

Vorgaben: Viel zu lang und als Schriftzug schwer vorstellbar

Nur wer ein Saisonabo hat, darf abstimmen, Ausgabe vom 1. Oktober

Das Fussballstadion des FC SG soll 2026 einen neuen Namen erhalten. Dazu haben die Verantwortlichen der Beritklinik und des FC SG ein Verfahren gewählt, das ich als unglücklich bezeichne.

Verständlich ist, dass die Beritklinik als Geldgeberin ihren Namen darin sehen will. Unverständlich sind jedoch die weiteren Rahmenbedingungen, die für das Auswahlverfahren gemacht wurden: Berit plus sechs Buchstaben und stadion.

Man muss kein grosser Prophet sein, um den neuen Namen vorherzusagen: Berit-Sitterstadion. Die Ultras kleben

seit Wochen überall «Sitterstadion» hin, auch an Signale und Wegweiser.

Anfänglich hiess das Stadion AFG Arena – acht Buchstaben plus Leerschlag oder Bindestrich, aktuell Kybunpark – neun Buchstaben. In beiden Fällen kurz und wenig geeignet für Wortspielereien oder Kürzel. Berit-Sitterstadion = 18 (!) Buchstaben und Leerschlag oder Bindestrich. Viel zu lang, auch als Schriftzug auf dem Stadionsdach schwer vorstellbar.

Es wird nicht lange dauern, bis aus Berit-Sitterstadion nur noch Beritstadion oder Sitterstadion wird – und je nach Tabellenlage dann Zitterstadion. Warum nicht einfach Berit-Park oder Berit-Arena?!

Martin Hohl, St. Gallen

Nur mit den Augen schauen



Leserbild Franz Häusler fotografierte.

Verständigung priorisieren

Schweizer Armee will Kampf gegen Drohnen priorisieren, Ausgabe vom 4. Oktober

Im «Tagblatt» am 4. Oktober 2025 steht: «Schweizer Armee will Kampf gegen Drohnen priorisieren. Armeechef Thomas Süssli fordert rasch die Beschaffung eines Systems mit Abwehrdrohnen».

Als ich das las, dachte ich spontan: Ja. Das ist vernünftig. Dann tauchten Fragen auf: Wie kann dieser Kampf erfolgreich werden?

Und je mehr ich nachdachte, desto mehr schien mir die Hoffnung auf ein zuverlässiges Abwehrsystem illusionär, solange die Ursachen des Krieges und die Motive für krimi-

nelle Drohnenattacken wie bisher wirksam bleiben.

In der Bundesverfassung steht im Artikel 58: «Die Armee dient der Kriegsverhinderung und trägt bei zur Erhaltung des Friedens ...» – Wie kann die Armee der Schweiz diese Aufgabe heute und morgen erfüllen? Zu dieser Frage gibt es Ideen mit bewährten und neuen Realisierungshilfen. Beispiele dafür sind abrufbar, zum Beispiel im Internet unter der Website www.frieden-foerdern.ch. Diese lassen gesundes Durchatmen gelingen – auch bei Krisen auf dem Weg in eine erfreuliche Zukunft.

Dr. Peter Rohner, St. Gallen

Nur noch eine Fremdsprache in der Primarschule?

Die Kantone Zürich und St. Gallen haben sich für die Verschiebung des Französischunterrichts auf die Oberstufe ausgesprochen. Erfahrungsgemäss und wissenschaftlich spricht alles gegen den frühen Fremdsprachenunterricht in der Primarschule, wie er heute stattfindet.

Das sogenannte «Sprachbad», nach dem die Kinder in die Sprache eintauchen sollen, funktioniert mit drei bis vier Wochenlektionen nicht. Auch das hauptsächlich spielerische Lernen ohne Regeln und ohne Einprägung der Wortschreibweise bringt kaum nachhaltige Erfolge.

Der Fremdsprachenunterricht in der Oberstufe erzielt erwiesenermassen die besseren Resultate, da erst die älteren Kinder die entwicklungsbedingten Voraussetzungen mitbringen.

Der Versuch, bereits in der Primarschule zwei Fremdsprachen in den Stundenplan aufzunehmen, kann mit Fug und Recht als gescheitert betrachtet werden.

Das Schwergewicht sollte in den ersten vier Schuljahren auf die Grundlagen Lesen, Schreiben und Rechnen gelegt werden. Die deutsche Sprache im mündlichen und schriftlichen Ausdruck sicher beherr-

schen muss das Ziel sein.

Als erfahrene Primarlehrerin bin ich persönlich eher für eine Verlegung des Englischunterrichts auf die Oberstufe. Meiner Meinung nach könnte der Französischunterricht ab der fünften Klasse beibehalten werden und mit Heimatkunde und Kultur verbunden werden.

Dem Entscheid des Kantonsrats kann ich insofern folgen, als dass in der Primarschule nur noch eine Fremdsprache unterrichtet werden soll. Dies zum Wohle und zum Lernerfolg der Primarschulkinder.

Elsbeth Richter, Wil

Ratgeber

Angst, etwas zu verpassen: So vermeiden Sie Stress

Psychologie Unsere Tochter (17) möchte überall dabei sein und hat Mühe, Entscheidungen zu treffen oder auch abzusagen. So hält sie alle Optionen offen und stresst sich selbst, weil sie nichts verpassen und niemanden enttäuschen will. Betrifft das auch Erwachsene? Wie kann man sich davon entlasten?

Die «Fear of missing out» (FOMO) wird zuweilen als erste Social-Media-Krankheit bezeichnet. Damit ist die Angst gemeint, etwas zu verpassen. Damit verknüpft ein Gefühl von Stress, Selbstzweifel, Angst und depressiver Verstimmung.

Social Media liefern uns massiv viel Informationen. Es geht dabei nicht nur um die Ursprungsidee des Vernetzens, sondern sehr oft ums Vergleichen. Eine übermässige Konzentration darauf kann zu negativen Gefühlen wie Einsamkeit und einem geringeren Selbstwertgefühl führen. Die vielen Nachrichten – egal ob echt oder fiktiv – lenken vom realen Hier und Jetzt ab. Menschen mit FOMO verlieren die Fähigkeit, das, was sie aktuell tun zu geniessen.

Es sind nicht nur Jugendliche, die von FOMO betroffen sind. Bei Erwachsenen kann es sich etwa darin zeigen, dass man

diverse Einladungen und Optionen für die Freizeitgestaltung hat, niemanden enttäuschen will und nicht Nein sagen kann. Man könnte an einem Abend drei Veranstaltungen besuchen und überall kurz präsent sein. Oder man entscheidet, dass man nur eine Veranstaltung besucht. Und sich gern Zeit nimmt für diesen Anlass, für die dort

Kurzantwort

Die Angst, etwas zu verpassen, betrifft viele Menschen, gerade auch mit der Informationsflut durch Social Media. Sie kann aber auch im Laufe des Lebens entstehen. Eine Gegenstrategie besteht in der Freude, Dinge bewusst auszulassen und das andere dafür besonders zu geniessen. (are)

anwesenden Menschen. Denn man spürt, wenn das Gegenüber dauernd am Überlegen ist, ob er oder sie jetzt gehen soll. Dann ist eine Begegnung mit Tiefgang schwierig.

Das Gegenteil: Die Freude am Verpassen

In der Psychologie spricht man von «Joy of missing out» (JOMO), die Freude am Verpassen. Das kann sich sehr gut anfühlen. Ob gemütlich zu Hause, zu zweit im Restaurant oder ohne Handy unterwegs zu sein, kann Freude machen. JOMO muss man ausprobieren und Erleben, erst dadurch spürt man, dass «Weniger ist mehr» sich positiv anfühlen kann. Indem man sich auf etwas richtig einlässt, verändert sich die Qualität der Begegnung und des Erlebens. Es fühlt sich für alle Beteiligten anders an.

Ich schlage Ihnen vor, dass Sie mit der ganzen Familie ein

Experiment machen. Gestalten Sie ein Wochenende mit vielen spontanen Entscheidungen und versuchen Sie möglichst viele Aktivitäten reinzupacken. Danach gestalten Sie ein Wochenende mit bewussten Handy-De-tox-Zeiten (zum Beispiel Handy beim Essen oder sonst für ein paar Stunden auf Flugmodus). Und jede und jeder legt vorgängig fest, welche Aktivitäten er/sie umsetzen möchte.

Man muss keine neuen, fixen Prinzipien einführen. Sondern es geht darum, mit den eigenen Mustern spielerisch umzugehen. Indem man die eigene Gewohnheits- oder Komfortzone verlässt, schafft man Übungsfelder für etwas Neues. Danach tauschen Sie sich aus, welche Erfahrungen jedes Familienmitglied gemacht und was sich gut angefühlt hat. Diskutieren Sie, was jeder für sich mitnimmt und weiterführen will. Indem man in der

Familie offenlegt, welche Spielregeln man für sich definiert hat, schafft man mehr Verbindlichkeit. Denn nachfragen, wie die Umsetzung geklappt hat, ist erlaubt.



Andrea Munz
Coaching, Supervision,
Organisationsberatung
www.andreamunz.ch

Im Ratgeber behandeln Fachexperten und Fachexpertinnen vielfältige Fragen aus Themenbereichen wie Familie, Gesundheit, Recht, Stil, Beziehungen, Erziehung, Geld, Daheim, Kulinarik und Lebenshilfe.

Für Unternehmer: Weniger Unsicherheit, weniger Bürokratie

Als Inhaber eines Textilunternehmens im Kanton Thurgau weiss ich, wie wichtig stabile Beziehungen zur EU für unsere Branche sind. Über 60 Prozent des Aussenhandels läuft mit der EU.

Wenn technische Standards oder Zollverfahren ins Wanken geraten, trifft das besonders kleinere Betriebe – und zwar nicht nur uns, sondern auch unsere Kundinnen und Kunden.

Viele von ihnen produzieren für den europäischen Markt und brauchen selbst verlässlichen Zugang dorthin. Wenn ihr Geschäft leidet, spüren wir das direkt in unseren Auftragsbüchern.

Mit den Bilateralen III erhält die Schweiz wieder rechtlich gesicherte und berechenbare Rahmenbedingungen. Das neue Vertragspaket sorgt für gleiche Regeln im Handel, klare Verfahren bei Streitigkeiten und Mitspracherechte für die Schweiz – ohne automatische Rechtsübernahme.

Für uns Unternehmer bedeutet das: weniger Unsicherheit, weniger Bürokratie und mehr Zeit für das, was zählt – Qualität und Innovation. Die Ostschweiz lebt vom Export und von gut ausgebildeten Fachkräften. Wenn unsere Firmen dank stabiler Marktzugänge planen und investieren können, profitieren ganze Regionen.

Die Bilateralen III sind kein politischer Luxus, sondern eine wirtschaftliche Notwendigkeit. Sie sichern Arbeitsplätze, stärken unsere Wettbewerbsfähigkeit und halten die Wertschöpfung in der Schweiz.

Ueli Fisch, Textilunternehmer
Weinfelden

ANZEIGE

ROLF SCHUBIGER

Meine Kochkunst

Küchen-Inspiration auf www.rolf-schubiger.ch