aufbrechen 2026

weniger ist mehr

Es ist leichter, einer Begierde ganz zu entsagen, als in ihr Mass zu halten.
Friedrich Nietzsche, 1844–1900

Geniesse mässig Füll und Segen;
Vernunft sei überall zugegen, wo Leben sich des Lebens freut.
Dann ist Vergangenheit beständig, das Künftige voraus lebendig,
der Augenblick ist Ewigkeit. *Johann Wolfgang von Goethe, 1749–1832*

Das Wasser nimmt nicht mehr Platz ein, als es wirklich bedarf.
So gleicht es der Mässigung. *Konfuzius, 551–479 v. Chr.*

In der Mässigkeit liegt Reinlichkeit und Zierlichkeit. *Joseph Joubert, 1754–1824*

Es ist ein Mass in allen Dingen. Kurz: Es gibt feste Grenzen. *Horaz, 65–8 v. Chr.*

Die Mässigung ist jene sittliche Tugend, welche die Neigung zu verschiedenen Vergnügungen zügelt und im Gebrauch geschaffener Güter das rechte Mass einhalten lässt.
Katechismus der Katholischen Kirche, Nr. 1809

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen ins Gespräch zu kommen.
Heinz Bürgler, Sandra Erni, Stefan Essig, Willi Oeschger, Guido Rusch, Felix Senn, Andreas Spöcker

JAHRESPROGRAMM 2026

Fr, 20.03.2026, 19.30 Uhr
Saal Roter Turm Baden

«Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Mass»
Vortrag und Gespräch
Geneva Moser, Philosophin und Publizistin,
ehemalige Postulantin der Abtei St. Hildegard

Fr, 24.04.2026, 19.30 Uhr
Saal Roter Turm Baden

Mässigung –
Was wir von einer alten Tugend lernen können
Vortrag
Prof. Dr. habil. Thomas Vogel, Philosoph/Erziehungswissenschaftler
Pädagogische Hochschule Heidelberg

Fr, 29.05.2026, 19.30 Uhr
Pfarreiheim St. Sebastian
Wettingen

Weniger ist mehr –
weniger bauen für eine bessere (Um-) Welt
Vortrag
Barbara Buser, Architektin ETH/SIA, Stadtentwicklerin

Fr, 19.06.2026, 19.30 Uhr
Pfarreiheim St. Josef
Neuenhof

Freuden eines Biobauern
Vortrag und Gespräch
Hanspeter Meier, Schreiner, Seefahrer und Bauer

Fr, 28.08.2026, 19.30 Uhr
Forum St. Anton Wettingen

Wachstum und Wertschöpfung
Wirtschaften aus anderer Perspektive
Vortrag
Thomas Wallimann-Sasaki, Dr. theol., Sozialethiker,
Leiter des Instituts «ethik22», Dozent an der Hochschule Luzern
sowie der Berner Fachhochschule

Fr, 04.09.2026, 19.30 Uhr
Pfarreiheim St. Sebastian
Wettingen

Weniger reden – mehr sagen
Vortrag, Impulse und kurzweilige praktische Einheiten
Andreas Spöcker, Theologe,
Pfarreiseelsorger in Wettingen-Würenlos und Entkomplexer

Fr, 23.10.2026, 19.30 Uhr
Alte Kirche Würenlos

Für ein erfülltes Leben:
Loslassen können – Freiräume schaffen
Vortrag
Br. Niklaus Kuster, Dr. theol., lebt im Kloster zum Mitleben
von Rapperswil, lehrt Spiritualität an der Universität Luzern

Fr, **20**.11.2026, 19.30 Uhr
Sebastianskapelle Baden

Kurze Durchsagen
Wort und Musik
Klaus Merz, Schriftsteller
Reto Anneler, Saxofonist

Veranstaltungsorte:
Saal Roter Turm, *Rathausgasse 5, 5400 Baden*
Pfarreiheim St. Sebastian, *Schartenstrasse 155, 5430 Wettingen*
Pfarreiheim St. Josef, *Glärnischstrasse 12, 5432 Neuenhof*
Forum St. Anton, *Zentralstrasse 59, 5430 Wettingen*
Alte Kirche Würenlos, *Schulstrasse, 5436 Würenlos*
Sebastianskapelle Baden, *Kirchplatz 11, 5400 Baden*

EINTRITT FREI
Kollekte beim Anlass vom 13.11.2026

Gruppe Erwachsenenbildung, Pastoralraum Aargauer Limmattal
www.pastoralraum-aargauer-limmattal.ch

PASTORAL RAUM Aargauer Limmattal

aufbrechen 2026

weniger ist mehr

Fr, 20. März 2026
19.30 Uhr
Saal Roter Turm Baden

- Geneva Moser, Philosophin und Publizistin, ehemalige Postulantin der Abtei St. Hildegard

«Die Seele liebt in allen Dingen das diskrete Mass»
Vortrag und Gespräch
Von der heiligen Hildegard, dieser klugen Frau aus dem 12. Jahrhundert, lässt sich sehr viel mehr lernen als Kräuterkunde und Ernährungslehre.
Zu den Schlüsselbegriffen der Benediktinerin Hildegard gehört die «discretio» – das rechte Mass. Hildegards Leben nach der Regel des heiligen Benedikt zeigt, dass es dabei nicht um Mittelmass oder individuelles Seelenheil geht, sondern um die Fähigkeit der Unterscheidung, die alles Leben davor bewahrt, aus dem Lot zu geraten. Der Abend lädt ein zur Spurensuche in Hildegards Schriften und zur Übersetzung ins Heute.

Fr, 24. April 2026
19.30 Uhr
Saal Roter Turm Baden

- Prof. Dr. habil. Thomas Vogel,
  Philosoph/Erziehungswissenschaftler Pädagogische Hochschule Heidelberg

Mässigung – Was wir von einer alten Tugend lernen können Vortrag
Seit Jahrtausenden philosophieren Menschen über Mässigung als Weg zu Zufriedenheit und Glück. Unser exzessiver Produktions- und Lebensstil und die Zerstörung der natürlichen Umwelt erfordern ein neues Nachdenken über diese Lebensregel als die Suche nach dem rechten Mass. Warum gelingt es unserer Industriekultur nicht, sich zu mässigen - obwohl es dringend nötig wäre? Ist der Mensch überhaupt in der Lage, sich zu beschränken, und wenn ja, unter welchen Bedingungen? Welche Rolle spielen dabei Erziehung und Bildung?
Prof. Thomas Vogel taucht in seinem Vortrag ein Stück weit in die Philosophiegeschichte ein und identifiziert die Tugend der Mässigung als bedeutsame Antwort auf falsche Glücksversprechen unserer Zivilisation.

Fr, 29. Mai 2026
19.30 Uhr
Pfarreiheim St. Sebastian
Wettingen

- Barbara Buser, Architektin ETH/SIA, Stadtentwicklerin

Weniger ist mehr - weniger bauen für eine bessere (Um-) Welt
Vortrag
Bauen im und mit dem Bestand verursacht weniger Abfall, weniger Ressourcenverschleiss, weniger CO_2-Emissionen. Wie können Gebäude trotzdem an die heutigen Bedürfnisse angepasst werden?
Das erläutert Barbara Buser am Beispiel ihres neuesten grossen Projektes, der Umnutzung der ehemaligen «Thomy und Franck» Senffabrik zum «Franck Areal» in Basel.

Fr, 19. Juni 2026
19.30 Uhr
Pfarreisaal St. Josef
Neuenhof

- Hanspeter Meier, Schreiner, Seefahrer und Bauer

Freuden eines Biobauern
Vortrag und Gespräch
Biologisch bauern heisst lebensfolgerichtig bauern. Das habe ich die letzten gut 40 Jahre gemacht. Auf dem Hof, auf dem ich aufgewachsen bin. Ich habe das Glück, Bauer sein zu dürfen.

Fr, 28. August 2026
19.30 Uhr
Forum St. Anton
Wettingen

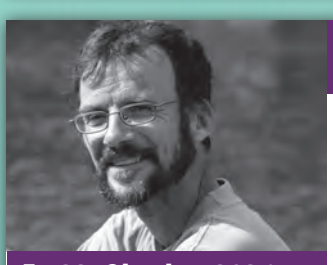
- Thomas Wallimann-Sasaki, Dr. theol., Sozialethiker, Leiter des Instituts «ethik22»,
  Dozent an der Hochschule Luzern sowie der Berner Fachhochschule

Wachstum und Wertschöpfung – Wirtschaften aus anderer Perspektive
Vortrag
Unser Wirtschaftssystem ist auf Wachstum ausgelegt und darauf angewiesen. Doch dieses System zeigt Schwächen. Wie beim Monopoly-Spiel realisieren die einen, dass sie nie auf einen grünen Zweig kommen werden, während andere mit grosser Gewissheit zu den Gewinnerinnen zählen.
Was liegt an den einzelnen Spielerinnen – was an den Spielregeln? Und wie lassen sich diese auch anders gestalten? Nach-Denkliches und Perspektiven zum Wirtschaften.

Fr, 4. September 2026
19.30 Uhr
Pfarreiheim St. Sebastian
Wettingen

- Andreas Spöcker, Theologe, Pfarreiseelsorger in Wettingen-Würenlos und Entkomplexer

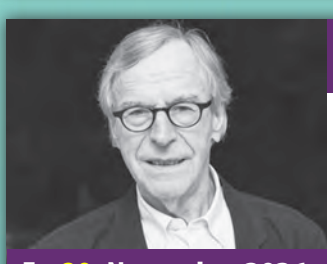
Weniger reden – mehr sagen Vortrag, Impulse und kurzweilige praktische Einheiten
Viele Menschen möchten so sprechen und schreiben, dass andere sich wirklich gemeint und verstanden fühlen. Doch oft verlieren wir uns in langen Formulierungen, höflichen Umwegen oder Floskeln. Das Wesentliche wird schwer fassbar. An diesem Abend zeigt Andreas Spöcker, wie gesprochene und geschriebene Worte leichter und klarer werden können. Er erkennt intuitiv, wo Sätze sich verheddern oder unnötig kompliziert wirken und übersetzt sie in einfache Formulierungen.
Mit kurzen Inputs und alltagsnahen Übungen erhalten die Teilnehmenden sofort umsetzbare Werkzeuge für klare Gespräche und Texte, die Verbindung schaffen. Ein Abend für alle, die mit weniger Worten mehr bewirken möchten.



Fr, 23. Oktober 2026
19.30 Uhr
Alte Kirche Würenlos

- Br. Niklaus Kuster, Dr. theol., lebt im Kloster zum Mitleben von Rapperswil,
  lehrt Spiritualität an der Universität Luzern

Für ein erfülltes Leben: Loslassen können – Freiräume schaffen
Vortrag
Herbstbäume bereiten sich auf den Winter vor: Sie haben ihre Früchte weitergeschenkt, lassen die Blätter los, um den Schnee zu (er)tragen – und integrieren Kostbares in einen neuen Jahrring.
Der Autor des Buches «Weniger haben – mehr sein» erhellt reiche Facetten des Loslassens: von Orten, Dingen, Ideen, Emotionen, Lebensetappen, Aufgaben und Menschen. Die Freiheit des Loslassens führt in Neuland, wenn Menschen Leere in Freiräume verwandeln.



Fr, 20. November 2026
19.30 Uhr
Sebastianskapelle Baden

- Klaus Merz, Schriftsteller
- Reto Anneler, Saxophonist

Kurze Durchsagen
Wort und Musik
Der Schriftsteller Klaus Merz liest ausgewählte Texte aus seiner Werkausgabe.
Reto Anneler, Saxophon, reagiert musikalisch darauf.

Info: Im gedruckten Jahresprogramm wurde ein falsches Datum publiziert (13.11.).
20. November ist korrekt, bitte entschuldigen Sie die Umstände.

Gestaltung: uhaeni 2026

www.pastoralraum-aargauer-limmattal.ch