

# Luzerner Rundschau

Brendan Rühli zeigt mit seinem Fotoprojekt die Gesichter von Emmen



7

Riccarda Schaller sieht die Digitalisierung und die Ambulantisierung als Chance



11

Michael Sanderling eröffnet mit Anton Bruckner die neue Saison des Luzerner Sinfonieorchesters



13

Daniel Zbären tritt nach 20 Jahren Tätigkeit bei der Reformierten Kirche Luzern zurück



15



Emil Frey Luzern-Littau



DIE WOCHENZEITUNG Obergrundstrasse 44 | 6003 Luzern | Inseratenannahme/Redaktion 041 249 46 46 | [info@luzerner-rundschau.ch](mailto:info@luzerner-rundschau.ch) | [www.luzerner-rundschau.ch](http://www.luzerner-rundschau.ch)

## «Sensibelchen» im Hoch

Lange galten sensible Leute als schwächlich, doch dieses Bild beginnt allmählich zu bröckeln

Irene Müller

**Hochsensibilität ist zurzeit in aller Munde. Doch was bedeutet es genau, hochsensibel zu sein und welche Auswirkungen hat das im Alltag? Der in Luzern wohnhafte Experte für Hochsensibilität Philippe Hollenstein klärt auf.**

**Luzern** Zwei Mädchen kichern in der Ecke, ein Junge spitzt seinen Bleistift und ein anderer seufzt traurig vor sich hin. Doch es ist jetzt nicht die Zeit, sich zu fragen, was wohl los ist mit ihm, denn der Unterricht geht weiter. Unser Gehirn filtert ständig Sinneswahrnehmungen, um Wichtiges von Unwichtigem zu trennen. Nur funktioniert das nicht bei allen gleich gut. Hochsensitive Menschen nehmen oft mehr wahr, als sie in nützlicher Frist verarbeiten können. So kann ein störendes Geräusch, flackerndes Licht, ein unangenehmer Geruch, aber auch die schlechte Stimmung eines Mitmenschen eine hochsensible Person so sehr vereinnahmen, dass es rasch zu einer Überreizung



Philippe Hollenstein ist als Berater unter anderem für hochsensitive Leute in Luzern tätig. imü

von Informationen kommt. In diesem Fall hilft nur noch die Flucht an einen stillen Rückzugsort, um das

Erlebte einzuordnen. Wenn diese Ruhezeit den Tag hindurch zu kurz kommt, können dafür nachts gut

und gerne einmal ein paar Stunden Schlaf draufgehen.

**Fortsetzung auf Seite 3**

**Lifestyle** Seite 14  
Hier trifft Trend auf Tradition! Ammann Shoes präsentiert die stilvolle Winterkollektion. Die Schuhe sind perfekt, um in der Kälte auf jedem Untergrund perfekt auftreten zu können. Sogar im Schnee behält man warme Füsse - und sieht damit auch noch gut aus. Und das Beste: Die Luzerner Rundschau verlost sogar ein paar Schuhe der brandneuen Town-Kollektion.

**Ratgeber** Seite 17  
Die psychische Gesundheit ist ein grosses Thema. Es ist wichtig, die Menschen zu sensibilisieren und Hilfe anzubieten. Das macht jetzt der Kanton Luzern. Auf einer speziellen Website macht der Kanton auf das Thema aufmerksam und bietet praktische Tipps an. Psychische Krankheiten sind genau so ernst zu nehmen, wie physische. Darum muss man auf sich acht geben.

**Leserfrage der Woche** Seite 20  
In der Stadt Luzern kann man kaum ein paar hundert Meter weit gehen, ohne über einen Brunnen zu stolpern. Unscheinbare, prunkvolle, historische und auch merkwürdige Gestalten zieren diese öffentlichen Wasserspender, die allesamt ihre ganz eigene Geschichte zu erzählen haben. Diese Woche widmen wir uns einem solchen Brunnen mit dem lieblichen Namen «Chosli».

## Anerkennung für Büezer

Verein «The Büe» erhält 10'000 Franken Preisgeld

**Kriens/Luzern** Die Raiffeisenbank Luzern vergibt den diesjährigen Anerkennungspreis an den Verein «The Büe». Der Preis ist mit 10'000 Franken dotiert. Der Verein «The Büe» schult und qualifiziert stellensuchende Menschen, damit sie möglichst rasch wieder eine Stelle im Ersten Arbeitsmarkt finden. Ein Team von 20 Fachpersonen aus dem Bereich Gastronomie, Administration und ICT fördern und fordern die Mitarbeitenden, die aus wirtschaftlichen, persönlichen oder sozialen Gründen vorübergehend die

Arbeitsstelle verloren haben. Neben dem praktischen Arbeiten ist die Ausbildung in den Projekten von «The Büe» der wichtigste Erfolgsfaktor. Ein Projekt ist das Hotel-Restaurant Sonnenberg in Kriens, wo rund 50 Mitarbeitende ausgebildet werden und arbeiten. Im 2021 konnten bereits über 70 Personen wieder eine Stelle im Ersten Arbeitsmarkt antreten, - das sind mehr als 50 Prozent der Mitarbeitenden. Der grosszügige Betrag von 10'000 Franken wird für den Ausbau des Kursangebots eingesetzt. *pd/sk*

## Kunstkoryphäe stellt aus

Rolf Winnewisser zeigt Werke in der KALI Gallery

**Luzern** Der Luzerner Künstler Rolf Winnewisser wird in seiner Ausstellung «Stills From The Floating World» (16. Oktober bis 19. November) Einblicke in seine jüngsten Arbeiten geben und betritt nach gut zehn Jahren erstmals wieder eine Galerie mit einer Einzelpresentation in Luzern. Rolf Winnewisser, als einer der prägendsten Künstler der Schweiz, wird das Jahresprogramm der KALI Gallery Luzern mit dem Thema «Zeitgenössische Malerei und ihre Überschneidungen» abschliessen. Der «Bildforscher» wid-

met sich den Medien Zeichnung, Druckgrafik, Aquarell, Malerei, Objekt und Installation. Durch sein Kunstschaffen ist in den vergangenen 30 Jahren ein Kosmos entstanden, der sich immer wieder mit ästhetischen Fragen auseinandersetzt, deren Bedeutung in unserer bildgesättigten Welt stetig gewachsen ist. Dieser Kosmos beschreibt die Vielfältigkeit der Welt, die er sammelnd, lesend und reisend erkundet und mittels Assoziationen, Vernetzungen und Verkettungen weiterentwickelt. *pd/sk*

## AUFGEFALLEN



Im Studienjahr 2020/21 waren im Kanton Luzern über 20'800 Studierende für einen Ausbildungsgang der Tertiärstufe eingeschrieben. Dies sind 6 Prozent mehr als im Vorjahr. Knapp 13'000 waren an den Hochschulen immatrikuliert und 7'850 absolvierten eine höhere Berufsbildung. *pd/imü*

ANZEIGE



**Mein Hobby**



**Vonarburg**

Alpenstrasse 10 · 6004 Luzern · [www.vonarburg.ch](http://www.vonarburg.ch)

# Perlen mit Teilnehmerrekord

Über 8'000 Luzerner:innen nahmen am Eidgenössischen Feldschieszen teil

Die Teilnehmerzahl lag schon wieder fast auf dem Stand von vor der Corona-Krise: 2019 hatten 8'317 Aktive beim «grössten Schützenfest der Welt» innerhalb des Kantons Luzern mitgemacht, heuer war es 8'034.

**Region** Gegenüber dem Vorjahr, als aufgrund der Corona-Pandemie kein offizielles Feldschieszen-Wochenende durchgeführt werden konnte, stieg die Teilnehmerzahl markant: 2020 hatten «nur» 4'951 aktive Schützinnen und Schützen das Feldschieszen im Kanton Luzern geschossen.

Begeistert von den aktuellen Teilnehmerzahlen im Kanton Luzern zeigt sich Arthur Riedweg, Chef Feldschieszen beim Luzerner Kantonschützenverein (LKSUV). Nach dem erheblichen Teilnehmerrückgang im Vorjahr ist nun eine markante Steigerung zu verzeichnen. «Das ist das grosse Verdienst aller Schützenvereine im Kanton», so Riedweg. «Die Vereine haben in den



Arthur Riedweg, Chef Feldschieszen des LKSUV, reihte sich selbst unter die 3'094 Luzerner Kranzgewinner.

z.V.g. vergangenen Wochen und Monaten Grossartiges geleistet.» Allen Funktionären und Helfern in den Schützenvereinen und besonders den Amtsfeldchefs im Kanton Luzern

sprach Riedweg ein grosses Dankeschön aus. Der Aufwand mit einem offiziellen Feldschieszen-Wochenende und zusätzlich der Möglichkeit, die Programme bis Ende September zu schiessen, sei für alle hoch gewesen. «Aber es verdeutlicht, dass das Feldschieszen auch in der heutigen Zeit einen festen Platz in der Gesellschaft hat.»

### Perlen und die Allmend-Schützen mobilisierten am besten

Die meisten Schützinnen und Schützen zur Teilnahme am Feldschieszen motivieren konnte in diesem Jahr die SG Perlen. Mit 337 Teilnehmenden auf die 300-Meter-Distanz mobilisierten die Perler mit Abstand am besten innerhalb des Kantons. Unter den 300-Meter-Vereinen diesbezüglich auf dem zweiten Rang folgen die Allmend-Schützen Udligenswil. Im Vorjahr mit 138 Teilnehmern noch die Nummer 1 liegen sie mit 298 Aktiven heuer klar hinter Perlen. Knapp dahinter klassiert sich die SG Sempach mit 295 Teilnehmenden. *pd/imü*

### Fortsetzung von Seite 1 | «Sensibelchen» im Hoch

«Oftmals werden hochsensitive Menschen missverstanden, wirken arrogant und desinteressiert, wenn sie beispielsweise mitten in einem Fest auf einmal nach Hause gehen», erzählt Philippe Hollenstein, der sich selbst zu der Gruppe der Hochsensitiven zählt. Dabei fehle ihnen es mitnichten an Interesse für ihre Mitmenschen. Häufig investieren Hochsensible sogar eher mehr in eine Freundschaft, als ihr Gegenüber. «Ein Gespräch geht schnell in die Tiefe, Smalltalk ist nicht ihr Ding», so Hollenstein. «Die meisten Hochsensiblen haben nur wenige Freundschaften und pflegen diese dafür umso intensiver.»

### Fast jeder Fünfte ist hochsensibel

Obwohl hochsensitive Menschen laut Schätzungen 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung ausmachen, fühlt sich so manch einer als Fremdkörper in unserer Gesellschaft. Das beginnt schon in der Schule, wo die Lehrperson selten Kapazität hat, auf individuelle Bedürfnisse seiner 20 Schüler:innen einzugehen. Hochsensible Kinder sind zwar meist eher unauffällig, hinterfragen aber viel und haben oftmals einen sehr starken Drang nach Sinnhaftigkeit und musischer Entfaltung, welche in unserem durchstrukturierten Alltag nicht immer befriedigt werden kann.

Um den Austausch unter Hochsensiblen zu fördern, hat Philippe Hollenstein in Luzern eine entsprechende Selbsthilfegruppe gegründet und macht zudem Einzel-Coachings für Ratsuchende. Einmal traf er dabei auf eine 80-jährige Frau, die sich ihr ganzes Leben lang anhören musste, sie sei kompliziert und übersensibel. «Als sie hörte, wie viele andere Leute gleich ticken wie sie, vergoss sie viele Tränen», erzählt Hollenstein. «Sie glaubte ihr Leben lang, sie sei eigenartig und «denäbe» und hatte null Selbstvertrauen.» Sie meinte, sie hätte ihr Leben mit einer früheren Aufklärung von Grund auf anders gelebt.

sie als gute Zuhörer und werden also solche in ihrem Freundeskreis geschätzt.»

Auch das Wort «sensibel» hat in den letzten Jahren an Negativität verloren. «Man hört immer noch ab und zu, man sei ein «Sensibelchen», oder kompliziert», weiss Philippe Hollenstein aus eigener Erfahrung. Wenn man allerdings klar kommuniziert und schon in der Vorbereitung auf ein Fest ankündigt, dass es einem vielleicht irgendwann zu viel werde, können so Missverständnisse vermieden werden. Um das Wissen über Hochsensibilität weiter zu fördern, gibt Hollenstein seit kurzem zudem Kurse an der Migros Klubschule und bald auch an der pädagogischen Hochschule. «Das Interesse unter den Lehrpersonen scheint zu wachsen», freut sich Hollenstein. Der erste Grundkurs sei demnach in Windeseile ausgebucht gewesen.

Auch in der breiten Bevölkerung scheint das Thema allmählich Fahrt aufzunehmen. Obwohl es noch kaum Studien zur Hochsensibilität gibt und die Wissenschaft noch kontrovers darüber diskutiert, scheinen sich viele Menschen in den Beschreibungen wiederzuerkennen. Hollenstein warnt allerdings davor, das Ergebnis eines Online-Tests für bare Münze zu nehmen, ein solches diene lediglich als Anhaltspunkt. Er selbst orientiert sich in seinen Beratungen an den folgenden vier Kriterien: 1. Übererregbarkeit und Überstimulation, 2. sensorische Empfindlichkeit, 3. gründliche Informationsverarbeitung mit langem Nachhallen und 4. emotionale Intensität. Obwohl Philippe Hollenstein mittlerweile quasi als Botschafter für Hochsensitive in der Zentralschweiz gilt, ist er kein Fan davon, jeden Menschen in eine Schublade zu stecken. «Aber so funktioniert der Mensch eben», weiss der ausgebildete Sozialarbeiter. Ausserdem helfe es für das gegenseitige Verständnis, sowie für das Verständnis gegenüber sich selbst.

### Luzerner Treff zum Thema Hochsensibilität

Jeweils am 15. des Monats ab 19 Uhr findet in Luzern ein Treffen für Hochsensible und am Thema Hochsensibilität Interessierte jeglichen Alters statt. Die Treffen sind gratis (exkl. Konsumation). Im Zentrum steht der Austausch über den Umgang mit Hochsensibilität im Alltag, es haben jedoch auch ganz andere Themen Platz. Interessierte erhalten über 076 368 06 24 oder [www.hollenstein-coaching.ch](http://www.hollenstein-coaching.ch) nähere Informationen.

# JuBla-Wanderlager im Entlebuch

Vom 3. bis 5. Oktober streifte die JuBla Luzern durch das schöne Entlebuch

Dank der grosszügigen Unterstützung und der engen Zusammenarbeit mit «Luzerner Wanderwege», waren neun Teilnehmer:innen mit sieben Leiter:innen und Leitern unterwegs. Wanderschuhe geschnürt, Rucksack gesattelt und los gings.

**Region** Nach dem Treffpunkt in Schüpfheim am Bahnhof gings mit dem ersten doppelstöckigen Postauto aus dem Entlebuch weiter Taleinwärts. Von Hüttlenen über Sörenbergli bis hin zum Lagerhaus im Schneebergli, konnte der wunderbar bereitgemachte Wanderweg entlang der Emme genossen werden. Faszinierend, wenn zudem bedacht wird, dass dahinter Freiwilligenarbeit steckt. Nach einem sonnigen Wandertag am Sonntag, wurde die Spielwiese mittels Gemeinschaftsspielen durch die Wandertuppe eingeweiht.

Dem Wetter zu Trotz wurden die noch trockenen Wanderschuhe gebunden und die Regenkleider eingepackt. Vom Schneebergli über die



Die JuBla Luzern genoss ihr Wanderlager im herbstlichen Entlebuch.

Blattenegg via dem Lattgässli führte der Weg aufs Briener Rothorn – dem höchsten Punkt des Kantons Luzern. Für einige Sekunden meinte es gar Petrus gut und liess ein kurzer Blick auf den Brienersee zu. Nach der Rückkehr folgte ein Gaumenschmaus und ein Singabend im Lagerhaus. Da so viele Personen aus verschiedenen Scharen aus dem Kanton Luzern aufeinandertrafen,

gestaltete sich der Singabend als ein amüsantes Hörspiel. Vollgepackt mit feinem Essen und vielen schönen Erinnerungen, wanderte die Gruppe aus dem Lagerhaus übers Kemmerbodenbad zur Marbachegg. Eine wunderbare Weitsicht ins herbstliche Entlebuch liess das Wanderlager sagenhaft und doch noch etwas trocken abrunden. *pd/imü*

ANZEIGE

<p><b>Fusetea black tea</b> Wild Berry 6 x 50cl Pet <b>7.80</b> statt 8.40</p>	<p><b>Feldschlösschen</b> Original 50cl <b>1.50</b> statt 1.75 + Depot</p>	<p><b>1/2 Preis</b> <b>Stella Artois</b> Belgium 6 x 50cl Dosen <b>6.30</b> statt 12.60</p>	<p><b>Senza Parole</b> Frizzante d'Italia 75cl <b>9.50</b> statt 10.80</p>	<p><b>Jägermeister</b> 35% Vol. 70cl <b>19.90</b></p>
<p><b>Fusetea black tea</b> Lemon Lemongrass 6 x 1.5Liter Pet <b>10.80</b> statt 13.50</p>	<p><b>Boxer</b> Old 50cl Bügelflasche <b>1.65</b> statt 1.85 + Depot</p>	<p><b>Senza Parole</b> Bianco / Rosato / Primitivo / Negroamaro 75cl <b>8.90</b> statt 11.95/12.50</p>	<p><b>Maienfelder</b> Zanolari, Gnädig Herre Wy 75cl <b>11.95</b> statt 15.95</p>	<p><b>Tullamore Dew</b> Irish Whiskey 40% Vol. 70cl <b>24.95</b></p>
<p><b>Elmer</b> Citro 6 x 1.5Liter Pet <b>10.80</b> statt 14.70</p>	<p><b>Valaisanne</b> Lager 6 x 50cl Dosen <b>10.50</b> statt 11.70</p>	<p><b>Senza Parole</b> Anima Negra, Mallorca 75cl <b>19.95</b> statt 26.90</p>	<p><b>Tosone</b> Nero d'Avola Terre Siciliane 75cl <b>13.90</b> statt 17.90</p>	<p><b>Monkey Shoulder</b> Blended Malt Scotch Whisky 40% Vol. 70cl <b>33.90</b></p>
<p><b>Red Bull</b> Energy Drink 24 x 25cl Dosen <b>31.20</b> statt 36.–</p>	<p><b>38% GÜNSTIGER</b> <b>Feldschlösschen</b> Original 24 x 50cl Dosen <b>26.40</b> statt 43.20</p>	<p><b>AN/2</b> Animo Negra, Mallorca 75cl <b>19.95</b> statt 26.90</p>	<p><b>Pampero</b> Aniversario Reserva Exclusiva Rum 40% Vol. 70cl <b>34.95</b></p>	<p><b>3. GÜNSTIGER</b> <b>Amicone</b> Cantine di Ora 75cl <b>9.90</b> statt 12.90</p>
<p><b>Luna</b> Ice Cold, White / Rosé Sparkling 0.0%, 75cl <b>7.90</b> statt 9.90</p>	<p><b>RIO</b> <i>besser trinken</i> Wir sind für Sie da - von Montag bis Samstag normale Öffnungszeiten - gratis Parkplätze - keine Wartezeit</p>		<p>Weitere Angebote: <b>rio-getraenke.ch</b> Angebote gültig vom 13.10. bis 26.10.21</p>	<p>Die Spirituosen-Angebote sind unabhängig von der Gültigkeitsdauer dieses Inserates. Kein Spirituosenverkauf an unter-18-jährige!</p>