

**NACHRICHTEN**

**Basteln mit Kindern ab 9 Jahren**

MAUREN: Am Samstag, den 15. Januar um 9.30 Uhr beginnt in der Primarschule Mauren der Kurs 227 unter der Leitung von Xenia Matt. Die Kinder basteln Spielzeug und andere Sachen, an denen sie noch lange Freude haben werden. Ziel in diesem Kurs ist auch das Experimentieren mit verschiedenen Materialien und das Erfahren der eigenen Kreativität. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta, Schaan, Telefon 232 48 22. (Eing.)

**AutoCAD Grundkurs**

BALZERS: Am Montag, den 17. Januar um 18.30 Uhr beginnt der Kurs 500 unter der Leitung von Christian Arnold bei der Marvo AG in Balzers. Die Kursteilnehmenden lernen den Umgang mit einem CAD-Programm und die Basisbefehle von AutoCAD kennen. Nach diesem Kurs können Sie selbständig mit dem Programm umgehen und sind in der Lage, einfache Pläne zu erstellen und auszudrucken. Anmeldung und Auskunft bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Telefon 232 48 22. (Eing.)

**Erschöpft und ausgebrannt?**

SCHAAN: Am Samstag, den 22. Januar veranstaltet die Erwachsenenbildung Stein-Egerta in der Zeit von 9 bis 17 Uhr im Haus Stein-Egerta in Schaan ein Tagesseminar unter dem Titel «Burnout: ausgebrannt» unter der Leitung von Frau Dr. med. Adelheid Gassner-Briem aus Feldkirch. Burnout, «Ausgebrannt-sein», zeigt sich unter anderem in Erschöpfung, Resignation, innere Distanzierung, Rückzug und schliesslich Leistungsabfall. Besonders Menschen, die sich sehr engagieren oder aufopfern, sind gefährdet, auszubrennen. Es hat nichts zu tun mit normaler Müdigkeit oder dem üblichen Arbeitsstress, sondern ist ein schleichender Prozess, der zuerst die Seele und dann den ganzen Körper und den ganzen Menschen in Mitleidenschaft zieht und krank macht. Inhalt und Ziele dieses Tagesseminars: Wie erkenne ich ein Burnout-Syndrom? Bin ich gefährdet? Welche Ursachen finde ich bei mir? Wie kann ich mich schützen vor dem «Ausbrennen»? Welche Hilfe gibt es, wenn ich ausgebrannt bin? Die Seminarleiterin, Dr. med. Adelheid Gassner-Briem aus Feldkirch ist Fachärztin für Psychiatrie und Neurologie, Ärztin für psychosomatische Medizin sowie Psychotherapeutin. Sie ist in Liechtenstein durch verschiedene Seminare und Vorträge in den letzten Jahren bekannt geworden. Auskünfte und Anmeldung bei der Erwachsenenbildung Stein-Egerta in Schaan, Tel. 232 48 22.

**Autogenes Training – Natürliche Selbstentspannung**

BUCHS: Im Kurs «Autogenes Training – natürliche Selbstentspannung» lernen Sie die selbstständige Weise des Autogenen Trainings nach Prof. Dr. Dr. Heinrich Schultz kennen, d. h. ohne Fremdsuggestion, die Formeln werden nicht vorgesprochen. Diese Methode ermöglicht eine selbstständige Entspannung, die der Kursteilnehmer jederzeit alleine durchführen kann. Im Grundkurs lernen Sie alles über körperlichen sowie emotionalen Stress und deren Wirkungsweise kennen. Die Ursachen von Nervosität, von Konzentrations- und Leistungsschwäche sowie Schlafprobleme können behoben werden. Ein wesentlicher Teil der Kurse besteht darin, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Durch die Zusammenhänge von körperlichem und emotionalem Stress erkennen Sie deren Ursachen und Wirkung. Der Kurs dauert sechs Abende, jeweils 1 1/2 Stunden, 18 Uhr bzw. 20 Uhr im Berufsschulzentrum Buchs, BZB. Kursbeginn: Montag 24. Januar, Informationen und Anmeldung: Bettina Stöckli, Schützenweg 24, 9470 Buchs, Tel. 081/756 72 18.

**Meisterwerke und Dorfansichten im Miniformat**

Neue Briefmarken aus dem Fürstentum Liechtenstein

Philatelisten dürfen sich freuen, auch im Jahr 2000 wird die Erfolgsgeschichte der Liechtensteiner Briefmarken weitergeführt. Bereits anfangs Jahr sind zwei Sujets zum Heiligen Jahr erschienen. Am 6. März stehen Meisterwerke aus der Sammlung des Fürsten und Dorfansichten zur Auswahl.

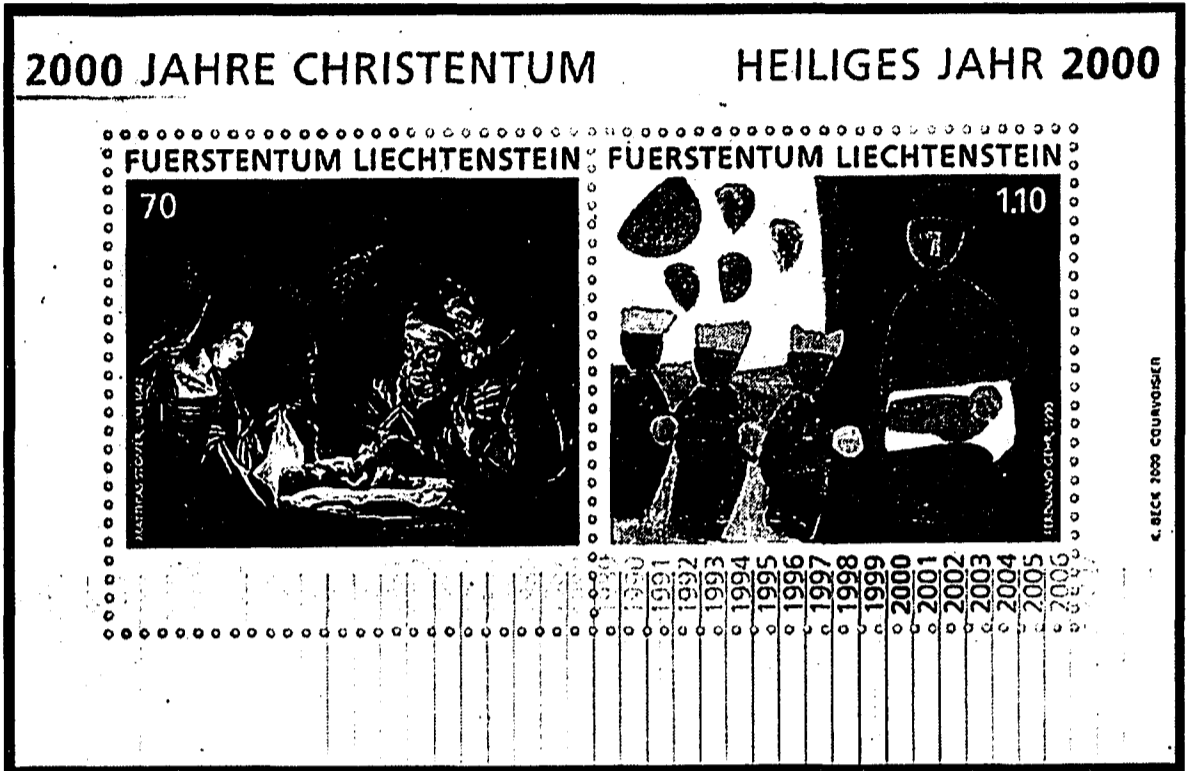
Adi Lippuner

Die Briefmarken mit den Sujets «Dorfansichten» wird von Sammlern als «besonders reizvoll und sympathisch» bezeichnet. Hier komme Heimatliebe und Ortsverbundenheit in schöner Weise zu ihrem Recht. Die Markenreihe, von der schon mehrere Werte erschienen sind, ist von Otto Zeller entworfen worden. Nach seinem Tod hat Marianne Siegl die Serie in einfühlsamer Weise vollendet.

**Kirchen und Häuser**

Auf der 50 Rappen Marke kommt das Dorf Ruggell zum Zug. Im Zentrum der Marke, allerdings im Hintergrund, ist die Dorfkirche zu sehen. Am linken Bildrand dominiert das Pfarrhaus. Die Kapelle St. Peter aus dem Balzner Dorfteil Mäls ist auf der 60 Rappen Marke zu sehen. Das Wertzeichen 1.10 Franken ist der Unterländergemeinde Eschen gewidmet. Zu sehen ist die Kapelle Heiliges Kreuz in Rofenberg, umrahmt von alten Bauernhäusern.

Auf dem Motiv der Marke zu 1.40 Franken aus Mauren dominiert ein architektonisch äusserst interessantes Bauernhaus. Im Hintergrund ist die Pfarrkirche, welche aus den Anfängen des 19. Jahrhunderts stammt, zu sehen. Zwischen dem Bauernhaus und der Kirche ist die Giebelpartie des Pfarrhauses zu erkennen. Das Sujet auf der Briefmarke zu 1.90 Franken zeigt den romanischen Turm der früheren St. Laurentiuskirche in Schaan. Die erste urkundliche Erwähnung dieses



Zum doppelten Millennium des Christentums ist ein Briefmarkenblock mit den Werten 70 Rappen und 1.10 Franken erschienen.

Baus ist in einem Ablassbrief um 1300 zu finden.

**Rubens und Rembrandt**

Freunde alter Meisterwerke dürfen sich ebenfalls auf den 6. März freuen. Auf dieses Datum hin gibt es zwei Briefmarken mit Meisterwerken aus der Sammlung des Fürsten von Liechtenstein. Das Gemälde «Mars und Rhea Silvia» von Peter Paul Rubens stammt aus der Mitte des 17. Jahrhunderts. Der Künstler verewigte darauf den kurzen Moment der ersten Berührung zwischen Mars und Rhea Silvia, zwischen einem Unsterblichen und einer Sterblichen. Das Meisterwerk ist auf der 70 Rappen Marke zu sehen. Das andere Gemälde stammt aus dem Jahre 1634 und ist ein Meisterwerk Rembrandts «Amor mit Seifenblase». Rembrandts Liebesgott ist ein nur mit einem Lendenschurz bekleideter Knabe, dessen auf der Hüfte getragener, von einem Tuch umknöteter Köcher dicht mit Pfeilen bestückt

ist, der entspannte Bogen liegt ungenutzt auf dem Kissen. Das Sinnbild für die Liebe als eine zerbrechliche und vergängliche Erscheinung ist auf der Marke zu 1.80 Franken zu sehen. Wolfgang Seidel hat die beiden Marken nach Entwürfen von Cornelia Eberle in Stahl gestochen.

**Das Heilige Jahr**

Unter der Bezeichnung «Doppeltes Millennium des Christentums» sind bereits zum Jahrhundertwechsel zwei neue Marken, welche dem Heiligen Jahr und 2000 Jahre Christentum gewidmet sind, erschienen. Im Jahr 2000 gibt es ein grosses Jubiläum des Christentums zu feiern: die Entstehung der weltweit grössten Religion mit der Geburt von Jesus Christus. Diese Geburt dient als Basis für die christliche Zeitrechnung. Papst Johannes Paul II. hat dieses Jubiläum gewürdigt, indem er das Jahr 2000 zum Heiligen Jahr erklärt hat. Die Idee der Besinnung findet



sich auch auf der aktuellen Edition. Zwei zusammenhängend gedruckte Briefmarken zeigen Darstellungen des Geschehens um die Geburt Jesu. Das klassische Gemälde von Matthias Stomer der Liechtensteiner (um 1642) aus den Sammlungen des Fürsten von Liechtenstein steht dem zeitgenössischen Werk von Ferdinand Gehr (1990) gegenüber. Mit der Entwicklung der Liechtensteinischen Post unter dem Motto «Von der Botenpost zur Post AG» befasst sich das Sujet der 90 Rappen Sondermarke. Ein vierfarbiger Raster-Tiefdruck widerspiegelt die postalisch und staatspolitisch bedeutenden Ereignisse.

**Wie steht es um meine Rechte?**

infra-Rechtsberatung für Frauen

Die **infra (Informations- und Kontaktstelle für Frauen)** bietet Frauen auch im neuen Jahr wieder die Möglichkeit zu einer **unentgeltlichen Rechtsberatung**. **Ratsuchende Frauen können sich nach Voranmeldung von erfahrenen Anwältinnen zu verschiedenen Rechtsgebieten (siehe unten) beraten lassen**. Im Moment führt das neue Scheidungsrecht zu einer Fülle von Anfragen in der infra-Beratungsstelle. Die Revision des Scheidungsrechtes brachte diverse Erleichterungen, insbesondere die einvernehmliche Scheidung (auf gemeinsamen Antrag) ermöglicht Paaren ein Auseinandergehen in Anstand. Andererseits ist aber von den Schei-

dungswilligen ein höheres Mass an Selbstverantwortung gefragt. In verschiedene Fragen stehen den Paaren neu mehr Gestaltungsmöglichkeiten offen (z. B. gemeinsames Sorgerecht). Sie sind daher stärker gefordert, die Konsequenzen ihrer Schritte und der zu treffenden Vereinbarungen vorher genau abzuschätzen. Fundierte Information und Beratung ist also wichtiger als je zuvor.

- Müssen Sie mit einer Scheidung rechnen und möchten Sie sich darauf vorbereiten?
- Drängt Ihr Partner auf eine Scheidung und wollen Sie Ihre Handlungsmöglichkeiten überprüfen?
- Interessieren Sie die Unterhalts-

berrechnung und Vermögensaufteilung?

- Denken Sie daran, das gemeinsame Sorgerecht zu vereinbaren (gemeinsame Obsorge) und möchten Sie die Konsequenzen daraus für Sie und Ihre Kinder besser abschätzen?
- Was ist, wenn es bei der Ausübung des gemeinsamen Sorgerechtes zu Streitereien kommt, wer entscheidet bei Uneinigkeit in Erziehungsfragen usw.?
- Haben Sie Fragen zum Zusammenleben ohne Trauschein (Konkubinät)?
- Möchten Sie sich vor der Heirat über das Eherecht informieren?
- Haben Sie Fragen zum Gleichstel-

lungsgesetz?

Wenn Sie über all diese Themen oder auch noch andere Rechtsfragen persönliche Beratung wollen, können Sie die infra-Rechtsberatung in Anspruch nehmen. Die Beratungen finden in Einzelgesprächen in der infra-Beratungsstelle in Schaan, Landstrasse 92, statt. Für die Beratungen sind Voranmeldungen erforderlich. Die infra nimmt Ihre Anmeldungen gerne während der Geschäftszeiten jeweils von Montag bis Mittwoch von 9 bis 11 Uhr und Donnerstag von 14 bis 16 Uhr entgegen. Die Termine sind erfahrungsgemäss schnell ausgebucht, es empfiehlt sich daher eine rasche Anmeldung.

infra

REKLAME

entdecken

Momente, die das Land verändern.

Feiern Sie mit uns den touristischen Neuauftritt. Am 14. Januar 2000 um 18 Uhr im Städtle Vaduz.

Volksblatt Medienpartner