

## SENIOREN-KOLLEG

Nachhaltige Verkehrspolitik:  
Theorie und Praxis

**MAUREN** – Am Donnerstagnachmittag, 22. Mai, spricht Nationalrat und Berater Dr. Rudolf Aschbacher aus Zürich zum Thema «Nachhaltige Verkehrspolitik in Theorie und Praxis». In der Theorie sind sich die Fachleute europaweit so ziemlich einig, wie eine nachhaltige Verkehrspolitik in den Grundzügen aussehen müsste. Es krankt indessen an der Umsetzung der Theorie in die Praxis. Denn es sind dabei zahlreiche Hindernisse zu überwinden sowie Vorbehalte und Ängste abzubauen. Nicht nur beim einzelnen Bürger, sondern auch bei Wirtschaft und Gewerbe. Im Vortrag wird deshalb am Beispiel der Zürcher Verkehrspolitik, die der Referent in der entscheidenden Zeit während 16 Jahren geprägt und verantwortet hat, konkret aufgezeigt, wie die Grundanliegen einer nachhaltigen Verkehrspolitik auch in die Praxis umgesetzt und zum Tragen gebracht werden können.

Im Anschluss besteht die Gelegenheit zur Fragestellung und Diskussion. Die Vorlesung findet um 15.15 Uhr in der Aula der Primarschule Mauren (gegenüber der Kirche) statt. Das Senioren-Kolleg lädt alle Interessierten freundlich ein.

Senioren-Kolleg Liechtenstein, Telefon: 373 87 97, E-Mail: senioren-kolleg@adon.li  
Homepage: senioren-kolleg.li.

## NACHRICHTEN

## Bienenvölker in Liechtenstein

**SCHAAN** – In diesem Frühjahr wurde im In- und Ausland viel von Bienen, von abgestorbenen Völkern berichtet. Gespannt hat man auf die Zahlen der ausgewinterten Bienenvölker in Liechtenstein gewartet, sie liegen nun vor. Nach den Angaben vom April 2003 betreuen 84 Imker 933 Völker. Das sind 10 Völker weniger als im Vorjahr, die Zahl der Imker hat sich um zwei erhöht. Vergleicht man die Zahlen mit den eingewinterten Bienenvölkern, so gibt dies ein Verlust von 205 Völkern, das entspricht 18 Prozent. Im langjährigen Durchschnitt liegt der Verlust etwa bei 5 bis 10 Prozent. Die Ursachen über die Verluste sind nicht ganz klar, vermutlich sind es verschiedene Faktoren, wobei die Varroa-Milbe nicht zu unterschätzen ist. Die Ursachen werden zur Zeit erforscht.

Erfreulicherweise hat in diesem Frühjahr die Zahl der Imker wieder zugenommen. Acht Neuumker betreuen mit Freude schon ihre ersten Völker und sammeln Erfahrungen. Weitere interessierte Anfänger warten noch auf ihre Völker. Viel Erfolg bei dieser faszinierenden Tätigkeit, die allen zu Gute kommt. Laut Zählung vom April 2003 betreuen im Land 84 Imker total 933 Bienen-völker.

## Fledermäuse

**TRIESEN** – In der Dämmerung und während der Nacht ziehen Fledermäuse ihre Kreise am Himmel auf der Suche nach Nahrung. Verschiedenste Dachstühle in unserem Land dienen ihnen als Zuhause. In der Pfarrkirche Triesen treffen sich alle Jahre wieder ungefähr 200 Weibchen, um ihre Jungen dort zur Welt zu bringen. Der Frauentreff Vaduz organisiert für Kinder einen Besuch in der Wochenstube der Fledermausweibchen. Herr Silvio Hoch wird uns die Kolonie in Triesen zeigen und viel Wissenswertes über die «fliegenden Mäuse» erzählen. Am Mittwoch, 4. Juni um 14 Uhr: Primarstufe ab 2. Klasse, um 15.30 Uhr: Kindergartenkinder und 1. Primarklasse. Die Veranstaltung findet bei der Pfarrkirche Triesen statt. Referent ist Silvio Hoch, Fledermaus-Fachmann aus Triesen. Anmeldungen an Elisabeth Negele, Telefon 232 68 02, bis Mittwoch, 28. Mai.

## Vergiss den Stress

Durch Selbstkontrolle mit Stresssituationen umgehen lernen

**TRIESEN** – Er sieht alles andere als gestresst aus, Professor Giselher Guttman, Gründungs- und Direktor der Universität für Humanwissenschaften. Mit ruhiger Stimme erklärt er lächelnd, wie man es schafft mit Stresssituationen und Spannungen umzugehen.

• Doris Meier

«Ich bin im Stress», ist in den letzten Jahren zweifelsohne zu einem Modesatz geworden. Nicht ganz unberechtigt, denn laut Giselher Guttman lastet in der Gegenwart wesentlich mehr Belastung aus der Lebens- und Arbeitswelt auf uns. Allerdings sei Stress ein Fachausdruck, der nur auf eine bestimmte Art Belastung beschränkt sei. Auf eine nämlich, die für uns zu gross sei, so dass wir sie tatsächlich oder nur vermeintlich nicht bewältigen könnten. In wirklichen Stresssituationen beginne die Nebenniere höhere Dosen an Hormonen auszuscheiden. Dies sei beispielsweise der Fall nach schweren Operationen, bei psychischen Belastungen oder Unterkühlungen. Dieses Hormon dämpfe und bremsen den Körper. Wenn jemand mit einer Belastung nicht fertig werde, dann rolle sich der Körper so quasi ein und stelle sich tot.

Prüfungsangst  
und Arbeitsstress

Dieser Totstellreflex kann durchaus positiv sein, im Sinne, dass der Körper dann neue Energie tanken und sich erholen kann. Wenn dieser Reflex aber in Prüfungssituationen oder während der Arbeit eintritt, kann das fatale Folgen haben. «Es kann also vorkommen, dass dann in einer Prüfungssituation gut bekanntes Wissen, plötzlich nicht mehr abrufbar ist, weil sich auch das Hirn so quasi tot stellt». Die Kunst ist es also, den Körper und den Geist optimal zu aktivieren. Wenn ein Mensch zu wenig gefordert ist, dann leistet er auch wenig, wenn er aber ange-



Giselher Guttman, Direktor der Universität für Humanwissenschaften, zeigt einfache Methoden, wie man sich in Stresssituationen entspannen und damit seine Leistung optimieren kann.

sport wird, dann steigt auch die Leistungsfähigkeit. Das geht allerdings nur bis zu einem gewissen Punkt. Bei Überforderung beginnt die Leistungsfähigkeit wieder zu sinken. Eine gewisse Belastung kann laut Giselher Guttman also durchaus nützlich sein, allerdings seien viele Menschen eher zu überlastet.

## Richtige Aktiviertheit

«Hier liegt das Geheimnis der Anwendung, die ich heute Abend zeigen werde. Es geht darum, sich in die richtige Aktiviertheit zu begeben». In Prüfungssituationen, bei Sportwettkämpfen oder bei Präsentationen sei die Spannung vielfach zu gross. Viele Menschen müssten also lernen sich zu entspannen, andere wiederum, seien zu wenig aktiv und müssten lernen, sich zu aktivieren. Dazu gebe es einfache Übungen, die der Schlüssel zu einer Leistungssteigerung beziehungsweise zu einer Selbst-

kontrolle seien. Eine der wirksamsten Möglichkeiten sei es, ein Wechselspiel zwischen Anspannung und Entspannung ablaufen zu lassen. Wenn man beispielsweise die Fäuste balle, werde eine Spannung aufgebaut, diese soll dann ausgekostet werden, bevor man sich ganz langsam zurückfallen lässt, wie auf eine weiche Decke. Dazu könne langsam tief ausgeatmet werden. Diese Übung soll mehrmals wiederholt werden, so dass man das Gefühl bekommt, in einer Schaukel zu sitzen, mit der man immer höher und höher schaukelt. Auf diese Weise trete mit der Zeit ein Zustand von tiefer Entspannung ein.

Wenn man solche Übungen über einen längeren Zeitraum trainiere, dann könne auch der Erfolg auch physisch überprüft werden. Der Puls und der Blutdruck beispielsweise würden merklich tiefer. Ausserdem werde die Zeit, bis man sich entspannt fühle, mit mehr Training immer kürzer und so schaffe man es, sich in Stresssituationen in kurzer Zeit wieder auf's Leistungsoptimum zu bringen.

## Druck wegnehmen

Gerade Kinder seien häufig Stresssituationen ausgesetzt. Beispielsweise vor Prüfungen oder bei Sportwettkämpfen. Hier sei es besonders wichtig, dass Eltern nicht noch mehr Druck auf die Kinder ausübten. Sprüche wie: «Morgen reisst du dich aber am Riemen», «das darf nicht schief gehen, du weisst was dranhängt» oder ähnliche seien das Entsetzlichste was Eltern vor Prüfungssituationen sagen könnten. «Damit wird die verkrampte Erwartungsangst nur noch grösser», so Guttman. Wichtig sei also Mut zur Entspannung und dazu, die Dinge zu entkatastrophisieren.

## VORTRAG

Der Vortrag findet heute Abend um 18.30 Uhr in der Universität für Humanwissenschaften, im Dachgeschoss der Alten Weberei, Dorfstrasse 24, Triesen statt. Der Eintritt ist frei.

ANZEIGE

Produkte  
und  
Dienst-  
leistungen  
aus  
Liechtenstein

Wir sind für  
Sie da...

## Ihre Fachverbände

Autogewerbe

Bäckerei/Konditoren

Baumeister

Coiffeur

Elektro-Elektronik/

Radio/TV

Gärtner/Floristen

Gastronomie

Gebäudereinigung

Gewerbliche Industrie

Gipser

Grafisches Gewerbe

Hafner/Plattenleger

Handelsgewerbe

Haustechnik/Spengler

Informatik/Büromatik

Innendekorateure

Maler

Metallgewerbe

Metzgergewerbe

Personaldienstleister

Pflasterer

Rufe/Forst

Schreiner

Transportgewerbe

Unternehmensberater

Wäscherei/Textilreinigung

Zimmermeister

www.gwk.li

## DANKSAGUNG

Für die vielen Zeichen aufrichtiger Anteilnahme, die wir beim Abschied von unserem lieben und lebensfrohen Papa, unserem innigstgeliebten Neni, Urneni, Schwiegervater, Bruder, Onkel und Götti

## Andreas Oehri

erfahren durften, sagen wir allen ein herzliches Vergelt's Gott.

Unser aufrichtiger Dank gilt:

- Pater Anto Poonoly und Pfr. Markus Rieder für den geistlichen Beistand und die würdevolle Gestaltung des Gottesdienstes
- Mesmer Edi Schreiber für seine geschätzte Hilfsbereitschaft
- Herrn Dr. Egon Matt sowie den Gemeindegewestern für die medizinische Betreuung
- Für die mündlichen und schriftlichen Beileidsbezeugungen sowie den grosszügigen Spenden und Zuwendungen an wohltätige Institutionen
- allen Verwandten, Nachbarn, Freunden und Bekannten, die unseren lieben Papa auf seinem letzten Weg begleitet haben

Der liebe Verstorbene hinterlässt eine grosse Lücke in unseren Familien. Wir bitten, ihm ein ehrendes Andenken zu bewahren und seiner im Gebet zu gedenken.

Mauren, im Mai 2003

Liselotte, Gerlinde, Astrid  
Monika und André mit Familien