

Eine Woche ohne Bildschirmflimmern

Eine Flimmerpause bietet Gegensteuer in Zeiten von Homeoffice, Homeschooling und Distanzhalten.

Jedes Jahr animiert die Flimmerpause zu einer bildschirmfreien Woche, womit man den eigenen Medienkonsum überdenken und die Freizeit anders gestalten soll. Gerade in den letzten zwei Monaten hat die Mediennutzungszeit durch die besonderen Umstände bei vielen stark zugenommen. Die Flimmerpause bietet Schulklassen und Familien vom 1. bis 7. Juni oder zu einem alternativen Zeitpunkt die Gelegenheit, Chancen und Risiken des Medienkonsums zu reflektieren, die Rückkehr zu den bisherigen Bildschirmregeln zu erleichtern und wieder auf ein «normales» Mass zurückzufinden.

Das Projekt Flimmerpause wurde 2006 im Kanton Luzern initiiert, und seit 2016 nehmen jedes Jahr auch Schulklassen und ganze Familien aus den Kantonen Schwyz, Uri, Ob- und Nidwalden am Projekt teil. Die Idee ist,

dass die Teilnehmenden während einer Woche ihre Freizeit komplett bildschirmfrei gestalten – also ohne Fernseher, Computer, Smartphone und andere «Flimmergeräte».

Wettbewerb als Zückerchen für teilnehmende Familien

Die organisierenden Präventionsstellen – im Kanton Schwyz ist es die kantonale Fachstelle für Gesundheitsförderung und Prävention «gesundheit schwyz» – unterstützen Lehrpersonen und Eltern mit Praxismaterialien, Beratungen und Weiterbildungen.

Dieses Jahr gibt es zudem erstmals einen Wettbewerb für teilnehmende Familien. Unter allen Zentralschweizer Familien, die sich bis spätestens 3. Juli für die Flimmerpause anmelden, wird fünfmal ein 100-Franken-Gutschein für das Alpamare verlost. (pd/nad)



Zurück ins analoge Leben: Die Flimmerpause animiert zu einer bildschirmfreien Woche. Bild: PD

Amazonen in der Villa auf dem Olymp

Das zweite Schoeck-Festival findet im September in und rund um die Villa Schoeck in Brunnen statt. Man wird es auch per Livestream mitverfolgen können.

Silvia Camenzind

Das erste Othmar-Schoeck-Festival im Jahr 2016 in Brunnen war ein Ereignis. Während elf Tagen drehte sich alles um den Brunner Lied- und Opernkomponisten und um die Schoeck-Villa am Ende der Olympstrasse auf dem Hügel mit Traumsicht über den Urnersee. Das liegt nun schon vier Jahre zurück. In Zukunft soll das anders werden, geplant ist eine langfristig angelegte Festivalreihe. Ab diesem Jahr ist jährlich an einem Wochenende im September ein Schoeck-Festival geplant. An diesen Festivals soll das Schaffen des Brunner Komponisten zum Klingen gebracht, reflektiert und zu anderen Kunstwerken in Beziehung gesetzt werden.

Dieses zweite Schoeck-Festival findet vom 11. bis 13. September in Brunnen statt. Aufgrund der Corona-Situation werden alle Veranstaltungen im Geburtshaus des Komponisten durchgeführt. Festivalthema ist diesmal «Amazonen». Unter diesem Titel werden Frauenrollen und -bilder im Übergang von der Romantik zur Moderne unter die Lupe genommen. Künstlerinnen und Künstler, Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler werden sich an drei Tagen über das Thema austauschen.

Nur Mitglieder des Vereins dürfen live dabei sein

Der Ort, wo das alle stattfindet, ist die denkmalgeschützte Villa. Man könne dank den Lockerungen, welche der Bundesrat beschlossen habe, das Festival unter gewissen Auflagen durchführen, erklärt das OK des Festivals. Das heisst aber auch: Das Platzangebot in der Villa ist beschränkt. Es dürfen lediglich die Mitglieder des Vereins «Oth-



Das letzte Schoeck-Festival fand vor vier Jahren statt. Auch in der zweiten Auflage steht eine Performance auf dem Programm. Bild: PD

mar Schoeck Festival» live teilnehmen. Alle andere können die Veranstaltungen per Livestream mitverfolgen. Laut Alvaro Schoeck, dem Künstlerischen Leiter des Festivals, sollen in den kommenden Jahren unbedingt auch wieder andere Orte bespielt werden.

Zum Auftakt des Festivals ist eine direkte Begegnung zumindest für alle Brunnerinnen möglich. Es gibt ein Ständchen der Musikgesellschaft Brunnen vor der Villa Schoeck. Weiter im Programm ist eine Performance mit dem Titel «heimatLOS», mittels Gesang und Schauspiel setzen sich die Frauen mit Werken von Mascha Kaleko, Clara Schumann oder Sibylle Berg

auseinander. Im Symposium «Frauen-Stimmen» geht es um Rollen und Persönlichkeiten und dabei um die Oper im Wandel vom 19. zum 20. Jahrhundert. Weiter auf dem Programm sind ein Konzert und eine Uraufführung, eine Führung in der Villa, ein Spaziergang auf der Spur bemerkenswerter Brunnerinnen und ein Podium zur Zukunft der Villa Schoeck. Alvaro Schoeck freut sich mit seinen Geschwistern: «Wir freuen uns, dass es gelungen ist, ein langfristiges Konzept auf die Beine zu stellen. Wir hoffen, dass sich so in den nächsten Jahren Perspektiven für die Villa Schoeck und diese einmalige Liegenschaft erschliessen.»

Ratgeber

Was kann ich gegen meine Zukunftsängste tun?

Lebenshilfe Seit der Coronakrise bin ich nicht mehr so gelassen wie zuvor. Ständig mache ich mir Sorgen um die Gesundheit der Familie, um meine berufliche Zukunft, und darüber, ob wohl eine zweite Welle kommt. Ich komme nicht mehr zur Ruhe und liege nachts viel wach. Wie finde ich wieder zu mehr Lebensfreude und Entspannung?

Es gibt Leute, die machen sich auch jetzt wenig Sorgen und gehen mit dem Gefühl durchs Leben: «Mir wird schon nichts passieren. Und wenn ich das Virus bekomme oder den Job verliere, dann werde ich das schon schaukeln.» Andere hingegen sind ständig besorgt und überlegen, was alles passieren könnte. Und kommen deshalb selbst nachts nicht zur Ruhe.

Sorgen sind negative Gedanken und Fantasien, die um mögliche Gefahren in der Zukunft kreisen. Wir machen uns Sorgen, wenn wir uns hilflos und ohnmächtig fühlen: Es fehlt das Vertrauen in uns selbst und unsere Fähigkeiten. Wir befürchten, falsche Entscheidungen zu treffen und dafür bestraft zu werden. Die Welt wird als gefährlicher Ort erlebt. Indem wir uns Sorgen machen, haben wir das Gefühl,

Kontrolle auszuüben und nicht ganz so hilflos zu sein.

Grübeln führt jedoch zu keiner Lösung. Man tritt auf der Stelle und kommt nicht voran. Zudem versetzt das negative Kopfkin Körper und Geist in einen regelrechten Alarmzustand. Die Folgen sind Anspannungen, schnelle Atmung, Herzrasen, Konzent-

Kurzantwort

Sorgen sind negative Gedanken, die um mögliche Gefahren in der Zukunft kreisen. Fühlen wir uns hilflos, machen wir uns Sorgen. Grübeln führt jedoch zu keiner Lösung und es schwächt unser Immunsystem. Deshalb sollte man das verbessern, was man verbessern kann, und das nicht zu Ändernde akzeptieren. (sh)

rationsprobleme und Schlafstörungen. Dass Sorgen solche Auswirkungen auf unser Befinden haben, liegt daran, dass unser Gehirn nicht unterscheiden kann, ob wir uns etwas ausdenken oder es tatsächlich erleben. Deswegen führen Sorgen mitunter zu heftigen körperlichen Reaktionen, die uns und unser Immunsystem schwächen.

Ändern, was änderbar ist

Sich Sorgen zu machen, ist grundsätzlich nichts Schlechtes. Mühen Sorgen in eine Vorsorge und bewegen sie uns zum Handeln, sind sie hilfreich und sinnvoll. Gänzlich sorglos zu sein und den Kopf in den Sand zu stecken, das könnte uns auch mal den Kopf kosten. Nein, es geht darum, unseren Sorgengedanken Taten folgen zu lassen und das zu tun, was in unserer Macht steht, um

keinen Schaden zu nehmen. Oder, in Anlehnung an Philosoph Reinhold Niebuhr: Den Mut zu haben, bei den Dingen anzusetzen, die man ändern kann, und das zu akzeptieren, was nicht änderbar ist.

Tipps, um sich weniger Sorgen zu machen

— Gedanken-Stopp-Methode: Kommen Sorgen auf, Stopp sagen. Sich gleichzeitig ablenken und etwas Positives und Konstruktives tun.

— Die Sorgen aufschreiben. Plus die Lösungsmöglichkeiten notieren.

— Sich Mut zusprechen. Sich sagen: Was auch immer kommt, ich werde damit fertig und finde eine Lösung.

— Sich in Dankbarkeit üben. Wir haben über die äussere

Welt und eintretende Ereignisse kaum Kontrolle. Was wir unter Kontrolle bringen können, sind unsere Gedanken. Deshalb tut es gut, sich auch mal zu überlegen, für was man dankbar ist.



Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

Suchen Sie Rat?

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

Reporterphone

079 810 19 19

Die besten Bilder und News werden jährlich mit bis zu Fr. 300.– prämiert.



WhatsApp

