



Neue Pläne für Biketrails im Zürcher Oberland

Region Der Verein ZO-Biketrails will mittelfristig das Wegnetz und die Infrastruktur für Mountainbiker in der Region erweitern. Konflikte mit anderen Ausflüglern sollen dabei möglichst vermieden werden.

Lennart Langer

Von Mountainbikern geliebt, von Wanderern teilweise verachtet: Biketrails stossen nicht überall auf gleich viel Anklang und lösten in der Vergangenheit immer wieder Konflikte aus. Ein neuer Verein will sich nun für eine bessere Mountainbike-Infrastruktur im Zürcher Oberland einsetzen und gleichwohl die wandernden Ausflügler nicht ausser Acht lassen.

Die Mountainbike-Infrastruktur in der Region hinke den Bedürfnissen hinterher und müsse verbessert werden, schreibt der Verein Zürioberland-Biketrails in

einer Mitteilung. Es gelte deshalb, aktiv die aktuellen und künftigen Herausforderungen anzugehen.

Konfliktfrei nebeneinander

Gegründet wurde der Verein bereits im Dezember 2022, Mitte April fand nun die erste Generalversammlung statt. Das Ziel sei es, sich für ein ausgewogenes und attraktives Biketrail-Netz einzusetzen, das den Bedürfnissen der lokalen Biker und Bikerinnen gerecht werde und den Naherholungstourismus fördere, heisst es in der Mitteilung weiter. Das Angebot solle sich in erster Linie an die Sporttreibenden im Zürcher Oberland richten.

Zentral sei dabei ein konfliktfreies Nebeneinander von Bikern und anderen Erholungssuchenden, dazu gehöre auch der Einbezug der Bedürfnisse von weiteren Interessengruppen wie Forstwirtschaft, Landwirtschaft, Jagd oder Naturschutz.

Ansprechpartner in Region

Gelingen soll dieser Interesseneinbezug durch den Einsatz von Gebietszuständigen, die zu Ansprechpartnern für Behörden, Land- und Waldbesitzer sowie weitere Interessenvertreter werden sollen, wie ZO-Biketrails schreibt. Der achtköpfige Vorstand sei so zusammengesetzt,

dass möglichst alle Teilregionen des Zürcher Oberlands vertreten seien.

Der Verein beruft sich in seinem Anliegen auf das neue Veloweggesetz, das Bund und Kantone explizit verpflichtet, auch für den Freizeit- und Sportbereich Infrastruktur bereitzustellen. Das Gesetz trat Anfang dieses Jahres in Kraft. Im Kanton Zürich seien bereits Arbeiten zur Bestands- und Bedarfserhebung von Mountainbike-Infrastruktur angelaufen, heisst es weiter.

Biketrail-Netz soll entstehen

Mittelfristig soll im Rahmen des Projekts «Biketrail-Netz Züri

Oberland» aufzeigt werden, wie ein offizielles Mountainbike-Netz in der Region aussehen und funktionieren könnte. Das Zürcher Oberland solle seinem Ruf als Bikegebiet gerecht werden. Dazu gehöre auch, dass die Politik die vielen Sportlerinnen und Sportler berücksichtige, die auf dem Mountainbike unterwegs seien.

Als Grundlage will der Verein ZO-Biketrails nun eine fundierte Bestandsaufnahme vorhandener und genutzter Wege und Trails sowie weiterer Bike-Infrastruktur machen. Dies soll unter Einbezug der verschiedenen Interessengruppen geschehen, mit dem Ziel, konkrete bauliche und

betriebliche Massnahmen für ein Wegnetz und spezifische Infrastruktur aufzuzeigen. Zudem sollen Lösungsvorschläge für eine regionale Organisationsstruktur, Finanzierung und Koexistenz erarbeitet werden.

Das Projekt soll mehrheitlich durch Beiträge der Neuen Regionalpolitik des Bundes ermöglicht werden. Diesbezüglich habe der Verein ZO-Biketrails bereits ein

Gesuch bei der Standortförderung Zürioberland eingereicht. Eine Zusage würde den Startschuss für die Ausarbeitung des Konzepts bedeuten. Der Verein erwartet den Bescheid noch in diesem Frühsommer.

«Oft fürchten wir die Konsequenzen eines Neins»

Volketswil In einem Coaching in Volketswil bringt Nicole Neyer Frauen bei, wie man richtig Nein sagt. Im Interview verrät sie, warum manche Menschen mehr damit ringen als andere.

Grenzen setzen und achten: eine Herausforderung, die manchen Frauen Probleme bereitet. Traumatherapeutin, Coach und Supervisorin Nicole Neyer will Abhilfe schaffen. Die 53-Jährige aus Oetwil am See coacht am kommenden Dienstag Frauen beim Frauezmorge in Volketswil und zeigt, wie man richtig Nein sagt.

Frau Neyer, Nein sagen, das kann doch jeder. Wieso ist es manchmal trotzdem schwer?

Nicole Neyer: Ein Nein bedeutet, dass man etwas ablehnt oder sich zurückzieht. Beides könnte das Gegenüber verletzen. Hinter einem Nein sehen wir selten etwas Positives. Oft fürchten wir Konsequenzen.

Woran liegt es, dass manche besser Grenzen setzen können als andere?

Die grösste Schwierigkeit besteht darin, eine gewisse Selbstachtung zu lernen. Man muss sich selbst den gleichen Wert geben wie dem Gegenüber. Meine Bedürfnisse sind gleich wichtig wie deine. Wenn einem das gelingt, dann kann man auch gesunde Grenzen setzen. Menschen ohne gesundes Selbstwertgefühl haben tendenziell mehr Probleme mit dem Grenzsetzen.

Können Männer und Frauen gleich gut Nein sagen?

Nein, Frauen fällt es meistens schwerer, Grenzen zu setzen. Sie befürchten eher, dass ein Nein der Beziehung schadet. Dabei ist es meistens egal, ob es die Bezie-

hung zum Partner, Nachbar, Kind oder Arbeitskollegen ist.

Woher kommt das?

Grundsätzlich sind Frauen die beziehungsorientierteren Wesen, Männer sind eher sachorientiert. Evolutiv betrachtet waren Frauen immer schon dafür verantwortlich, ein wohliges Zuhause zu schaffen. Und dieses ist eben stark davon abhängig, wie Beziehungen gelebt werden und wie man kommuniziert.

Und weshalb führt das zu Problemen?

Oft vergisst man dabei sich selbst. Tief angelegte Ängste vor Verlust oder Ablehnung sorgen dafür, dass man dann eher zurücksteckt, um es den anderen recht zu machen, statt für sich selber einzustehen. Diese Verhaltensweisen und Automatismen lösen Frust aus, der im schlimmsten Fall zu einem Burn-out führen kann.

Wie findet man heraus, wo die eigenen Grenzen liegen und welche Verhaltensmuster schädlich sind?

Wir entdecken unsere Grenzen dann, wenn wir den Automatismus hinterfragen. Indem man eine direkte Antwort hinauszögert, hat man Zeit, sich selber zu fragen, was man wirklich will oder eben nicht. So findet man seine Grenzen relativ schnell.

Können Sie ein konkretes Beispiel nennen?

Bei gestressten Müttern ist zum Beispiel die Toilette eine gute



Nicole Neyer hält das Referat «Grenzen setzen – Grenzen achten» am Frauezmorge. Foto: PD

Möglichkeit. Einfach kurz verschwinden, innehalten und sich fragen: Wieso nervt mich die Situation? Was würde ich lieber machen? Was fürchte ich zu verlieren? Was wäre allenfalls ein Gewinn? Und dann ganz bewusst reagieren.

Ein Gang zur Toilette... Ganz so einfach ist es aber nicht, oder?

Meistens nicht, nein. Das Gehirn ist so programmiert, dass es zu jeder Zeit auf Sparmodus ist. An alte Muster ist es sich gewöhnt, weshalb diese weniger Energie brauchen. Bis sich das Gehirn an neue Verhaltensmuster gewöhnt

hat, sind diese enorm anstrengend. Nachhaltige Veränderung ist deshalb nicht ganz so einfach.

Kann man üben, Grenzen zu setzen?

Ja, dazu bieten sich beispielsweise Arbeitskollegen oder Nachbarn an. Interessanterweise ist es nämlich schwieriger, Veränderungen in engen Beziehungen durchzusetzen.

Weshalb?

Eine Familie ist wie ein Uhrwerk. Es sind eingebaute Muster vorhanden, und wenn man etwas ändert, beginnt das System

plötzlich zu stocken. Das wird nicht immer goutiert.

In Ihrem Referat sprechen Sie auch über das richtige Achten von Grenzen. Was heisst das konkret?

Zuerst geht es darum, seine eigenen Grenzen anzuerkennen. Und dann soll man natürlich auch die Grenzen anderer respektieren und sie nicht ausnutzen. Ein Nein muss genauso akzeptiert werden wie ein Ja. Die ganze Missbrauchsthematik kommt davon, dass Grenzen nicht respektiert und überschritten werden.

Sie sind Coach und Traumatherapeutin. Weshalb kommen Frauen zu Ihnen?

Das ist ganz unterschiedlich. Es gibt solche, die bereits in einer Lebenskrise stecken. Das können beispielsweise Probleme mit Mobbing, dem Job oder Beziehungen sein. Andere merken auf psychosomatischer Ebene, dass es ihnen nicht mehr gut geht, und möchten herausfinden, was nicht stimmt. Gemeinsam finden wir dann heraus, wo Grenzen sind und wann sie ungewollt überschritten werden.

Und was erwartet die Besucherinnen am Frauezmorge?

Ich halte ein interaktives Referat mit sehr vielen praktischen Beispielen. Da darf man auch gerne eigene Beispiele einbringen oder Fragen stellen. Falls das nicht reichen sollte, biete ich Kursabende oder längere Programme an, wo wir konkret eigene Themen behandeln und viele Übungen und Rollenspiele machen. Dabei lernen die Besucherinnen ein erstes Mal, ihre Grenzen tatsächlich zu kommunizieren.

Lina Vogelsanger

Der Frauezmorge

Am Dienstag, 9. Mai, organisiert die Reformierte Kirche Volketswil den Frauezmorge mit dem Thema «Grenzen setzen – Grenzen achten». Weitere Informationen finden Sie unter www.ref-volketswil.ch/angebote/erwachsenenarbeit/frauezmorge. (zo)