

Seitenblick

## Ein Meer voller Windeln

**Kürzlich in einer geselligen Runde zu Hause bei Jungeltern in einer Zuger Gemeinde:** Es herrscht die typische Atmosphäre mit einem Mal gewachsener Lebensklugheit, die sich in den Monologen Bahn bricht. Weit weg – auch wenn sie erst wenige Monate zurückliegen – sind die Sorgen und Nöte und ehrlichen Eingeständnisse am frühen Morgen des «vielleicht letzten Ausgangs für lange Zeit». Nach wenigen Wochen der Routine weiss man anscheinend über alles Bescheid und tut das auch gegenüber dem gleichgültig ... unerfahrenen Besucher sehr gern kund.

**Ein Themawechsel scheint zum Scheitern verurteilt,** weil die Gastgeber offensichtlich ein eintöniges Leben führen. Doch etwas zieht immer, denn auch und gerade Eltern müssen einkaufen: das Plastiksäckli-Verbot. Was reichlich banal beginnt, entwickelt sich zu einer schlagfertigen Auseinandersetzung über Sinn und Unsinn, Weltmeerverschmutzung, Klimawandel und schliesslich als Totschlagargument: die Verantwortung gegenüber den Kindern.

**Das letzte Wort hat die Mutter,** die bedeutungsschwanger feststellt, dass jeder (mit Ausrufezeichen gesprochen) seinen Teil dazu beitragen müsse, damit die folgenden Generationen eine lebenswerte Erde vorfinden würden – egal, ob er sich fortpflanze oder nicht.

**Es ist still geworden in der Stube.** Die Worte hängen schwer über den Köpfen der Besucher. Nicht mal mehr das Baby quengelt. Der Blick der Gäste geht zur Seite, folgt langsam dem Laminatboden und findet erst auf der Terrasse Halt bei einer hüfthohen Plastiktonne. Der Deckel liegt schief auf ihr: Sie quillt von Windeln und anderem Babyunrat über. Alles ist aus Kunststoff.



Raphael Biermayr  
raphael.biermayr@zugerzeitung.ch

## Kollision unter Alkoholeinfluss

**Baar** Ein Unfall ereignete sich am 29. März kurz nach 22.30 Uhr auf der Nordstrasse in Baar. Ein 40-jähriger Mann geriet im Kurvenbereich auf die Gegenfahrbahn und kollidierte mit einem korrekt entgegenkommenden Auto. Dieses Auto kam durch die Kollision von der Strasse ab, fuhr die Böschung hinunter und kam auf dem Dach liegend zum Stillstand. Beide Autofahrer verletzten sich beim Unfall leicht und wurden ins Spital überführt. Zum Zeitpunkt des Unfalls stand der Verursacher unter Alkoholeinfluss. Die durchgeführte Atemalkoholprobe ergab einen Wert von 1,18 mg/l. (red)

# Sich selbst lieben lernen

**Zug** An der FMS Zug findet zurzeit der Kurs Mindful Self-Compassion, kurz MSC, für Schülerinnen statt. Unter Anleitung soll es den Teilnehmerinnen gelingen, Freundschaft mit sich selbst zu schliessen.



Sich zu erholen und mit sich selbst zu versöhnen, lernen die Teilnehmerinnen des MSC-Kurses.

Bild: Stefan Kaiser (Zug, 22. März 2018)

Vanessa Varisco  
redaktion@zugerzeitung.ch

In einem kleinen Kreis sitzen die Teilnehmerinnen mit geschlossenen Augen auf Yogamatten und konzentrieren sich ganz auf ihre Atmung. Unter der Leitung von Rita Girzone, Psychologie-Lehrerin und Trained Teacher in MSC, meditieren die Schülerinnen zu Beginn jeder der acht Kurssitzungen zehn bis zwanzig Minuten lang. Auch an diesem Donnerstagabend geben sie sich anfangs der entspannenden Meditation hin, nehmen ihren Körper und ihre Gedanken bewusst wahr. «Den Kurs besuche ich, da ich

einerseits etwas für mich tun und andererseits Freundschaft mit mir selber schliessen wollte», sagt Rebecca Auer aus Unterägeri, die begeistert ist vom Kurs und schon einiges mitnehmen konnte aus den Sitzungen.

Neben der Meditation ist der Austausch der Teilnehmerinnen untereinander besonders wichtig, in einem offenen Dialog berichten die Schülerinnen, wie es ihnen ergangen ist mit den Übungen im Alltag. So sollen sie nämlich die Techniken, die sie im Kurs kennenlernen, bis zur nächsten Sitzung bewusst einbauen und sich ab und an einen Moment der Erholung gönnen.

«Den Austausch mit den anderen Schülerinnen empfinde ich als ausserordentlich wertvoll, weil mir dadurch bewusst wurde, dass andere ähnliche Schwierigkeiten haben», findet Rebecca Auer, die Stresssituationen überwiegend in der Schule erlebt.

### Drei Pfeiler zum Selbstmitgefühl

Das gemeinsame Menschsein ist neben der Achtsamkeit und der Selbstfreundlichkeit einer der drei Pfeiler zum Selbstmitgefühl. «Ziel des Kurses ist es, dass die Teilnehmerinnen mehr Selbstliebe und Selbstfürsorge erleben und so besser mit den Auf und

Abs des Lebens umgehen können», erklärt Kursleiterin Rita Girzone und fügt an, «Ich finde es berührend und inspirierend, dass junge Leute dazu bereit sind, sich mit sich selbst zu befassen.»

Jede der dreistündigen Sitzungen hat einen Schwerpunkt. An diesem Tag widmen sich die Teilnehmerinnen dem Thema «Innig Leben». Mit geschlossenen Augen stellen sich die Schülerinnen ihren achtzigsten Geburtstag vor, überlegen, was sie bis dann erreicht haben möchten, und erarbeiten daraus ihre Grundwerte. In einer anschliessenden Diskussion tauschen sie sich über ihre Leidenschaften und Ziele aus.

Bereichert wird der Kurs weiter von Gedichten und Zitaten. «Wenn die verinnerlichten Werte ausgelebt werden, bringt uns das zum Leuchten», so Rita Girzone. Die hilfreichen Tipps und Tricks zur Selbstliebe und Freundschaft mit sich selber bauen die Teilnehmerinnen immer wieder in ihren Alltag ein, sodass sie Probleme und Schwierigkeiten akzeptieren und sich nicht mehr durch Selbstkritik sondern durch Selbstmitgefühl anspornen. «Der Kurs hilft mir, schwierige Situationen zu akzeptieren», meint Rebecca Auer, die von der Erholung profitiert, welche im Kurs vordergründig ist.

## Klassenlager könnten unter Druck geraten

**Kantonsrat** Sind Klassenlager oder Exkursionen wichtiger Bestandteil der obligatorischen Schulzeit? Zwei Kantonsrätinnen wollen wissen, wie es im Kanton Zug aussieht.

Die Bundesverfassung schreibt vor, dass der Unterricht während der obligatorischen Schulzeit unentgeltlich sein müsse. Das Bundesgericht hat nun in einem viel beachteten Urteil festgestellt, dass Kosten für Schulreisen, Klassenlager und andere schulische Veranstaltungen den Eltern in Rechnung gestellt werden können – allerdings nur diejenigen, die sie wegen der Abwesenheit ihrer Kinder einsparen.

Das heisst, die Kosten beschränken sich auf die Verpflegung der Kinder. Laut Gericht dürfte sich hier der maximal zulässige Betrag je nach Kindesalter zwischen 10 und 16 Franken täglich bewegen. Das Bundesgericht sagt aber auch, dass höhere Bei-

träge für Anlässe innerhalb des obligatorischen Unterrichts grundsätzlich möglich wären. Das allerdings nur, wenn die gesetzlichen Grundlagen dafür ausreichen.

Hier setzt die Interpellation der CVP-Kantonsrätinnen Anna Bieri (Hünenberg) und Laura Dittli (Oberägeri) an. Sie möchten vom Regierungsrat wissen, wie sich die aktuelle Situation im Kanton Zug und den Gemeinden darstellt. Sie befürchten, dass Anlässe wie Klassenlager oder Exkursionen wegen des Bundesgerichtsurteils einerseits, andererseits auch wegen des aktuellen Sparprogramms des Kantons unter Druck geraten könnten. Die Interpellantinnen verlangen vom

Regierungsrat eine Willensbekundung, ob die Regierung «Schulreisen, Klassenlager und Exkursionen als wichtigen Bestandteil der obligatorischen Schulzeit erhalten» wolle. Ebenso soll eine Einschätzung seitens Regierungsrat erfolgen, ob solche Anlässe in Bedrängnis seien.

### Reichen die gesetzlichen Grundlagen aus?

Nachdem das Bundesgericht festgehalten habe, dass das Verlangen höherer Elternbeiträge grundsätzlich möglich sei, stelle sich die Frage, ob die gesetzlichen Grundlagen dafür im Kanton ausreichend vorhanden seien – und falls nicht, ob es möglich wäre, durch Anpassungen

gemeindlicher oder kantonaler Grundlagen, solche Anlässe wie bis anhin weiterzuführen. Und falls Anpassungen nötig würden, ob die Regierung bereit sei, solche vorzunehmen. Ausserdem wollen die beiden Kantonsrätinnen wissen, welche Möglichkeiten bestünden, um unkomplizierte Unterstützung zu erhalten, falls Ausgaben für solche schulischen Anlässe für Eltern eine Belastung darstellten. Bereits früher hat die Kantonsratsfraktion der Alternativen – die Grünen eine Interpellation eingereicht, die Fragen im Zusammenhang mit Elternbeiträgen während der obligatorischen Schulzeit beantwortet haben möchte. (haz)

## Stammtisch neu auch für Nudisten

**Wildspitz** Seit vielen Jahren gibt es im Berggasthaus Wildspitz am Sonntag einen Stammtisch für Frühaufsteher, die nach dem Sonnenaufgang in fröhlicher Runde zusammensitzen. Nacktwander Eberhart B. Lüttler ist begeisterter Nudist und hat Regierungsrat Stephan Schleiss angefragt, ob das Amt für Kultur des Kantons Zug einen Stammtisch für Nudisten unterstützen würde. Schleiss findet die Idee «prima».

Und Morgen ist es nun so weit: Ab 10 Uhr findet der erste Stammtisch für Nudisten statt. Wildspitz-Wirt Philippe Klingler stellt aber klar: «Nackt kommt mir niemand ins Restaurant.» Er habe nichts gegen Nudisten, und ihn würden Nackte auch nicht stören, betont Klingler: «Aber aus Rücksicht auf die anderen Gäste verlange ich, dass Unter- und Oberkörper bedeckt sind.» (kk)