

# R

## REGION

### Kurznachrichten

Mehr unter [suedostschweiz.ch/miniregion](http://suedostschweiz.ch/miniregion)



NETSTAL

### Unbekannte hinterlassen Abfall nach Feuerwerk zu Silvester

Er habe «rein gar nichts dagegen, dass der Übergang vom alten ins neue Jahr gebührend gefeiert wird», schreibt der freie Mitarbeiter und Leser der «Südostschweiz/Glarner Nachrichten», Hans Speck. «Was sich aber am Vormittag des 1. Januars auf dem Heimweg vom Neujahrspéro zwischen der Kreuzbühlstrasse und dem Volksgarten vorfand, war eine Riesensauerei», findet er weiter und veranschaulicht mit einem Bild, was er damit meint. (hasp)

GLARNERLAND / ST. GALLEN / SCHWYZ

### Bilanz zu Silvester fällt bei den Polizeistellen meist positiv aus

Weder besondere Unfälle noch Einsätze hatte die Glarner Kantonspolizei an Silvester zu verzeichnen. «Es war erstaunlich ruhig über Silvester bis heute», hiess es gestern Nachmittag auf Anfrage in Glarus. Die Kantonspolizei St. Gallen blickt ebenfalls auf eine verhältnismässig ruhige Silvesternacht zurück, wobei sie doch rund 55 Einsätze leistete. Dies vor allem im Zusammenhang mit übermässigem Alkoholkonsum, der zu Meinungsverschiedenheiten, Streitereien, Tötlichkeiten, Lebens- oder Beziehungskrisen sowie Selbstgefährdungen wie etwa Schlafen im Freien führte. Weiter nahm die Polizei St. Gallen mehrere Meldungen zu Sachbeschädigungen entgegen, die vom brennenden Abfalleimer, ausgerissenen Strassenpfählen, Beschädigungen an Bushaltestationen bis zu demolierten Briefkästen reichten. Aus polizeilicher Sicht mehrheitlich ruhig verlief die Silvesternacht auch im Kanton Schwyz. Dort gingen bei der Einsatzzentrale zwei Dutzend Meldungen ein. Sie betrafen Streitigkeiten, Nachtruhestörungen, abgeschossenes Feuerwerk oder angetrunkene Personen. Kurz vor Mitternacht musste die Feuerwehr Pfäffikon zudem wegen Rauch in einer Tiefgarage in Pfäffikon ausrücken. (red)

LUCHSINGEN

### Ökumenischer Auftakt ins neue Jahr in Glarus Süd

Traditionell wurde zu Beginn des Jahres 2019 in Glarus Süd ein ökumenischer Gottesdienst gefeiert. In der gut gefüllten katholischen Kirche Luchsingen beteten und sangen die Kirchgänger mit den Seelsorgern. Gemeindepräsident Mathias Vögeli nahm sich ebenfalls Zeit, bei diesem Anlass dabei zu sein und ein paar nachdenkliche Worte an alle zu richten. Er sensibilisierte dafür, ein wohlwollendes Miteinander anzustreben – gerade weil das «Leben» in sozialen Medien, die zunehmende Digitalisierung und die ständige Verfügbarkeit die Menschen sonst eher entfremden. Christopher Zintel vertiefte die Stimmung mit einer poetisch ausgefeilten Rede über den Sinn und Zweck zwischenmenschlichen Lebens. Er forderte pointiert dazu auf, es wieder mit Frieden und einem respektvollen Miteinander zu versuchen. «In Gemeinschaft steckt zwar das Wort gemein, doch das darf es nicht sein.» Musikalisch umrahmte der Chor 1666 den Gottesdienst. (eing)

## «Seid freundlicher mit euch selbst»

«Achtsamkeit» heisst das Zauberwort der stressgeplagten Hochleistungsgesellschaft. Karin Werner Zentner sagt im Interview, warum sie darauf setzt und warum sie Glarnerinnen und Glarner statt guten Vorsätzen viel Achtsamkeit im Hier und Jetzt für das Jahr 2019 wünscht.

mit Karin Werner Zentner sprach Claudia Kook Marti

**N**eu es Jahr, neues Glück: Endlich abnehmen, sich mehr bewegen oder nicht mehr rauchen gehören als Vorsätze zum Start ins neue Jahr wie der Weihnachtsbaum zu Weihnachten. Schon im Februar sind all die guten Vorsätze aber meist über Bord geworfen. Das kennt fast jeder aus eigener Erfahrung. «Die Realität ist schlimmer», stellt Karin Werner Zentner fest: «Der Trend, ein besserer, gesünderer, leistungsfähigerer, zufriedenerer, schöner Mensch werden zu müssen, feiert heute als Selbstoptimierungswahn Hochkonjunktur», sagt die Matter Supervisorin, Psychologin und Achtsamkeitslehrerin (siehe Box).

**Frau Werner Zentner, Sie haben bewusst keine guten Vorsätze für 2019 gefasst. Ist Ihr Ziel denn nicht, noch achtsamer zu werden?**

**WERNER ZENTNER:** (lacht) Nein. Ich versuche einfach, mein Leben so zu gestalten, dass ich genügend Zeit habe, um mit mir selber zu sein, also im Moment zu leben und mir etwa auch eine halbe Stunde zum Meditieren am Tag zu nehmen. Das ist aber kein Vorsatz oder Jahresziel.

**Es scheint ein Bedürfnis zu sein, sich vorzunehmen, ein gesünderer, besserer Mensch zu werden. Warum raten Sie davon ab?**

Das ist sehr menschlich. Wir alle sind mit der Idee aufgewachsen, besser zu werden, Dinge noch besser zu ma-

chen und sich dies auch als Ziel zu setzen. Da steckt jedoch immer auch eine Portion Selbstkritik drin, jetzt noch nicht gut genug zu sein, aber dies zu werden, wenn man nur dieses oder jenes dafür tue. Um dann endlich zufrieden mit sich zu sein. In der westlichen Welt ist das die Norm. Statt «ich bin nicht gut genug» könnte man hingegen in einer freundlichen Haltung auch zu sich sagen: «Es ist in Ordnung so wie ich bin, und ich habe meine Fehler.»

**«Mein Fokus liegt darauf, mich freundlich anzunehmen. Ehrlich und ohne Schönfärberei.»**

**Was sagen Sie denn dem Sporttrainer, der mit seiner Mannschaft im neuen Jahr den Aufstieg ins Auge fasst? Das Ziel braucht es doch als Motivation.** Ja. Das braucht es ganz gewiss. Wichtig ist – auch im Sport – woher das Ziel kommt. Hat es seinen Ursprung in der Angst, dem Stress und dem Leistungsdruck zu versagen, oder kommt es aus dem Wissen, dass man okay ist und Fehler machen darf.

**Was machen Sie als Achtsamkeitslehrerin anders?**

Mein Fokus liegt darauf, mich freundlich anzunehmen, so wie ich bin.

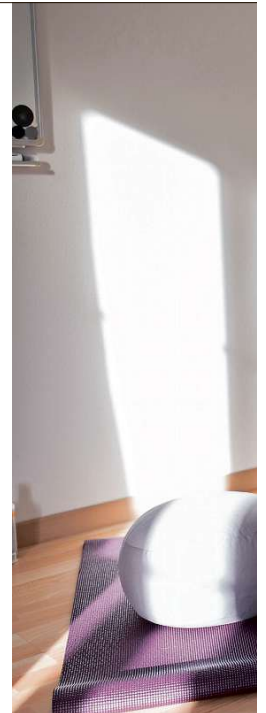
Ehrlich und ohne Schönfärberei. «Shit happens», ganz klar. Und wenn jemand nachlässig war, einen Ball verschlagen hat, dann schaut man dies realistisch und nichtdestotrotz mit Freundlichkeit an. Im Moment der Frustration und des Ärgers über den Misserfolg gilt, nicht sofort hektisch zu handeln. Wenn ich das ungeteufelte Gefühl nicht einfach wegschiebe, sondern es zulasse und ihm ins Gesicht sehe, erhalte ich eine klarere Sicht über mich selber, darüber, was passiert ist.

**Woher kommt dieses Gedanken-gut, und was soll es bringen?**

Es kommt aus dem Zen-Buddhismus und wurde vor allem von Jon Kabat-Zinn für den Westen adaptiert. Westler ticken anders als ein Zen-Mönch, für den das Selbstmitgefühl selbstverständlich ist, während wir oft sehr selbstkritisch mit uns umgehen. Statt sich über die Vergangenheit zu ärgern oder alles Gute auf die Zukunft zu verschieben, bringt es mehr, erfüllter im Moment zu leben.

**Mehr Selbstzufriedenheit klingt gut, aber bedeutet das nicht auch Passivität, das Hinnehmen von ungerechten Zuständen, angefangen bei ertrinkenden Flüchtlingen bis zum drohenden Klimakollaps?**

Nein, gar nicht. Menschen mit mehr Selbstmitgefühl oder Achtsamkeit sind viel empfänglicher für das Leid der anderen, was sie wiederum befähigt, eine menschliche Perspektive einzunehmen und etwas zu verändern. Nicht aus der Wut oder dem



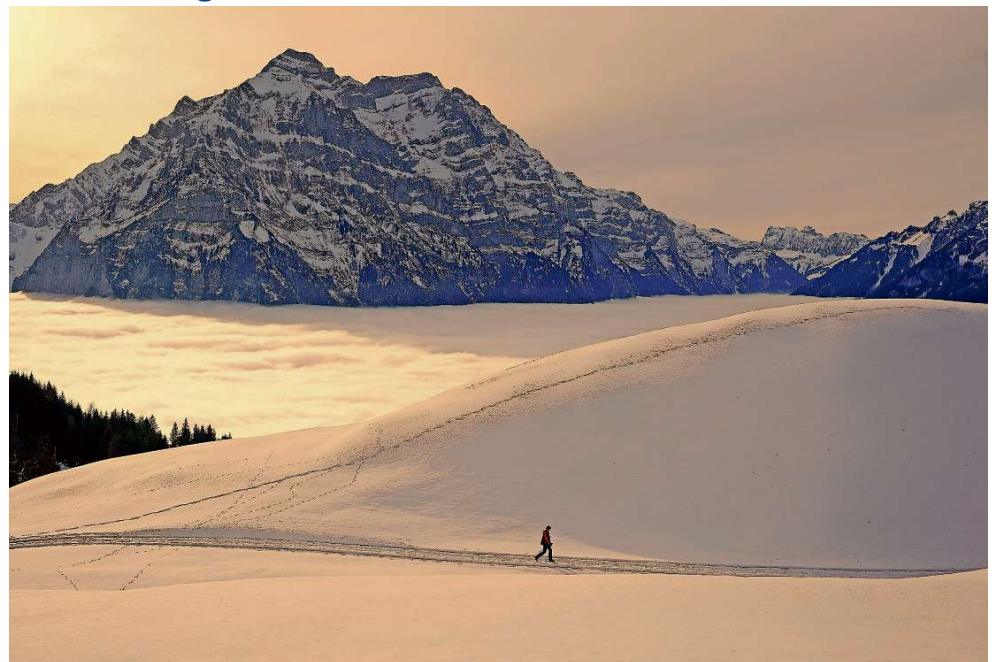
Vom Tun zum Sein kommen: Laut Karin Werner

Agieren heraus, sondern mit Gelassenheit und Weitsicht. Wer sich aus Angst verteidigt, hat oft einen engen Blickwinkel.

**Sie wünschen sich eine achtsamere Gesellschaft. Was sagen Sie zu einem Präsidenten wie Donald Trump, der sich um «America first» und sonst gar nichts kümmert?**

(überlegt) Eine Achtsamkeitstugend lautet, nicht zu verurteilen. Bevor ich Trump einfach abtue und nur über ihn schimpfe, überlege ich: Was ist das für ein Mensch? Verändern kann ich ihn nicht. Wenn Trump ein achtsamer Politiker wäre, wäre er auf je-

### Auf Ennetberge: Einsam über dem Nebelmeer



Auf Ennetberge oberhalb Stoffel geniesst diese Schneewanderin am späteren Nachmittag die letzten Sonnenstrahlen auf dem Weg zum Grossberg.

Bild Werner Beerli-Kaufmann





ner Zentner braucht es dafür nur ein paar ruhige Momente des Innehaltens am Tag.

Bilder Sasi Subramaniam

### «Achtsamkeit ist kein Akt von Egoismus, sondern ein Schritt zur Selbstfürsorge und Menschlichkeit.»

Ich wünsche allen Menschen, dass der Gedanke der Verbundenheit 2019 durchaus noch mehr Leben bekommt. Ich wünsche den Glarnerinnen und Glarnern, dass sie glücklich sein können und mit Leichtigkeit und Freude für sich selber Sorge tragen. Achtsamkeit ist kein Akt von Egoismus, sondern ein Schritt zur Selbstfürsorge und Menschlichkeit.

kann zum Beispiel damit anfangen, einfach beim Aufwachen am Morgen kurz wahrzunehmen, wie es sozusagen dem linken Zeh geht. Schon ein paar Minuten täglich zu meditieren, ruhig zu werden, bewusst zu atmen, hilft, vom Tun zum Sein zu kommen.

den Fall mehr mit den Menschen verbunden. Denn Achtsamkeit heisst nicht, ums Ego zu kreisen, sondern in Verbundenheit mit sich, allen Menschen, Tieren und der Welt zu sein. Eine achtsamere Gesellschaft würde weniger Krieg bedeuten. Nelson Mandela, Martin Luther King und Mahatma Gandhi waren Führungspersönlichkeiten, die danach lebten.

**Würde der Glarner Regierung ein Kurs in Achtsamkeit guttun?**  
Auf jeden Fall (lacht). Sie könnte ihre Entscheide mit mehr Gelassenheit statt im Stressmodus fällen.

#### Was meinen Sie damit?

Stress ist eigentlich eine natürliche Reaktion bei Gefahr. Wenn der Löwe vor mir steht, muss ich entweder davonlaufen oder mich verstecken. Oder ich kann ihn mit der Waffe töten. Mit ihm zu reden, nützt dann nichts. Druck durch hohe Erwartungen oder übertriebene Vorsätze fürs neue Jahr versetzen das Gehirn in den Stressmodus, in dem es nur in Verteidigungs-Reaktions-Mustern reagieren kann. Achtsamkeit hilft hingegen wahrzunehmen, was abläuft, und neue Lösungen zu finden.

**In unserer Gesellschaft ist das neue Glück schöner, gesünder, besser zu leben, sich selbst zu optimieren, auch mithilfe von Apps, angesagt. Auch Junge lassen sich davon stressen. Was sagen Sie dazu?**

Ich habe nichts gegen die technischen Mittel. Ich denke aber, dass Achtsamkeit so etwas wie ein Anker sein kann, der uns zu uns selbst zurückbringt. Wenn ich die Beziehung zu mir selber gut pflege, dann kann ich dies auch zu anderen. Achtsamkeit ist eigentlich nichts Neues, sondern steckt in jedem drin. Wir erleben sie als Kind, das mit sich so richtig zufrieden ist. Achtsamkeit bietet einen Rahmen, in dem jeder das wieder für sich entdecken kann.

**Was wünschen Sie den Glarnerinnen und Glarnern im neuen Jahr?**

**Wie kann man im Alltag damit anfangen?**

Achtsamkeit hat nichts mit Esoterik zu tun. Es sind ganz einfache Sachen. Wenn Sie einen Vorsatz fürs neue Jahr gefasst haben, rate ich, diesen einmal aufzuschreiben und sich zu überlegen, wie viel Selbstkritik drinsteckt und woher die Motivation kommt, welches Leid als Antreiber dahinter steckt. Und sich zu überlegen, wie ein Vorsatz klingt, der freundlich mit mir selbst ist. Achtsamkeit heisst nicht, immer auf alles zu achten, sich um alles zu kümmern. Man

#### Karin Werner Zentner

Nach dem Studium der Psychologie hat sich Karin Werner Zentner in Supervision, Coaching und Teamentwicklung sowie als Achtsamkeitslehrerin MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) weitergebildet. In ihrer Beratungsfirma in Glarus bietet sie Kurse zu Stressbewältigung und Achtsamkeit an. Karin Werner Zentner ist Stiftungsrätin des Glarnerstegs und lebt mit ihrer Familie in Matt. (ckm)



Klangvoll im Hier und Jetzt: Karin Werner Zentner wünscht ein achtsames Jahr 2019.

## Impressionen zum Jahreswechsel



Feuerwerk über Glarus – festgehalten vom Hügel aus, der gegenüber der Musikschule liegt.

Bilder Christopher Gollig