

## Gemeinderätin tritt zurück

**WÄLCHWIL** van. Die CVP-Gemeinderätin Monika Hürlimann-Iten (Bild) gibt ihr Amt ab. Gemäss Mitteilung hat sie den Gemeinderat an der Sitzung vom 16. April informiert, dass sie per Ende April demissioniert. «Gesundheitliche Beschwerden meines Mannes haben den Ausschlag gegeben», sagt Hürlimann. Näher dazu äussern will sie sich nicht. «Darum fiel der Entscheid eher kurzfristig», sagt sie. «Und er ist mit einer gewissen Wehmut verbunden, auch wenn ich überzeugt bin, dass er richtig ist.»

Monika Hürlimann ist seit dem 1. Januar 2003 Mitglied des Gemeinderats und verantwortlich für das Ressort Soziales/Gesundheit.

### Stefan Hermann angefragt

Kronfavorit für ihre Nachfolge ist Stefan Hermann. Er ist der CVP-Ersatzkandidat, der an den Wahlen 2010 den Sprung in den Gemeinderat nicht schaffte. Hermann hat nun bis am 30. April Zeit, um sich zu entscheiden, ob er das Amt annimmt. «Ich bin zuversichtlich, dass er zusagt», glaubt Tobias Hürlimann. Sollte dies der Fall sein, würde der Gemeinderat den CVP-Politiker für gewählt erklären. Hermann könnte seine Arbeit bereits Mitte oder Ende Mai aufnehmen. Sollte er absagen, käme es zu einer Ersatzwahl. Diese würde gemäss Tobias Hürlimann voraussichtlich im September durchgeführt werden. «Aber vielleicht kommt es ja zu stillen Wahlen.»

## ANLÄSSE

### Biblisches Musical

**UNTERÄGERI** red. 70 junge Sänger inszenieren ein Stück um die Lebensgeschichte des Jüngers Thomas. Das Musical für die ganze Familie findet heute Mittwoch um 20 Uhr in der Ägerihalle statt. Der Eintritt ist frei, es gibt eine Kollekte.

# Sie hilft beim Entspannen

**CHAM** Der Stress lässt sich nicht mehr aus unserem Leben verbannen. Lucia Wiss weiss, was man dagegen tun kann.

MONIKA WEGMANN  
monika.wegmann@zugerzeitung.ch

Als chronisch gestresste Journalistin interessiert mich die Begegnung mit Lucia Wiss besonders. Denn sie ist diplomierte Stressregulations-Trainerin. «Ich zeige den Menschen Möglichkeiten auf, wie sie mit belastendem Stress umgehen, sich richtig ernähren, bewegen und entspannen können», erklärt sie in ihrer Chamer Praxis. Man könne den Stress nicht völlig aus dem Leben verbannen, aber lernen, damit umzugehen.

### Verschiedene Ursachen

Die Klienten, die zu Lucia Wiss kommen, leiden unter Stress, Nervosität, Konzentrationsproblemen oder haben Kopfschmerzen, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Beschwerden. Selbst chronische Schmerzen bedeuten Stress für den Körper. «Oft stosse ich auf verschiedene Ursachen für den Stress – im Beruf und im Privatleben. Berufliche Probleme (Stressoren) nimmt man oft mit nach Hause und private mit in die Firma», stellt sie fest. Weil Belastungen psychische oder körperliche Auswirkungen haben können, klärt sie zu Beginn der Therapie ab, ob der Klient gesundheitliche Probleme hat und Medikamente nehmen muss. Zu ihrer Absicherung kontaktiert sie allenfalls den Arzt des Klienten, bevor sie die Therapie beginnt.

### Auch Ernährung wichtig

Oft spielt das Zeitmanagement eine Rolle. «Es ist hilfreich, ein Tagebuch zu führen», rät die Therapeutin. Natürlich könne nicht jeder den Beruf ändern, aber man sehe zusammen die Arbeitssituation an. «Wenn sie sehr belastend ist, kann ich den Klienten ermuntern, ein Gespräch mit dem Chef zu führen.» Doch viele hätten Angst, den Job zu verlieren und würden eher den Stress schlucken, statt etwas dagegen zu unternehmen. Lucia Wiss betont: «Manchmal können schon kleine Veränderungen zur Entlastung beitragen, indem man beispielsweise das Büro umräumt oder ein



Lucia Wiss (rechts) demonstriert eine Entspannungsübung.  
Bild Werner Schelbert

Stehpult anschafft.» Vielen Klienten helfe es, nur schon zu wissen, dass es Möglichkeiten für Veränderungen gibt. «Dann hat man nicht mehr das Gefühl, hilflos ausgeliefert zu sein», sagt sie. Mit dem Klienten schaue sie zudem Themen wie Ernährung, Bewegung, Schlafhygiene und aktive Entspannung an.

In einigen Fällen konnte die 46-Jährige bereits Unterstützung bieten. Eine

Frau habe sie kontaktiert, weil deren Tochter Lernprobleme hatte. «Hier sind wir die Ernährung angegangen und haben Übungen erlernt. Dem Mädchen hat das dann wirklich den Knopf gelöst.» Letzten Frühling sei ein Mann wegen seiner Angstattacken zu ihr gekommen. «Diesen Winter konnte er wieder Skifahren gehen und sogar das «Bähnli» nehmen. Seither praktiziere er regel-

mässig autogenes Training», erzählt Lucia Wiss. Das Training, und vor allem die progressive Muskelrelaxation, biete gute Entspannungshilfen bei Notfällen. Meist reichen vier bis fünf Sitzungen, bis der Klient fähig ist, seinen Weg wieder alleine zu gehen. Stressbewältigung muss täglich praktiziert werden um Erfolg zu haben, beispielsweise mit autogenem Training. Solche Kurse bietet sie in der Migros Klubschule an, in einem Chamer Schulhaus gibt sie Brain-Gym-Kurse für Eltern und Kinder.

Die Chamerin vermittelt ihr Wissen in Einzelberatungen, Kursen, Workshops und bei Coachings. Derzeit ist sie daran, Firmen ihre Seminare und Workshops anzubieten. «Es ist wichtig, dass Arbeitgeber sich für das Wohlbefinden der Mitarbeiter einsetzen», ist sie überzeugt.

Ihre Aufgabe sieht sie auch darin, die Menschen zu sensibilisieren, bewusster zu leben – auch wenn es um die Stressbewältigung geht. «Vieles weiss man und macht doch nichts», stellt sie fest. Manche Leute hätten auch das Gefühl, dass sie nichts verändern könnten oder wüssten nicht wie. Darum hält sie nichts von pauschalen Rezepten, sondern zeigt individuelle Möglichkeiten auf, wie der Mensch sein Gleichgewicht wiederfinden kann und eine Begleitung nicht mehr brauche: «Aber – man muss es selber machen. Sonst nützt es nichts!»

### Zweitausbildung

Lucia Wiss hat eine Ausbildung im Detailhandel. Als Hausfrau und Mutter war sie in Teilzeit tätig, bis sie in knapp zwei Jahren die modulare Ausbildung am Schweizerischen Zentrum für Stressforschung in Meggen absolvierte. «Der Mensch und Themen der Gesundheit haben mich schon immer interessiert», begründet sie die Zweitausbildung. In der ersten Phase betreute sie die Klienten daheim, heute hat sie die Praxis an der Alten Steinhauserstrasse 19.

Ihr Fachwissen kommt auch der Allgemeinheit zugute: Sie wirkt in der psychischen Nothilfe mit und gehört seit zwei Jahren dem Care Team Zug an. «Ja, ich habe schon einige belastende Einsätze erlebt», gibt die Therapeutin zu. Doch weiss sie, wie sie mit solch schwierigen Situationen umzugehen hat.

Als ich gehe, muss ich mir eingestehen: Auch mir täten zwischen dem einen oder anderen Artikel wieder einmal ein paar Lockerungsübungen gut.

## Freiamt

## NACHRICHTEN

### Neuer Unterstand bei Bushaltestelle

**MURI** red. Der Gemeinderat hat beschlossen, am Freiämterplatz bei der Haltestelle vor der Raiffeisenbank einen geschützten Personenunterstand zu bauen. Das Baugesuch liegt bis am 24. April öffentlich auf. In den nächsten Wochen werden weitere Standorte für Unterstände geprüft.

### Zuzüger werden eingeladen

**OBERRÜTI** red. Alle Einwohner, die in den letzten zwei Jahren zugezogen sind, sind eingeladen, sich am Samstag, 28. April, ab 10 Uhr auf dem Schulhausplatz einzufinden. Dann findet der Neuzuzüger-Tag statt.

### Versammlung beginnt früher

**MERENSCHWAND** red. Der Gemeinderat hat beschlossen, die Gemeindeversammlung neu jeweils schon um 19.30 Uhr zu beginnen (nicht mehr wie bis anhin um 20 Uhr). Die neue Regelung wird gemäss der Mitteilung erstmals für die Ortsbürgergemeindeversammlung vom 20. Juni und die Einwohnergemeindeversammlung vom 25. Juni gelten.

# Ein Jugend(t)raum soll nun wahr werden

**MERENSCHWAND** Viele Jugendliche hängen oft beim Volg herum. Das stösst bei Anwohnern auf Widerstand.

«Im Amtsblatt wird für Seniorentreffs und Pensioniertenhöcke geworben, für Jugendliche findet man aber kaum Angebote.» Das geht doch nicht, hat sich Robert G. Coenen gesagt und ist aktiv geworden. Dabei zählt der Merenschwander zur Zielgruppe der Senioren. Der pensionierte Journalist hat auch keine Kinder im Teenager-Alter. Dennoch hat er Gleichgesinnte gesucht, um sich für die Merenschwander Jugend einzusetzen. «Schliesslich war ich auch einmal jung. Und ich habe noch keinen Erwachsenen getroffen, der von sich behaupten kann, nie jugendlich gewesen zu sein.»

### Konfliktsituation entschärfen

Laut Robert G. Coenen fehlt es insbesondere an Räumen für Jugendliche. «Viele hängen vor dem Volg, bei der Kirche oder dem Kindergarten herum», erklärt er. Und das hat immer wieder für Konflikte mit Anwohnern gesorgt. Schliesslich hätten Jugendliche viel Energie. «Und so passieren Dummheiten.» Die Energie der Jugendlichen möchten Coenen und seine Mitstreiter in positive Bahnen lenken.

Gleichgesinnte hat der Merenschwander schnell gefunden. In der neunköpfigen Gruppe «Jugend-t-raum Merenschwand» wirken ein Handwerker, Angestellte der Post und der Gemeinde, ein Polizist und eine Lehrerin mit. Alle hätten ein Interesse daran, die Konfliktsituation im Dorf zu entschärfen. Deshalb hat sich auch die Leitung des Volg sofort am Projekt beteiligt. «Uns wurde schnell klar, dass wir ohne Mitwirkung der Jugendlichen nichts erreichen.» Die Gruppe hat deshalb Jugendliche, die ihre Freizeit mit Vorliebe vor dem Volg verbringen, angesprochen. Die neun Erwachsenen konnten drei Jugendliche überzeugen, beim Projekt mitzuarbeiten.



Verbringen ihre Freizeit mangels Jugendraum draussen: Dave Muff (links), Robin Strelbel und Daniel Käppeli.  
Bild Werner Schelbert

In einem ersten Schritt hat die Gruppe eine Umfrage lanciert. 500 Postkarten wurden unter den Merenschwander Schülern verteilt, 200 kamen zurück. «Uns ging es darum, eine Bestandsaufnahme zu machen. Wir wollten wissen, was es gibt und was fehlt.»

### Auch Bundesrätin eingeladen

Gemeinsam hat man die Umfrage ausgewertet. «Wir wollten aber nicht einfach nur ein Papier schreiben und dieses zusammen mit allen Umfragepostkarten in eine Schachtel verpacken und dem Gemeinderat übergeben.» So würde alles nur in einer Schublade verstauben. Die Gruppe «Jugend-t-raum Merenschwand» setzt auch bei der Präsentation der Ergebnisse auf die Mitwirkung der Jugendlichen. Diese sind derzeit daran, ein kurzes Theaterstück einzustudieren, das sie am 8. Mai im Schulhaus präsentieren werden, um auf ihre Forderungen aufmerksam zu machen. «Wir haben den gesamten Ge-

meinderat und alle Merenschwander dazu eingeladen», sagt Coenen. Eine Einladung ging sogar nach Bern an Bundesrätin Doris Leuthard: «Sie kennt

**«Der Gemeinderat muss begreifen, dass es Jugendliche gibt, um die man sich kümmern soll.»**

ROBERT G. COENEN

die Situation in Merenschwand ja bestens.» Eine Zu- oder Absage sei bis jetzt nicht eingetroffen.

### Verantwortung übernehmen

Die Vorstellungen der Initianten sind klar: «Der Gemeinderat muss begreifen, dass es in Merenschwand Jugendliche gibt, um die man sich kümmern soll.» Derzeit verfügt die Gemeinde mit 3300 Einwohnern über keinen Jugendraum. Doch genau so etwas brauche es, ist Coenen überzeugt. Er hat auch bereits Ideen, wie und wo dieser Raum realisiert werden könnte. Wichtig ist Coenen, dass der Raum von der Gemeinde unabhängig ist. Die Jugendlichen sollen – so wie bereits jetzt während der Realisierung – selber verantwortlich sein.

SILVAN MEIER  
silvan.meier@zugerzeitung.ch

### HINWEIS

► Projektpräsentation «Jugend-t-raum Merenschwand»: Dienstag, 8. Mai, 19 Uhr, Schule Merenschwand. ◀