

Wenn der Kragen zu platzen droht

BENKEN. Auf Einladung des Fraue-Zmorge referierte Familientherapeutin Flurina Töndury zum Thema «Mut tut gut». Rund 40 Frauen erfuhren mehr darüber, wie die Kraft der Wut hilft, Spannungen abzubauen, wie auch in Notsituationen zu überleben.

IRENE RIGET-RÜTTIMANN

«Wir Frauen sind sehr harmoniebedürftig und unterdrücken daher leider vielfach angestaute Wut.» Dabei täte es gut, etwas mehr zu toben oder Kissen zu werfen. Gefühle unter dem Deckel zu halten, blockiert erwiesenermassen die Funktion unserer Körperorgane und sei ein wahrer Energiefresser. Dies gehe bereits aus unserem Sprachgebrauch hervor. «Da kriecht einem eine Laus über die Leber; es liegt etwas auf dem Magen, geht an die Nieren, oder wir kriegen weiche Knie.» Anschaulich und lebensnah berichtete Energietrainerin Flurina Töndury mit eigener Praxis in Hinwil aus ihrem Leben. Die dreifache Mutter erzählte offen aus ihrem Familienalltag, wo ihre bald erwachsenen Kinder öfter mal wieder einen pubertären Rückfall erleiden. «Die Spannung muss sich entladen können, denn Wut in sich hineinzufressen, ist äusserst ungesund.»

Angreifen, flüchten, totstellen

«Der Körper ist unser Haus. Unser Leben machen vier Teile aus: Körper, Intellekt, Gefühle und Wertvorstellungen.» Und gerade diese verschiedenen Wertvorstellungen seien es, die immer wieder zum Verhängnis werden, betonte die Referentin. Sei es in der Familie, im Strassenverkehr oder am Arbeitsplatz – es gibt im Alltag viele Gründe, um in Rage



Energietrainerin Flurina Töndury: Wut widerspiegelt sich in der Körperhaltung. Bild: ir

zu geraten. Wie bei den Reptilien, so stehen auch uns bei Angst, Not oder Gefahr jeweils drei Möglichkeiten zur Verfügung: angreifen, flüchten oder sich totstellen. Dabei schüttet der Körper Adrenalin aus, was enorme Kräfte verleihen kann. Heute ist das Wort Aggression stets negativ behaftet – dabei bedeutet «aggrederere» in der lateinischen Sprache «auf etwas zugehen».

Der Mensch wird von seinen Gefühlen bestimmt – je nach Umgang damit, kann dies Kraft verleihen oder Energie rauben. «Leben Sie ihre Gefühle aus, statt sie zu unterdrücken.» Die Gefühle nicht auszuleben, das tun wir in unterschiedlicher Form viel zu oft: «Verleihen Sie den Gefühlen Ausdruck, ohne das Gefühl selbst zu sein.» Unterstützt mit der entsprechenden Körpersprache, zeigte die Referentin, wie frau mehr Selbstvertrauen erzielen oder auch mehr Raum einnehmen kann. «Jeder Mensch hat den Schlüssel des Lebens selbst in der Hand», liess sie dazu verlauten und ermunterte zu mehr Courage – das französische Wort für Mut, welches sich nicht ohne Grund aus cœur (Herz) und rage (Wut) zusammensetzt.

Atmen und Abstand nehmen

Wie kann man also einen Wutanfall vermeiden? «Atmen Sie ganz bewusst ein und aus, und machen Sie dazwischen eine kleine Pause.» Damit behält man die Kontrolle – nach spätestens 20 Minuten ist die Wut verraucht, und der Körper hat sich erholt. «Wut ist wie eine rohe Kartoffel – erst gekocht wird sie geniessbar.»

Zu Beginn des neuen Jahres stellte Leiterin Irène Fässler die künftige Veranstaltungsreihe des Fraue-Zmorge Benken vor. Diese wird am 24. April mit «In manu veritas» – Einführung in die Handanalyse – fortgesetzt.

Bach-Orgelrezital mit Ursina Cafilich

RAPPERSWIL-JONA. Das Orgelrezital mit Ursina Cafilich bringt Orgelmusik von Johann Sebastian Bach zum Jahreskreis der kirchlichen Festzeiten am kommenden Freitag, 25. Januar, 19.30 Uhr, in der evangelischen Kirche Rapperswil zur Aufführung. Schwerpunkte des Programms sind Kompositionen aus Bachs Orgelbüchlein und aus der lutherischen Orgelmesse, «Clavierübung Dritter Teil». Die majestätische Tripelfuge Es-Dur bildet den krönenden Abschluss des reichhaltigen Bach-Orgelrezitals. Musikalisch dargestellt mittels dreier Themen und deren Kombination, versinnbildlicht Bach in diesem grossartigen Werk die Trinität Gottes. Albert Schweitzer bezeichnet das Orgelbüchlein als Wörterbuch der «Bach'schen Tonsprache» und misst speziell diesem Zyklus hohe Bedeutung für das Verständnis einer äusserst intensiven Verbindung von Wort und musikalischer Symbolik bei J.S. Bach zu. Ursina Cafilich studierte an der Musikakademie Zürich und am Sweelinck Konservatorium Amsterdam, wo sie ihre Studien als Schülerin von Piet Kee mit dem Solistendiplom für Orgel abschloss. Sie ist Organistin am Neumünster Zürich. Dort bespielt sie Zürichs alte Tonhalle-Orgel, deren Wiederaufbau im Neumünster sie initiiert und begleitet hat. Als stellvertretende Organistin wirkt sie zudem an der Metzler-Orgel der katholischen Stadtkirche St. Nikolaus in Frauenfeld. Ursina Cafilich unterrichtet das Fach Orgel an der Musikschule Konservatorium Zürich und ist Dozentin an der Zürcher Hochschule der Künste. Zahlreiche Konzert- und Studienreisen führten sie an bedeutende historische Orgeln in Europa. Für diverse Tonträger hat sie Werke von J.S. Bach, symphonische Orgelwerke und Improvisationen eingespielt. (e)

Der Eintritt zum Konzert ist frei, Kollektenbeitrag am Ausgang.

«Rund ums Pferd»

RAPPERSWIL. Die Faszination der Pferdedressur: Ein interessanter Einblick in die auf gegenseitigem Vertrauen und Respekt von Mensch und Tier basierende Arbeit des renommierten Tierlehrers Fredy Knie jun. ist möglich. Bereits zum vierten Mal lädt der artistische Direktor des Schweizer Nationalcircus Knie in das Rapperswiler Winterquartier zur beliebten Veranstaltung «Rund ums Pferd». Fredy Knie jun. erklärt in verständlicher Weise das Pferde-ABC, führt das interessierte Publikum in die Geheimnisse der Dressurarbeit ein und verrät, wie er mit viel Geduld und Einfühlungsvermögen das Vertrauen und die Kommunikation zu jedem einzelnen Pferd aufbaut und weiterentwickelt. Dazu berichtet der Pferdeexperte über seine mehr als sechs

Jahrzehnte lange Manegenerfahrung im Umgang mit Tieren und was es braucht, bis seine weltweit beachteten Zirkusnummern vorstellungsfähig sind. Neben Erläuterungen zur Vorbereitung auf die Manegenauftritte nimmt Fredy Knie jun. im Rahmen dieser Veranstaltung die Gelegenheit wahr, wertvolle Erfahrungen in der Haltung der anspruchsvollen Tiere weiterzugeben und das Publikum vor Ort durch die Stallungen zu führen. Beim abschliessenden Lunch bietet sich die Möglichkeit, Fragen zu stellen. (e)

Samstag, 26. Januar, 10 bis 15 Uhr, Rapperswil SG, Oberseestrasse 41, vis-à-vis von Knies Kinderzoo (Beschilderung): 9.45 Uhr Eintreffen; 10 Uhr Begrüssung durch Fredy Knie jun. und kommentierte Probe in der Reithalle; 12.30 Uhr Führung durch die Stallungen; 13.30 Uhr Lunch in der Reithalle und Fragerunde.



Tierlehrer Fredy Knie jun. belohnt ein Pferd mit Futter. Bild: zvg

Positiver Steuerabschluss

UZNACH. Der Steuerabschluss 2012 der Politischen Gemeinde Uznach weist laut einer Pressemitteilung gegenüber dem Budget erfreuliche Mehreinnahmen von rund 315 500 Franken auf. Zu diesem Ergebnis haben vor allem die Grundstückgewinnsteuern (+286 600 Franken), die Handänderungssteuern (+95 800 Franken) und der Mehrertrag der Quellensteuern (+70 000 Franken) beigetragen. Hinzu kommen auch die gegenüber dem Budget um rund 40 000 Franken tiefer ausgefallenen Debitorenverluste (Abschreibungen und Erlasse). Der Ertrag der Steuern natürlicher Personen inkl. Vorjahre bewegt sich im Budgetrahmen. Mindererträge sind bei den Steuern der juristischen Personen (-183 100 Franken) zu verzeichnen.

Die einfache Steuer (100 Prozent) der natürlichen Personen beträgt 9,66 Millionen Franken und hat gegenüber dem Vorjahr um 262 103 Franken oder 2,8 Prozent zugenommen. Im Voranschlag

für das Jahr 2012 wurde mit einer Zunahme von 4,2 Prozent gerechnet. Bei den Nachzahlungen der Vorjahre resultierte ein Mehrertrag von 197 000 Franken. Von den 3361 zu verarbeitenden Steuer-

veranlagungen 2011 wurden im letzten Jahr bereits 3196 Fälle definitiv eingeschätzt. Der Veranlagungsstand von 95 Prozent dürfe als sehr gut bezeichnet werden, schreibt die Gemeinde. (zsz)

GEMEINDESTEUERN UZNACH

	Ertrag 2012	Budget 2012	Abweichung
Laufende Einkommens- und Vermögenssteuern 2012	14 690 542	14 900 000	-209 457
Nachzahlungen Vorjahre	797 039	600 000	197 039
Debitorenverluste, Delkredere	-80 173	-120 000	39 826
Nach- und Strafsteuern	358	2 000	-1 641
Grundsteuern	970 106	950 000	20 106
Handänderungssteuern	665 819	570 000	95 819
Hundesteuern	23 292	23 000	292
Steuerertrag juristischer Personen	1 616 917	1 800 000	-183 082
Grundstückgewinnsteuern	586 649	300 000	286 649
Motorfahrzeugsteuern	285	300	-15
Quellensteuern inkl. Vorsorgeleistungen	429 987	360 000	69 987
Total	19 700 824	19 385 300	315 524

VERANSTALTUNGEN

Narregottesdienst mit Markt

UZNACH. Einen Markttag besonderer Art bieten die Guggenmusig Tschäderei-Bomm, Buchwaldhexen, Einscheller und Marktfahrer. Im ökumenischen Narregottesdienst am Freitagabend in der Stadtkirche Uznach dreht sich alles um einen Markttag. Da ist der «Billig-Jakob» und ruft seine Ware zum Niedrigpreis aus. Der Marronibrater ist besorgt für «heissi Marroni». Ein Karussellpferd beginnt zu sprechen. Das Glück wird herausgefordert beim Glücksrad oder Büchsenwerfen. Die ganze Marktidylle wird begleitet mit passender Musik einer Drehorgel. Dass dem Jahrmarkt auch einige kirchliche Gedanken gewidmet werden, dafür sorgen Pastoralassistentin Anemarie Marty und Diakonin Kathrin Schaub mit Gebeten, Lesungen, Gedan-

ken und Dialogen. Nach dem Jahrmarktbesuch laden die Buchwaldhexen zum «Hexenpunsch» ein. Im BGZ warten der Katholische Kirchenchor und die Kopingfamilie auf humorvolle Marktbesucher. Der Narregottesdienst beginnt um 19 Uhr. (e)

Zwei Bands – ein Abend

JONA. April Calls präsentiert am Samstag, 26. Januar, um 20 Uhr im ZAK Synthie-Pop, der sich immer wieder an Elementen aus den 80er-Jahren bedient, aber dennoch in einer erfrischenden Eigenständigkeit daherkommt. Ihre erste, diesen April erschienene EP «Uptown» überzeugte Kritiker und Publikum und hat dem Zürcher Newcomer-Quartett Auftritte als Vorband von Christina Perri, Aura Dione sowie am

Heitere Open Air und Rock Oz'Arènes eingebracht. Bei Kyasma begegnen sich Klassik und Technologie. Leidenschaft und Vernunft. Sound, der das Gefühlsbetonte der klassischen Musik mit der Kühle der modernen Musik verbindet. Das Soundgemisch des Walliser Trios verbindet Gegensätze und verspricht eine musikalische Begegnung. (e)

Auftritt der Schlagzeuger

AMDEN. Heute Mittwochabend findet um 19 Uhr in der Aula der Realschule Amden das erste eigene Konzert der Schlagzeugerinnen und Schlagzeuger aus den Jugendmusikschulen Amden und Weesen unter der Leitung von René Gadiant statt. Die Drummer führen die grosse Vielfalt der Schlaginstrumente vor. (e)