



Endlich ist es soweit: Milena tauft ihr erstes Album.

z.Vg.

Schokolade für Ohren und Seele

Die Chansonnière aus Luzern veröffentlichte mit «Chocolat Rouge» ihr erstes Album. Neben Streicheleinheiten für die Seele ist die Platte auch ein sanfter Aufruf, einfach mal loszulegen.

Luzern Milenas erstes Album, «Chocolat Rouge», ist bereits im November 2016 erschienen. Die Plattentaufe findet am 8. April 2017 statt.

So kurz vor der Plattentaufe, wie ist da die Gefühlslage? Bist du sehr aufgeregt?

Es geht mir sehr gut! Ich spüre eine angenehme Ruhe und Freude in mir und bin (noch) erstaunlich gelassen. Die Songs, die Band und ich, wir sind total parat. Bereit, um Schoggi zu verbreiten und mit unserer Message von Lebendigkeit, Genuss, Liebe und Lebensfreude rauszugehen und die Welt damit zu verführen.

Aber klar, am Tag der Plattentaufe wird mein Herz rasen, und ich werde so richtig nervös sein. Aber bekanntlich spornt Lampenfieber eine zu Höchstleistungen an.

Hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht, wie deine Texte mit anderer, oder sogar ganz ohne Musik wirken würden?

Als ich die Texte geschrieben habe, kamen erst die Rhythmen. Dazu kamen dann die Worte. Ich habe mich oft bewegt, als ich getextet habe. Zudem finde ich es wichtig, dass ein starker Song immer funktionieren muss. Ob schlicht unplugged oder von einer tollen Band begleitet. Klar ist, ein guter Song kann wachsen. Doch im Kern sollte er alles haben, um ein Hit zu sein. Und genau das verstehen meine Musiker der Milena Chanson Band, die auch die Songs komponiert haben.

Wenn du hoffnungsvollen, versteckten Talenten einen Rat mitgeben dürftest: Welcher wäre es?

Mach! Raus damit! Und zwar dann, wenn du dich bereit fühlst – egal in welchem Alter. Und nicht, wenn es erwartet oder gewünscht wird, sondern immer dann, wenn das Herz parat ist. Dann gebe aber Gas wie verrückt. Lasse nichts aus. Kenne keine Grenzen. Visioniere dein Ziel, rede darüber, wünsche es dir jeden Tag. Male es dir aus, schreibe es auf, zeichne es, klebe es auf eine Wunschwand, liebe es, als gäbe es kein Morgen. Egal, was die anderen sagen oder einwenden. Höre nicht hin, mache es einfach! Es kann dir nichts passieren – ausser, du hast es gar nicht erst versucht. Denn auch wenn du mal auf die Nase fällst, bringt dich das weiter,

macht dich sympathisch und auch nahbar.

Dein Album ist bunt gemischt wie eine kleine Reise. Gibt es etwas, das dich besonders beeinflusst?

Mein Leben, das Lesen und meine drei Lebenswörter: Offenheit, Neugierde und Nächstenliebe. Und ich bin immer positiv unterwegs. Das hilft mir, alles zu meistern und Sachen zu sehen und zu erfahren, an denen ich sonst vorbeilaufen würde.

Hast du bestimmte Rituale, wenn du deine Songs schreibst?

Ich habe meine Songs in den Nächten über Weihnachten/Neujahr 2015/2016 geschrieben. Mit viel schwarzer Schoggi, Prosecco und der Lust, etwas zu verändern und Gutes zu tun.

Zum Gesang bist du über einige Umwege gekommen. War die Bühne immer dein Traum?

Ja, auf der Bühne fühle ich mich wohl, zu Hause, geborgen. Ich wollte erst Schauspielerin werden – das will ich heute noch gerne, so eine Filmrolle, das wär's. Dann habe ich getanzt, war Opernsängerin. Und heute bin ich Chanson-Sängerin mit einer Jazzband. Im Chanson bin ich angekommen, das ist mein Element, da kann ich die Menschen erreichen.

Wie wichtig sind dir Freiräume? Deine Karriere als Sängerin und Auftrittstrainerin kam ja so richtig ins Laufen, nachdem du deine Stelle in einem Anwaltsbüro verloren hast.

Ich liebe mein Leben so, wie es ist. Dort, wo meine Begeisterungen sind, ist auch mein Beruf – und damit kann ich meinen Lebensunterhalt verdienen, das ist einfach genial. Freiräume brauche ich deshalb nicht so oft, aber ich nehme sie mir dann, wenn mein Körper mir Zeichen gibt. Dann gönne ich mir kleine Auszeiten, gehe in die Natur, lese oder genieße Düfte, Essen, Kleider, Geschichten, Momente und Zeit mit wunderbaren Menschen.

Ein paar letzte, weise Worte?

Ich habe Chocolat Rouge geschrieben, um positive Botschaften zu verbreiten. Ich finde, das braucht unsere Welt dringend. Und um Lust zu machen, seine eigenen Visionen umzusetzen. Gehe raus und lebe deine Träume! Die Menschen am Ende ihres Lebens bereuen vor allem, dass sie zu viel geschuftet haben, dass sie nicht gesagt haben, wen und was sie wirklich lieben, und dass sie ihre Ideen nicht umgesetzt und gelebt haben. Also los!
Die Fragen stellte: Sandra Scholz

Auf ins Weltall

Nachdem das Broadway-Variété nun sieben Dekaden auf dem Boden begeistert hat, hebt es jetzt ab, mit der schwerlosen Show «La Rakete - es gibt kein Zurück». Die Zuschauer reisen mit der illustren Besetzung durchs Universum der abgehobenen Kleinkunst.

Kriens Der Jongleur balanciert schier unvorstellbare Formationen von Saturnringen auf dem Kopf, die ausserirdische Schlangenfrau räkelt sich an einem kugelringförmigen Planeten über den Häuptern der Schaulustigen, und die Clownin formt mit Lichtgeschwindigkeit jedes Zwerchfell zu einem Sixpack. Ein Harem einer Frau lässt sich an ihren Haaren in galaktische Höhen ziehen, und das unsterbliche Haustier, die Schildkröte, erörtert in jedem Winkel der Menschheit eine wunderbare Poesie. Der Zeremo-



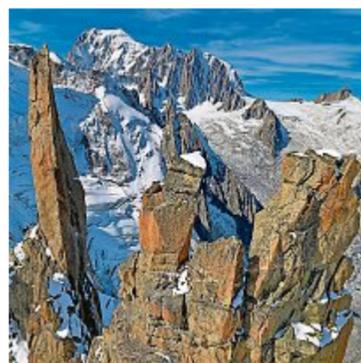
Im Weltall gibt es Kaffee. Mischa Scherrer

nienmeister durchbricht mühelos die Redeschwallmauer, und nicht selten werden die Gehörgänge mit virtuoser Live-Musik massiert. Die Gäste erlaben sich an edlen Tropfen und geniessen drei kulinarische Höhenflüge. Das Theater ist vom 29. Juni bis zum 29. Juli auf dem Sonnenberg in Kriens zu Gast. *pd/ss*

Ab in die Berge

«Kunstwerk Alpen» – die Ausstellung des Fotografen Bernhard Edmaier im Gletschergarten ist eine faszinierende Bilderreise in die Entstehungsgeschichte dieses mächtigen Gebirgszuges im Herzen Europas.

Luzern 40 grossformatige quadratische Aufnahmen – fast alle aus der Luft fotografiert – zeigen schroffe Felswände mit gigantischen Gesteinsfalten, bizarre Gipfel und abgelegene Täler, zerrissene Gletscherfronten sowie wilde Bäche und leuchtende Seen. Sie setzen Konturpunkte zu den idyllischen Landschaftsaufnahmen, wie sie aus den Alpen bekannt sind. Denn der Fotograf rückt den Horizont an den Rand seiner Bilder oder blendet ihn ganz aus – und fokussiert dadurch den Blick des Betrachters auf Strukturen von besonderer Ästhetik, die gleichzeitig etwas über das Werden der Alpen erzählen. Die Ausstellung «Kunstwerk Alpen» ist in die vier Sektionen Fels, Kollision, Eis und Erosion unterteilt. Die Bilder



Eindrücklich: Der Mont Blanc. z.Vg.

zeigen Lokalitäten in der Schweiz, in Österreich, Italien, Frankreich, Slowenien und Deutschland. Bernhard Edmaier's Partnerin, die Wissenschaftsautorin Angelika Jung-Hüttl, hat die Einführungs- und Bildtexte verfasst. «Kunstwerk Alpen» ist ein Auszug aus dem Fotoprojekt Alpen, an dem Bernhard Edmaier und seine Partnerin acht Jahre lang arbeiten. Die Ausstellung ist bis am 30. September 2017 im Gletschergarten zu sehen. *pd/ss*

KINOTIPP

Die Schlümpfe — Das verlorene Dorf



Die Schlümpfe brechen in ein neues Abenteuer auf. Sony Pictures

In diesem komplett animierten, völlig neuen Schlumpf-Abenteuer begibt sich Schlumpfine mit einer geheimnisvollen Karte und ihren Freunden Schlaubi, Hefti und Clumsy auf eine aufregende Reise in den «Verbotenen Wald», der voller magischer Kreaturen ist. In einem Wettlauf gegen die Zeit müssen sie das «Verlorene Dorf» ausfindig machen, ehe der böse Zauberer Gargamel es entdeckt. Die Reise der Schlümpfe wird zur reinsten Achterbahnfahrt voller Action und Gefahren – und an ihrem Ende steht nichts Geringeres als die Enthüllung des grössten Geheimnisses in der Schlumpf-Geschichte! Obwohl das schlumpfige Abenteuer vollständig animiert wurde, sehen die Schlümpfe ihrer ursprünglichsten Version aus den Comics der späten 50er ähnlicher, als je zuvor. Mit einer Menge Humor gehen die kleinen, blauen Wesen auf ein farbenfrohes Abenteuer, an dem Schlumpf-Freunde ihren Spass haben werden.

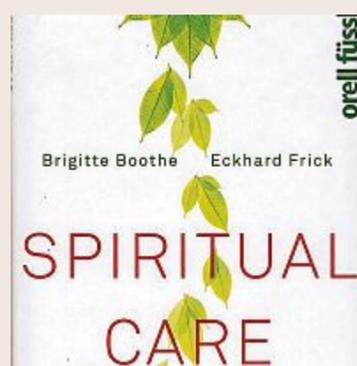
«Die Schlümpfe - Das verlorene Dorf» läuft seit dem 6. April im Kino. *pd/ss*

Verlosung

Wir verlosen 3 Goodie-Sets, bestehend aus Müllschale, Notizbuch, Lunchbox und zwei Kinotickets. Teilnahme per Mail an sandra.scholz@luzerner-rundschau.ch bis am 12. April 2017.

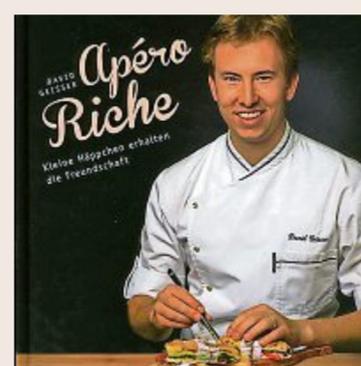
BUCHTIPP

Spirituelle Kraft und feine Kleinigkeiten



Spiritual Care
B. Boothe, W. Frick / Orell Füssli
ISBN 3-280-05623-3 Fr. 26.90

Zwei Themen, die zu Karfreitag und Ostern passen. Wer leidet, wer stirbt, sucht seelischen Beistand und Trost. Wer erzählen kann, was ihn in der Seele bewegt, dem geht es körperlich besser. »Spiritual Care« heisst: Helfen, Grenzen anzuerkennen und in Grenzsituationen zu begleiten, Suche nach echtem Trost und Sinn. Das Buch »Spiritual Care« eröffnet spirituelle Kraftquellen und zeigt Wege aus der Angst. Eine Seele haben heisst: le-



Apéro riche
David Geisser / Werd Verlag
ISBN 3-85932-798-6 Fr. 49.–

bendig sein. Angesichts des Todes fragen Menschen von jeher: Wo bleibt, wohin geht die Seele? Wer über das Sterben redet, spricht auch darüber, was es heisst: mit Leib und Seele lebendig sein. «Spiritual Care» ist die spirituell-religiöse Antwort auf die Fragen, die uns die vielen Abschiede unseres Lebens stellen. Deshalb handelt dieses Buch nicht nur vom Tod, sondern auch vom Leben. Und so wie auf Karfreitag Ostern folgt, gehört zum Leben

auch die Freude. Ein fröhliches Fest mit Freunden zu Hause bringt glückliche Momente. David Geisser zeigt mit «Apéro riche» den Weg dazu. Also weg mit den komplizierten Rezepten mit viel Aufwand und teuren Zutaten. Her mit dem abwechslungsreichen Büffet und den köstlichen Kleinigkeiten. Ob Mezze, Miniburger oder raffinierte Desserts: Dieses Buch hat für jeden etwas – denn kleine Häppchen vertreiben die Sorgen und erhalten die Freundschaft und die Lebensfreude.
Walter Tschümperlin

Bücher zu gewinnen

Wir verlosen je 2 Exemplare der vorgestellten Bücher. Senden Sie innert 5 Tagen eine Postkarte mit Absender und dem Stichwort «Leben» an die Luzerner Rundschau, Postfach 3339, 6002 Luzern. Oder per E-Mail an sandra.scholz@luzerner-rundschau.ch. Sie können angeben, welches Buch Sie gewinnen möchten. Die Bücher werden den verlosteten Gewinnern zugestellt.