

«The Voice of Germany» mit Linda Elsener

Morgen in einer Woche wird die Sendung mit der Sängerin aus Seewen ausgestrahlt.

Nicole Auf der Maur

Wie ist es, einmal in diesem Rampenlicht zu stehen, umgeben von Dutzenden von Kameras? Wie ist es, vor eine Jury zu treten, die Hallen mit Tausenden von Menschen gefüllt? Linda Elsener weiss es jetzt. Sie hat nämlich bei «The Voice of Germany» mitgemacht. Am Sonntag, 17. Oktober, wird die Sendung mit der Seebener Sängerin ausgestrahlt. Ob es weitere Sendungen mit ihr geben wird, entscheidet sich dann.

Es war auf jeden Fall ein langer Weg bis zur Aufnahme in die Sendung. Um alle Casting- und Sende-Termine von «The Voice of Germany» einhalten zu können, hat Linda Elsener sogar ihr Studium um ein Jahr verschoben.

«Ich sass an meinem Laptop und habe mich einfach angemeldet»

«Ich verfolge das Format «The Voice of Germany» seit mehreren Jahren und habe mir schon immer gewünscht, einmal auf dieser Bühne zu stehen», führt Elsener aus. Es sei aber eher immer ein unantastbarer Traum gewesen.

«Nach der zehnten Staffel im Jahr 2020 kam dann ein Aufruf für die Anmeldung zur elften Staffel. Ich sass in meinem Zimmer am Laptop und habe mich, ohne gross zu überlegen, einfach angemeldet.»

Die magische Stille kurz bevor der erste Ton erklingt und die nervenaufreibende Spannung, ob sich ein Coach für dieses Talent umdreht. Das und vieles mehr ist seit dem 7. Oktober mit der elften Staffel von «The Voice of

Germany» zurück am Bildschirm. Sarah Connor, Johannes Oerding, Nico Santos und Mark Forster spitzen momentan wieder die Ohren für die besten Stimmen.

Eine Konstellation, die auch für Mark Forster in seiner fünften Staffel der Musikshow herausragend ist. «Die vier Coaches in diesem Jahr sind an Relevanz und Grösse auf dem deutschen Musikmarkt kaum zu überbieten», stellt der Musiker fest.

Elsener trifft auf Connor, Oerding, Santos und Forster

Immer donnerstags kommt eine neue Episode auf ProSieben, immer sonntags eine neue in Sat.1. Linda Elseners Auftritt ist am Sonntag, 17. Oktober, auf Sat.1 zu sehen. «Ich bin nicht ganz sicher, ob ich den Songtitel nennen darf, aber es ist auf jeden Fall ein Song, den ich schon länger und auch gerne spiele. Er ist mit akustischer Gitarre. So, wie ich auch am liebsten auftrete», so Linda Elsener.

Egal, wie die Show ausgeht, egal, ob sich Coaches für Linda Elsener umdrehen werden oder nicht: Für die Sängerin war es eine super Erfahrung, wie sie erzählt. Und sie gibt einen Einblick hinter die Kulissen: «Ich fand das Schönste, dass alles sehr professionell und doch sehr familiär verlaufen ist. Auch wenn es ein riesiges Format ist, wird man als Mensch wahrgenommen und supergut behandelt. Alle Leute, intern wie auch extern, waren freundlich und haben gut auf alle Talente geachtet.»



Linda Elsener auf der Bühne von «The Voice of Germany».

Bild: PD / ProSiebenSat.1 / Christoph Assmann

Ratgeber

Wie kann ich das Sorgenkarussell im Kopf stoppen?

Stil Als ich meiner Freundin kürzlich erzählte, dass meine Tochter (18) bald als Au Pair in der Romandie arbeitet, fragte sie mich, ob mir das keine Sorgen bereiten würde, da meine Tochter doch noch so jung sei. Seither mache ich mir tatsächlich Sorgen, die mich sogar nachts nicht mehr schlafen lassen. Wie komme ich davon los?

Guten Morgen, liebe Sorgen, seid ihr auch schon alle da? Gemäss Wikipedia sind Sorgen eine subjektiv erwartete Not, die gedanklich vorweggenommen wird. Wir erwarten etwas Schlimmes, das noch gar nicht da ist. Tun wir dies, läuten alle Alarmglocken. Die Muskeln ziehen sich zusammen, das Herz schlägt schneller, wir atmen flacher, wir schlafen schlechter, essen nichts mehr oder zu viel. Das Problem ist, dass unser Gehirn gar nicht unterscheiden kann, ob wir uns nur etwas Schlimmes ausmalen oder ob wir es tatsächlich erleben. Doch wieso quälen wir uns so oft mit unseren Sorgen?

Weil wir gerne alles kontrollieren und Sicherheit wollen. Doch es lässt sich nicht alles kontrollieren. Es gibt keine hundertprozentige Sicherheit. Es gibt nur die eigene, tief in sich ruhende Sicherheit. Oft

steckt hinter dem Wunsch nach Sicherheit auch der Gedanke: Wenn ich mir keine Sorgen mache, könnte ich auf schlimme Situationen gar nicht vorbereitet sein. Doch Vorsorgen hat nichts zu tun mit sich Sorgen machen. Wer sich Sorgen macht, der grämt sich und lebt belasteter als jemand, der sich sagt, ich bin gesund

Kurzantwort

Sorgen sind eine subjektiv erwartete Not, die wir gedanklich vorwegnehmen. Das Problem ist, dass unser Gehirn gar nicht unterscheiden kann, ob wir uns etwas Schlimmes ausmalen oder es tatsächlich erleben. Gegen Sorgen hilft Vertrauen, Bewegung, Dankbarkeit. Und: Sie unterscheiden, was Sie denken. (sh)

und erfreue mich mit meiner Familie des Lebens. Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann! Ersparen Sie sich Sorgen.

Folgende Tipps helfen:

1. Nehmen Sie sich vor, sich keine Sorgen zu machen, zu lächeln, sich am Leben zu erfreuen, sich Gutes zu tun. Suchen Sie sich einen Stein und schreiben Sie ein grosses «Heute» darauf. Legen Sie den Stein dorthin, wo Sie sich am meisten aufhalten. Dieser visuelle Anker entlastet Sie. Denn nur für heute müssen Sie sich nicht sorgen. Oder machen Sie es wie Abraham Lincoln: Halten Sie sich jeden Tag 30 Minuten für Ihre Sorgen frei und machen Sie in dieser Zeit ein Nickerchen.

2. Vertrauen Sie in Ihre eigene Lebensführung und in diejeni-

ge Ihrer Tochter. Schauen Sie mal zurück. Welche Katastrophen oder Dinge, von denen Sie beide geglaubt haben, sie treten ein, sind wirklich eingetreten? Einige ja, da konnten Sie aktiv handeln, und einige sind wahrscheinlich gar nicht wahr geworden. Vertrauen Sie in die eigenen Fähigkeiten und darauf, dass sich die Dinge für Sie beide bestmöglich lösen. Das tröstet und besagt auch, dass wir nicht über alles die Kontrolle haben können.

3. Bewegung ist auch ein sehr gutes Mittel, um Sorgen zu vertreiben. Früher sind wir vor dem Säbelzahniger davongelaufen, heute sind es andere Dinge. Tanzen Sie, joggen Sie, fahren Sie Velo. Das befreit.

4. Dankbarkeit richtet uns auf das Gute im Leben. Sagen Sie sich: Ich bin gesund, ich habe

eine gesunde Tochter, ich kann Einfluss nehmen, ich kann etwas tun, ich habe einen gesunden Menschenverstand. Unser Kopf kann nur einen Gedanken aufs Mal denken. Sie entscheiden, welchen.



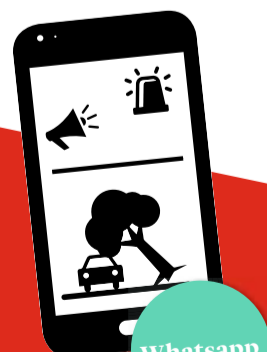
Lic. phil. Irène Wüest, Eich
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin
www.skillcoach.ch

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.

Bote

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



Whatsapp



Reporterphone
079 810 19 19



Klare Worte von Django Betschart
Der neue Geschäftsführer
der Alpen-Initiative im Interview. 9



Schweiz am Wochenende

Gesamtausgabe Luzerner Zeitung

A.Z. 6430 Schwyz | 163. Jahrgang | Nr. 233 | Fr. 1.80 | www.bote.ch

REGION

Grosser Auftritt im Fernsehen



Linda Elsener singt in «The Voice of Germany».

4

REGION

Gmür will alten Zopf abschneiden
Wegen eines alten Gesetzes sind Hausbrenner nicht flexibel.

5

REGION

Neue Pläne für das «Kristall»



Die Immobilie wurde kürzlich an einen Investor verkauft.

3

ZENTRALSCHWEIZ

Umfrage zur Zufriedenheit
Die ÖV-Betriebe – auch die Auto AG Schwyz – wollens wissen.

11

Rigi-Bahnhöfe werden ausgebaut

Rigi Bahnen AG wird vom Behindertengleichstellungsgesetz und von den neuen Zügen gefordert.

Erhard Gick

Es mag erstaunen: Am 1. Juli 2017 wurde der Hochperron und damit der neue Rigi-Bahnhof in Goldau eröffnet. Jetzt, knapp vier Jahre später, weiss man, dass die Gleisanlagen in Goldau verbreitert werden müssen. Die neu bestellten Züge, die ab Frühling 2022 vorerst auf der Vitznauer und später auch auf der Arther Seite verkehren, benötigen breitere Trassees. Der Bahnhof in Vitznau ist bereits angepasst und erfüllt auch die Bedingungen des Behindertengleichstellungsgesetzes.

Die Perronhöhe stimmt auch in Goldau, auf Rigi Staffel jedoch nicht. Dort sollen die Perrons ausgebaut und verlängert werden. «Die Rigi Bahnen AG investiert rund 800 000 Franken in dieses Projekt. Weitere Bahnhöfe müssen noch angepasst werden», verrät CEO Frédéric Füssenich.



Die Gleisanlagen in Goldau sind für die neuen Züge zu wenig breit.
Bild: Erhard Gick

Linke Gruppe bekämpft das Zertifikat

Sibylle Berg gründet mit Netzaktivisten ein Komitee gegen das Covid-19-Gesetz.

Bisher verlief der Abstimmungskampf um das aktualisierte Covid-19-Gesetz entlang von klaren Linien. Auf der einen Seite die SVP und die Corona-Skeptiker von «Mass-Voll» und den «Freunden der Verfassung», auf der anderen Seite die meisten anderen Parteien, die Gewerkschaften und der Wirtschaftsdachverband Economie-suisse. Hier die Geimpften, die kaum Mühe haben mit dem Zertifikat, dort die Ungeimpften, die sich nicht dauernd testen lassen wollen. Nun formiert sich unter dem Arbeitstitel «Geimpfte gegen die Zertifikatspflicht» ein neues Komitee.

«Das Zertifikat teilt die Gesellschaft, schafft ein Klima von falscher Sorglosigkeit und eine Verhärtung der eigenen Positionen.»

Sibylle Berg
Schriftstellerin

Es sind eher linke, netzaktivistische Kreise, die sich in der Vergangenheit für Datenschutz und gegen Überwachung eingesetzt haben.

Im Gründungskomitee sind nur Geimpfte zugelassen. Sie wollen damit signalisieren, dass sie Corona nicht verarmlosen, Impfung und Massnahmen nicht kleinreden wollen.

Prominentestes Mitglied ist die Schriftstellerin Sibylle Berg. Die Trägerin des Schweizer Buchpreises 2019 hat sich auch schon gegen Versicherungsdetektive und E-Voting eingesetzt. Nun kritisiert sie die Zertifikatspflicht scharf. (red) 12/13

Odermatt: «Ich gehe gerne ab und zu in den Ausgang»

Der Schweizer Skistar spricht über seine Saisonziele und wie er mit Druck umgeht.

Marco Odermatt ist der Überflieger im alpinen Skisport: erst 24-jährig, fährt aber bereits um den Gesamtweltcup, wo er im vergangenen Winter hinter Alexis Pinturault den zweiten Platz belegte.

Die starken Resultate erhöhen allerdings die eigenen Erwartungen und diejenigen der Skination Schweiz. Der Nidwaldner lässt sich davon aber nicht aus der Ruhe bringen. Sein Rezept ist, dass er den Schalter zwischen An- und Ent-



Marco Odermatt.

Bild: Keystone

spannung konsequent umlegt, wie er im Interview erklärt: «Ich gehe beispielsweise gerne ab und zu in den Ausgang, wenn es terminlich passt. Ich bin zwar Spitzensportler, aber gleichzeitig war ich auch ein Jugendlicher und bin nun ein junger Erwachsener, der mindestens ein Stück weit ein normales Leben führen will», so Odermatt.

In zwei Wochen startet mit dem Riesenslalom in Sölden die Saison. (rob) 25

ANZEIGE

JETZT REIFEN WECHSELN

TERMIN: 041 811 33 30

GARAGE SEEHOLZER AG
WWW.GARAGE-SEEHOLZER.CH

Gratis-Päckli sollen verboten werden

Onlinehandel Wer im Internet Waren bestellt, muss oft kein Porto bezahlen. Auch dann nicht, wenn er diese wieder an den Absender zurückschickt. Der Luzerner Nationalrat Michael Töngi hat diesen Gratis-Retouren nun den Kampf angesagt – und fordert im eidgenössischen Parlament vehement ein entsprechendes Verbot. (chm) 18

ANZEIGE

MELI
Schwyz

Saisonmiete

Kinderski ab Fr. 80.-
inkl. Ski, Bindung, Schuhe, Stöcke

Snowboard ab Fr. 100.-



Inhalt

Leserbriefe 2, 3, 6
Ratgeber 4

Todesanzeigen 8
Marktplatz 11

Zentralschweiz 11
Stellen 14, 15

Immobilien 15
Schwerpunkt 20/21

Börse 24
Sport 25–29

Wohin man geht 30, 31
Letzte Seite 32

Denksport 46
Fernsehen 47, 48