

## Wer hat die schnellste Ente?

**Marthalen** Im Marthaler Dorfbach liefern sich Ende Juli Hunderte Enten ein Wettschwimmen. Gelbe Gummienten. Veranstalter ist der Kulturverein Dorfläbe, der den Anlass im aktuellen Mitteilungsblatt mit den Worten anpreist: «Sei keine lahme Ente und mach beim ersten Marthaler Entenrennen mit!» Der Verein feiert aktuell sein 30-jähriges Bestehen. Präsident Thomas Baldegger sagt: «Als Jubiläumsgeschenk organisieren wird jeden Monat einen Anlass für die Bevölkerung. Im Juli ist das Entenrennen dran.»

Austragungsort ist ein Abschnitt im Mederbach, der an der Grenze zwischen Truttikon und Trüllikon entspringt, durch Marthalen und Kleinandelfingen verläuft und oberhalb der Ellikerbrücke in die Thur mündet. Eigentlich habe er gehofft, es könnten alle ihre Gummienten gleichzeitig loslassen und diese bei ihrem Ritt den Bach entlang begleiten und anfeuern, sagt Baldegger: «Das wird aber wohl eine zu chaotische Angelegenheit.» Deshalb werden die Entchen nun einzeln im Wasser ausgesetzt und per Uhr gestoppt.

### Idee aus Deutschland abgekupfert

Die Quietschtiere aus der eigenen Badewanne mitzubringen, sei übrigens nicht die Idee, sagt Baldegger. «Es wäre schön, wenn jeder und jede eine Gummiente kaufen würde; auch damit für alle dieselben Bedingungen gelten.» Die identischen Enten können ab sofort in der Bibliothek für fünf Franken bezogen und individuell bemalt werden. «Die schnellste Ente gewinnt einen



Gelbe Gummienten schwimmen am 30. Juli im Mederbach um die Wette. Foto: Tanja Hudec

Spezialpreis.» Mehr verrät Baldegger noch nicht. Im Ziel angelangt, können die Teilnehmenden den Grill nutzen, Getränke und Sitzgelegenheiten stellt der Dorfverein zur Verfügung.

Er sei gespannt auf den Abend, sagt Baldegger. Die Idee für den aussergewöhnlichen Wettkampf sei dem Verein von einem Bewohner zugetragen worden. Dieser stamme aus Deutschland, wo solche Entenrennen offenbar riesige Events seien. «Wenn die Marthaler davon ebenfalls begeistert sind, könnte dies ein regelmässiger Wettkampf werden.»

Die vom Verein bereits durchgeführten Jubiläumsanlässe wie Konzerte und Führungen seien gut angekommen, sagt Baldegger. In den kommenden Monaten stehe noch ein Streetfood-Festival mit dem Namen «Martel uf de Gass», ein Turnier mit dem Spiel Brandy Dog und ein Fotowettbewerb mit Bildern von Marthalen auf dem Programm. In der Bäckerei gebe es ausserdem während des ganzen Jahres ein zu Ehren des Vereinsjubiläums kreierte Brot zu kaufen.

### Tanja Hudec

Das Entenrennen findet am 30. Juli, von 18 bis 19.30 Uhr, statt. Die Rangverkündigung ist um 20.15 Uhr.



Mentaltrainer und Bratschist Thomas Selditz. Foto: PD

# «Der Schlüssel liegt darin, im Moment zu sein»

**Interview** Auch das härteste Üben macht nicht zwangsläufig einen auftrittsstarken Musiker. Der Bratschist Thomas Selditz verrät bei den Youth Classics, worauf es ankommt.

### Gabriele Spiller

Vom 14. bis 23. Juli findet in Rheinau die 12. Swiss International Music Academy statt. In diesem Sommerkurs können begabte junge Musikerinnen und Musiker wichtige Tipps für ihren Werdegang bekommen. Alle Kurse sind ausgebucht, denn renommierte Dozenten und sehr bekannte Künstlerinnen, wie die Geigerin Julia Fischer, unterrichten den Nachwuchs. Aus London kommt der weltweit nachgefragte Geigenbauer Stefan-Peter Greiner. Man unterstützt die Teilnehmenden mit Physiotherapie und einem Fotoshooting.

Zum ersten Mal dabei ist der Musikprofessor Thomas Selditz aus Wien. Er hält einen Workshop über den Weg zur mentalen Stärke, denn Solisten haben auf der Bühne häufig mit Lampenfieber zu kämpfen. Thomas Selditz erklärt, wie man das Gehirn überlisten kann.

**Herr Selditz, Sie sind Psychokinesiologie-Berater und ausgebildeter Hypnotiseur. Das ist für einen Musiker eher ungewöhnlich. Hatten Sie selbst so viel Auftrittsangst, dass Sie sich mit dem Thema Mentaltraining beschäftigt haben?**

Zur Zeit meines Violastudiums hatte ich grosses Lampenfieber, natürlich gerade bei Probespielen. Da ich sehr jung mit dem Unterricht begonnen habe, bin ich schon früh mit Strategien gegen Auftrittsangst in Kontakt gekommen. Im Workshop möchte ich meine Sicht auf mentale Stabilität darlegen, die sich auf so unterschiedliche Erfahrungen stützt, wie Sie eben schon angesprochen haben. Wir konzentrieren

uns darauf, wie man die Leistung steigert und sich dabei wohlfühlt. Mentale Stabilität ist in unserem Beruf extrem wichtig.

### Nennen Sie mir ein Beispiel.

Als ich als Solobratscher in der Staatskapelle Berlin engagiert war, sass ich eines Tages als Besucher in unserer Staatsoper. Ich kam gerade aus dem Urlaub und hatte diese Oper seit zwei Jahren nicht gespielt. Der Beginn der Vorstellung verzögerte sich schon eine Viertelstunde, weil ein Kollege fehlte und es am Anfang ein riesiges Bratschensolo zu spielen gab. Ich ging irgendwann hinter die Bühne – unser Dirigent Daniel Barenboim sah mich – und forderte mich auf: Das müssen Sie jetzt spielen! Ich bekam eine fremde Bratsche in die Hand – Sie können sich vorstellen, dass da viel innere Ruhe erforderlich war.

**Da konnten Sie von den «starken Nerven» profitieren, die Sie sich bei Ihrem Hobby Gleitschirmfliegen antrainiert hatten.**

Ja, natürlich. Bei Sportlern wird das Mentaltraining – sehr viel in Kombination mit Hypnose – schon lange praktiziert und vor allem akzeptiert. Man geht Bewegungsabläufe mit geschlossenen Augen urlangsam durch, korrigiert in diesem Zustand, verinnerlicht sie. Bei Musikern herrscht oft noch die romantische Vorstellung von einer Genialität gepaart mit unermüdlichem Üben. Für mich liegt der Schlüssel darin, im Moment zu sein und mit seinen Sinnen wach zu bleiben.

**Haben Sie noch weitere Tipps, die man von Profisportlern abschauen kann?**

Es lohnt sich, exotische und exklusive Gewohnheiten zu beobachten. Zum Beispiel hat der Fussballer Ronaldo einen Schlafcoach. Dieser sorgt dafür, dass er vor seinen täglichen fünf Schlafzyklen keine Bildschirme sieht. Für viele Profis ist Konsequenz ausschlaggebend.

### Und wie werden Sie das in Rheinau vermitteln?

Ich werde die Aufmerksamkeit auf die Sprache lenken, die ganz viel mit uns macht. In der Welt der Musik trennen wir sprachlich Üben, Probe und Konzert. Probe bedeutet, dass man alles wiederholen kann. Im Konzert gibt es aber jeden Moment nur einmal. Das ist für mich die Brücke zum Gleitschirmfliegen: Dort existiert nur das «Jetzt», das Wahrnehmen mit den Sinnen und das Abrufen von gelernten Abläufen. Wir werden auch etwas Schauspielerei probieren. Die Teilnehmenden sollen erzählen, dass ihr bisheriger Werdegang ausnahmslos mit guten Erfahrungen stattgefunden hat und wie sie deshalb in der Zukunft erfolgreich sind. Beispielsweise weil einem

jemand geholfen hat oder dass etwas super funktioniert – obwohl es derzeit noch ein Ziel ist. Diese vorgestellte Zukunft lässt sich vor Ort schon einmal physisch erleben, da hilft uns unser Gehirn hervorragend!

**Das klingt nach Techniken, die man auch im Alltag anwenden kann. Wie kann ich meine mentale Stärke verbessern?**

Lassen Sie mich Ihre Frage einmal umdrehen: Was müsste ich tun, um meine Stärke zu verlieren? Diese Frage provoziert interessante Einsichten. Ich gehe davon aus, dass jeder die mentale Stärke schon in sich hat. Die Herausforderung ist: Wie kann ich meinen Fokus halten? Ablenkung gibt es auf dem Konzertpodium ebenso wie im Alltag. Und diese Ablenkung entfernt uns immer wieder vom Ziel. Zum Beispiel lassen sich Studierende, die ein Probespiel in einem Orchester machen, oft von den äusseren Umständen ablenken. Da läuft oft ein Monolog im Kopf, und das führt uns wieder zur Sprache, mit der wir viel Einfluss nehmen können.

### 12. Youth Classics in Rheinau

Vom 14. bis zum 23. Juli findet in Rheinau die 12. Swiss International Music Academy statt. In diesem Sommerkurs können begabte junge Musikerinnen und Musiker Tipps für ihren Werdegang bekommen. Alle Kurse sind ausgebucht, denn renommierte Dozenten und sehr bekannte Künstlerinnen wie die Geigerin Julia Fischer unterrichten den Nachwuchs. Aus London kommt der weltweit nachgefragte Geigenbauer Stefan-Peter Greiner. Man unterstützt die

Teilnehmenden mit Physiotherapie und einem Fotoshooting. Der in der Schweiz unterrichtende Geiger Philip A. Draganov organisiert die Youth Classics seit 2010. Es finden fünf öffentliche Konzerte der Teilnehmenden statt: Do, 20.7./Fr, 21.7., 19.30 Uhr, Mühlesaal Rest. Klostergarten. Sa, 22.7., 14 Uhr, Bergkirche Rheinau, und 19.30 Uhr, Musikinsel Rheinau. So, 23.7., 10 Uhr, Musikinsel Rheinau. Zu allen Konzerten ist der Eintritt frei – Kollekte. [www.rheinauerkonzerte.ch](http://www.rheinauerkonzerte.ch) (gsp)

### Fünf Ausgehtipps am Wochenende

#### Freiluftspektakel am Oberen Graben

Das Variété Pavé ist mit einer mobilen Bühne in Winterthur zu Gast. Die Vorstellung beginnt mit verrosteten Zahnrädern, die quietschen, ächzen und rattern. Es sprühen Funken, Bälle tanzen durch den Himmel und ein zartes Wesen schwebt kunstvoll durch die Luft. (ps)

**Variété: Heute Donnerstag, 13. Juli, bis Sonntag, 16. Juli, 20.30 Uhr, Oberer Graben, Winterthur. [www.variete-pave.ch](http://www.variete-pave.ch)**

#### Swing im Park

Die Big Band unter der Leitung von Roman Bieri lässt die Herzen von Musikliebhabern und Lindy-Hop-Tanzenden gleichermaßen höherschlagen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. (ps)

**Swing im Park: Freitag, 14. Juli, ab 20 Uhr (ab 23 Uhr mit DJ Musik im Saal), Crashkurs um 19 Uhr. Konservatorium Winterthur, Tössertobelstrasse 1. [www.new.swingscouts.ch](http://www.new.swingscouts.ch)**

#### Nächtlicher Bazar

Der beliebte Nachtbazar in der offenen Halle 142 findet endlich wieder statt. Die Besucherinnen und Besucher erwarten ein Mix aus Markt, Festwirtschaft mit Foodtrucks, Barbetrieb und DJ-Musik. (ps)

**Nachtbazar: Samstag, 15. Juli, 16 bis 23 Uhr, Offene Halle 142, Lagerplatz, Winterthur. [www.nachtbazar.ch](http://www.nachtbazar.ch)**

#### So ein Müll



Foto: PD

Die Tamala-Clown-Akademie lädt regelmässig zu Kostproben ihrer Arbeit ein. Das diesjährige Strassentheater zum Thema Müll ist nur eine davon. Ein clownesker-poetischer Ausflug auf die Müllplätze der Stadt. (ps)

**Strassentheater: Freitag, 14. Juli, 16 Uhr, Kirchplatz, Winterthur. [www.tamala-center.de](http://www.tamala-center.de)**

#### 20 Jahre Sommerkino



Archivfoto: Heinz Diener

Heute Donnerstag und Freitag wird ganz nach «Landsgemeinde-Manier» abgestimmt, welcher Film auf der Leinwand erscheint. Am Samstag wird der Film «Fragile» gezeigt und zur Filmmusik getanzt. (ps)

**Open-Air-Kino: Donnerstag, 13. Juli, bis Samstag, 15. Juli, ab circa 21.30 Uhr, Speis und Trank ab 19 Uhr, Schöntalstrasse 30, Rikon im Tössstal. [www.schoentalkino.ch](http://www.schoentalkino.ch)**