

# Ein Blick auf Muotatal's Naturgefahren

An einem Rundgang äusserte sich Geologe Lukas Inderbitzin zu Naturgefahren wie dem Schwarzstock, dem Chilestei oder dem Teufbach.



Geologe Lukas Inderbitzin (Bildmitte) befasst sich täglich mit Naturgefahren im Kanton Schwyz. Hier schildert er die Vorkehrungen zum Schutz im Gefahrengbiet des Teufbachs in Muotathal (Hintergrund). Bild: Guido Bürgler

## Guido Bürgler

Die diesjährige Themenwoche des Vereins Zukunft Muotathal heisst «vorsorgä» und stösst bei der Bevölkerung auf reges Interesse. Ueli Betschart, Vizepräsident des Vereins Zukunft Muotathal, konnte am Mittwochvorabend beim Restaurant Sonne gut 20 Personen begrüßen. Auf dem Programm stand ein Rundgang mit Geologe Lukas Inderbitzin, Leiter Fachbereich Naturgefahren des Kantons Schwyz. Auf dem Wander-

weg zwischen «Sonne» und Husky-Lodge wurde an sieben Stellen haltgemacht und auf Naturgefahren hingewiesen, seien es kleinere Gefahren wie etwa durch Steinschlag gefährdete Wanderwege oder grosse wie die Rutschung am Schwarzstock.

Blenden wir zurück: Im Sommer 1944 rutschte am Schwarzstock eine grosse instabile Fläche bis fünf Millimeter pro Tag oder zwei Meter pro Jahr talwärts. Ein beigezogener Geologe befürchtete einen Bergsturz bis zum Tal-

boden im Gebiet Rambach/Lustnau. Dabei wurde angenommen, dass dies zu einem Aufstauen der Muota führen könnte und das Dorf in einem See verschwinden würde. Als Sofortmassnahme wurde im Gebiet Wann/Höch Weidli ein umfangreiches Entwässerungssystem realisiert. Rund sechs Kilometer offene Gräben und 700 Meter geschlossene Entwässerungen leiteten fortan das Wasser schadlos ab.

Einen positiven Effekt zeigten auch die damaligen Aufforstungen. Und wie

ist der Zustand heute? Gemäss Lukas Inderbitzin ist die Entwässerung in einem guten Zustand. Das Gebiet wird permanent durch ortskundige Personen überwacht und alle drei Jahre an fünf Messpunkten professionell vermessen. «Der Schwarzstock bildet derzeit keine Gefahr, aber ein Restrisiko bleibt immer – ähnlich wie am Rossberg», sagte Lukas Inderbitzin.

Der Chilestei ist ein grosser – quasi frei stehender Felspfeiler – mit einem Volumen von 30 000 Tonnen, der bei

einem Abbruch die Umgebung bei der Feldbäckerei im Ortsteil Wil treffen könnte. Der Chilestei bewege sich pro Jahr ein paar wenige Millimeter hin und zurück, sagte Inderbitzin. Dies sei vermutlich auf die Temperaturunterschiede im Sommer und Winter zurückzuführen. Der Geologe sagte, dass seit Messbeginn im Jahr 2008 keine eindeutige Bewegungstendenz zu erkennen sei. Und fügte hinzu: «Zurzeit besteht am Chilestei keine akute Absturzgefahr.»

Auf dem Rundgang kamen auch die Naturgefahren im Gebiet Teufbach – wo 2020 eine Alarmanlage installiert wurde – und die Schutzdämme gegen Steinschlag im Gebiet Husky-Lodge zur Sprache.

## Themenwoche stösst auf grosses Interesse

Einige Referate und weitere Anlässe, die das Thema «vorsorgä» aus verschiedenen Blickwinkeln beleuchten, wurden bereits durchgeführt. So zum Beispiel die finanzielle Vorsorge oder die Hypnose als mentale Vorsorge. Am Mittwoch stellten Kursteilnehmende kosmetische Produkte selber her. Das Thema vom Donnerstag hiess «Vision 2040 für die Gemeinde Muotathal». Heute Freitagnachmittag erklären Jugendliche die «digitale Welt», und Dominik Imhof zeigt am Abende auf einem Wildkräuter-Spaziergang, wie die Selbstversorgung mit Wildpflanzen möglich ist.

Zum Abschluss der Themenwoche wird am Samstagabend erstmals die «Miänggis-Challenge» durchgeführt. Es ist ein amüsanter Volkslauf mit Hindernisparcours. «Mit unseren Anlässen wollen wir einen kleinen – und hoffentlich interessanten – Beitrag leisten, damit wir auf die Zukunft besser vorbereitet sind. Halt äbä vorsorgä!», schreibt Vereinspräsident Simon A. Betschart im Vorwort der Themen-Broschüre.

## Ratgeber

### Wie werde ich in einer Gruppe lockerer und gewandter?

**Lebenshilfe** Im Ausgang mit Kollegen und auch in anderen Gruppen fühle ich mich (m, 39, single) oft sehr unsicher. Dann fällt es mir schwer, locker zu bleiben und mich im Gespräch gewandt zu zeigen. Eher bleibe ich stumm. Und ich denke, damit habe ich auch bei Frauen schlechtere Karten. Wie kann ich selbstsicherer auftreten?

Vielleicht haben Sie selber eine Idee, was Sie daran hindert, in solchen Situationen loszulassen und die Gesellschaft anderer einfach zu geniessen. Oder Sie versuchen es herauszufinden. Vergessen Sie dabei mal den Druck, irgendeine Leistung zu erbringen. Beobachten Sie stattdessen in Ruhe, was mit Ihnen geschieht, verlieren Sie den Dingen den Lauf lassen und entspannt bleiben.

Denn wer sich mit seinen Gefühlen nicht voll identifiziert, sie vielmehr wie einen Gast betrachtet, kann besser mit ihnen umgehen. Wenn Sie sich und Ihre Gefühle bewusst wahrnehmen und vielleicht sogar begrüßen, verlieren diese an Bedrohlichkeit.

#### Machen Sie ein Experiment

Setzen Sie also nicht zum Ziel, alle anderen mitsamt der ganzen Damenwelt beeindruck-

ken zu wollen. Sondern stehen Sie innerlich zu sich selber und nehmen Sie wahr, was in Ihnen geschieht. Experimentieren Sie mal einen Abend lang. Geben Sie sich Zeit, sich selber und Ihre Gefühle besser kennen zu lernen. Wenn Sie das einige Male tun, werden Sie feststellen, wie sich etwas in Ihnen verändert.

#### Kurzantwort

Falls Sie eher ein introvertierter Charakter sind, können Sie mit Ihren Qualitäten als Zuhörer punkten. Doch vielleicht liegt Ihre Unsicherheit auch an negativen Erfahrungen etwa in der Kindheit. Es gibt Methoden wie die Biografische Trancearbeit, um solche Erlebnisse von negativen Gefühlen loszulösen. (are)

Natürlich genügt das auf Dauer nicht. Aber es kann für den Moment entlasten.

#### Positive Erfahrung fehlt

In einem zweiten Schritt befassten Sie sich mit der Frage, woher die Unsicherheit kommen könnte. Vielleicht sind Sie einfach ein eher introvertierter Charakter und dafür ein guter Zuhörer. Seien Sie sich bewusst, dass auch solche Menschen geschätzt werden. Indem Sie in einem Gespräch zum Beispiel Rückfragen stellen, signalisieren Sie Aufmerksamkeit, was gut ankommen wird.

Unsicherheit könnte aber auch ein Zeichen dafür sein, dass Sie in der Vergangenheit, zu wenig Unterstützung und Akzeptanz erhalten haben. Oft geht das in die Kindheit zurück. Man merkt oft, ob Menschen von Ihren Eltern und ihrer Umgebung Ermutigung

und Vertrauen erfahren durften. Sie fühlen sich später in Gruppen selten unsicher. Sie strahlen ganz selbstverständlich Selbstvertrauen und Selbstachtung aus, was ihre Umgebung natürlich merkt.

Sie selber mussten vielleicht um Anerkennung kämpfen, bekamen nur einen Teil von dem, was Sie als Kind gebraucht hätten. Die meisten Muster und Blockaden haben Ihre Ursache in frühester Kindheit. Ein zweijähriger Bub etwa, der solche Erfahrungen macht, verinnerlicht bereits: «So ist das ganze Leben.» Es ist wie ein Programm, das ihn begleitet und auch in sozialen Kontakten verunsichert.

Doch es gibt wirkungsvolle Methoden, um seelische Erfahrungen und Verletzungen aufzulösen. So wird unter fachlicher Anleitung mit Biografischer Trancearbeit Erleb-

tes in einen neuen Rahmen gestellt (Reframing). Damit werden Muster und Blockaden sowie die damit verbundenen Gefühle neu erlebt. Sodass diese Ihr Leben nicht mehr so stark beeinflussen.



**Eugen Büttler, Luzern**  
Psychologischer Berater,  
Einzel- und Paarberatung  
[www.buetlercoaching.ch](http://www.buetlercoaching.ch)

#### Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber LZ,  
Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.  
E-Mail: [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.  
Lesen Sie alle unsere Beiträge auf  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber).

ANZEIGE

Natürlich leben  
von A-Z

G

wie  
Gold & Silber  
von Aurora

Für die Rhythmisierung  
von Körper, Geist & Seele



Wo die Natur zuhause ist:  
Haus zum Pilatus  
Pilatusstrasse 41, Luzern

[lunaluna.ch](http://lunaluna.ch)  
[sleepgreen.ch](http://sleepgreen.ch)