

# Subventionierte Yoga-Retraite

«Wellness für die Seele»: Mit einem Achtsamkeitswochenende will die Pädagogische Hochschule Bern dem Lehrermangel vorbeugen.

Christoph Bernet

In vielen Berufen gibt es bei der Arbeitsbelastung saisonale Spitzen: Im Buchhandel etwa die Adventszeit, in der Aussengastronomie die warmen Sommermonate, in der Floristik Valentins- und Muttertag.

Für Lehrkräfte ist die Zeit vor dem Abschluss des Schuljahrs besonders anspruchsvoll: Zeugnisnoten müssen verteilt, Elterngespräche geführt und die administrativen Vorbereitungen dafür aufgegleist werden, damit nach den Sommerferien der Unterricht mit einer neuen Klasse reibungslos beginnen kann.

Aus Forschung und Alltag ist bekannt: Wer entspannt und ausgeglichen ist, kann Stresssituationen besser bewältigen. Auf dieser Prämisse beruht auch die «Auszeit in Achtsamkeit», die Ende Juni im «Landgut Ried – Center for Mindful Living» in Niederwangen bei Bern stattgefunden hat. Die Retraite dauerte bis Montagabend bis Sonntagmittag und wurde von der Pädagogischen Hochschule (PH) Bern organisiert.

## Achtsam essen, schreiben und Yoga

Auf dem Programm standen meditieren, schweigen, achtsam essen, schreiben sowie Yoga. Das Ziel: Die teilnehmenden Lehrpersonen sollten dank des Achtsamkeitswochenendes gelassen in die hektischen letzten Wochen vor dem Start der Schulsommerferien am 6. Juli starten.

Die 22 Plätze für die Achtsamkeitsretraite waren rasch ausgebucht. Aufgrund der grossen Nachfrage bietet die PH Bern im November und im Juni



Die Pädagogische Hochschule Bern organisierte eine Yoga-Retraite für Lehrpersonen.

Bild: Getty Images

2025 zwei weitere Achtsamkeitswochenenden an. Für die Teilnahme müssen Lehrpersonen 350 Franken bezahlen. Auch für Kost und Logis im rustikal eingerichteten und auf biologisch-vegetarische Kost ausgerichteten Landgut Ried müssen sie selbst aufkommen. Je nach Anstellungsbedingungen können die Teilnehmenden zudem einen Teil ihrer Ausgaben als Weiterbildungskosten ihrem Arbeitgeber in Rechnung stellen.

Dennoch ist der Kurs teils subventioniert, wird also wie alle anderen Weiterbildungs-

gebote der PH Bern mit Geldern der öffentlichen Hand mitfinanziert. Wie hoch dieser Betrag ausfällt, teilt die PH Bern nicht mit.

Die Kursziele wurden offenbar erreicht. In einem Beitrag auf der Website der PH Bern erzählt eine Teilnehmerin: «Es war Wellness für die Seele. Obwohl am Montagmorgen danach in der Schule nichts klappte, blieb ich tiefenentspannt.» Eine andere sagt: «Die Zeit nur für mich, ohne Ablenkungen und Verpflichtungen, die war Gold wert.» Bilder auf der PH-Web-

site zeigen die Teilnehmenden bei Yogaübungen, beim Barfussgehen im Garten des Landguts oder bei Meditationsübungen im Kerzenlicht.

Der Zeitpunkt kurz vor dem vorsommerlichen Schlusspurt sei bewusst gewählt worden, erläutert Barbara Streit, eine der beiden Dozentinnen, im Beitrag: «Eine Pause vom Schulalltag, um aufzutanken und sich bewusst Zeit für sich zu nehmen, ist eben kein Luxus, sondern die beste Prävention, um gerade in turbulenten Zeiten gelassen und damit auch gesund zu bleiben.»

Steuergelder für Yoga- und Meditationsübungen? Auf Anfrage erklärt Marcel Marti, Medienbeauftragter der PH Bern: «Die PH Bern hält sich bei all ihren Angeboten an den Leistungsauftrag, insbesondere auch bezüglich der finanziellen Rahmenbedingungen.» Die Einhaltung des Leistungsauftrags werde periodisch umfassend geprüft. Für ein aussagekräftiges Bild müsse eine Einzelbetrachtung bestimmter Angebote zudem «in den Gesamtkontext der politischen und rechtlichen Vorgaben eingebettet sein».

Für das Achtsamkeitswochenende führt Marti zahlreiche Argumente an, darunter die wissenschaftlich nachgewiesene positive Wirkung solcher Trainings. Die Kursangebote der PH Bern dienen «dem Erhalt und der Förderung der Gesundheit von Lehrpersonen und Schulleitungen». Dies habe einen individuellen Nutzen für die Teilnehmenden, stärke aber vor allem auch das Gesamtsystem Schule.

## Eine Massnahme gegen Lehrermangel

«Denn gesunde Lehrpersonen und Mitarbeitende erfüllen ihre beruflichen Aufgaben länger, besser und motivierter als kranke», sagt Marti. Das Achtsamkeitswochenende sei daher nur eine von zahlreichen wichtigen Massnahmen, «um Lehrpersonen im Beruf zu halten und damit den Lehrpersonenmangel zu reduzieren».

Der Nutzen dieser Massnahmen sei folglich nicht allein immaterieller Natur. Im Gegenteil: Wenn Angestellte im Bildungsbereich länger und gesünder im Beruf bleiben, erspare dies der Gesellschaft und der öffentlichen Hand in vielfacher Weise Kosten, die weit höher sind als jene für die Kurse. Weniger krankheitsbedingte Personalausfälle und Berufsausstiege sparen gemäss Marti nicht nur Kosten, sondern führten auch zu mehr Qualität in der Arbeit und im Unterricht.

Ob es auch in der Achtsamkeitsinstruktionsbranche saisonale Spitzen gibt, ist übrigens nicht bekannt. Möglicherweise aber verteilt sich die Arbeitslast gleichmässig übers ganze Jahr. Denn: Irgendwer ist immer gestresst.

# Um 500 Franken höhere Kosten

Die Gründe für den deutlichen Anstieg der Gesundheitskosten pro Kopf in zehn Jahren.

Reto Wattenhofer

Die Gesundheitskosten steigen stetig und mit ihnen auch die Krankenkassenprämien. Neue Zahlen lassen aufhorchen. Innerhalb von zehn Jahren haben die jährlichen Gesundheitskosten pro Kopf hierzulande um 579 Franken zugenommen – auf 3975 Franken. Das zeigt eine am Dienstag präsentierte Studie im Auftrag der CSS. Untersucht wurde die Kostenentwicklung in der obligatorischen Grundversicherung zwischen 2012 und 2021 der 1,53 Millionen Versicherten der grössten Krankenkasse der Schweiz.

Interessanter als die generelle Entwicklung ist die Frage, was die Kosten konkret in die Höhe treibt. Auch das haben die Studienautoren untersucht. Ihre Aufschlüsselung zeigt: Je nach Leistungserbringer fallen markante Unterschiede auf. Während die Kosten für stationäre Behandlungen im untersuchten Zeitraum leicht gesunken sind, ist mehr als die Hälfte des An-



Der technologische Fortschritt ist einer der Kostentreiber im Gesundheitswesen.

Bild: Gaëtan Bally/Keystone

stiegs auf den ambulanten Bereich – Spital und Arzt – zurückzuführen.

Der weitaus grösste Teil des Kostenwachstums lässt sich mit den nachgefragten Leistungen erklären. Zwar ist auch der Anteil jener Versicherten, die mindestens einmal pro Jahr eine Gesundheitsleistung in Anspruch nehmen, von 79 auf 82 Prozent gestiegen. Gross ins Gewicht

fällt das jedoch nicht. Wer aber mit dem Gesundheitswesen in Kontakt kommt, fragt mehr Leistungen nach und generiert höhere Kosten.

Was die Untersuchung auch offenbart: Der technologische Fortschritt wirkt ebenfalls als Kostentreiber. Exemplarisch stehen dafür die Medikamentenkosten in Apotheken und bei Ärzten. Medikamente, die seit

2012 neu in die Grundversicherung aufgenommen wurden, führten zu jährlichen Mehrkosten von 180 Franken pro Kopf. Das entspricht beinahe einem Drittel des gesamten Wachstums. Dagegen sanken die Ausgaben pro versicherte Person um 33 Franken für Medikamente, die schon 2012 verfügbar waren.

Nur eine geringfügige Rolle spielt laut Studie der demografische Wandel. Angesichts der älter werdenden Schweizer Bevölkerung wäre zu vermuten, dass die Gesundheitskosten steigen, weil ältere Menschen durchschnittlich höhere Kosten generieren. «Allerdings hätte die Änderung der Altersstruktur in der Schweiz deutlich ausgeprägter ausfallen müssen, um einen substantiellen Anteil der Kostenentwicklung erklären zu können», schreiben die Autoren. Ohne Veränderung in der Bevölkerungsstruktur wären die Kosten zwischen 2012 und 2021 nur rund einen Siebtel tiefer gewesen als in der Realität.

# Polizei gelingt Schlag gegen nigerianische Mafia

In einer internationalen Aktion gingen die Behörden gegen die Organisierte Kriminalität aus Westafrika vor.

Reto Wattenhofer

Im Zuge der Operation «Jackal» haben die Schweizer Strafverfolgungsbehörden im Mai 22 Personen festgenommen, wie das Bundesamt für Polizei (Fedpol) gestern bekanntgab. Davon sind 10 in Haft. Es handelt sich zumeist um nigerianische Staatsbürger. Bei mehreren hundert Kontrollen fanden die Beamten über 8,5 Kilogramm Kokain, 88 000 Franken und 10 000 Euro Bargeld. Beteiligt waren an der Operation verschiedene Kantonspolizeien, das Fedpol sowie das Bundesamt für Zoll und Grenzsicherheit.

Die Zugriffe erfolgten im Rahmen einer koordinierten Aktion von Interpol, um die westafrikanische organisierte Kriminalität zu bekämpfen, insbesondere die nigerianischen Bruderschaften. Die Operation zielte auf die finanziellen Mittel der kriminellen Netzwerke ab. Nach Erkenntnissen des Fedpol

sind kriminelle Gruppierungen aus Nigeria seit rund 20 Jahren in der Schweiz aktiv. Zu den bekanntesten Bruderschaften zählen die «Black Axe», die «Vikings» und die «Supreme Eye Confraternity» (SEC). Sie betreiben verschiedene Formen von Online-Betrug. Auch Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung gehört zum Geschäft der nigerianischen Bruderschaften. Sie betreiben Geldwäscherei, um die illegal erwirtschafteten Gelder in den Umlauf zu bringen und den illegalen Ursprung zu verschleiern.

Die nigerianischen Bruderschaften entstanden ab den 1950er-Jahren aus studentischen Verbindungen. Ursprünglich gegründet, um soziale Ziele wie Gleichstellung und Gerechtigkeit zu erreichen, verbot die nigerianische Regierung sie in den späten 1970er-Jahren. Darauf entwickelten sich die Bruderschaften zu kriminellen Gruppierungen.