

SVP-Nationalrat findet Röstis Pläne «inakzeptabel»

A-Post abschaffen Mit dem Vorschlag, Briefe nur noch dreimal pro Woche zu verteilen, stösst der Bundesrat auf Widerstand.

Vor allem bei älteren Menschen und in Randregionen dürfte Albert Röstis Plan schlecht ankommen. Diese Woche wurde bekannt, dass der Verkehrsminister bei der Post massiv abbauen will. Künftig sollen Pöstler Briefe nur noch an drei Tagen in der Woche verteilen. Zudem will Röstli die Unterscheidung A-Post und B-Post aufheben. Briefe würden dann generell erst am übernächsten Tag zugestellt.

Der Verkehrsminister will die Pläne am Mittwoch dem Gesamtbundesrat unterbreiten. Das hat er diese Woche am «Tages-Anzeiger»-Meeting angekündigt. Die Zeitungen von CH Media haben gestern ausführlich darüber berichtet. Ausgerechnet ein Parteikollege von Röstli wird den geplanten Abbau des Service public bekämpfen: «Briefe künftig nur noch an drei Tagen in der Woche zuzustellen, ist für mich völlig inakzeptabel», sagt der Walliser SVP-Nationalrat Michael Graber. Ebenso scharf kritisiert er Röstis Plan, dass künftig alle Briefe erst am übernächsten Tag ankommen sollen.

«Es ist doch grotesk, wenn die so reiche Schweiz sich nicht einmal mehr eine Post, die täglich Briefe verteilt, leisten kann», sagt Graber. Für ihn wäre der Abbau des Service public «insbesondere für strukturschwache Regionen ein herber Schlag». Der Walliser hat vor gut einem Jahr in einem Vorstoss gefordert, dass die Briefpost nicht ab-, sondern eher ausgebaut werden müsse. Ganz ähnlich klang es gestern von SP-Nationalrat David Roth. Er kritisierte Röstli. Zuerst lasse er Wölfe abknallen, jetzt nehme er den Service public ins Visier, so der SP-Politiker.

Umsätze brechen ein

Die Post steht unter Druck: Auf der einen Seite gibt es politische Forderungen zum Erhalt des traditionellen Service public, sowohl von rechten wie linken Parteien. 2019 sprach sich die Mehrheit des Parlaments sogar noch für einen Ausbau aus: Sie verlangte, dass 90 Prozent der Bevölkerung innert 20 Minuten eine Poststelle erreichen kann.

Auf der anderen Seite brechen die Umsätze im Kerngeschäft ein: Allein im vergangenen Jahr sackte das Volumen der Briefpost um 5,6 Prozent ab. Und das ist nur die Fortsetzung eines Trends: Seit dem Jahr 2000 ist es um 40 Prozent gesunken. Kaum besser ist die Situation bei der Paketpost: Die Zahl der in der Schweiz verschickten Pakete nimmt zwar zu, aber auch der Konkurrenzdruck, denn bei den Paketen ist die Post dem Markt ausgesetzt. Das drückt auf die Margen. Letztes Jahr brach denn auch der Halbjahresgewinn der Post ein.

Eine vom Bundesrat eingesetzte Expertengruppe warnte bereits 2022: Der Leistungsauftrag müsse angepasst werden, sonst werde die Post bald grosse Verluste schreiben. Der Hauptgrund: Es ist absehbar, dass in Zukunft noch weniger Briefe verschickt werden und die Poststellen noch weniger rentieren. Lange wurde das durch die Erträge der Postfinance ausgeglichen, doch in den letzten Jahren erodierten auch diese.

Mischa Aebi, Adrian Schmid und Arthur Rutishauser



Völlig losgelöst: Mädchen beim Meditieren. Allein in Zürich hielten schon Hunderte Kinder innere Einkehr. Foto: FatCamera, Getty Images

Jetzt sollen schon Kindergärtler meditieren

Buddha für Knirpse Ärzte empfehlen, dass gestresste Kinder innere Einkehr halten und Entspannung trainieren. Ist das eine gute Idee?

Nadja Pastega

Es ist ein Rundum-Wohlfühlprogramm, das deutsche Mediziner kürzlich veröffentlicht haben. Der Leitfaden soll Eltern Tipps geben, wie ihre Kinder gesund bleiben. Da gibt es die Klassiker wie genügend Bewegung und Schlaf, weniger am Handy hängen, gesund ernähren. Kennen wir alles schon. Aber es gibt auch neue Empfehlungen: Die Kleinen sollen Atemübungen machen und meditieren – und das «ab dem Kindergartenalter». Zur «Stressreduktion», wie es in den Empfehlungen heisst.

Knirpse auf Gedankenreise ins Nirwana: Kann das funktionieren?

An der Mirabellenstrasse in Zürich sitzen Kinder auf kleinen roten Meditationskissen im Kreis, sprechen ein Gebet zum Einstimmen und tun genau das: meditieren. Vorne auf einem Podest aus Edeldholz thronen goldene Buddha-Figuren. Ruhe senkt sich über den Raum im Kadampa-Meditationszentrum. Die Kids entspannen mit einem Bodyscan – eine Reise durch ihren Körper vom Kopf bis zu den Füßen. Dann Atemübungen. Sie sollen sich auf die Nasenspitze konzentrieren, auf die Luft, die ein- und wieder ausströmt. «Wir sagen ihnen dann zum Beispiel, dass sie alle Sorgen in einen dunklen Rauch ausatmen sollen», sagt die Meditationstrainerin Valentina Schweizer. Sie spricht sehr, sehr sanft, die personalisierte Ruhe. Kaum vorstellbar, dass sie auch mal ausrastet.

Das Kadampa-Meditationszentrum hat in der Schweiz Niederlassungen von der Ostschweiz über Zürich, Bern, Basel, Luzern und das Tes-

sin bis nach Genf und ins Wallis. Die meisten Kursteilnehmer sind zwar Erwachsene, aber allein in Zürich hielten schon «mehrere Hundert Kinder» innere Einkehr. «Ab dem Alter von sechs Jahren», sagt Schweizer, «können Kinder meditieren lernen.» Und sich bewusster wahrnehmen.

Achtsamkeit – das neue Erlösungsmantra

Die «Gspürsch di»-Kultur hält in Schweizer Kinderzimmern Einzug. Nur heisst das anders, weniger gspürig: Fachleute reden von Achtsamkeit. Es ist das neue Modewort, das durch die Pädagogenszene und manche Elternhäuser schwirrt wie ein Erlösungsmantra. Aber was ist eigentlich genau gemeint mit Achtsamkeit?

Man könnte sagen: Eine spezielle Form der Meditation, die Folgendes verspricht: Man nimmt im jeweiligen Moment die eigenen Gedanken und Gefühle wahr, ohne sie zu bewerten. Man lässt sie vorbeiziehen. Diese Entspannungstechnik erlebt gerade einen gewaltigen Boom. Die Ratgeberliteratur füllt in den Kinderabteilungen der Buchläden ganze Regale, es gibt auch Toolboxes und Achtsamkeitskarten, man kann CDs kaufen oder Apps herunterladen. Und es gibt Mitmachbücher wie «Ein gutes Gefühl». Dort sollen Buben und Mädchen in einem Tagebuch die Frage beantworten: «Welche Gefühle hast du heute gefühlt?» Zielgruppe: Sechsbis Elfjährige.

Der Wellnesshype macht auch vor den Schulen nicht halt. An der Pädagogischen Hochschule Luzern gibt es für Lehrerinnen und Lehrer eine Weiterbildung für achtsames Unterrich-

ten. Kursleiter Detlev Vogel beschreibt deren Inhalt so: «Bewusste Wahrnehmung von Atem, Körperempfindungen und Emotionen. Kultivierung von Dankbarkeit und einer annehmenden und mitfühlenden Haltung.» Die Lehrerschaft soll auch den Schülern mit «Tools» vermitteln, wie diese achtsamer durchs Leben gehen. «Die Kurse sind meistens ausgebucht», sagt Vogel. «Bisher haben rund 400 Lehrerinnen und Lehrer teilgenommen.»

Inzwischen können Lehrpersonen in Luzern die Lektionen in Achtsamkeit sogar in der Grundausbildung belegen – über alle Schulstufen, vom Kindergarten bis zur Sekundarschule. Oder sich, wie im Kanton Zürich, in meditativen «Reck-und-streckdich»-Übungen schulen lassen. Es gebe Schulgemeinden, sagt Ursina Zindel, Co-Präsidentin des Zürcher Kindergartenverbands, «die eine Yoga-Weiterbildung für Lehrpersonen durchführen».

Die amerikanische Vereinigung der Pädiater anerkenne Meditations- und Atemübungen, wie sie im Yoga genutzt würden, «als alternative Heilmethode», sagt Camilla Ceppi Cozzio, Vorstandsmitglied des Verbands Kinderärzte Schweiz und Leiterin von Fortbildungen in medizinischer Hypnose. Diese Entspannungstechniken würden Stress nachweislich reduzieren.

Mit Meditation und Yoga zur entspannten Familie? Ganz so einfach ist es nicht. Kinder- und Jugendpsychologin Allan Guggenbühl, man spürt es, findet die Entwicklung etwas seltsam. «Meditation ist inszenierte Ruhe und Entspannung. Besser wäre es, einfach mal weniger als immer mehr zu machen.»

«Die Flucht vor dem Stress kann in neuen Stress ausarten», sagt er. «In vielen Familien ist der Alltag völlig durchorganisiert. Da muss man aufpassen, dass dieser Wohlfühltrend mit Meditation nicht wieder zu einem Projekt wird und die Kinder irgendwann denken: Zuerst muss ich in den Sport, dann in den Flötenunterricht, und jetzt soll ich auch noch meditieren!»

«Der Alltag ist in vielen Familien völlig durchorganisiert»

In Guggenbühls Praxis sitzen immer wieder Eltern, die sich mehr Freizeit wünschen. Nur ist das dann keine freie Zeit, sondern man will wieder etwas unternehmen. «Der Alltag ist in vielen Familien völlig durchorganisiert», sagt Guggenbühl. «Es gibt Kinder, die irgendwann den Verleider haben und sich dann weigern, das Haus zu verlassen. Sie wollen einfach mal daheim sein.» Und ihre Ruhe haben.

Heute setzen sogar Bildungsdirektionen Merkblätter auf, wie Eltern ihren Kleinen mehr Konzentration beibringen – und den Alltag noch enger takteten. Tipp aus den Beamtenstuben des Kantons Zug: Das Kind könne ja zwecks Schärfung der Konzentration «eine Zeit lang schweigen und gar nichts tun». Eine Übung, frohlocken die Schulbeamten, die Kinder locker «zwischen durch» machen könnten. Im Grunde komme das einer Meditation gleich. Aber, natürlich: Es gebe auch Alternativen – Entspannungstrainings, «zum Beispiel Tai-Chi». Alles nach dem Motto: Kinder, jetzt entspannt euch doch mal.

Klingt das entspannend? Nö. Das klingt ziemlich anstrengend.