

Die Welt abbilden, wie man sie sieht

Sargans. – Im Pro-Senectute-Fotografiekurs lernen die Teilnehmenden, die Welt so einzufangen, wie sie sie sehen. Dabei loten sie die Möglichkeiten ihrer eigenen Kamera aus. Im Besonderen werden die Themen Gegenlicht und Tiefenschärfe, Landschafts- und Personenbilder sowie das Fotografieren im Raum und im Freien behandelt. Mit diesen Grundlagen zur Bildgestaltung sowie einer bewussten Bedienung der Kamera kann die Bildqualität wesentlich beeinflusst werden. Voraussetzungen für diesen Kurs sind Grundkenntnisse im Umgang mit der Digitalkamera. Dieser Kurs beginnt am Montag, 26. Januar, und findet dann viermal montags von 14 bis 17 Uhr im Altersheim Sargans an der Grossfeldstrasse 7 statt. (pd)

Infos/Anmeldung: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Telefon 081 7500150 oder 071 757 8908, E-Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch.

Saisonaufakt der Tanznachmittage

Heiligkreuz. – Morgen Donnerstag findet der erste Tanznachmittag der Saison 2015 im Restaurant Kreuz in Heiligkreuz statt. Getanzt wird von 14 bis 17 Uhr. Durch diesen Tanznachmittag begleiten die beliebten Musiker «Die zwei Canaris». Eingeladen sind insbesondere alle Senioren und Seniorinnen, die gerne eine Abwechslung bei Tanz, bekannten Melodien und angeregtem Gespräch mögen. Aber auch wer nicht tanzen möchte, ist herzlich willkommen. Der übernächste Tanznachmittag findet dann am 19. Februar statt. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Es wird jeweils ein kleiner Unkostenbeitrag erhoben. Und: Genügend Parklätze sind laut Mitteilung der Veranstalter vorhanden. (pd)

Weitere Informationen: Pro Senectute Rheintal Werdenberg Sarganserland, Telefon 081 7500150 oder E-Mail kurse.rws@sg.pro-senectute.ch

Mehr als nur gute Tipps

Enorm lebensbejahend trotz Querschnittlähmung war das Referat von Heinz Frei vor der Hauptversammlung der Elternvereinigung der Kantonsschule Sargans.

Von Karl Duijts-Kronig

Sargans. – Über den Umgang mit persönlichen Krisen sprach der mehrfache Weltmeister, Paralympics-Goldmedaillengewinner und Weltrekordhalter in den Disziplinen Rennrollstuhl und Handbiken, Heinz Frei, am Montagabend in der Aula der Kanti Sargans. Nach den beeindruckenden Worten folgte die 41. Hauptversammlung der Elternvereinigung.

Eingeleitet worden war der Abend durch das Saxofonquartett unter der Leitung von Franco Mettler. Mit ihren voll tönenden, spannenden Melodien zu «Vaudville Spectacular» haben sie sofort die volle Aufmerksamkeit erreicht.

Null Lebensqualität?

Mehr der Sport als die Musik hatte es bereits in der Jugend Heinz Frei angehtan. Der Referent sprach zu Beginn von seinem intakten Elternhaus und dem Unfall eine Woche vor der Rekrutenschule. Bei der Besichtigung der Strecke eines Berglaufes sei er ausgerutscht, mit der fatalen Folge einer Rückenmarksverletzung. In Basel habe es dann geheissen: «Wir tun euch auf ein Leben im Rollstuhl vorbereiten.» Mit dieser Diagnose habe er «zurande kommen müssen». Heinz Frei: «Mit 20 Jahren will man doch eine Perspektive haben.» Nicht nur körperlich, auch mental betroffen, rappelte sich Frei nach zwölf Wochen im Bett langsam auf: «Der erste Tag im Rollstuhl war ein guter Tag.» Zwar sei es noch heute gewöhnungsbedürftig, bei einem Stehapéro immer aufwärts schauen zu müssen, doch entscheidend sei das Wiederfinden der grösstmöglichen Selbstständigkeit gewesen.

Der Referent wies in der Folge darauf hin, dass es immer gelte, die Gefahren in den Griff zu bekommen. «Ohne Gefühl gibt es keine Warnung



Ein Dank und ein Wiisstanner Fazenettli zum Mann im Rollstuhl hin: Auch Paolo Iob als Präsident der Elternvereinigung der Kanti Sargans zeigte sich beeindruckt über den Vortrag von Heinz Frei.

Bild Karl Duijts-Kronig

durch Schmerzen, man spürt auch die Kälte nicht.» Doch dann kam ein entscheidender Satz: «Später habe ich eine gute Beziehung zum Körper gefunden.» Dazu gehört auch, dass er eine Familie gründen durfte und von seiner Frau zwei gesunde Kinder geschenkt erhalten hat. Da im Körper trotz der Lähmung die Organe wie Nieren oder die Verdauung weiter funktionieren, sei auch die Sexualität gegeben, erklärte er.

«Ich fühle mich heute gesund»

Die Ausstrahlung des guten Mutes und der Optimismus von Heinz Frei wirkten echt, und man glaubte ihm, wenn er sagte: «Ich fühle mich heute wieder gesund.» Und: «Weltrekorde wären nicht möglich, wenn man krank ist.»

Allerdings hielt der Referent auch

fest, dass so etwas nicht von heute auf morgen gehe. Es brauche Disziplin, Training und auch ein Vorausdenken. Heinz Frei berichtete, unterlegt mit gut gewählten Bildern, von seinen vielen sportlichen Erlebnissen – beim Berlin- oder Boston-Marathon sei man wunderbar integriert gewesen – und er erinnerte sich an die Emotionen bei der Eröffnungsfeier der Paralympics in London.

Zwei Kernsätze vom aus Solothurn stammenden Heinz Frei seien an dieser Stelle noch festgehalten: «Das Rad – mein Garant für Lebensqualität.» Und: «Die Entdeckungsreise des noch Möglichen wagen.» Schliesslich ermunterte der Redner, sich vom Stress auslösenden Denken, «was hat der links und rechts, was ich nicht habe?», zu verabschieden. Mit einem anhaltenden Applaus bedankten sich

die Anwesenden für diesen ganz besonderen Auftritt von Heinz Frei.

Vielseitige Vereinigung

Wie vielseitig die Aufgaben der 1973 als Bindeglied zwischen Eltern und Schule gegründeten Elternvereinigung sind, zeigte sich an der anschliessenden Hauptversammlung im Jahresbericht des Präsidenten Paolo Iob. Er sprach unter anderem die Solidaritätsstiftung, den Sorgenbriefkasten, den Anerkennungspreis oder die Informationen über den «Flyer» oder den «Bindestrich» an. Er bedauerte, dass der Tanzkurs auf immer weniger Anhang stösst. Paolo Iob sprach auch davon, dass man kulturelle Anlässe weiterhin unterstützen möchte, und in einem Ausblick wünschte er sich eine Ausgeordnetung auf alle Aktivitäten. Er gab schliesslich der Hoffnung Ausdruck, dass während des anstehenden Neubaus die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler gewahrt bleiben.

Die Jahresrechnung, vom Präsidenten kurz erläutert, warf keine hohen Wellen; das Vermögen erhöht sich leicht um 50 Franken.

Da Eltern nur so lange im Vorstand mitwirken können, wie ihre Kinder die Schule besuchen, musste Paolo Iob gleich drei Mitglieder mit einem Wiisstanner Fazenettli verabschieden. Neu aufgenommen worden ist Gilbert Rietschi aus Grabs. Als neue Revisorin gewählt worden ist Elvira Schoch-Perret (Sargans). Den Schlusspunkt des Abends bildete der Apéro in der Eingangshalle.

Worte des Rektors

Ganz am Schluss der Hauptversammlung orientierte Rektor Stephan Wurster zusammen mit der Schulleitung über ein Verfahren, das gegen ihn angestrengt worden ist (siehe Frontartikel und Seite 3). Das weitere Vorgehen liegt nun beim Bundesgericht. «Es ist nicht einfach, wenn man auf der Anklagebank sitzt und man sich nicht verteidigen darf», hielt der Rektor dazu fest. (kad)

Von Oktaven, Intervallen und Vorbereitungen aufs Konzert

In der Talentschule Musik Bad Ragaz steht am 21. Januar ein Konzert auf dem Programm. Derzeit feilen die Schüler neben dem normalen Unterricht an Praxis und Theorie. Der «Sarganserländer» hat eine Musik-Theoriestunde besucht.

Von Susan Rupp

Bad Ragaz. – Die Sonne scheint ins Schulzimmer, ein Klavier steht prominent neben dem Lehrerpult. Die derzeit vier Schülerinnen und Schüler der Talentschule Musik schlagen ihre Hausaufgaben auf. Die Theoriestunde beginnt und «wer Fragen hat, meldet sich einfach», so Achilles Schnider, der Musiktheorie unterrichtet.

Jonglieren mit Fachbegriffen

Es geht los. «Was für einen Akkord haben wir hier?», fragt Schnider in die Runde. «Dur klein, fünfte Stufe von C», kommt prompt die Antwort. Für Ausenstehende wäre dies bereits der Moment für die erste Verständnisfrage. Munter geht es weiter mit Begriffen wie Komplementärintervall, kleine Sekund, Oktave, grosse Septime oder Alteration. Inzwischen sind Ausenstehende inhaltlich längst abgehängt und versuchen vergeblich, sich etwas unter Komplementärintervall vorzustellen.

Für die Schülerinnen und Schüler der Talentschule ist das Jonglieren mit Fachbegriffen tägliches Brot. Sie besu-



Musik-Theoriestunde in der Talentschule: Die Anforderungen an die Schüler sind hoch.

Bild Susan Rupp

chen neben Individualunterricht für Instrument/Gesang auch wöchentlich drei Lektionen Musiktheorie. «Nur gut ein Instrument spielen zu können oder eine schöne Stimme zu haben, reicht für den Besuch der Talentschule nicht aus», erklärt Schnider, der mit den Schülern beispielsweise Musiklehre, Gehörbildung oder Harmonielehre behandelt.

Hohe Anforderungen

Halbjährlich wird mit einem Stufen-test überprüft, wo die Schüler mit ih-

rem Theoriewissen stehen. «Dort wird klar ersichtlich, wo die Stärken und Schwächen liegen.» Die Anforderungen an die Schüler sind fachlich wie auch in Bezug auf Eigenständigkeit und selbstständiges Lernen hoch. Mindestens zehn Stunden pro Woche müssen neben dem Schulbetrieb fürs Üben auf dem Instrument aufgewendet werden. Vor einem Konzert dürfen es noch ein paar mehr werden.

Wertvolle Erfahrungen

Hut ab vor Gina Gut (Gesang/Kla-

vier), Salli Saarinen (Gesang/Klavier), Nicola Schöni (Klavier/Gesang) und Samuel Stocker (Klavier/Violine), die ihr praktisches Können nächste Woche zeigen und dabei wertvolle Erfahrungen sammeln dürfen. Denn, auch auf der Bühne stehen zu können, vor einem Publikum zu spielen und das Gelernte abzurufen ist neben umfangreichem Theoriewissen für Talentschüler unabdingbar. Übrigens: Ein Komplementärintervall ist die Ergänzung von einem Tonschritt zur nächsten Oktave.

Konzert am 21. Januar im OZ Bad Ragaz

Das Konzert findet am 21. Januar um 19 Uhr in der Aula des OZ Bad Ragaz statt. Dort haben die jungen Talente die Möglichkeit, mit ihrem Können ein grösseres Publikum zu begeistern. Als Auftakt sowie Abschluss werden die vier Talentschüler gemeinsam auftreten, dazwischen solo musizieren und singen. Auf dem Programm steht ein breites Spektrum – von Beethoven bis Snow Patrol. (sr)

Anmeldungen sind noch möglich

Anmeldungen fürs kommende Schuljahr in der Talentschule Musik Bad Ragaz sind noch möglich. «Angesprochen sind musikbegeisterte Schülerinnen und Schüler der 6. Primar- und 1. Oberstufe», präzisiert Sascha Wenk, Oberstufenlehrer und Koordinator der Talentschule. Das Einzugsgebiet entspricht dem der Musikschule Sarganserland (Region Sarganserland und Wartau). Zu finden sind alle Informationen auf www.ms-sarganserland.ch/musikunterricht/talentschule-musik/. (sr)