



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, 13.11.2026, 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





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 CO₂-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 bauen heisst lebensfolgerichtig bauen. 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

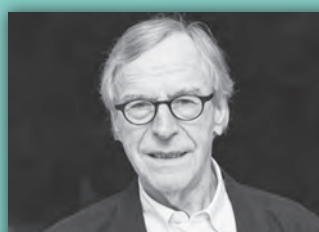
- Br. Niklaus Kuster, Dr. theol., lebt im Kloster zum Mitleben von Rapperswil,
lehrt Spiritualität an der Universität Luzern

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, 13. 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.

