

Der Mensch ist ständig im Konflikt

Konfliktsituationen kennt jeder. Man ist wütend auf das Gegenüber, wütend auf sich selbst und eine passende Lösung ist auf Anhieb nicht in Sicht. Konflikte kompetent zu begegnen, lernen Mitarbeiter der Landesverwaltung zurzeit im Aikido-Seminar.

Gamprin. – Die Mittagssonne bahnt sich ihren Weg zwischen den Holzlaten hindurch und erfüllt den ehemaligen Stall des Bauernhauses an der Jergasse 1 in Gamprin mit einem warmen Licht. Hier ist die Welt noch in Ordnung – hier fühlt man sich wohl.

Auf den ausgelegten Matten stehen acht Mitarbeiter der Liechtensteinischen Landesverwaltung. In bequemer Kleidung folgen sie den Schritten ihres Trainers. Sie sollen in einem Seminar Konfliktkompetenz mittels der asiatischen Kampfkünste Aikido und Qi-Gong erlernen. Hier wird Konfliktbewältigung anhand von Theorien, aber auch anhand von eigenen Erfahrungen trainiert. Denn laut den Organisatoren ist das eigene Erleben von Konflikten die Grundlage für das Entwickeln von individuellen und nachhaltigen Lösungen.

Überhaupt geht es bei diesem Seminar insbesondere um Persönlichkeitsentwicklung. Die Teilnehmer sollen einen neuen Zugang zu Dingen kennenlernen und herausfinden, was sie weiterbringt.

Das Seminar wird vom Sozialpädagogen und Leiter der Time-out-Schule, Daniel Hasler, geleitet. Unterstützt wird er von dem Psychologen und Organisationsberater Matthias Brüstle. Gemeinsam ergänzen sie sich in ihrer Arbeit und versuchen den Teilnehmern den Umgang mit Konflikten beizubringen. Gestern fand der erste Seminartag von insgesamt vier in den

Räumlichkeiten der Time-out-Schule in Gamprin statt.

Die Kampfkunst Aikido

Aikido ist eine moderne japanische Kampfkunst, die als Synthese unterschiedlicher Kampfkünste entwickelt wurde, unter anderem aus der Kampfkunst der Samurai. Aus diesem Grund heisst auch der Titel des Seminars «Der moderne Samurai». Im Seminar werden Prinzipien von früher auf Themen von heute angewandt.

Beim Aikido gibt es weder Kampf noch Gewinner oder Verlierer. Es geht vielmehr darum, die Angriffsenergie des Gegners nutzbar zu machen und diese verstärkt auf ihn zurückzuführen. Morihei Ueshiba, der Begründer des Aikido, sagte: «Wahres Budo dient jedoch nicht einfach dazu, den Gegner zu zerstören; es ist viel besser, einen Angreifer geistig zu besiegen, sodass er seinen Angriff gerne aufgibt.» Budo ist der Oberbegriff für alle japanischen Kampfkünste.

«Jeder erlebt Konflikte anders»

Daniel Hasler ist Aikidolehrer und der Meinung, dass Aikido-Übungen eine hervorragende Möglichkeit zur individuellen Persönlichkeitsentwicklung bieten. Er glaubt, dass Aikido die Menschen im Entwickeln von Kompetenzen unterstützen kann. Durch das Training lerne man sich körperlich zu verteidigen, aber die meisten Angriffe seien mental. Aus diesem Grund ist für den Aikidolehrer die Synthese von Körper und Geist sehr bedeutend.

Im asiatischen Raum gebe es die Einheit von Kopf und Geist, in der westlichen Welt würde meist nur der Kopf benutzt. Ein Konflikt hat laut Daniel Hasler mit beidem zu tun – Körper und Geist müssen miteinbezogen werden. Er möchte den Teilnehmern eine gewisse Handlungsfähigkeit mithilfe der Kampfkunst vermitteln. «Jeder erlebt Konflikte anders, deshalb sind auch die



«Aikido hat mein Leben verändert»: Der Aikidolehrer Daniel Hasler zeigt einer Mitarbeiterin der Landesverwaltung eine Technik der Kampfkunst. Das Arbeiten miteinander ist beim Aikido wichtige Voraussetzung.

Bild Elma Velagic

Konfliktlösungen individuell», sagt der Aikidoexperte. Auch Matthias Brüstle weiss, dass die Methoden der Konfliktlösung sehr unterschiedlich sind. Jeder hat sein eigenes Modell und sollte dieses optimieren. «Der Kompromiss ist nicht das Beste, besser ist der Konsens», sagt der Psychologe. Mit einem Mix aus Bewegungseinheiten und Theorieeinheiten sollen die Teilnehmer lernen, sich selbst unter Kontrolle zu haben und mit sich im Einklang zu sein.

«Bei Konflikten geht es stark um Körperlichkeiten», antwortet Matthias Brüstle auf die Frage, warum Aikido für Konfliktmanagement hilfreich sei. «Der Mensch sollte ein Körpergefühl für Energie entwickeln – bei Konflikten geht es nämlich um Energie.» Matthias

Brüstle möchte den Teilnehmern einen Rucksack mit Werkzeugen mitgeben, damit sie bereit sind für Konflikte.

Auszeit vom Büroalltag

Mitarbeiter aus verschiedensten Bereichen nehmen an dem Seminar, welches Teil des Aus- und Weiterbildungsprogramms der Landesverwaltung ist, teil. Die Teilnehmer haben gestern am ersten Tag gemeinsam ihre Erwartungen an das Seminar notiert: Gelassenheit in belastenden Situationen, Handlungsfähigkeit erhalten oder Umgang mit Schlüsselreizen sind Beispiele, die aufgeschrieben wurden. Auf dem Dachboden findet der Bewegungsteil des Seminars statt, dort lehrt Daniel Hasler Schritte des Aikido. In Zweiertteams

trainieren die Teilnehmer die verschiedenen Übungen. «Ihr müsst euch eurer Kraft bewusst sein», ruft der Lehrer in den Raum. Die Drehungen und Schrittfolgen werden von den Teilnehmern mühelos nachgemacht, andere kommen ein wenig aus dem Takt und können sich ein Lachen nicht verkneifen. «Darf man lachen?», fragt ein Teilnehmer. «Natürlich, lachen ist wichtig», sagt Daniel Hasler.

«Bei Aikido geht es darum, Wege zu finden, die für beide Konfliktparteien gangbar sind. Es gibt zwei Energien, zwei Seiten, und das Ziel sollte sein, zwischen diesen beiden Polaritäten zu pendeln», erklärt Daniel Hasler. (alf)

Weitere Informationen auf www.aikidan.ch

Bergretter blicken auf erfolgreiches Jahr zurück

Zehn Mal musste die Liechtensteiner Bergrettung im vergangenen Jahr ausrücken. Erfreulicherweise fanden alle Einsätze zum Wohl von Mensch und Tier ein glückliches Ende.

Von Heribert Beck

Die Bergrettung Liechtenstein ist als eigenständiger Verein seit über 50 Jahren für die Sicherheit und Bergung in den liechtensteinischen Alpen zuständig. Jahr für Jahr rücken die Mitglieder – oft bei Nacht und Nebel oder widrigen Wetterverhältnissen – aus, um Personen zu helfen, die im Gebirge in eine Notlage geraten sind. Im vergangenen Jahr waren die Männer und Frauen der Bergrettung gemäss Rettungschef Christoph Frommelt zehn Mal im Einsatz.

Suchen, bergen, retten

Das Spektrum der Einsätze war 2009 breit gefächert. Es reichte von der Suche nach einem Jungen, der vom Skifahren nicht nach Hause gekommen war, über die Bergung einer Person, die mit einem Fahrzeug von der Schlossstrasse abgekommen und rund 70 Meter abgestürzt war, bis hin zur Suche nach einem Studenten aus Singapur, der allein zu einer Wanderung aufgebrochen war und sich verstiegen hatte.

Einen speziellen Einsatz hatten die Bergretter im vergangenen Mai. Sie wurden von der Landespolizei informiert, dass im Bereich Garselli/Kamin ein bellender Hund gehört und gesichtet worden sei. Zwei Retter rückten aus und stiegen mit Steigeisen und Seil über den vereisten Kamin zu dem Tier ab. Der Hund war von seinem Besitzer in seiner misslichen Lage zurückgelassen worden, ohne dass dieser Hilfe organisiert hatte.



Einsatz in den Alpen: Wenn im Gebirge der Ernstfall eintritt, geben die Männer und Frauen der Bergrettung ihr Bestes, um das Schlimmste zu verhindern.

Bild tourismus.li

Hinzu kamen Einsätze, die sich im Nachhinein als Fehlalarm herausstellten, wie der Fund eines Gleitschirms und einer zerrissenen Bibel im Bereich des Gleitschirmstartplatzes Foppa. 19 Retter rückten mit einem Bluthund und zwei Flächensuchhunden aus, um den in Zürich wohnhaften Besitzer des Schirms zu suchen. Nach einer knappen Stunde stellte sich dann jedoch heraus, dass sich der Mann an seinem Wohnort aufhielt.

Ausbildung steht im Vordergrund

«Wir sind dankbar, dass wir unsere Aufgaben ohne schwerwiegende Verletzungen erledigen konnten», hält Christoph Frommelt aus Sicht der

Retter fest. Glimpflich gingen die Einsätze auch für die geretteten Personen aus. Lediglich ein Verunfallter musste verletzt geborgen werden.

Damit auch alle künftigen Einsätze so glimpflich wie möglich ablaufen, haben Aus- und Weiterbildung gemäss Christoph Frommelt einen besonders hohen Stellenwert bei der Bergrettung Liechtenstein. Auch im vergangenen Jahr standen zahlreiche Kurse in den unterschiedlichsten Bereichen des Rettungswesens auf dem Programm – vom Lawineneinsatz über den Rettungseinsatz vom Hubschrauber aus bis hin zur Seilbahnrettungsübung in Zusammenarbeit mit den Malbunbahnen. «Dies ist für uns sehr wichtig, damit wir bei einem Notfall

auch einsatzbereit sind», so Rettungschef Frommelt.

Neben dem Einsatz für Personen in alpinen Notlagen kam im vergangenen Jahr aber auch die Geselligkeit bei der Bergrettung nicht zu kurz. So nahmen die Vereinsmitglieder beispielsweise erfolgreich am Mostrennen beim Bettlerjoch teil und massen sich mit anderen Teams an der Rheinstafette. Ausserdem plante und produzierte die Bergrettung zum hundertjährigen Bestehen des Liechtensteiner Alpenvereins ein Gipfelkreuz, welches die Mitglieder gleich auch selbst auf den Gipfel transportierten und vor Ort montierten.

Weitere Informationen: www.bergrettung.li

1 FLTV: Fürst Hans-Adam II. im Talk

Wie viel Kirche braucht der Staat und welchen Platz soll die Kirche im idealen Staat einnehmen? Dieser und ähnlichen Fragen stellt sich Fürst Hans-Adam II. im Talk in Liechtenstein Live. Dabei dreht sich das Gespräch nicht nur um den idealen Staat, sondern auch konkret um Liechtenstein und die verschiedenen Wege, wie eine Trennung von Kirche und Staat durchgeführt werden kann. In einer Zeit, in der die Missbrauchs-Diskussion alle anderen Kirchenthemen medial überlagert, kann auch im Talk im Liechtensteiner Fernsehen 1 FLTV an diesem Thema nicht vorbeigegangen werden.

Den Talk in voller Länge sieht man am Samstag, 10. April, und Sonntag, 11. April, jeweils um 19.40 Uhr (Wiederholung alle drei Stunden). (pd)

Erstkommunion und Kinderhütendienst

Am Weissen Sonntag, 11. April, wird die Erstkommunion in der Pfarrkirche Mauren gefeiert. Der Pfarreirat Mauren-Schaanwald freut sich, dass 33 Kinder aus der Pfarrei zum ersten Mal die heilige Kommunion empfangen dürfen. Da die Kirche beim Hauptgottesdienst um 10 Uhr für die Erstkommunionkinder und ihre Angehörigen reserviert ist, werden die übrigen Gottesdienstbesucher gebeten, die Vorabendmesse am Samstag, 10. April, um 19 Uhr, oder die Gottesdienste in Schaanwald zu besuchen. Den Eltern und Verwandten der Erstkommunionkinder bietet die Familiengottesdienstgruppe ihren Kinderhütendienst im Sitzungszimmer unter der Saalküche an. Ab 9.30 Uhr können die Kleinkinder dort abgegeben werden. Sie werden während des Gottesdienstes bestens betreut. Die Eltern werden gebeten, ihre Kinder nach dem Gottesdienst im Sitzungszimmer abzuholen. (pd)