.

Vereinbarung von Familie und Beruf als Voraussetzung Frauen gelten oft als weniger kompetent und ihnen wird generell weniger zugetraut. Kürzlich meinte ein Mann, befragt zur Initiative «HalbeHalbe»: «In den höchsten politischen Ämtern sollte ein Mann sein. Auf den anderen Ebenen finde ich es gut, wenn mehr Frauen vertreten sind.» Die Voraussetzung für ein gleichberechtigtes Miteinander ist die Vereinbarung von Familie und Beruf. Für Frauen ist die finanzielle und wirtschaftliche Unabhängigkeit genauso wichtig wie für Männer. Sie bedeutet eine soziale Absicherung

und verhindert, dass eine Frau im Alter verarmt und zum Sozialfall wird. Erst die gemeinsame Verantwortung von Frauen und Männern schafft eine gleichberechtigte Gesellschaft. Wir wissen aus Erfahrung, dass ohne Druck der Zivilgesellschaft und der Beharrlichkeit von Frauenorganisationen die Umsetzung der Gleichstellung stockt. Deshalb bleiben wir dran.

Aktionskomitee Frauenstreiktag

Mit dieser Beitragsreihe möchte das Aktionskomitee Frauenstreiktag das Manifest mit sieben Forderungen zur Gleichstellung in den Vordergrund rücken. Die Autorinnen erhalten Raum, ihre Meinung zu äussern.

ANZEIGE

