

Kunden liessen sich mit Swing verwöhnen

Schwyz Fünf von insgesamt neun SZKB-Neujahrskonzerte fanden kürzlich im jeweils voll besetzten MythenForum statt. Die «Let's Go Big Band Einsiedeln» und die Sängerin Yasmine Meguid verzauberten das Publikum.

Christoph Jud

Jedes Jahr lädt die Schwyzer Kantonalbank SZKB ihre Kunden zu Beginn des neuen Jahres zu einem Konzert in verschiedenen Lokalitäten im ganzen Kanton ein. Heuer stehen insgesamt 8000 Plätze an neun Austragungsstätten in Schwyz, Einsiedeln und Altendorf zur Verfügung.

Am vergangenen Wochenende waren die ersten fünf Konzerte – die alle im MythenForum in Schwyz über die Bühne gingen – ausgebucht.

Swingende Melodien von Glenn Miller bis George Gershwin

SZKB-Marketingleiter Werner Schibig erklärte dem «Boten», alle 8000 Plätze seien innert vier Tagen nach Eröffnung der erstmals online durchgeführten Sitzplatzreservation ausgebucht gewesen. Er erinnerte sich, dass vor 19 Jahren alles anfang mit je 400 Plätzen in Schwyz und Ausserschwyz. Laut Schibig werden immer Orchester aus dem Kanton Schwyz



Bandleader Erwin Fuchsli mit der «Let's Go Big Band» und die Sängerin Yasmine Meguid begeisterten das Schwyzer Publikum.

Bild: Christoph Jud

engagiert, und die Stilrichtung wechselt von Jahr zu Jahr. Dieses Jahr ist Swing und Jazz mit der «Let's Go Big Band Ein-

siedeln» angesagt. Der Berufsmusiker Erwin Fuchsli gründete die Big Band vor 25 Jahren und führt diese seither als

Bandleader an. Während des Konzertes legte Fuchsli immer mal wieder den Dirigentenstab zur Seite und griff zu seiner

Trompete. Der 50-jährige ist ein begnadeter Jazzmusiker. Da kommt ihm das Programm des SZKB-Neujahrskonzerts mit Swing- und Jazzmelodien aus den 20er- bis 40er-Jahren sehr gelegen. Ohrwürmer wie «Moonlight Serenade» oder «American Patrol» – beides Evergreens von Glenn Miller – oder auch Cole Porters «Night an Day» oder George Gershwins «S' Wonderful» klangen wunderschön in den Ohren jedes Swing-Liebhabers.

Die Sängerin Yasmine Meguid verlieh den Melodien mit ihrer kraftvollen, vielseitigen Stimme einen besonderen Glanz. Die in New York als Tochter eines Ägypters und einer Schweizerin geborene Sängerin ist in Schwyz keine Unbekannte.

Sie erfreute schon einmal als Gastinterpretin an einem SZKB-Weihnachtskonzert das Schwyzer Publikum. Versiert und mit vielen Infos über die Entstehung von Swing und Jazz führte die Regisseurin und Schauspielerin Prisca Gaffuri durch das Programm.

Schwester Petra feierte ihre diamantene Profess

Schwyz Vor 60 Jahren legte die langjährige Priorin des Frauenklosters, Schwester Petra, die Gelübde ab. Am Dreikönigstag wurde dieses Ereignis in einem festlichen Gottesdienst gefeiert.

Im April 1956 trat Schwester Petra, eine gebürtige Appenzellerin, die in Schwyz arbeitete, ins Frauenkloster St. Peter am Bach ein. Damit begann ihr Noviziat. Knapp zwei Jahre später, am 6. Januar 1958, legte sie die Gelübde des Dominikanerinnenordens ab – und wirkt seither ununterbrochen im Frauenkloster in Schwyz. Zehn Mal wählten ihre Mitschwester sie für jeweils drei Jahre zur Priorin, der «Ersten unter Gleichen». 2012 gab sie dieses Amt an die heutige Priorin, Schwester Raimunda, weiter.

Beim Eintritt von Schwester Petra waren 36 Schwestern im Frauenkloster,

heute sind es noch sechs. Mit dem Vatikanischen Konzil (1962–65) änderte das Chorgebet von lateinisch auf deutsch – und die Schwestern dürfen in Absprache mit der Priorin Ferien machen.

«Wenn du den Kern haben willst, musst du die Schale aufbrechen»

Am Samstag konnte Schwester Petra im Beisein einer grossen Appenzeller Delegation ihr 60-jähriges Profess-Jubiläum feiern. «Solche Entscheidungen müssen reifen», sagte der Hauptzelebrant des Gottesdienstes, Bruno Holderegger, mit Blick auf die Entscheidung, «bis zum Tod im beschaulichen Kloster zu leben».



Schwester Petra freut sich zusammen mit ihrem «geistlichen Bräutlein» Luzia Inauen-Gmünder, die bei der Profess knapp vierjährig war.

Bild: Franz Steinegger

«Aber», so der Dominikanerpater, «wenn du den Kern haben willst, musst du die Schale aufbrechen.» Sie sei mit ihrer grossen spirituellen Erfahrung und ihrem Wirken bis zu diesem Kern vorgegangen.

Umrahmt wurde die Messe von einer Appenzeller Musikformation, welche mit Hackbrett, Bass und Handorgel die Klosterkirche mit besinnlichen Tönen füllte.

Im Anschluss feierte die 83-jährige mit geladenen Gästen bei einem Mittagessen.

Franz Steinegger

Ratgeber

Wie gelingt es mir, den Neujahrsvorsatz einzuhalten?

Lebenshilfe Obwohl es altbacken wirkt, ist für mich der Beginn eines neuen Jahres die Gelegenheit, mir einen guten Vorsatz zu setzen. Gibt es Tipps, die helfen, diesen dann auch einzuhalten?

Tatsächlich können einige Tipps helfen, dass der Neujahrsvorsatz beziehungsweise Vorsätze generell nicht bloss Absichtserklärungen bleiben:

— 1. Machen Sie sich klar, wieso Sie einen bestimmten Vorsatz umsetzen möchten. Was ist der Sinn, das Motiv dahinter? Was erhoffen Sie sich davon? Welchen Preis – insbesondere an Zeit, Kraft und Mühe – sind Sie bereit, dafür zu bezahlen?

Wenn Vorsätze aus Launen heraus entstehen oder nicht dem eigenen, sondern dem Willen Ihres Partners entspringen, hat die Verwirklichung wenig Aussicht auf Erfolg. Ihr inneres Feuer ist entscheidend! — 2. Formulieren Sie Ihren Vorsatz klar wie messbare Handlungsanweisungen, die schrittweise umgesetzt werden können. Beispiel: Möchten Sie abnehmen, reicht der Vorsatz «Ich will schnellstmöglich ein paar Kilo abnehmen» nicht aus. Besser ist es zu überlegen, wie

viel Kilogramm Sie in welchem Zeitraum und mit welchen Massnahmen abnehmen möchten: «Ich will bis Ostern 4 Kilo abnehmen, indem ich jeweils mittags einen Salat oder eine Suppe esse und ausser sonntags auf Süßigkeiten verzichte.» — 3. Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor. Schliesslich geht es darum, mit alten Gewohnheiten zu brechen. Zerlegen Sie ein grosses Ziel in viele kleine Schritte, die Sie anschliessend konsequent und mit aller Kraft

Kurzantwort

Damit Vorsätze nicht bloss Absichtserklärungen bleiben, hilft es, einige Vorgehensweisen zu befolgen: das Ziel nicht zu gross fassen, sondern in kleine, messbare Schritte zerlegen; Zwischenerfolge feiern und sich dafür belohnen; der Familie/Freunden vom Vorhaben erzählen etc. (red)

verfolgen können. Bei kleinen Etappen dürfen Sie sogar auf die Unterstützung Ihres Gehirns zählen, das für kleine Einheiten schneller neue Nervenverbindungen anlegt. Ist das Ziel zu gross, zu weitreichend, besteht die Gefahr, dass unser Grosshirn nicht mitmacht. Die Umsetzung unseres Vorsatzes wird sabotiert! Es sind die kleinen Schritte, die die grossen Dinge möglich machen und Erfolg versprechen. — 4. Imaginieren (verbildlichen) Sie Ihr Ziel: Schliessen Sie die Augen, atmen Sie tief durch und stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Kino und richten Ihren Blick nach vorne: Sehen Sie sich auf der Leinwand, wie Sie perfekt und selbstbewusst genau die Fähigkeit zeigen, die Sie verbessern möchten? Spüren Sie dem Gefühl nach, das Ziel bereits erreicht zu haben, und erleben Sie es nicht nur visuell, sondern mit allen Sinnen. Die Chemie Ihres Gehirns beginnt sich bei Wiederholung inner-

halb von Minuten zu verändern. Neue Vernetzungen der Hirnzellen und zwischen den Zellen entstehen, was zum Beherrschen neuer Muster führt. — 5. Schreiben Sie Ihren Vorsatz auf. Schriftlich Festgehaltenes gewinnt sofort an Bedeutung. Setzen Sie sich zudem visuelle Anker, indem Sie etwa ein Codewort («Bikinifigur») auf Notizzettel schreiben und diese zur Erinnerung an den Külschrank und an den Badezimmerspiegel hängen. — 6. Feiern Sie Zwischenerfolge und belohnen Sie sich beispielsweise mit einem Magazin, einer Massage ... Dies steigert die Motivation und hilft, Disziplin zu entwickeln. — 7. Erzählen Sie Ihrer Familie oder Freunden von Ihrem Vorhaben. Diese geben Rückhalt und können bei der Umsetzung unterstützen. — 8. Planen Sie Misserfolge ein. Denn auf dem Weg zum Ziel gibt es manches Hindernis.

Vielleicht naschen Sie mal aus Lust oder Frust. Um solche Situationen «abzufedern», können Sie bereits im Vorfeld «Wenn-dann-Pläne» schmieden: «Wenn ich eingeladen bin und Süßes esse, dann steige ich am anderen Tag einige Bushaltestellen früher aus und marschiere zur Arbeit.»



Irène Wüest Häfliger
Soziologin und Sozialpsychologin
Expertin für Stilfragen
www.stilprofil.ch

Suchen Sie Rat?

Schreiben Sie an: Ratgeber,
Luzerner Zeitung,
Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an.

ANZEIGE



ChiroTraining

**Krafttraining zur
Körperformung?
Bei uns sind Sie
in besten Händen!**



Probetraining gratis!
Telefon 041 240 33 66

**Gesundheitsorientiertes
Krafttraining**

Bruchstrasse 10 • 6003 Luzern
www.chirotraining.ch