

# Die Gesellschaft ist zu «verkopft»

**GESUNDHEIT** WARUM VIELE MENSCHEN STRESSGEPLAGT SIND UND WIE MAN DAGEGEN VORGEHEN KANN

**Stéphanie Troxler und Verena Birrer vom Zentrum Mensch in Schenkon erklären, wie man in einer stressreichen Zeit zur Ruhe kommen kann.**

Verkopft ist das Wort des Abends. Es fällt im Gespräch mit Stéphanie Troxler, Psychotherapeutin und Inhaberin des Zentrums Mensch in Schenkon und Verena Birrer, Coach und Kurzzeitberaterin, immer wieder. Für sie scheint es unter anderem der Hauptgrund dafür zu sein, warum es den Menschen heute schwerfällt, zur Ruhe zu kommen. «Wenn wir Stress erleben, sind wir nicht in der Gegenwart, wir sind im Kopf», so Troxler. Im Geiste wird die To-do-Liste überprüft, ausgerechnet, wie viel Zeit noch bleibt, was unbedingt noch heute erledigt werden muss. «Es ist zentral, in der Gegenwart zu bleiben, mit dem Kopf bei der Handlung zu bleiben, den Körper wahrzunehmen.» Wer aber im Kopf bleibt, kann nicht zur Ruhe kommen. Die Folge: Der Körper reagiert, flacher Atem, Stresshormone werden ausgeschüttet. Längerfristig könne das zu Stresserkrankungen führen. «Atmen wir aber tiefer, wird der Parasympathikus aktiviert, und wir werden automatisch ruhiger. Unser Körper erhält die Information: Alles ist in Ordnung, ich kann damit umgehen.»

## Eins nach dem anderen

«Gestresst zu sein gehört heute schon fast zum guten Ton», sagt Verena Birrer. «Wer beim Arbeiten nicht gestresst ist, wird manchmal sogar darauf angesprochen, was man eigentlich genau macht.» Birrer gibt im Zentrum Mensch unter anderem Achtsamkeits-Kurse. In den Kursen geht es darum, in einer reizüberfluteten Welt wieder zu sich zu finden. «Achtsamkeit als Methode hat nicht zum Ziel, Entspannung zu finden. Son-



Stéphanie Troxler (links) und Verena Birrer vom Zentrum Mensch. FOTO LIVIA KURMANN

dern mit einer gewissen Haltung unterwegs zu sein», sagt sie. Ein anschauliches Beispiel seien Kleinkinder, die ihre gesamte Aufmerksamkeit einer Kleinigkeit schenken könnten. Wenn man lerne, sich nur auf eine Sache zu fokussieren, komme die Entspannung von alleine. «Wir sind nicht für Multitasking gemacht.» Im Gegenteil, Multitasking sorge für eine permanente Unruhe im System.

Dass Achtsamkeit in einer schnelllebigen Zeit auf der Strecke bleibt, bestätigt Troxler: «Wir müssen heute extrem viel innerhalb einer kurzen Zeit leisten.» Früher, per Briefverkehr, seien Prozesse

viel langsamer abgelaufen. Doch heute, mit der Digitalisierung, müssten Arbeitnehmende ihre Mails teils zuhause oder in den Ferien noch checken. Als Folge kämen «Aktivierung» und «Entspannung» durcheinander.

## Geld als zweischneidiges Schwert

Die Digitalisierung sei aber nicht der einzige ruhestörende Faktor. «Dazu kommt, dass wir heutzutage so viel Geld haben. Das ist natürlich schön, aber gleichzeitig müssen wir mehr Entscheidungen treffen», so Troxler. Nur schon beim Einkaufen zu entscheiden, was man am Abend essen will, brauche

viel Kapazität. «Viele dieser täglichen Entscheidungen beanspruchen heute viel mehr kognitive Fähigkeiten als noch vor 40 Jahren.» Denn mit Geld seien die Möglichkeiten endlos. Ein weiterer Störfaktor sei die Individualisierung. «Es wird erwartet, dass man etwas aus sich macht, dass man möglichst speziell ist, eine gute Ausbildung macht, spezielle Hobbys oder Sportarten verfolgt», sagt sie. Dieser permanente Druck trage dazu bei, nicht zur Ruhe kommen zu können. Die Sozialen Medien förderten diese Erwartungshaltung zusätzlich.

Einfach einmal nichts zu machen, falle den Menschen schwer. Aber gerade das wäre gesund, so Troxler. An einem Sonntag einfach einmal im Bett liegen zu bleiben und nichts zu tun. Ein gutes Buch zu lesen. Unbeeinflusst von der eigenen oder fremden Erwartungshaltung, nach Lust und Laune. «Die Menschen können das teilweise nicht mehr von sich aus. Sie müssen das aktiv üben.» In den Tag hineinzuleben, das sei Teil der Achtsamkeit. Darauf Acht zu geben: Was will ich?

## Simple Sachen geniessen

Auch für die aktuelle Situation rund um Corona wissen Stéphanie Troxler und Verena Birrer ein paar Tipps. «Sehr wichtig ist, nicht zu viele Medien zu konsumieren», so Troxler. Vor allem nicht abends. «Für mich persönlich ist das Wort Dankbarkeit wichtig. Den Fokus darauf zu richten, was eigentlich funktioniert, was gut läuft», fügt Birrer an. Beispielsweise ein Dach über dem Kopf und genügend zu essen zu haben. Oder auch simple Dinge, wie morgens einen Kaffee trinken zu können. «Die Krise macht Angst, dass uns etwas verloren geht. Aber daneben haben wir noch ganz vieles, das unverändert ist.»

LIVIA KURMANN

## Kantonsrat sagt Ja zum Budget 2021

**KANTON** Der Kantonsrat beriet zahlreiche Anträge zum Aufgaben- und Finanzplan 2021–2024. Weiter beschloss er den Voranschlag 2021 mit einem Minus von 50 Millionen Franken.

Wegen der Corona-Pandemie ergeben sich für den Kanton Luzern erhebliche Mindererträge und Mehraufwände, die auf den Aufgaben- und Finanzplan 2021–2024 durchschlagen. Der Kantonsrat befasste sich intensiv mit den Finanzperspektiven und beschloss das Budget 2021 mit einem Verlust von 50 Millionen Franken. Im ähnlichen Rahmen zeigen sich die Verluste in den Folgejahren 2022 bis 2024. Gemäss aktuellem Planungsstand sind keine Steuererhöhungen und kein Sparpaket geplant, um die Corona-bedingten finanziellen Verwerfungen aufzufangen. Stattdessen wird ein Teil der Schuldenbremse befristet ausgesetzt, um insbesondere die Belastung des Budgets 2021 aufzufangen.

## Pilz-Schontage bleiben

Am Dienstag beriet der Kantonsrat unter anderem das als dringlich taxierte Postulat von Samuel Zbinden (Grüne, Sursee) über «kein WEF mit unseren Steuergeldern». Der Regierungsrat betonte die positiven Aspekte dieses Anlasses auf dem Bürgenstock für die Stadt Luzern. Ein Vorstoss aus der Fraktion der Grünen verlangte die Aufhebung der Pilz-Schontage. Der Kantonsrat lehnte dies ab. Er nahm jedoch die ähnlichen Anliegen von Roger Zurbriggen (CVP, Neuenkirch) und Angela Lüthold (SVP, Nottwil) auf, mehr gegen Littering zu unternehmen. Den knappen Bestand des Zivilschutzes, der in der derzeitigen Krise ungenutzt sei, thematisierte Jasmin Ursprung (SVP, Udligendwil). Der Regierungsrat erhielt vom Kantonsrat den Auftrag, die drohende Personalnot zu lindern. STI

# Wo die bedeutenden Kulturgüter stehen

**KULTURGÜTER** MEHR ALS DIE HÄLFTE DER 38 OBJEKTE MIT REGIONALER BEDEUTUNG HABEN EINEN SAKRALEN HINTERGRUND

**Eine Fülle von Kulturgütern hat die Region. Das Bundesinventar unterscheidet nach nationaler und regionaler Bedeutung.**

Vergangene Woche eröffnete der Kanton Luzern, dass er die Evakuationsplanung für Kulturgüter verbessern möchte (diese Zeitung berichtete). Die Kulturgüter im Kanton müssten bewahrt werden. «Sie sind Zeugen der Geschichte einer Gemeinschaft und haben einen hohen ideellen Wert», sagte Vinzenz Graf. Der kantonale Feuerwehrinspektor sprach zusammen mit Daniel Enzler, Leiter Zivilschutz beim Kanton Luzern, über die kommenden Schritte. Aber welche Objekte in der Region Sursee/Sempachersee gehören dazu?

Das Kulturgüterschutz-Inventar – vom Bundesrat letztmals am 27. November 2009 genehmigt – unterscheidet zwischen Kulturgütern von nationaler und regionaler Bedeutung. Die so genannte A-Liste beinhaltet rund 3200 Kulturgüter, rund 20 davon stehen in der Region. In der B-Liste sind die Kulturgüter mit regionaler Bedeutung gesammelt. Mehr als die Hälfte der 38 Objekte aus der Region haben einen sakralen Hintergrund.

## Kulturgüter von nat. Bedeutung

**Beromünster:** Chorherren- und Pfrundhäuser, ehemaliges Amtshaus (Gasthof Hirschen), Kustorei, Landesender Beromünster, Propstei, Stiftskirche, Stift sowie Stiftsarchiv, Stiftsbibliothek und Kirchenschatz;



Die Kapelle Mariazell in Sursee ist eines der Kulturgüter mit nationaler Bedeutung.

FOTO ZVG

Wallfahrtskapelle Gormund mit Kaplanei.

**Buttisholz:** Schloss und Schlossgut.

**Mauensee:** Wauwilermoos, paläolithisch-neolithische Ufersiedlungen.

**Nottwil:** Bauernhaus Mittler-Huprächigen.

**Sempach:** Katholische Kirche St. Martin auf Kirchbühl mit Beinhaus, Rathaus mit Brunnen, Schlachtkapelle St. Jakob.

**Sursee:** Museum der Schweizer Kapuziner und Klosterbibliothek des ehemaligen Kapuzinerklosters Sursee,

neolithisches-neuzeitliches Siedlungsareal, Rathaus, St. Urbanhof mit Stadtmuseum, Wallfahrtskirche Mariazell mit Zellkapelle.

## Kulturgüter von reg. Bedeutung

**Beromünster:** Saffental, gemauerter

Speicher (Gunzwil), katholische Kirche St. Agatha (Neudorf), Beinhaus der katholischen Kirche St. Agatha, Haus «Zum Dolder», katholische Kirche St. Stephan, Pfarrhaus der katholischen Kirche St. Agatha, Mooskapelle, Sammlung Dr. Edmund Müller, Schloss (Heimatmuseum).

**Büron:** Katholische Kirche St. Gallus und Urban, Pfarrhaus der katholischen Kirche St. Gallus und Urban.

**Eich:** Katholische Kirche St. Laurentius.

**Geuensee:** Kapelle St. Niklaus, Kapelle St. Wendelin (Krumbach).

**Hildisrieden:** Katholische Kirche St. Maria.

**Knutwil:** Katholische Kirche St. Stephanus und Bartholomäus.

**Mauensee:** Schloss Mauensee.

**Neuenkirch:** Wallfahrtskapelle St. Gallus und Einbeth, Schloss Wartensee mit Ökonomiegebäude.

**Nottwil:** Katholische Kirche St. Mariä Himmelfahrt, Schloss Tannenfels, Kapelle St. Margrethen.

**Schlierbach:** Sägerei.

**Sempach:** Hexenturm, katholische Stadtkirche St. Stephan, Stadtarchiv.

**Sursee:** Evangelische Kirche mit Gemäldezyklus, Haus Beck, Hexenturm, Kapuzinerkloster, katholische Kirche St. Georg und Beinhauskapelle St. Martin, Kirchenschatz der Pfarrkirche St. Georg, Murihof, Stadtarchiv Sursee, Untertor mit Schützenstube.

**Triengen:** Katholische Kirche St. Laurentius und Pfarrhaus, Kapelle hl. Kreuz (Wellnau), katholische Kirche St. Mariä Himmelfahrt (Winikon). STI