

## Journal

**Gewerbeausstellung der Industrie Felbenmaad**

**Oberriet** Heute Samstag von 9 bis 17 Uhr führt das in der Felbenmaad beheimatete Gewerbe eine Ausstellung durch. Im Showprogramm wird unter anderem ein Auftritt der «schnellsten Badewanne der Welt» versprochen. Für Kinder gibt's eine Hüpfburg.

**Velotouren des Unterstützungsvereins**

**Kriessern** Die Velotouren finden ab Donnerstag, 25. Mai, wöchentlich bei jedem Wetter statt. Treffpunkt ist um 14 Uhr beim Feuerwehrdepot. Velohelm, ID und Euro mitnehmen.

**Helpende für Tour de Suisse gesucht**

**Altenrhein** Vom 17. bis 19. Juni ist die Tour de Suisse der Männer und der Frauen in der Region St. Gallen unterwegs. Der lokale Organisationskomitee eingebundene RV Altenrhein sucht Helferinnen und Helfer für diesen Anlass, vorwiegend für die beiden Zeitfahren vom Sonntag, 18. Juni, in St. Gallen. Wer mithilft, erhält eine kleine Entschädigung, ein Tour-de-Suisse-Gadget und Verpflegung. Mehr Informationen: [www.tds-sg.ch/helfer-werden](http://www.tds-sg.ch/helfer-werden).

**Mittagessen für Senioren und Seniorinnen**

**Thal** Das nächste gemeinsame Mittagessen für Seniorinnen und Senioren findet am Dienstag, 16. Mai, im Gasthaus Ochsen statt. Anmeldung bis Montagabend beim «Ochsen», Telefon 071 880 05 55.

**Frühlingskonzert im Gewächshaus**

**Berneck** Der Männerchor Au Berneck präsentiert am Pfingstmontag, 29. Mai, um 10.30 Uhr ein Frühlingskonzert im Gewächshaus der Gärtnerei Messmer in Berneck. In der Pflanzen- und Farbenpracht kann der bunte musikalische Strauss genossen werden, den der Männerchor darbietet. Die Festwirtschaft hält ebenfalls Leckerbissen und auch Getränke bereit.

**Vätertag: Wochenende mit Spiel und Spass**

**Diepoldsau** Am Samstag und Sonntag, 24. und 25. Juni, findet der Vätertag auf der Wiese beim «Mehrlust»-Grotto in Diepoldsau statt. Eingeladen sind alle Kinder der 1. bis 6. Klasse mit mindestens einer männlichen Begleitperson. Weitere Infos und Anmeldungen: [refdwk.ch](http://refdwk.ch).

**«Allein oder einsam?» – Vortrag an der «inatura»**

**Dornbirn** An der «inatura»-Erlebnismaturschau hält Rainer Gross, Arzt für Psychiatrie/Neurologie einen Vortrag zum Thema «Allein oder einsam?». Der Anlass vom Dienstag, 16. Mai, beginnt um 19 Uhr. Gross beleuchtet das Thema aus soziologischer, psychologischer und kulturwissenschaftlicher Perspektive. Anmeldung unter: [naturschau@inatura.at](mailto:naturschau@inatura.at).

# Impulse für die Erziehungsarbeit

«Das Selbstwertgefühl von Kindern stärken.» Zu diesem Thema referierte Caroline Märki am Donnerstag beim ersten Elternbildungsanlass des RegioForums im Rheintal. Das Interesse war gross.

Andrea C. Plüss

«Tu jetzt, was ich Dir gesagt habe!» «Wenn Du Dein Zimmer nicht aufräumst, gibt es Hausarrest!» Im Alltag mit Kindern ist es nicht immer einfach, gelassen zu bleiben. Eltern stehen häufig vor vielfältigen täglichen Herausforderungen – Job, Kinderbetreuung, Haushalt, Hausaufgaben kontrollieren... Die Gelassenheit bleibt dabei nicht selten auf der Strecke. Und: «Manchmal hat man überhaupt keinen Plan», wie Caroline Locher, Vizepräsidentin des St. Galler Bildungsrats, am Anlass in der Aula der Kantonsschule Heerbrugg unumwunden festhielt.

Eltern prägen mit ihrer Erziehungsarbeit die künftige Generation massgeblich mit. Und je bewusster diese Erziehungsarbeit ausgeführt werde, desto eher werden Fragen auftauchen, so Locher, selbst Mutter zweier Kinder. Mit den Elternbildungsabenden möchte die kantonale Koordinationsstelle Eltern Impulse zu Themen aus dem Familienalltag vermitteln und gleichzeitig einen Austausch ermöglichen. Vor Ort waren auch die regionalen Fachstellen mit Infoständen vertreten.

**Anerkennung stärkt, Lob bewertet Leistung**

Erziehungsexperten – autoritär auf der einen, oder Laisser-faire auf der anderen Seite hält Referentin Caroline Märki für «nicht gesund». Märki ist Psychosoziale Beraterin, Gründerin der Organisation familylab.ch und absolvierte ihre Ausbildung bei dem bekannten, 2019 verstorbenen dänischen Familientherapeuten Jesper Juul. Den Selbstwert des Kindes zu stärken, sei heute praktisch ein Muss. «Wir brauchen Kinder, die mit beiden Beinen im Leben stehen und über psychosoziale Kompetenz verfügen», sagte Märki. Dreh-



Der erste Elternbildungsanlass des RegioForums stiess auf grosses Interesse. Referentin Caroline Märki gab den 250 Teilnehmerinnen und Teilnehmern interessante Inputs, wie sich das Selbstwertgefühl von Kindern stärken lässt. Bild: acp

«Bei meiner Tochter werde ich manchmal autoritär. Ich sollte lernen, den Moment zu nehmen, wie er ist, und mich nicht immer durchsetzen.»



Andreas Rothmund  
Altstätten

und Angelpunkt ist dabei die Beziehung im Sinne von Kontakt haben, die zwischen Eltern und Kind besteht. Selbstwertgefühl erwächst Kindern aus dem Gefühl heraus, mit ihren Eigenarten akzeptiert zu werden. Ihre Integrität wird gewahrt. Besitzt das Kind Selbstwertgefühl, kann es mit Veränderungen besser zurechtkommen und Schwierigkeiten besser meistern.

Der Blickwinkel der Eltern richte sich häufig zu sehr Richtung Zukunft. Auf Kinder wirke es destruktiv, wenn Eltern lediglich erbrachte Leistungen lobten. Oder den Kindern einen Stempel aufdrücken nach dem Motto: «Du bist einfach faul, so bekommst du nie einen Job.» Anerkennung hingegen sei urteilsfrei und wertschätzend.

«Dass man Fehler machen darf, hat mich beruhigt. Denn Fehler passieren. Die Beispiele der Referentin fand ich gut, so normal.»



Fabienne Sieber  
Diepoldsau

Man könne durchaus von seinen Kindern Dinge verlangen, so Märki: «Das Ausräumen der Spülmaschine gelingt einem Kind auch dann, wenn es keine Lust dazu hat.»

Erleichterung löste bei manchen Teilnehmenden ein Zitat von Jesper Juul aus, das Märki gegen Ende brachte. Es lautet: «Die besten Eltern machen 20 Fehler pro Tag»

Für Lacher im Saal war zum Abschluss der aus Berneck stammende Spoken Word Poet Richie Küttel verantwortlich, der die Krux des Erziehungsalltags humorig-augenzinkernd präsentierte.

**Hinweis**  
Mehr Bilder auf [rheintaler.ch](http://rheintaler.ch), [elternbildung.sg.ch](http://elternbildung.sg.ch), [familylab.ch](http://familylab.ch).

## Bierdegustation, Berglauf und ein Gönnerverein

Seit einem Jahr setzt sich eine Arbeitsgruppe für den Erhalt des Gaiserbähnli ein. Erste Aktionen laufen bereits.

**Altstätten** Der Erhalt der Zahnradbahn Altstätten-Gais der Appenzeller Bahnen ist nur bis 2035 gesichert. Um die Stilllegung zu verhindern und die Linie langfristig zu sichern, muss die Zahnradbahn an Attraktivität gewinnen. Vor einem Jahr hat sich eine Arbeitsgruppe gebildet mit Vertreterinnen und Vertreter aus Anliegergemeinden, Tourismus, der Stiftung Historische Appenzeller Bahnen und der Appenzeller Bahnen. Erste Ergebnisse sind bereits sichtbar. Eine Fahrzeugmodernisierung sowie ein Gönnerverein und ein Frequenzbarometer sind in Planung.

**«Bierdegu a dä Zahnradbahn»**

Am Samstag, 27. Mai, findet die erste «Bierdegu a dä Zahnradbahn» statt. In Zusammenarbeit

mit den Brauereien Sonnenbräu und Locher werden an vier Standorten entlang der Linie 14 Biersorten zur Degustation aus- gegeben. Die Veranstaltung ist für Personen ab 16 Jahren, die Platzanzahl ist beschränkt.

Zudem stehen verschiedene Gruppenangebote im Zusammenhang mit der Zahnradbahn Altstätten-Gais zur Buchung bereit. Das Tagesprogramm beim Gruppenangebot «Geschichte & Tradition» bietet wahlweise einen Einblick in die Geschichte der Sperre Stoss oder in das Handwerk der Weissküferei und Drechslerei. Beim Angebot «Emol Querdö» führt die Reise von Gossau über Appenzell nach Altstätten oder in entgegengesetzter Richtung. Die Fahrten werden ergänzt durch eine geführte Dorf- führung in Appenzell oder Gais,

einem Mittagessen in Gais und einem Dessert in Appenzell oder Altstätten.

**Modernisierung der Fahrzeuge**

Die Zugskompositionen der Zahnradbahn Altstätten-Gais erhalten ein neues Kleid und werden einer Renovation unterzogen. Spätestens ab 2024 werden ausserdem Niederflurwagen eingesetzt, die mit dem Behindertengleichstellungsgesetz konform sind. Zusammen mit einem Partner aus der Region wird das Wageninnere attraktiver und kinderfreundlich gestaltet.

Ende dieses Jahres findet der erste Altstätter Berglauf statt. Ein neu gegründetes OK, lanciert vom Arbeitsgruppenmitglied Alex Gamper, führt diesen Lauf auch mit dem Ziel durch,

neue Fahrgäste zu gewinnen. Der Lauf startet in Altstätten und endet im Rietli, wo keine Parkplätze zur Verfügung stehen. Im Startgeld inbegriffen ist der Rücktransport sowie ein Re- tourticket für eine Begleitperson der Läuferin oder des Läufers.

**Gönnerverein und Frequenzbarometer**

Über den Sommer läuft zudem ein Kombiangebot in Zusammenarbeit mit dem Altstätter «Buuremaart». Ermässigt ist ein Bahnbillett retour sowie ein Kaffee und Biber erhältlich. Das Angebot kann im Café Platz Drüü, im Mercato Shop in Gais sowie im Café Mokka in Altstätten gekauft und eingelöst werden.

Die wohl wichtigste Massnahme, die Gründung eines Gönnervereins, ist in Planung.

Ziel ist die finanzielle und ideale Beteiligung Privater am Erhalt der Zahnradbahn Altstätten-Gais. Im Fokus stehen Gönnerschaften. Um den aktuellen Stand und das Ziel anzuzeigen, sollen Frequenzbarometer in Altstätten und in Gais installiert werden.

**Weitere Ideen werden gesammelt**

Die Arbeitsgruppe trifft sich regelmässig und konkretisiert die Ideen laufend. Sie nimmt weitere Ideen und Rückmeldungen zu den bereits genannten Ideen unter [marketing@appenzellerbahnen.ch](mailto:marketing@appenzellerbahnen.ch) entgegen. (pd)

**Hinweis**  
Informationen über und Anmeldung zu den Aktionen der Appenzeller Bahnen unter: [www.appenzellerbahnen.ch](http://www.appenzellerbahnen.ch)