

Virtuelle Realität in der Peterskapelle

Stadt Luzern Forschende des «Immersive Realities Research Lab» der Hochschule Luzern haben den Innenraum der Peterskapelle in einer virtuellen Umgebung nachgestellt. Besucher der Ausstellung «Palacetine» können die Kapelle so «komplett neu erleben», wie es in einer Mitteilung heisst. Die Ausstellung findet vom 21. September bis 4. Oktober statt, die virtuelle Peterskapelle ist von 15.30 bis 18.30 Uhr zugänglich. (sma)

Luzerner Zeitung

Verleger: Peter Wanner.

Leiter Publizistik: Pascal Hollenstein (pho).
Geschäftsführung: Dietrich Berg, Jürg Weber.
Werbeamt: Stefan Bai, Paolo Placa.
Lesermarkt: Bettina Schibli.

Ombudsmann: Rudolf Mayr von Baldegg,
r.mvb@advowegghaus.ch.

Redaktion Luzerner Zeitung

Chefredaktion: Jérôme Martinu (jem), Chefredaktor; Cyril Aregger (ca), Stv. Chefredaktor und Leiter Sport; Christian Peter Meier (cpm), Stv. Chefredaktor und Leiter Regionale Ressorts; Flurina Valsecchi (flu), Stv. Chefredaktorin und Leiterin Online.

Redaktionsleitung: Florian Arnold (zf), Leiter Redaktion Urschweiz; Robert Bachmann (bac), Leiter Redaktionsentwicklung Digital; Lukas Nussbaumer (nus), Stv. Leiter Regionale; Arno Renggli (are), Leiter Gesellschaft und Kultur; Harry Ziegler (haz), Chefredaktor Zuger Zeitung.

Ressortleiter: Boris Bürgisser (bob), Leiter Gestaltung; Christian Glaus (cgl), Leiter Produktionsdesk Luzern/Zentralschweiz; Regina Gräter (reg), Apero/Kino; Lene Hom (len), Foto/Bild; Robert Knobel (rk), Stadt/Region; Sven Aregger (ars), Sportjournal; Oliver Marx (mop), Infografik; Maurizio Minetti (mim), Wirtschaft; Dominik Weingartner (dlw), Kanton.

Adresse: Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern. Telefon: 041 429 52 52. E-Mail: redaktion@luzernerzeitung.ch.

Zentralredaktion CH Media

Chefredaktion: Patrik Müller (pmü), Chefredaktor; Roman Schenkel (rom), Stv. Chefredaktor und Leiter Nachrichten und Wirtschaft; Raffael Schuppisser (ras), Stv. Chefredaktor und Leiter Kultur, Leben, Wissen.

Ressortleitungen: Inland und Bundeshaus: Anna Wanner (aw), Co-Ressortleiterin; Doris Kleck (dk), Co-Ressortleiterin. Wirtschaft: Andreas Mückli (mka), Ressortleiter. Kultur: Stefan Künzli (sk), Teamleiter. Leben/Wissen: Katja Fischer (kaf), Co-Teamleiterin; Sabine Kuster (kus), Co-Teamleiterin. Sport: François Schmid (fsc), Ressortleiter. Ausland: Samuel Schumacher (sas), Ressortleiter.

Adresse: Neumattstrasse 1, 5001 Aarau. Telefon: 058 200 58 58; E-Mail: redaktion@chmedia.ch

Service

Abonnemente und Zustelldienst: Telefon 041 429 53 53, Fax 041 429 53 83, leserservice@luzernerzeitung.ch
Billettververkauf: Tel. 041 429 53 55.

Anzeigen: LZ-Corner, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern, Tel. 041 429 52 52, E-Mail: inserate@lzm.ch. Postadresse: CH Regionalmedien AG, Mailhofstrasse 76, 6002 Luzern.
Technische Herstellung: CH Media Print AG/CH Regionalmedien AG, Mailhofstr. 76, Postfach, 6002 Luzern, Tel. 041 429 52 52.

Abonnementspreise: Print und Digital: Fr. 47.– pro Monat oder Fr. 522.– pro Jahr; Digital Plus: Fr. 33.– pro Monat oder Fr. 368.– pro Jahr; Digital: Fr. 14.50 pro Monat oder Fr. 145.– pro Jahr (inkl. MWST).

Auflage und Leserzahlen: Verbreitete Auflage Luzerner Zeitung: 64 730. Verbreitete Auflage Gesamtausgabe Luzerner Zeitung: 110 081. Leser Gesamtausgabe Luzerner Zeitung: 280 000. Verbreitete Auflage CH Regionalmedien: 358 641. Leser CH Regionalmedien: 944 000. Quelle: Auftragen: WEMF 2019. Quelle Leserzahlen: MACH-Basic 2019-1.

Eine Publikation der

ch media

Der Luzerner Klangalchimist

Vom Bankenalltag zur heilsamen Tiefenentspannung: Wie Stefan Sidler zum Klangtherapeuten wurde.

Caroline Mohnke

Jeden Morgen um 5 Uhr stehe er auf. Nicht weil er auf den Zug hetzen muss Richtung Zürich, nicht weil er sich in den Anzug stürzen muss. Diese Zeiten sind längst vorbei. Stefan Sidler hat seinen Bankjob an den Nagel gehängt und lebt heute seine Passion als Didgeridoo-Lehrer, Klangtherapeut, Mental-Coach und Hypnosetherapeut. «Koch, Lehrer, Konditor oder doch Chemielaborant? Wie viele Jugendliche tat ich mich schwer mit der Berufswahl», sagt der 50-jährige Luzerner. «Schlussendlich rutschte ich in eine KV-Lehre und landete im Bankwesen.»

Mentales Training und archaische Klänge

Spätestens um 6 Uhr sei er in seinem Musikraum an der Horwer Ebenaustrasse. «Musik machen ist für mich eine sehr gute Mediation und einen perfekten Einstieg in den Tag», sagt der Klangtherapeut. Seit rund 20 Jahren befasst er sich mit Themen wie mentalem Training. «Mitte der 90-Jahre hatte ich massive Schlafprobleme und Herzrhythmusstörungen.»

Der Arzt habe festgestellt, dass dies eindeutige Stresssymptome seien und ihm zu Entspannungsübungen geraten. «Ich probierte Qigong aus und Taijiquan, doch nichts brachte Linderung.» Es sei einer dieser hektischen Arbeitstage bei der Bank gewesen als ihm auf einmal ein Bild durch den Kopf ging: In einer Reisesendung über Australien habe er einen Didgeridoo-Spieler gesehen und erinnerte sich daran, dass dieses Instrument mit einer speziellen Atemtechnik gespielt wird. Noch am selben Tag in der Mittagspause suchte er das nächste Musikgeschäft auf und war schon am Nachmittag stolzer Besitzer eines Didgeridoos.

«Ich begann mich mit der Wirkung von Klängen auf den Menschen zu befassen und kam zur Erkenntnis, dass das Spiel



Der Didgeridoo-Lehrer Stefan Sidler an seinem Arbeitsplatz in Horw.

Bild: Caroline Mohnke

mit diesem wunderbaren Instrument viel mehr ist als nur Musik machen.» Das Instrument der australischen Ureinwohner ist auch ein vielseitig einsetzbares Therapie-Instrument und eine hervorragende Lebensschule. Aufgrund der speziellen Spielweise ist es etwa möglich, Schnarchen oder das obstruktive Schlafapnoesyndrom zu therapieren. Er habe verschiedene Didgeridoo-Workshops besucht und die Arbeit in der Welt der Zahlen verlor mehr und mehr an Bedeutung. Lachend sagt er: «Wenn ich mich so zurückerrinnere, wusste ich eigentlich immer, dass ich nicht als Banker pensioniert werden will.»

Es folgte die Ausbildung zum medizinischen Masseur. Später folgten Kurse in Klangtherapie und schliesslich liess er sich zum Mental-Coach und Hypnosetherapeuten ausbilden.

«Immer wieder durfte ich während dieser Zeit erfahren, was für ein faszinierendes Instrument das Didgeridoo ist und was für eine erstaunliche Wirkung Klänge auf den Menschen haben können», so Sidler.

Das Rauschen der Regensäule

«Klang als Mittel zur Heilung hat eine lange Tradition», erklärt Stefan Sidler und nimmt eine Regenmacher-Säule, eine Weiterentwicklung des «Rains-ticks», zur Hand. Er dreht sie einmal um und ein angenehmes Prasseln erfüllt den Raum; 20 Minuten lang. Das Regengeräusch entsteht, weil im Innern des Rohres kleine Kieselsteine von einem Stachel zum nächsten Fallen. Der Klang des Regenschauers wirkt beruhigend. Auf einer Massageliege liegt eine Körper-tambura: Ein hochwertiges

Saiteninstrument, das Menschen zur Klangbehandlung oder Klangmassage aufgelegt werden kann. «Bei Burn-out-Patienten wirken diese Klänge sehr tiefenentspannend. Es zeigt auch eine positive Wirkung bei Kompatienten und wird gerne bei der Sterbebegleitung angewendet.» Oft werde er von Schulen angefragt, Vorträge über das Didgeridoo zu halten.

Einige Stockwerke über dem Musikraum liegt der Ort, wo man nichts muss, sondern einfach nur sein darf, wie er selbst so schön sagt. Auf rund 90 Quadratmetern mit fantastischer Sicht auf die Horwer Seebucht und die Bergkette hat sich Stefan Sidler einen wunderbaren Arbeitsplatz eingerichtet. «Ich fühle mich so wohl hier, dass ich ab und zu sogar am Sonntagmorgen herkomme, um Zeitung zu lesen», schmunzelt er. Sein

Hund Floyd freut's. Der neunmonatige Mittelpudel ist fast immer dabei. Einen Ausgleich zu seinem Job brauche er nicht: «Etwas vom Grössten ist für mich, an einem Bach oder Fluss entlang zu spazieren. Am Bach sitzen, dem Wasser zusehen und lauschen: Einfach grossartig.»

Er hat immer ein Notizbuch dabei. Schreiben sei eine weitere seiner Leidenschaften. Soeben habe er eine Rohfassung geschrieben, indem er sein Wissen über das Didgeridoo weitergibt und Anleitungen, wie man es spielt. Ideen über zukünftige Schreibprojekte seien noch genug vorhanden, lacht er. «Zum Beispiel eine Geschichte über die Sachen, die wichtig sind im Leben und die Frage: Gibt es einen Unterschied zwischen Wohlbefinden und Glück?» Sagt's und schaut zufrieden zu Floyd.

ANZEIGE

«Der Formularzwang ist wirkungslos und verursacht unnötige Bürokratie.»

Jacqueline Theiler
Präsidentin
FDP, Die Liberalen Luzern

NEIN
Formularzwang

Diese Woche im

ANZEIGER
LUZERN

Der Samstag bringt's

Über Jahre wurden für längere Öffnungszeiten gekämpft. Nun ist dieser Wunsch Tatsache, und alle Geschäfte loten die neuen Grenzen vollends aus – könnte man meinen, aber weit gefehlt.

Recycling
Diese Zeitung ist aus Schweizer Altpapier hergestellt – eingesammelt direkt vor Ihrer Haustüre.

«...weil ich damit auch als Vermieter gewinne.»

Christof Studhalter
Präsident Casafair Zentralschweiz

ABSTIMMUNG 27. SEPTEMBER

FAIR VON ANFANG AN
DANK TRANSPARENTER VORMIETE!

JA

casafair
casafair.ch

Monsterkonzert abgesagt

Die Rothenburger Fasnachtsvereine präsentieren ihr Konzept für die Fasnacht 2021.

Die Rothenburger Fasnachtsvereine haben unter Berücksichtigung der Vorgaben der Gesundheitsbehörden ein konkretes Konzept für die Fasnacht 2021 erarbeitet. Wie einer Medienmitteilung der Ameisi Zunft Rothenburg zu entnehmen ist, müssen Fasnächtler auf folgende Anlässe verzichten: Expedition (Fläckegosler, 2. Januar), Öffentliche Inthronisation (Ameisi Zunft, 9. Januar), Iigügle (Ameisi Zunft/Chevy Freunde/FC Rothenburg, 5. Februar), Tagwache (Ameisi Zunft/Borggeischer Musig/Fläckegosler, 5. Februar), Monsterkonzert (Borggeischer Musig, 11. Februar), Ameisihuufe hinter dem Schweizerhof Luzern (Ameisi Zunft, 15. Februar) sowie auf den

Kinderumzug (Ameisi Zunft, 16. Februar 2021).

Folgende fasnächtlichen Anlässe hingegen sollen stattfinden: Publikation der Fasnachtszeitung «Ameisi Bronze»; Aufstellen der traditionellen, fasnächtlichen Dekoration im Flecken; Aufrechterhalten der Probe- und Bastelaktivitäten bei den Guugenmusigen; Unangekündigte Platzkonzerte und Ständlitouren durch Guugenmusigen während der Fasnachtstage; Umsetzen von neuen Ideen, um die Fasnacht verantwortungsbewusst zu gestalten und zu erleben.

Die Durchführung weiterer Anlässe werde noch von den Fasnachtsvereinen geprüft, heisst es in der Mitteilung. (pjm)