

## Theaterspektakel auf 2150 Metern

Vättis. – Bei der SAC-Hütte Sardona lockt am 10. August etwas Neuartiges: Die Freilichtaufführung des Programms «Ein Theater auf Tour – von SAC-Hütte zu SAC-Hütte». Eine Stunde lang wird das Theater «Ein Russ im Bergell» vorgeführt. Das Stück handelt vom Geist der Bergpioniere und der Ehrfurcht vor den Bergen. Originaltexte von Bergbesuchern sind bearbeitet von Emil Zopfi und Stefan Keller. Die Schauspieler sind Gian Rupf und René Schnoz. Gänsehaut wird auch dank der einmaligen Bergkulisse garantiert sein. Zum Programm am Mittwoch, 10. August, gehört die rund einstündige Freilichtaufführung um 18 Uhr. Für Übernachtungen wird empfohlen, sich frühzeitig bei den Hüttenwarten Helen und Beat Jäger anzumelden. Ortskundigen Theatergästen empfiehlt das Organisationskomitee, allenfalls noch am gleichen Abend nach der Aufführung die Rückwanderung unter die Füsse zu nehmen. Der Eintritt zum Spektakel ist frei. (az)

Infos: www.bergtheater.ch

## GRUSSWORT

### Willkommen in Flums

Liebe Faustballer, liebe Sportfreunde aus Nah und Fern

Es freut mich sehr, Sie im Namen der Politischen Gemeinde zum Europacup in Flums zu begrüssen und herzlich willkommen zu heissen. Neben seinem attraktiven Ski- und Wandergebiet macht unser idyllisches Dorf auch wirtschaftlich – nicht nur schweizweit – von sich reden. Das Kulturleben gehört ebenfalls zu unseren Stärken. Rund 60 Vereine tragen zu einer vielseitigen Freizeitgestaltung bei. Auch die Faustballer gehören zu diesen Vereinen und wir schätzen uns sehr glücklich darüber und sind stolz, dieses sportliche und sehr kreative Team, das bereits schon im Jahre 2006 den Europacup in Flums organisierte, in unserer Gemeinde haben zu dürfen. Das Faustballteam Flums, das im 2005 gegründet wurde, ist das jüngste Faustballteam der Schweiz. Es ist aber ausserordentlich und unbedingt erwähnenswert, was das Team in dieser kurzen Zeit bereits schon von sich reden machte. So denken wir doch an die Charmeoﬀensive in München im Jahre 2009 oder an den Dauer-Weltrekord im Faustballspielen vom Mai 2010. Und nun dürfen wir uns bereits zum zweiten Mal nach 2006 über diesen sportlichen Anlass freuen – Europacup 2011.

Es ist mir ein grosses Bedürfnis, dem Präsidenten Philipp Grüninger und seinem Team ein herzliches Dankeschön auszusprechen. Ein herzliches Dankeschön einmal mehr dafür, dass das jüngste Faustballteam in der Schweiz wie auch im Ausland von sich reden lässt. Wir sind stolz auf unser Faustballteam und danken herzlich für die europaweite Werbung für Flums. Ich wünsche allen Teilnehmern einen sportlichen und unfallfreien Wettkampf, allen Besucherinnen und Besuchern viel Spass und gute Unterhaltung mit der Hoffnung, Sie auch schon bald wieder im wunderschönen Flums begrüssen zu dürfen.

Markus Hobi, Gemeindepräsident von Flums

ANZEIGE

**GUBSER**  
IHR AUGENOPTIKER  
VARILUX SPEZIALIST  
IN WALENSTADT  
SEHEN NEU ERLEBEN!  
gubser-uhr-opt.ch

# Ab heute sind sie einsatzbereit

**Als erstes Feuerwehrkorps in der Spitalregion Rheintal Werdenberg Sarganserland verfügt die Feuerwehr Walenstadt nun über zwölf Mann als First Responder.**

Von Guido Städler

Walenstadt. – Die First Responder stehen ab dem heutigen 1. Juli das ganze Jahr rund um die Uhr im Gemeindegebiet bereit. Der Grund zu deren Ausbildung liegt gemäss Feuerwehrkommandant Peter Müller in der Verlegung des Rettungsdienstes vom Kantonalen Spital Walenstadt nach Sargans. Um trotzdem über ein schnelles Einsatzteam vor allem bei Herzproblemen zu verfügen, wurden zwölf Personen instruiert.

### Rund um die Uhr bereit

Die ersten Kontakte mit dem Ausbilder Wladimir Gervasoni, Walenstadt, betrieblicher Leiter des Rettungsdienstes am Spital Lachen, Remo Degani, betrieblicher Leiter des Rettungsdienstes der Spitalregion, sowie der Feuerschutzkommission und der Gemeindebehörde betreffend Ausbildung gehen gemäss dem zuständigen Gemeinderat Christof Hartmann auf Anfang 2010 zurück.

Mit der Zustimmung zum Budget 2010 gab die Bürgerschaft grünes Licht. Im Frühling 2011 erfolgte die Genehmigung der Vereinbarung zwischen dem Gemeinderat, der Spitalregion und der Feuerwehr. Den First Respondern steht der neue Personentransporter der Feuerwehr mit Blau-



**Ab heute bereit für den Einsatz:** Remo Degani von der Spitalregion, Ausbilder Wladimir Gervasoni, Feuerwehr-Kdt Peter Müller, Gemeinderat Christof Hartmann (von links) sowie die First Responder der Gemeindefeuerwehr. Bild Guido Städler

licht und entsprechenden medizinischen Rettungsgeräten (u. a. ein Defibrillator) zur Verfügung.

### Über Notrufzentrale 144

Die First Responder der Feuerwehr werden jeweils zum Ersteininsatz bis zur Ankunft des Rettungswagens der Spitalregion aufgebildet. Bei den Rettern, die 24 Stunden und 365 Tage einsatzbereit sind, handelt es sich um Leute mit Wohn- und Arbeitsort Walenstadt. Zeit ist für einen raschen Einsatz ein entscheidender Faktor.

Sie werden gleichzeitig mit der Rettung über den kantonalen Notruf 144

alarmiert: Die First Responder leisten qualifizierte Erste Hilfe und sind eine Ergänzung zum regulären Rettungsdienst. In einer dreitägigen Instruktion durch das Team unter der Leitung von Wladimir Gervasoni erhielten sie ihre neuen Kenntnisse.

### Zusätzliche Sicherheit

Ihr Einsatz kommt den Bewohnern und Gästen in der Gemeinde Walenstadt (Städtchen, Walenstadtberg, Tschlerlach und Berschis) zugute. Gemeindepräsident Werner Schnider würdigte anlässlich der Diplomübergabe diese Woche beim Feuerwehr-

depot die künftige Bereitschaft der First Responder zugunsten der Bevölkerung. Das zusätzliche Engagement dieser Feuerwehrmänner erachtet er nicht als selbstverständlich.

Wladimir Gervasoni und Remo Degani stehen den Walenstadtern First Respondern auch weiterhin beratend zur Verfügung.

Erst kürzlich ist auch die Mannschaft des Seerettungsdienstes oberer Walensee (SRDoW) als First Responder ausgebildet worden. Damit wird die Zusammenarbeit verschiedenster Blaulichtorganisationen entscheidend verstärkt.

# Gute Beziehung braucht intensive Gespräche

**Die Arbeitsgemeinschaft Kirchliche Erwachsenenbildung Sarganserland hat das Programm «Bewusste Paarbeziehung» angeboten: Das spezielle Seminar des Ehepaars Hintermann hat zu klaren Lösungen geführt.**

Von Axel Zimmermann

Bad Ragaz. – «So sind wir plötzlich zu dritt – ich, meine Partnerin, und wir beide.» So charakterisiert André Hintermann die schwierige Umstellung zum Leben in einer Beziehung. Zum Beispiel gehe es darum, eine gemeinsame Meinung gegenüber den Kindern zu vertreten. «Eine eigenständige Persönlichkeit bleiben, und doch ein Paar sein», lautet die anforderungsreiche Zielvorgabe.

### Wie ist ein Diamantenes möglich?

«Eigentlich sind wir sogar ganz viele, denn die Beziehung geht weit nach hinten weg», macht Anke Hintermann die Ausgangslage noch schwieriger. Sie zählt Eltern, Vorfahren, Verwandte und Geschwister als Mitbeteiligte auf. «Aber den habe ich eigentlich nicht mitgeheiratet», könne es gut und gerne bei einem schwierigen neuen Verwandten heissen. Die Referentin machte am Mittwochabend im evangelisch-reformierten Kirchgemeindehaus Bad Ragaz deutlich, dass die Paarbeziehung ihre Bewährungsprobe mit kleinen Kindern wie auch mit erwachsenen Kindern zu bestehen habe. Trotz der Kinder «ein Paar bleiben», mit flüggen Kindern «wieder ein Paar werden», formuliert sie, auf den Punkt gebracht.

André Hintermann zeugte einem diamantenen Hochzeitspaar spontan grossen Respekt. «Stellen Sie sich dies vor, 60 Jahre verheiratet zu sein, und dann die ganze gesellschaftliche Entwicklung in dieser Zeitspanne. Dies ist unglaublich – allein schon das Zusammenbleiben.» Mit einem Selbsttest, allenfalls mitbeurteilt durch den



**Sie schöpfen aus dem Vollen von ihren eigenen Paarerfahrungen:** Anke und André Hintermann sind Spezialisten für Beziehungsfragen. Bild Axel Zimmermann

anwesenden Partner, konnten sich die 20 Kursteilnehmer einschätzen.

### Psychologische Hilfe

«Persönlichkeitsstrukturen kann ich nicht ändern», betonte André Hintermann am Weiterbildungsabend gleich

mehrmals. Zusammen mit den Teilnehmenden entwickelte er drei weitere wichtige Merkmale: Wahrnehmungen der beiden Partner können ganz unterschiedlich sein, auch dies gilt es zu akzeptieren: Vieles ist nicht schlechter und nicht besser, sondern

je nach persönlichem Blickwinkel einfach anders; Überraschungen des Spontanen bedeuten für einen Partner, der gerne plant, immer Stress.

Diskutiert hat die Teilnehmerschar auftretende Persönlichkeitsveränderungen im Laufe des Lebens. «Der Kern ist angelegt», relativiert André Hintermann die Entwicklungsmöglichkeit. Diese gebe es in der Regel nur im Nuancenbereich.

### Ein Kuchen zeigt das Leben auf

«Im Verlaufe der Jahre sprechen viele Paare nur noch über Organisatorisches, nicht mehr übers Befinden und die Entwicklung der Beziehung.» Krass formuliert Anke Hintermann abgestorbenes Liebesleben.

Der Zeitkuchen einer aktiven Person bestehe aus den Bereichen Beruf, Haushalt, Familie, Paar und «Ich». Die Seminarteilnehmer machten sich ihre Situation klar, indem sie einerseits ihren «Kuchen» als Istzustand in fünf Stücke teilten, und andererseits sich den Wunschkuchen mit fünf anderen Stücken aufzeichneten. «Weniger Beruf, weniger Haushalt, mehr Ich», heisst zum Beispiel eine Lösung. Es ergaben sich aber auch Ansätze mit «mehr Beruf». Tendenziell gut angekommen sind in Bad Ragaz Lebenskuchen mit fünf ungefähr gleich grossen Teilen.

### Tipps zur Kommunikation

«Schlecht zuhören können, gesagt ist nicht verstanden, Raum für Schweigen.» Mit diesen Stichworten kamen die Kursteilnehmer schliesslich zu den Problemen und Ansätzen, die nach einer Verbesserung der Paarbeziehung rufen. «Mich verständlich machen, ist meine Verantwortung», ruft André Hintermann alle, die sich missverstanden fühlen, auf.

Als Haupttipp vermittelt das Ehepaar Hintermann: «Reden!». Mit Beispielen zeigten die Referenten auf, wie beide eines Paares zu Wort kommen können. Dazu gehöre aber auch, eine konfliktreiche und verletzende Diskussion stoppen zu können.