

Fortsetzung von der TITELSEITE

So erklärte und zeichnete er Schnittmengen aus Menschen und Politikern, was menschliche Politiker ergab. Und was ergab wohl die Mischung aus Kalbfleisch und Zürcher? Zürcher Geschnetzeltes. Stehen geblieben ist Emil aber definitiv nicht. Er hat seine beliebten klassischen Nummern teils den neuen Gegebenheiten angepasst, ist vielleicht sogar ein wenig zynischer geworden. So gab es bei den Schnittmengen ein neues Resultat, nämlich Spritzensportler, aus Blut und Sportler. Oder der Abwart, der zum Schluss der Vorstellung mit dem Besen die Bühne kehrt, macht heute Selfies, also auf «emilisch» Elfies mit weiblichen Fans.

Charmante Unterstützung

Apropos weiblich, da wäre noch seine Frau Niccel zu erwähnen, die ihn beim wiederholten und zum Running-Gag mutierten Hilferuf «Service!» tatkräftig und charmant unterstützte, wenn die Bühne wieder etwas umgebaut werden musste oder er sich dem zu engen Helm entledigen wollte.

Das Publikum zollte dem Meister des Sprachwitzes zum Schluss eine Standing Ovation, die Emil mit einer Improvisations-Zugabe quittierte, bevor er sich endgültig vom applaudierenden Publikum verabschiedete.

«Ich bin überwältigt von der Leistung des 86-Jährigen, der bis zur Pause bereits anderthalb Stunden auswendig und lückenlos durchgezogen hat», sagte Erika Marfurt aus Oberrüti. «Das ist bemerkenswert und ich habe grosse Achtung vor ihm.» Auch für sie war es der dritte Besuch eines Emil-Abends und sie würde sofort wiederkommen. Mehr als verständlich.

Barbara Brentini

Verlust wegen Steuersenkung

RÖMERSWIL Das Gemeindebudget 2020 sieht einen Verlust von rund 177 000 Franken vor. Das Minus liegt darin begründet, dass im Zuge der Aufgaben- und Finanzreform 18 alle Gemeinden einmalig für das Rechnungsjahr 2020 die Gemeindesteuern um 0.10 Einheiten senken müssen. Im Gegenzug wird die Kantonssteuer für kommendes Jahr um 0.10 Einheiten erhöht. Ohne die vorgeschriebene Steuersenkung würde das Budget ein Plus von rund 22 000 Franken aufweisen, heisst es im Bericht des Gemeinderates zur Urnenabstimmung am 17. November. Die Bürgerinnen und Bürger entscheiden dann auch über eine Änderung des Friedhofsreglements. Dabei geht es um Plattengräber für Erdbestattungen, die nicht mehr gefragt seien. Zudem müssten die Plattengräber mit hohen Kosten saniert werden. Deshalb sei es aus Gründen der Verhältnismässigkeit zu vertreten, künftig keine Erdbestattungen in Plattengräbern mehr anzubieten.

SB

«Man sehnt sich nach Einfachheit»

HOCHDORF Loslassen fällt oft schwer. Wer das Aufräumen nicht alleine schafft, kann heute dafür professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Beispielsweise bei Selim Tolga. Am Dienstag ist er an einem Podium in Hochdorf.

Selim Tolga*, Sie bezeichnen sich als Minimalist. Können Sie uns den Begriff etwas näherbringen.

Es gibt keine eigentliche Definition und verschiedene Arten. Ich halte diese so, wie es für mich am besten funktioniert und das heisst: Nur Dinge besitzen, die ich wirklich brauche oder Freude daran habe.

Und dies bezieht sich ausschliesslich auf materielle Dinge? Digitale Bilder auf Ihrem Laptop beispielsweise können Sie unbeschränkt einlagern?

Das ist eine gute Frage. Minimalismus heisst grundsätzlich: Eine Reduktion in allen Bereichen. Also beispielsweise auch auf die Finanzen oder Kontakte.

Wie viele Gegenstände besitzen Sie demnach nach dieser Zählung?

Es werden so um die 650 sein. Digital sind es 50 GB.

Wie wird man Aufräumcoach? Für diesen Beruf gibt es wahrscheinlich keine klassische Lehre.

Das nicht. Aber man bildet sich mit Kursen und Workshops weiter und erarbeitet sich Berufserfahrung. Mit der Napo gibt es auch eine internationale Dachorganisation. Ich bin der Einzige in der Schweiz, der dieses Diplom besitzt, in Europa sind es vier.

Wie gehen Sie vor, wenn Sie zu einem Kunden gerufen werden?

Wir führen zuerst ein Vorgespräch vor Ort oder am Telefon. Hier kläre ich ab, wie sich die Situation gestaltet. Es müssen Fragen geklärt werden wie: Wie soll es am Schluss aussehen? Was hindert



«Pro Zimmer braucht man zwei bis drei Tage», Selim Tolga hilft beim Aufräumen.

Foto pd

die Person, Ordnung zu halten, was bereitet Mühe?

Welche verschiedenen Typen von Menschen bitten Sie um Hilfe?

Grundsätzlich unterscheiden wir zwischen vier verschiedenen Personengruppen. Handelt es sich um ein psychologisches Problem? Also beispielsweise eine Prokrastination. Dann kann es sich um ein technisches Problem handeln. Weiter haben wir Menschen, denen ein tragisches Ereignis widerfahren ist. Und die vierte Gruppe sind Kaufsüchtige.

Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Kommt drauf an. Es gibt eine Faustregel: Pro Zimmer braucht man zwei bis drei Tage. Dies gilt aber nur, wenn es sich nicht um einen Messi handelt.

Es ist ein allgemeiner Trend hin zum Minimalismus festzustellen. Das Thema nimmt auch in den Medien einen immer grösseren Stellenwert ein. Wie ist dies zu erklären?

Grundsätzlich hat es dies natürlich früher auch schon gegeben. Nun haben wir aber einen Namen dafür. Ich beispielsweise lebte schon lange so bevor es einen Begriff dafür gab. Aber es ist sicher eine Zunahme festzustellen. Ich führe diese auf unsere Wachstumsgesellschaft zurück. Immer mehr, immer schneller. Viele Menschen sind überfordert und man sehnt sich nach mehr Klarheit und Einfachheit.

Spricht man von professionellen Aufräumern, muss man auch von Marie Kondo sprechen. Ihre Bücher wurden bereits über 7 Millionen Mal verkauft, ihre Filme auf Netflix ebenfalls millionenfach angeschaut.

Ja, sie kam zur richtigen Zeit und hat den Trend sicherlich noch weitergetragen. Sie hat aber einen ganz anderen Ansatz als ich. Ihrer ist japanisch. Das heisst, bei den Japanern haben die Dinge eine Seele, dies fliesst bei ihr in das Aufräumsystem mit ein. Bei mir ist es weniger esoterisch, dafür pragmatisch und praktisch. Es sind auch schon Leu-

te zu mir gekommen, die mit Marie Kondos Methode nicht zurechtkamen.

Wo ist der Zusammenhang zwischen einer Wohnung zu entrümpeln und das Leben aufzuräumen?

Es ist schon so, dass zu viele Dinge und damit einhergehend vollgestopfte Räume sich auch mental belastend auswirken. Ich mache schlicht die Erfahrung, dass sich die Leute nach dem Aufräumen unbeschwert und lockerer fühlen.

Wieso schaffen es viele Menschen nicht, selber aufzuräumen?

Sie sind an einem Punkt angelangt, wo der Berg zu gross geworden ist, wo sie es nicht mehr alleine schaffen. Einige holen an diesem Punkt die Hilfe von Freunden, andere von einem professionellen Aufräumer.

Können Sie den durchschnittlichen Kunden beschreiben?

Es gibt grundsätzlich zwei Gruppen. Die erste sind Menschen zwischen 50 und 70. Bei ihnen geht es eher ums Loslassen. Oft haben diese beispielsweise viele Geschenke, von denen sie sich schlecht trennen können. Auf der anderen Seite ist die Gruppe der Jüngeren. Bei ihnen steht eher das Abgrenzen, das Limitieren im Mittelpunkt. Sie wollen optimieren und suchen mehr Effizienz, das kann auch das E-Mail-Konto betreffen.

Gibt es auch «hoffnungslose Fälle», wo Sie nicht mehr weiterhelfen können? Ich denke im Speziellen an Messies.

Man muss zuerst wissen, was eigentlich ein Messi ist. Das trifft erst zu, wenn kein normales Leben mehr möglich ist. Also das Betreten der Küche oder des WCs praktisch verunmöglicht ist. Hier ist Hilfe nur zusammen mit einer Therapie möglich.

Jonathan Furrer

* Selim Tolga gründete 2010 den professionellen Ordnungsservice Minimalismus.ch. Lebensgewohnheiten - loslassen, entrümpeln, im Leben aufräumen. Pro Senectute Impuls-Podiumsdiskussion, Dienstag, 12. November, 14 Uhr. Eintritt 10 Franken, inkl. Znüni.

Neue Direktorin für kantonale Museen

KANTON LUZERN Das Natur-Museum Luzern und das Historische Museum erhalten eine neue Leitung: Almut Grüner tritt per 1. Februar die Nachfolge von Christoph Lichtin an. Sie wird die Institutionen in eine neue gemeinsame Zukunft führen.

Almut Grüner (1971) hat grosse Erfahrung im Bereich Museumsführung

und -beratung, heisst es in einer Mitteilung. Sie arbeitete unter anderem in Museen in Grossbritannien als Fundraiserin, Organisationsentwicklerin und wissenschaftliche Leiterin. Seit 2013 leitet Almut Grüner das Freilichtmuseum Neuhausen ob Eck (D). Dort hat sie unter anderem ein neues Strategiekonzept sowie verschiedene Bau- und Vermittlungsprojekte umgesetzt. Gewählt in ihrer neuen Funktion wurde sie von Karin Pauleweit, Leiterin Dienststelle Hochschulbildung und Kultur.

Die neue Leiterin der kantonalen Museen stammt aus Trossingen (D). Sie studierte an der Universität Konstanz Slavistik und Volkswirtschaftslehre, anschliessend Diplom-Kulturwirtschaft und schloss 2003 ihren Master in Museum Studies an der University of Leicester (UK) ab. Almut Grüner lebt in Thayngen (SH), ist verheiratet und ehrenamtlich in verschiedenen Museums- und historischen Vereinen aktiv. Sie plant, in der Umgebung von Luzern Wohnsitz zu nehmen. Ihre Aufgabe wird es sein, die kantonalen Museen

– das Natur-Museum Luzern und das Historische Museum – in eine gemeinsame Zukunft zu führen. «Ich freue mich sehr auf diese spannende Herausforderung», sagt Grüner. Die beiden Museen beherbergen heute die reiche Sammlung zur Kulturgeschichte und Natur des Kantons Luzern. Im Zentrum ihrer Aufgaben steht die Vermittlung in Form von Dauerausstellungen sowie thematischen Wechselausstellungen und anderen Formaten. Eine Machbarkeitsstudie prüft derzeit Standort und Konzept der neuen Institution.

pd

MAIL AUS

Maidstone



Flurina Thali*

Vier Patientinnen und einen Patienten habe ich bis anhin durch eine Anamnese befragt, osteopathisch und orthopädisch untersucht, eine mögliche Diagnose gestellt und sie behandelt. Die erste Hälfte des ersten Trimesters ist zu Ende. Ich sitze im Wintergarten unseres Studentenhauses. Weil es nur spärlich geheizt und mit einfachen Glasscheiben ausgestattet ist, bin ich in Decken gewickelt, wärme mich mit einer Bettflasche und bade beinahe in Tee.

Wenn wir uns verletzen und die Gefahr-Mitteilungen das Gehirn erreichen, empfinden wir Schmerz. Normalerweise steigert sich dieser kurz

Schmerz - ein Ganz-Körper-Ereignis

nach der Verletzung bis zu seinem Höhepunkt und lässt im Verlauf der Zeit wieder nach. In diesem Falle hat der Schmerz mehr mit dem Gewebe zu tun – zum Beispiel, wenn wir uns am heissen Gutzli-Blech die Hand verbrennen. Wenn sich der Schmerz aber nicht auflöst und länger anhält, ist das ein Hinweis darauf, dass er eher mit dem Nervensystem zu tun hat. Der medi-

zinische Begriff dafür ist Sensibilisierung. Das Nervensystem kann sich offenbar so verändern, dass wir Schmerz empfinden. Oder – umgekehrt – eben auch keinen mehr. Genau deshalb ist das Thema «pain education» (englisch: Schmerz-Schulung, Schmerz-Bildung) ganz oben auf meiner Interessenliste. Ich möchte lernen, wie ich Menschen helfen kann, mit chronischen Schmerzen umzugehen und sie anleiten kann, eine Veränderung und Auflösung zu erreichen.

Damit möchte ich nicht sagen, dass die Empfindung von Schmerz bloss im Gehirn entsteht und betroffene Personen sich ihren Schmerz etwa bloss einbilden. Es ist jedoch alles viel komplexer, als wir vielleicht annehmen. Nichts von dem, was ich gerade erlebe, scheint mir weder einfach wahr noch falsch zu sein.

Ich bin inspiriert von Mick Thacker, einem englischen Physiotherapeuten und Schmerzforscher. Thacker beschreibt unter anderem die facettenreiche Natur der Schmerzerfahrung: Du bist du und es ist du, die/der ein Gehirn hat, und während unser Gehirn notwendig ist, um zu leben und Schmerz wahrzunehmen, ist es nicht genug, um Du zu sein. In osteopathischer und jeglicher therapeutischer Arbeit geht es darum, die Ganzheit des Menschen zu verstehen: Er ist eine Person mit Hirn, aber auch mit Herz, Lungen, Muskeln, Bändern, Nerven usw.

Diese Perspektive sieht die Menschen als das, was sie sind: Empfindsames und hervorragendes Wesen, beeinflusst von der Welt und fähig, die Welt zu beeinflussen. Diese Wesen reagieren in verschiedenen Situationen und zu

verschiedenen Reizen unterschiedlich. Was ich sagen will: Es sind nicht die Nerven allein, das Gehirn oder das Rückenmark, die genügen, um Schmerz wahrzunehmen. Vielmehr umfasst Schmerz das ganze Wesen des Menschen – Person, Gefühle, Glauben, Gedankenmuster, Vergangenheit, Zukunft und soziale Interaktionen.

Ich wünsche euch allen eine erfreuliche Vor-Weihnachtszeit mit langen, sanften und geschmeidigen Atemzügen, Körperbewusstsein, Achtsamkeit und Neugier zu lernen – denn dies sind die ersten Werkzeuge, wie wir mit Schmerz umgehen können.

* Die 26-jährige Flurina Thali aus Hochdorf hat im September im englischen Maidstone ihr drittes Studienjahr in Osteopathie begonnen. Zuvor hatte sie sich in zeitgenössischem Tanz und Yoga aus- und weitergebildet.