



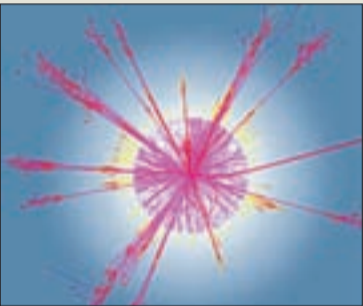
## Einfach mal loslegen mit Pinseln

51

### VOLL DRAUF

Zwei, drei Küsschen auf die Wangen reichen nicht, wer aber intensiv und immer wieder küsst, tut sich auch selbst Gutes. Forscher sind überzeugt, dass sich Küssen positiv auf die Gesundheit auswirkt.

53



### AUF HOCHTOUREN

Der Teilchenbeschleuniger im Genfer Kernforschungszentrum Cern gab vor allem zu reden, ehe er in Betrieb genommen wurde. Seither ist es ruhig geworden. Aber nur gegen aussen, im Innern sind die Forscher offenbar nahe dran, ein elementares Geheimnis zu lüften.

54

### SOMMERRÄTSEL

Heute winkt ein Beitrag an eine schöne Reise: Wer das Lösungswort aus unserem grossen Sommerrätsel herausknobelt, hat die Chance, einen Reisegutschein im Wert von 1000 Franken zu gewinnen.



Lustvolles Experimentieren mit Farben und Formen – die hohe Kunst muss dabei nicht gleich das Ziel sein.

Getty

**MALEN** Lehrer packt es und Anwältinnen, Hausfrauen ebenso wie Architekten. Warum ist Malen mit Acryl, Öl, Aquarellfarbe so beliebt? Unsere Autorin hat in einer Malwoche nachgefragt.

RUTH SCHNEIDER  
ruth.schneider@luzernerzeitung.ch

Lustvoll pinselt Charlotte zum geschätzten fünfzehnten Mal über ihr Bild. Nach mehreren Blau- und Grünabstufungen jetzt türkis. Neben ihr pröbelt Madeleine mit dem Aufkleben eines Japanpapiers auf ihr schwarzweisses Werk. Inge wagt gerade den dritten von mehreren exakt geplanten Schritten, nach einer Fotovorlage ein abstraktes Bild zu malen. Es ist abends um halb zehn, lange nach der offiziellen Kurszeit. Die Stimmung ist heiter, beschwingt. «Das ist zweckfreies Tun, Luxus pur», sagt Charlotte. «Und gell, jetzt trinken wir dann noch ein Glas Wein zusammen.»

Schauplatz dieser Szene ist einer der zwei grossen Kreativ-Kursräume im Bildungshaus Stella Matutina in Hertenstein (Gemeinde Weggis).

Die Malwoche unter der Leitung der Künstlerin Odile Petitpierre steht unter dem Titel «Malen nach Fotografien». 13 Frauen tun das, was auch grosse Künstler taten und tun: Sie kopieren hemmungslos, sei es ab Fotos oder ab Kunstwerken – und vermischen ihre eigenen Ideen und spontanen Einfälle mit der Vorlage. «Gerade beim Experimentieren entstehen ungeahnt kreative Bilder», sagt Odile Petitpierre.

In den Hertensteiner Malwochen, die seit 2003 stattfinden, sind Anfängerinnen und «Wiederholungstäterinnen» bunt gemischt. Daraus und durch die unermüdliche Motivation der Kursleiterin entsteht eine anregende Atmosphäre, nicht nur im Kurs, sondern auch beim Essen oder in ungezwungenen Gesprächsrunden am Abend und in Pausen. Motivation und Anspruch der Teilnehmerinnen sind unterschiedlich, wie drei Beispiele belegen.

#### Die Kurs-Malerin

«Ich muss etwas für mich machen, sonst falle ich in ein Loch», sagte sich die 73-jährige Anne vor fünf Jahren. Nach ihrer Pensionierung hatte sie ihre Eltern bis zum Tod betreut. Und jetzt? Durch Bekannte erfuhr sie von einem Malkurs in der Toskana. «Das war ein wunderschöner Einstieg ins Malen»,

blickt sie, die schon als Kind gern gezeichnet und gemalt hat, zurück. «Das Malen gibt mir Ruhe, und ich lerne mich selber besser kennen.» Anne hat kein eigenes Malatelier, sie malt ausschliesslich in Kursen. «Wochen- oder Wochenendkurse sind ideal, da kann man sich richtig vertiefen und bekommt in der Gruppe gute Anregun-

#### «Das Malen gibt mir Ruhe, und ich lerne mich selber besser kennen.»

ANNE, KURSTEILNEHMERIN

gen und Austausch.» Die Bilder müssten ihr und sonst niemandem gefallen, betont sie, die am liebsten «nicht knallige, sondern eher ruhige Bilder» malt.

#### Die Flip-Chart-Künstlerin

Auf einem beruflichen Umweg ist die Personalfachfrau Madeleine (56) zum Freizeitmalen gekommen. «Du zeichnest immer so tolle Flip-Charts, darf ich eines nach Hause nehmen?», wurde sie ab und zu an einer Sitzung gefragt. Jetzt ist sie in der Malwoche, weil sie Anregungen für Bilder sucht, die dereinst

das Haus ihrer Freundin schmücken sollen. «Mich begeistert hier, wie wir am ersten Tag alle dasselbe Foto vor uns hatten und jede Frau daraus ein eigenes Werk weitergesponnen hat. Ich entdecke meine Freude am Malen sowohl durch die Anregung als auch durch den Freiraum, den ich in diesem Kurs habe.» Unermüdlich arbeitet Madeleine mit Ölkreide und Acrylfarbe an Variationen eines ihrer Fotos von einem ganz normalen Sägeblatt. «Das fordert mich, und gleichzeitig ist es so lustvoll.»

#### Die Gwunder-Multikreative

Wenn Ursula (64) aufzählt, was sie alles macht, könnte einem schwindlig werden. Die gelernte Damenschneiderin, seit einigen Jahren Witwe, fotografiert mit Leidenschaft. Sie sieht in jedem Grashalm und jedem Baum ein Motiv, das sie am Computer – gerne gemeinsam mit einem ihrer Enkel – mit einem Zeichnungsprogramm verfremdet oder neu zusammensetzt. Mit dem Pinsel geht die kreative Umsetzung weiter. «Malen ist für mich immer wieder eine neue Herausforderung. Ich muss jeden Tag meinen Gwunder stillen, denn im kreativen Wirken ergeben sich laufend neue Überraschungen.» Ursula hat,

Fortsetzung auf Seite 51

## Malkurse: Tipps und Adressen

rs. Zum Einstieg ins Malen und Zeichnen, aber auch für Fortgeschrittene gibt es je nach Anspruch verschiedenste Kurse, die man zum Beispiel im Internet oder durch persönliche Empfehlungen findet. Auch Künstler bieten Kurse an.

- Klären Sie zuerst Ihre eigenen Erwartungen und Ambitionen: Wollen Sie vor allem mit Farben Ihre Stimmungen ausdrücken? Oder lieber Landschaften, Porträts, Akte zeichnen, oder gar mit Drucktechniken

experimentieren? Wünschen Sie vom Kursleiter detaillierte Anleitung oder eher eine lockere Begleitung?

- Machen Sie sich ein Bild in der Schule oder im Atelier, fragen Sie nach einer Schnupperlektion. Einen guten Einstieg bieten auch Malreisen.

Nachstehend die Angaben zu den im Text erwähnten Anbietern.

- Odile Petitpierre veranstaltet Mal- und Zeichenkurse in ihrem Atelier in Adligenswil LU und leitet auch die

Malkurse im Bildungshaus Stella Matutina in Hertenstein LU. In der Herbst-Malwoche vom 2. bis 7. Oktober in Hertenstein zum Thema «Von der Naturstudie zum Bild» sind noch Plätze frei. Nächste Malwochen dann wieder im Sommer 2012.

www.odilepetitpierre.ch  
www.klosterbaldegg.ch («Bildungshaus»/«Veranstaltungen» anklicken).

- Bei der Migros-Klubschule gibt es eine grosse Anzahl Mal- und Zeichen-

kurse in Luzern, Sursee und Zug. www.klubschule.ch. Die nächsten Kurse beginnen bereits Ende August. Telefon Luzern: 041 418 66 66, Zug: 041 727 11 55, Sursee: 041 921 34 20.

- Baumeler Reisen AG Luzern hat im Spätsommer und Herbst noch freie Plätze in Mal- und Kreativreisen. www.baumeler.ch. Kontakt: Claudia Kristensen, Mailadresse: claudia.kristensen@baumeler.ch. Telefon 041 418 65 65.

# Küssen für die Gesundheit

**FITNESS** Schlank und rank wird wohl selbst ein Dauerküsser nicht. Erstaunlich sind die möglichen Auswirkungen des Küssens auf unseren Organismus aber allemal.

Theresia Adler  
wissen@luzernerzeitung.ch

Küssen ist zwar Privatsache, und jeder küsst anders. Aber in ihrer physiologischen und psychischen Wirkung sind die meisten unserer Küsse gleich. Das haben Philematologen – so nennt man Kussforscher – aus aller Welt nachgewiesen. Denn während wir Herzklopfen beim Küssen als romantisches Versprechen oder als erotischen Auftakt interpretieren, spielt sich in unserem Körper ein komplexes Programm gesundheitsfördernder Reaktionen ab.

Ein intensiver Kuss lässt das Herz schneller schlagen, der Puls erhöht sich von 70 bis 80 auf etwa 110. Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. Auch die Körpertemperatur steigt. Die Atemzüge verdreifachen sich sogar: von 20 auf bis zu 60 pro Minute. Es muss also nicht immer nur Joggen sein, um Herz und Lunge zu stärken.

## Glücksbotenstoffe

Beim Küssen entsteht ein ganzer Cocktail aus Glücksbotenstoffen wie Serotonin, Dopamin und Endorphinen. Sie sind verantwortlich für unser Glücksempfinden. Entspannung wiederum senkt Cholesterinwerte und Blutdruck, wirkt schmerzlindernd und fördert sogar die Wundheilung.

Fest steht ausserdem, so Thomas Miethke, Leiter des Instituts für Medizinische Mikrobiologie, Immunologie und Hygiene an der TU München, «dass der Kuss auf Gehirn und Immun-



Ob Ursache oder Wirkung: Diese Küssenden sehen jedenfalls ganz entspannt aus. Getty

system positive Auswirkungen hat». Grund: Bei einem intensiven Zungenkuss tauschen die Beteiligten Keime der individuell etwas unterschiedlichen Mundflora aus, was die Abwehrbarriere im Mund stimuliert. Zudem wirke der Kontakt mit dem fremden Speichel wie eine leichte Reiztherapie auf das Immunsystem, so Miethke.

## Auch gut gegen Asthma?

Laut einer Studie des japanischen Allergologen Hajime Kimata ist Küssen auch ein bewährtes Mittel gegen Heuschnupfen und Dermatitis. Die Werte seiner Patienten verbesserten sich merklich, nachdem er ihnen eine halbstündige Kuss-Session verordnet hatte.

## «Ein Kuss wirkt auf Immunsystem und Gehirn positiv.»

Thomas Miethke,  
Mikrobiologe

Dabei dürften diese Probanden in etwa 450 Kalorien verbraucht haben. Ja, auch dazu gibt es mittlerweile Untersuchungen. Ein leidenschaftlicher Kuss verbrennt 15 Kalorien pro Minute. Oder anders ausgedrückt: Zehn Minuten hingebungsvolles Küssen entsprechen hundert Meter Joggen.

Während sich der hohe Energieverbrauch positiv auf die Linie auswirkt, treten in Gesicht und Hals beim Küssen über 30 Muskeln in Aktion. Der Effekt: Kleine Falten werden geglättet, die Haut strafft sich, das Gesicht wirkt konturierter, und die vermehrte Durchblutung sorgt für einen frischen Teint.

Ob häufiges Küssen allein, wie auch schon behauptet, die Lebenserwartung um bis zu fünf Jahre verlängern kann, sei dahingestellt. Eine Art Jungbrunnen scheint es aber allemal zu sein.

## Narzissen sind schlechte Chefs

pte. Narzissen besetzen viele Führungsetagen – aber sie führen Arbeitsteams zu objektiv schlechten Ergebnissen. Das belegen holländische Forscher in der Zeitschrift «Psychological Science». «Viele Menschen glauben, dass Narzissen aufgrund ihres hohen Selbstwertgefühls, ihres grossen Selbstvertrauens und ihrer Dominanz gute Führungskräfte sind. Doch unsere Tests zeigten genau das Gegenteil», so Studienleiterin Barbara

## KALEIDOSKOP

Nevicka von der Universität Amsterdam. Durch ihre Ego-Zentriertheit würden die Narzissen die Kommunikation verhindern, so die Forscher.

## Windeln weg ohne Zwang

pte. Von der Windel sollten sich Kleinkinder am besten dann verabschieden, wenn sie selbst den Wunsch danach äussern und dazu bereit sind. Das berichten Urologen der Universität Alberta im «Canadian Medical Association Journal». Eltern seien gut beraten, ihren Sprösslingen die nötige Zeit zu geben. Von einem Sauberkeitstraining, bei dem man Kinder ewig lange auf dem Töpfchen sitzen lasse, oder gar von Bestrafung sollte man abkommen. Eine optimale Methode gebe es aber ebenso wenig wie den besten Moment, da beides von individuellen Umständen bestimmt werde.

Fortsetzung von Seite 49

## Einfach mal loslegen mit Pinseln

teilweise gemeinsam mit Freundinnen, mehrere Kreativkurse besucht, hat sich in ihrem Haus mittlerweile ein Atelier eingerichtet und ihre Bilder bereits zweimal ausgestellt.

«Malen macht glücklich», lautet ihr Fazit, «denn im Malen kommt die Freiheit des Gestaltens und etwas von mir persönlich zum Ausdruck.» Jedermann, der die Lust dazu verspüre, könne malen. «Einfach mal anfangen», rät die bodenständige Frau.

## Anregen statt kritisieren

Diesem sanften Schubs zu etwas Mut kann Kursleiterin Odile Petitpierre nur beipflichten. Sie gibt seit Jahren auch Kurse in ihrem Atelier in Adligenswil. Zwar würden überwiegend Frauen malen, doch werde dieses Hobby auch von Männern zunehmend entdeckt, und keineswegs bloss von Pensionierten. Von ihren Kursteilnehmern hört die Leiterin, das «Machen», das eigene Tun statt Konsumieren sei das Faszinierende, und auch: Farben gäben Energie. Petitpierre interpretiert Bilder nie psychologisch, «doch ich höre oft, das Malen gebe innere Ruhe und führe zu einem selbst. Gerade Kopfmenschen empfinden Malen als idealen Ausgleich. Dieses Hobby liegt absolut im Trend.»

In Kursen werde besonders auch der soziale Aspekt, der Austausch, geschätzt. Odile Petitpierre ist nicht die strenge oder gar dauerkritisierende Lehrerin. Sie führt in verschiedene Techniken ein, regt an, leitet an, motiviert, kann mit einem kleinen Hinweis einen «Knopf lösen» und weiss auf alle Fragen («Kann ich das nochmals übermalen?») eine praxistaugliche Antwort.

## Malen in der Klubschule

Grösster Anbieter von Mal- und Gestaltungskursen ist die Migros-Klubschule mit rund 3000 Kursbesuchern pro Jahr in Luzern, Sursee und Zug. Die ersten M-Kurse Malen wurden übrigens bereits in den Fünfzigerjahren angeboten. Zurzeit zeigt der Teilnehmertrend nach oben, darum wurden auch die Angebote ausgebaut.

«Heute sind vor allem spezialisierte Kurse gefragt, zum Beispiel Acryl oder Öl», sagt Mediensprecherin Rahel Probst, während es früher breitere Kurse für Malen und Zeichnen allgemein waren. Am beliebtesten sind bei den M-Klubschulen Acryl, Figürlich/Akt-Malerei und ganz normale Mal- und Zeichnungskurse. Interessant ist, dass die «Teilnehmer eher wieder jünger werden, im Alter ab 30 Jahren». Die Motivation liege klar im Bereich Work-Life-Balance, man wolle «etwas für sich selber machen», sich etwas aneignen, das nichts mit dem Job zu tun habe.

## Gefragte Malreisen

Ob Malen auf Mallorca, in Apulien oder auch «nur» im Tessin oder auf der Insel Reichenau im Bodensee: Malreisen sind beliebt. 500 Personen pro Jahr nutzen bei Baumeler Reisen, Luzern, entsprechende Angebote. Im Trend liegen die Mittelmeerländer, am beliebtesten sind Malreisen ans Meer. Ob Acryl oder Aquarell,

spiele keine grosse Rolle, sagt Michael Mettler, Geschäftsführer Baumeler Reisen AG. Ein Renner sei die Kurz-Malreise nach Ascona, «weil sie sich ideal zum Schnuppern eignet». Etwa 80 Prozent der



## «Gerade Kopfmenschen empfinden Malen als idealen Ausgleich.»

Odile Petitpierre,  
Kursleiterin/Künstlerin

## Und was ist eine Maltherapie?

rs./hag. Vom Freizeitmaler klar zu unterscheiden ist eine Maltherapie bei einer entsprechend ausgebildeten Fachperson. Maltherapie gehört nebst der therapeutischen Arbeit mit anderen künstlerischen Mitteln wie Gestalten, Schreiben, Musik und Tanz zur Kunsttherapie. Die Maltherapie ist eine Reise in Bildern zu sich selbst.

Malen kann im Menschen die schöpferischen Kräfte aktivieren und dadurch ermöglichen, mit den eigenen Wahrnehmungen und Gedanken/Gefühlen in Kontakt zu kommen. Eine solche Therapie, einzeln oder in einer Gruppe, kann zum Beispiel in Phasen von Lebenskrise, Burn-out, psychischer oder körperlicher Erkrankung, Regeneration, Neuorientierung oder allgemeiner Veränderung unterstützend wirken. Die Therapeutin oder der Therapeut begleitet die Klientin im Gespräch, ohne (Be-)Wertung.

Mal- und Kunsttherapien sind gut kombinierbar mit Gesprächs- und Körpertherapien, sie können von Ärz-

ten empfohlen oder verordnet werden. Die Therapeutinnen arbeiten meist in eigenen Ateliers oder Praxen oder auch in psychiatrischen Kliniken und weiteren Institutionen.

## Es geht nicht um Leistung

Künstlerisches Talent ist beim Klienten nicht erforderlich. «Bei der Kunsttherapie geht es nicht um Ästhetik, Leistung oder das Produkt, sondern darum, sich selbst mit eigenen meist spontanen Bildern zu spiegeln und sich von einer ganz anderen Seite zu erfahren. Dazu braucht es nur die Bereitschaft, sich auf Farben und Formen einzulassen», sagt Barbara Sterkman, zuständig für Öffentlichkeitsarbeit im Fachverband für Gestaltende Psychotherapie und Kunsttherapie GPK.

Sie führt in Frauenfeld ihre Praxis und erläutert, was der Sinn dieser Therapie ist: «Malen kann helfen, weil sich ein Mensch damit in einer anderen Form als mit Worten ausdrücken kann. Er bringt etwas aus seinem Innern nach aussen. Das Bild ist wie ein Spiegel, in

Teilnehmer sind Frauen, das Durchschnittsalter liegt bei 58 Jahren. An Malreisen nehmen Anfänger und Fortgeschrittene teil. Mehr als ein Viertel der Kursteilnehmerinnen haben schon mindestens fünf Malreisen mitgemacht.

## Ausstellen oder entsorgen?

Die «Ernte» einer Malwoche können rasch mal zehn, zwanzig Bilder sein. Wohin damit? Freizeitmaler verschicken ihre Bilder, hängen sie diskret oder auffällig in ihrer Wohnung zur Schau oder fragen ihren Arzt, ob sie in dessen Praxis eine Ausstellung machen dürfen. Oder sie malen Geschenkkarten. Nach der entspannenden Malwoche in Herstein stand auch die Autorin dieses Textes vor diesem schwerwiegenden Problem: Was nun? Der Entscheid ist gefallen: Ein paar der «Werke» im Postkartenformat aus der «blauen Phase» – was immer diese bedeuten mag – wird sie behalten. Der Rest geht dahin, wohin auch Zeitungen gehen: ins Altpapier.

dem man sich anschauen kann. Dadurch sind Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis möglich, und das kann in einer aktuellen Konflikt- oder Veränderungssituation gepaart mit einem Gespräch mit einer therapeutischen Fachperson sehr hilfreich sein.» Bei Barbara Sterkman dauert eine Kunsttherapie im Schnitt ein halbes Jahr (10 bis 20 Sitzungen).

## Auf Nachweis achten

In der Mal- und Kunsttherapie gibt es verschiedene Ausbildungsgänge und Philosophien. Ein wesentlicher Qualitätsnachweis für Kunsttherapeuten ist die Anerkennung des Erfahrungsmedizinischen Registers (EMR) beziehungsweise des welschen Pendants Asca. Adressen von Therapeutinnen findet man beim Fachverband GPK (www.gpk.ch, Schaltfläche «Therapeutenliste») oder durch persönliche Empfehlungen. Ob die Krankenkasse über die Zusatzversicherung einen Teil der Kosten übernimmt, muss individuell abgeklärt werden.

ANZEIGE

hirslandenbaby

Die ST. ANNA-BABYS DES MONATS

Wir freuen uns über die 59 Babys, die im Monat Juli bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

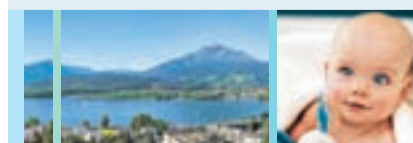
Melina, Annabelle, Vera, Lenn, Rahel, Lily, Laura Clara, Melisa, Aischa, Joel, Alessio, Aaron Ugo, Chiara Valentina, Gizem, Elena, Ramona Fabiana, Etienne, Andrin, Eline, Colin Vijay, Nina Marie, Koray, Levin Nick, Helena, Enid, Fiona, Jason, Imogen Lesley-Jane, Benjamin Leon, Soraya Soheir, Ella Vivienne, Jan, Jakob, Lorena, Chloe, Anamay, Nicolas Andreas, Gabriel Jonas, Sofia Marina, Piero

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

geburtswelt

Klinik St. Anna, St. Anna-Strasse 32  
6006 Luzern, T 041 208 32 32  
www.hirslandenbaby.ch

hirslanden  
Klinik St. Anna



100 JAHRE  
Klinik St. Anna  
Danke Ihrem Vertrauen