

Praxiskurs für alle Neu-Hundehalter

Sarganserland. – Der nächste Praxiskurs für Neu-Hundehalter beginnt am Donnerstag, 17. November. Der Kurs beinhaltet 4 Lektionen à 80 Minuten, jeweils am Donnerstagabend ab 19 Uhr. Anmeldungen bitte an Roland Jansen (078 698 21 62). (pd)

In Flums wird Sunntigsfyr gefeiert

Flums. – Am Sonntag, 13. November, wird eine Sunntigsfyr für Kinder ab 3 Jahren (in Begleitung) zum Thema «Gott lässt uns nie allein» abgehalten. (pd)

Jugendraum in Wangs wird eröffnet

Mit einem «Tag der offenen Türe» für die Jugendlichen, die Eltern und alle Interessierten wird die Eröffnung gefeiert. Dabei werden übermorgen Samstag um 17 Uhr die Räumlichkeiten den Jugendlichen offiziell übergeben.

Wangs. – Seit geraumer Zeit sind die beiden Jugendräume (Vilters und Wangs) aus unterschiedlichen und verständlichen Gründen geschlossen worden. Auf der Suche nach geeigneten Räumen hat sich das «Rueslihüli» beim Feuerwehrdepot als geeignet herausgestellt. In der Vergangenheit sind diese Räume jeweils durch das Militär als Kompaniebüro und Wachtlokal genutzt worden.

Aufgrund von feuerpolizeilichen Vorschriften sowie der Einhaltung der Sicherheit (Treppengeländer, Fluchtweg) mussten in den letzten Monaten einige bauliche Arbeiten durchgeführt werden. Diese Arbeiten sind abgeschlossen und die notwendigste Möblierung wurde vorgenommen. Die weiteren Einrichtungen erfolgen je nach Bedürfnis der Jugendlichen bzw. des Führungsteams.

Die Kommission für Jugendfragen (KjJf) freut sich auf die Eröffnung und hofft, dass die Jugendlichen das neue und schöne Angebot sinnvoll nutzen und sich an die Richtlinien halten werden. Anlässlich der Eröffnung wird gegen eine kleine Gebühr eine persönliche «Member-Card» erstellt, die jeweils für den Eintritt in den Jugentreff vorzuweisen ist. (pd)

LESERBRIEF

Gegen Abschaffung der Pauschalsteuer

Reiche Ausländer hinauseln? Pauschalsteuer beibehalten! Die Frage an die Initianten der Abschaffungsinitiative betreffend die Pauschalbesteuerung: Wer kommt für die Steuer ausfälle auf, wenn sich diese reichen Ausländer nicht mehr willkommen fühlen? Die Antwort kann ja wohl nur lauten: Wir alle! Man braucht sich nur in Europa herumzuschauen, um einen Vorgeschmack zu bekommen, was alles schiefläuft mit einer falschen Steuerpolitik. Bei den «Reichen» abzukassieren bringt vielleicht ein oder zwei Jahre höhere Steuererträge. Danach geht es abwärts. Weil sich Gutverdienende bald einmal überlegen, ob sie ihren Arbeitseinsatz weiterhin auf hoher Kadenz leisten sollen. Gewerbetreibende könnten kürzertreten, indem sie nicht mehr jeden Auftrag annehmen und demzufolge keine zusätzlichen Mitarbeiter einstellen. Ich bin gegen eine solch verheerende Abwärtsspirale und die Abschaffung der Pauschalsteuer. Bewahren wir sie lieber auf höherem Niveau.

Jens Jäger, Vizepräsident FDP Sarganserland, Vilters

Extra-Ecke an Expolina gefällt

Die Expolina 11 in Flums findet weiterhin guten Anklang – und inmitten der Ausstellung der 40 Künstlerinnen und Künstler erfreut sich auch die Sonderausstellung der Kinder grosser Beachtung und ungeteilten Beifalls.

Von Karl Duijts-Kronig

Flums. – «Wir und Papier» heisst die lustvolle Darstellung der Kinderarbeiten ganz hinten links im Saal der alten Spinnerei Spoerry. Verantwortlich für die Ausstellung der abwechslungsreichen und überraschenden Exponate ist Alice Guntli aus Walenstadt. Sie leitet auch die vom Verein «Kunstschaffende Walenstadt Sarganserland» getragenen Malkurse für Kinder und Jugendliche in der ehemaligen Spoerry-Kantine. Ganz nebenbei gesagt hat sie auch ein Weitermalkbuch für Kinder herausgegeben: «Was hat Mama vor, wenn endlich alle schlafen?»

Man muss stehen bleiben

Durchmarschieren bei der Ausstellung der Kinder, das geht nicht. Nicht einmal «Durchschlendern» ist möglich, denn die vielen verwirklichten Ideen zwingen förmlich zum Innehalten. Da wären einmal die grossformatigen grünen Chamäleons oder die Städtebilder («da haben wir uns von James Rizzi inspirieren lassen», lachte Alice Guntli) und, nun ja, diese Arbeiten wirken noch ohne intensiveres Studium sofort gut auf die Betrachter.

Bei den Zeichnungen unter dem Titel «Wer will mich?» wird es schon bedeutend schwieriger. Da muss man genau hingucken, um die Darstellungen



Texte und Zeichnungen zum Thema Mohn: Eine Idee der Kursleiterin Alice Guntli.

Bild Karl Duijts-Kronig

gen zu den ausgeschnittenen Annoncen zu verstehen. Relativ einfach war es noch die Frage «Bist du die Perle im Meer?» zu beantworten. Andere Annoncen hatten zu Bildchen zwischen anzüglich, lieblich und humorvoll geführt. «Ja, es gibt hier viel Gelächter», wusste Alice Guntli zu berichten.

Faszinierend sind weiter die Arbeiten rund um den Mohn. Zur Zeichnung hinzu liess die Kursleiterin mit Tusch jeweils noch Gedichte schreiben. Die Wirkung ist schon beinahe phänomenal. Hier waren Jugendliche ab der 4. Klasse bis zur Oberstufe an der Arbeit gewesen. An den Kursen

beteiligen sich aber vom Erstklässler bis zu Schülerinnen der 3. Sekundarstufe alle Altersstufen. Alice Guntli dazu: «Meistens sind es Mädchen, doch auch drei bis vier Knaben machen mit.» Und: «Es hüt immer öpfe es Plätzli!»

Erfreuliches Echo

Ja, eigentlich höre sie ausschliesslich positive Echos, antwortete Alice Guntli auf die entsprechende Frage. Spannend in dieser Beziehung sind ebenso die Notizen auf dem Band unterhalb der ausgestellten WC-Rollen. «Ein Gesicht falten» hatte der Auftrag

gelaute. Auf dem Band darf man eine Antwort geben auf die Frage «Warum seid ihr so schlecht gelaunt?» Gemeint sind die oben ausgestellten WC-Rollen-Köpfe, nicht etwa die Besucher der Expolina. Diese genossen übrigens am Dienstagabend gerade die mächtigen Alphornklänge, welche ab 19.19 Uhr durch die Halle dröhnten.

Auch mit den Tastkisten oder den Pappeller-Portraits ist die Sonderausstellung noch nicht erschöpfend beschrieben. Hingehen nach Flums und neben den grossen Künstlerinnen und Künstlern auch die Jungen besuchen lohnt sich.

Den eigenen Körper für den Erfolg schinden

Eine klare Zielsetzung, Durchhaltevermögen und Hartnäckigkeit führten den Radrennfahrer Andrea Clavadetscher in Bereiche des Unvorstellbaren. Im dritten Anlauf bestand er den herausfordernden Härtesten im Extremsport.

Von Heidy Beyeler

Bad Ragaz. – Am Montagabend lud die St. Galler Kantonalbank ihre Kundschaft zu einem aussergewöhnlichen Vortrag ein, mit dem Titel «Mut zum Unvorstellbaren». Referent war der Bündner Andrea Clavadetscher, der vor zehn Jahren das verrückteste Radrennen, das Race across America – quer durch Amerika – gewann. Da mag man sich fragen, was haben Bankgeschäfte beziehungsweise Wirtschaft und Sport miteinander gemein? Die Antwort war schon in der Einladung nachzulesen: «Alles auf eine Karte setzen, die verfügbare Energie bündeln, sich im Innersten konzentrieren und hartnäckig bleiben.» Dazu braucht es Disziplin und Durchhaltewillen, wurde gesagt. So gesehen haben Sport und Wirtschaft sehr wohl Gemeinsamkeiten.

Ziel stur weiterverfolgen

Was treibt einen Menschen zu Extremlösungen, die sich der Normalbürger mit bestem Willen nicht vorstellen kann? In einem spannenden, lebendigen Vortrag erzählt Clavadetscher über seine Erfahrungen, mit denen er bei drei Rennen am Race across America (Raam) konfrontiert wurde – und beim dritten Anlauf schliesslich auf dem obersten Podesttreppchens stand.

Bei der ersten Teilnahme am Raam erreichte er den 6. Platz – ein gutes Ergebnis, wenn man sich vor Augen hält, dass viele Sportler das Ziel gar nicht erreichen. Ein Jahr später, 1999,



Andrea Clavadetscher fasziert: Durch seinen Erfolg und seine Erfahrungen hat er sich zu einem guten Motivator entwickelt.

Bild Heidy Beyeler

verpasste Clavadetscher knapp das Podest und landete auf dem 4. Rang. Ziel wiederum verfehlt. Er hat sich ein Ziel gesetzt und das wollte er unter allen Umständen erreichen. Mit seinen Betreuern ging er über die Bücher. Man änderte Strategien – und vor allem wurde ein bedeutendes Augenmerk auf die Ernährung gelegt.

Zuerst legte Clavadetscher während einem Jahr eine Pause ein und bereitete sich intensiv vor auf sein drittes Rennen im Jahr 2001, das er schliesslich überragend gewann. Ziel erreicht. Mit diesem Erfolg konnte er seine berufliche Zukunft aufbauen. Heute trainiert er ebenso verrückte Sportler/Sportlerinnen. Derzeit be-

reitet er Trix Zraggen auf die grösste Herausforderung einer Radrennfahrerin vor. Sie will am 12. Juni 2012 als erste Schweizerin am Start des Race across America dabei sein. Zusätzlich leitete er auch Motivations Seminare und schrieb das Buch (Lust auf Leistung) über seine Erfahrungen bei der Teilnahme am härtesten Radrennen der Welt, das konditionell und psychisch höchst anspruchsvoll ist.

An die Grenzen gestossen

Clavadetscher ist mit der Teilnahme am Raam mit seiner körperlichen und geistigen Kondition an Grenzen gestossen – für ihn ist das eine unvergessliche Erfahrung. Heute sagt er:

«Diesen Erfolg kann man nur erreichen, wenn man seine ganze Energie fokussiert auf ein einziges Ziel, aber im Hier und Heute sich auf seine Chancen konzentriert», sagte Clavadetscher in einem Gespräch im Anschluss an sein Referat überzeugend und meint: Das Raam ist der härteste «Outdoor-Event» beziehungsweise das härteste Einzelzeitfahren der Welt. Dagegen sei der Iron-Man-Triathlon ein Sonntagsspaziergang.

Der Extremsportler verheimlicht nicht, dass sein Sieg vor zehn Jahren am Raam neben der Unterstützung seines Teams, seiner Motivation und seinem Durchhaltewillen ebenfalls mit der Ernährung zu tun hatte, die auf ihn persönlich abgestimmt wurde. «Erst die richtige Mischung zwischen Belastung, Kommunikation (sprich Team), Erholung und Ernährung gestatten einen Erfolg im Sport und im Alltag, ohne dabei auszubrennen.» Wie es möglich ist, massive und permanente Schmerzen während Tagen der geforderten Höchstleistungen zu verspüren und zu verdrängen – ohne Doping? Das muss wohl jeder selber herausfinden, falls er will. Eindrückliche Bilder zeigten: Bei solchen Wettbewerben wird der Körper aufs grösste geschunden, auch hier muss jeder selber wissen, ob er das wirklich möchte.

Clavadetscher sagt, dass in der Wirtschaft die gleichen Mechanismen greifen wie beim (Extrem-)Sport, die zum Erfolg führen können: Zielsetzung, Motivation, Disziplin, Begeisterung, Durchhaltewillen und ein gut funktionierendes Team, sowie einen guten Mix zwischen Belastung, Erholung, die geeignete Ernährung und Mut zum Unvorstellbaren. Ja, die Mechanismen können dieselben sein, der Mensch, der dahinter steht, ist jedoch mit einzubeziehen. Jeder setzt seine Prioritäten und Vorlieben sowie seinen Mut individuell ein – nach seinem eigenen Gutdünken.