

Schwingfest auf Livecam verfolgen

Ab heute Nachmittag können Interessierte das Geschehen auf dem Siebner Schwingplatz live auf der Homepage des «March-Anzeigers» und «Höfner Volksblatts» mitverfolgen. Unsere Livecam ist auf dem Dach des Schulhauses installiert und bietet einen guten Überblick über das Geschehen in und um das Sägemehl. Das Schwingerwochenende in Siebnen beginnt am Samstagmorgen mit dem Eidgenössischen Frauen- und Meitlischwinger. Am Sonntag wird zum Saisonschluss der Schwinger der 79. Herbstschwingerstag ausgetragen. (asz)

Leser schreiben Flasche leer

Am 9. Februar 2014 hat das Schweizer Volk in die Verfassung geschrieben, dass es die Zuwanderung wieder eigenständig mit Kontingenten steuern will. Während dem Abstimmungskampf haben die Gegner der Vorlage festgehalten, dass dadurch die bilateralen Verträge mit der EU verletzt werden und wohl gekündigt würden. In diesem Wissen hat eine Mehrheit des Schweizer Volkes und der Stände der Initiative zugestimmt. Und was ist nun nach zweieinhalb Jahren Palavern in Bundesbern im Gesetzestext übrig geblieben? Nichts. Der Bundesrat streckt bereits die Waffen, bevor er überhaupt mit Brüssel in die Verhandlungen einsteigt. Eine Mehrheit des Nationalrats tritt den Volkswillen mit Füßen und weigert sich, den Verfassungstext umzusetzen. Stattdessen wird von «Inländervorrang light» geschwafelt. Eine Frechheit, denn diese arbeitsmarktrechtliche Massnahme – Firmen müssen offene Stellen zuerst dem RAV melden – hat gar nichts mit dem Verfassungstext zu tun und wird keinen einzigen Einwanderer in die Schweiz verhindern. Begründet wird dieser Schwenker damit, man spreche für «das Schweizer Volk» und dieses «wolle die Bilateralen nicht gefährden». Obwohl dieser Fakt, wie eingangs erwähnt bekannt war und bewusst in Kauf genommen wurde. Der Stimmbürger hat nun zwei Möglichkeiten: Entweder geht er nicht mehr an die Urne, weil «die da oben» sowieso machen, was sie wollen. Oder er straft die Verfassungsverweigerer bei den nächsten Wahlen ab. Für diese Volksvertreter gibt es nur ein Prädikat: «Flasche leer».

Thomas Haas, SVP-Kantonsrat, Lachen

Der Nebel des Schweigens

Sie sind seit ein paar Jahren Rentner, geistig und körperlich kerngesund, werden auf offener Strasse angehalten, abgeführt, kurz befragt und danach als «verwahrlost» in die psychiatrische Klinik in Oberwil gebracht. Nach sechs Tagen stellt das Gericht vor Ort fest, dass es keinen einzigen Grund gibt, weshalb Sie in Oberwil eingesperrt sind. Sie können wieder nach Hause, müssen aber selbst dafür sorgen, wie Sie nach Hause kommen. Kein Geld in der Tasche, nur ein paar wenige Minuten auf dem Handy-Konto. Ein paar Monate später flattert eine Betreibung von rund 600 Fr. ins Haus. Sie werden aufgefordert, den Selbstbehalt des Aufenthalts in Oberwil zu bezahlen. Sie möchten den Zahlungsbefehl anfechten, haben aber kein Geld. Die Politiker im Lande schweigen. Sie haben Angst, es könnte ihnen auch passieren. Statt Ihnen die Prozesskosten zu erlassen, stimmen sie einem neuen Gesetz zu, dass jeder und jede melden müssen, wenn einem der Nachbar verwahrlost erscheint (Die Vorlage liegt im Parlament). Der Nebel der 30er-Jahre zieht auf...

Nationalrat Pirmin Schwander, Lachen

Türen des Bahn-Shuttles bleiben weiterhin geschlossen

Drei Millionen Franken müssten Kanton, Bezirk und Gemeinden investieren, damit im Bahnhof Lachen Zugreisende den Bahn-Shuttle benützen könnten.

von Stefan Grüter

Das ist schon ein bisschen paradox: Da fährt eine SOB-Zugkomposition von Ziegelbrücke nach Lachen. Zugreisende, die nach Lachen wollen, müssen aber in Siebnen aussteigen und auf den nächsten Anschluss nach Lachen warten, weil die SOB-Zugkomposition in Lachen die Türen geschlossen halten muss. Die Reisenden könnten nämlich in Lachen nicht aus dem SOB-Wagen aussteigen, weil kein Perron zur Verfügung steht. Dieser Umstand führte zu einem Postulat von Kantonsrätin Karin Schwiter (SP, Lachen). Die Schwyzer Regierung hat nun umfangreiche Abklärungen – zusammen mit den SBB und der Gemeinde Lachen – getroffen. An der Schlussfolgerung ändert sich nichts: Die Türen des Bahn-Shuttles bleiben im Bahnhof Lachen weiterhin geschlossen.

Elf Massnahmen geprüft

Geprüft wurden insgesamt elf Massnahmen, von Umleiten auf die bestehenden Perrons, Fahrplanverschiebungen, höhere Streckengeschwindigkeiten, andere Triebfahrzeuge, Ausweichen diverser Fahrplanreserven bis zu «Fluchtfahrten» nach Pfäffikon.

Bei den fahrplanrelevanten Vorschlägen winkten die SBB ab. Zudem scheiterten einige Vorschläge auch am Umstand, dass das Zugsnetz auf der Linie Zürich–Sargans sehr dicht ist.

Mit einem Vorschlag hat man sich sehr detailliert auseinandergesetzt, nämlich mit dem Ausbau der Infrastruktur am Bahnhof Lachen. Die Gemeinde Lachen hat ein



Der Bahnshuttle – auch «Obermarch-Träml» genannt – steht auf Gleis 1 in Lachen. Hier gibt es aber keinen Perron und keinen Kundenzugang, weshalb die Türen geschlossen bleiben.

Bild Archiv

Bauingenieurunternehmen mit einer Machbarkeitsstudie für einen entsprechenden Perron mit Kundenzugang beauftragt. Die Baukosten wurden auf 1,5 Mio. Fr. geschätzt. Viel zu wenig, hiess es von Seiten von SBB-Infrastruktur: Man müsse mit dem Doppelten rechnen, zudem würden während der nächsten 40 Jahre jährliche Unterhaltskosten von 1,5 Prozent der Investitionskosten für Gleise und Weichen

sowie von 1 Prozent für Perronanlagen anfallen. Der Bahnshuttle selbst gilt als Übergangslösung, möglicherweise ist er bereits ab den Jahren 2025/2030 überflüssig. Deshalb winkt die Schwyzer Regierung auch ab: Da ein Perronausbau in Lachen aktuell in keinem Ausbauschnitt des Bundes enthalten ist, müsste er durch Kanton, Bezirk und Gemeinden finanziert werden. Bei einer allfälligen Nutzungsdauer

von nur zehn Jahren erachtet der Regierungsrat eine derartige Investition als nicht verantwortbar», heisst es aufgrund der momentanen Situation in der Antwort auf das Postulat Schwiter. Im übernächsten Jahr sollten die Planungen für den Zeithorizont 2030 abgeschlossen sein. Dann könnte ja allenfalls ein entsprechender Infrastrukturausbau in Lachen erneut geprüft werden.

«Daran denken, was man haben möchte»

Der diplomierte Mentaltrainer und Wingwave-Coach Rüdiger Böhm aus Nuolen veranschaulichte im Leuholz Wangen wie jeder sein volles Potenzial entfalten kann und Ziele erreicht werden können.

von Janine Jakob

Wer ist heute mit positiven Gedanken in den Tag gestartet? Im Sport- und Fitnesscenter Leuholz Wangen fand am Mittwoch der erste öffentliche Themenabend unter dem Titel «Mentaltraining für Sportler», organisiert durch die Inhaber und Geschäftsführer Andrea und Stefan Schär, statt. Angesprochen wurden nicht nur Sportler, sondern alle, die aus ihrem Potenzial mehr machen möchten.

Rüdiger Böhm, ursprünglich aus Deutschland und Spitzensportler, wohnt seit sechs Jahren in der Schweiz. Seit einem Jahr führt er mit seiner Partnerin, der diplomierten Hypnotherapeutin Jeannette Fabbri, in Nuolen eine Praxis. Nach einem Verkehrsunfall verlor der heute 46-jährige Rüdiger Böhm beide Beine. Er kämpfte sich mit Mut und klaren Entscheidungen über Monate zurück ins Leben. In seinem Vortrag zeigte er in Anlehnung an sein neues Buch «No Legs, No Limits!» – keine Beine, keine Grenzen – wie wir unsere selbst gesetzten Grenzen mit gezieltem Training auflösen und unser Potenzial besser nutzen können.

Leistung: Potenzial minus Sabotage

Das Ziel muss richtig gesetzt werden: «Fangt an, das zu denken, was ihr haben möchtet», so Böhm motivierend

in Bezug auf sportliche Leistung, berufliche und private Ziele. Wichtig sei, sich genau zu fragen, was man von sich will, was man erreichen will und sich eine Umsetzungsstrategie zu überlegen. «Der Verstand kann das Nicht nicht denken», so Böhm. Das

Unterbewusstsein versteht das Wort «keine» nicht. Daher müsse man positiv formulieren was man will.

Beim Anvisieren seiner Ziele strebe man den sogenannten «Flow» an. Um diesen erleben zu können, müssten Körper und Geist dasselbe tun, der

Geist müsse im Jetzt sein: Wer darüber nachdenke, was in der Vergangenheit passiert oder in der Zukunft passieren könnte, sabotiere sich in der Ausführung seiner Handlung. Die Kunst bestehe darin, Vertrauen in das Unterbewusstsein zu haben, dass man die richtige Lösung zur Zielerreichung findet. «Die eigene Leistung ist so gross wie das eigene Potenzial abzüglich der eigenen Sabotage», so Böhm. Ziel ist, die schlechten Gedanken zu erkennen und diese durch positive zu ersetzen.

Mit Hilfe des Mentaltrainings würden unbewusste negative Fehlprogrammierungen (zum Beispiel «ich schaffe das nicht») bewusst gemacht und im Training neu positiv programmiert, bis jene über Wiederholungen in der unbewussten Kompetenz «eingeschrieben» sind. Neben dem Mentaltraining als Technik zur Programmierung von positiven Glaubenssätzen bietet Böhm in seiner Praxis in Nuolen das Wingwave-Coaching und die Hypnose an. Auch hier geht es um das Verarbeiten von Emotionen, die einen selbst blockieren. Negative Emotionen werden gespürt, gefühlt und aufgelöst. Die Kombination aller drei Techniken ist laut Böhm beim konsequenten Training der Gedanken optimal. Aber jede Technik für sich funktioniert auch für sich. Hauptsache man bleibt dran.



Rüdiger Böhm erläuterte, wie mit Mentaltraining und Wingwave-Coaching Ängste und Stress abgebaut und somit berufliche wie persönliche Ziele effektiv erreicht werden.

Bild jaj

www.ruedigerboehm.de