



Ausgabe 5/ 13.4.2020

Liebe alle

Pünktlich zum Ostermontag erscheint die fünfte Ausgabe der FERMATA. Ich hoffe, dass Ihr entspannte und staufreie Tage verbringen durftet.

Da der Triangel Dance-Beitrag von Camilla Hofmann bei vielen von Euch den Rhythmus-Nerv voll getroffen hat, freue ich mich ausserordentlich, Euch mit Marion Kündig-Bugmanns exklusivem Yoga-Videobeitrag eine weitere körperliche Anregung zu offerieren, die uns in der gegenwärtigen Situation bei der mentalen und körperlichen Stressbewältigung helfen kann. Ich ermuntere Euch, sich von Marions Input inspirieren zu lassen. Den Video-Link findet ihr anschliessend an den Text. Vielen Dank, Marion, für dein grosses Engagement und diesen aufwändigen Beitrag! Wer sich für die Arbeit von Marion Kündig-Bugmann interessiert, darf sich gerne hier umschauchen. Zusätzlich findet Ihr in Nr.5 einige Gedanken zur Konzertprogrammierung - und wie immer ein paar Überanregungen.

Viel Vergnügen beim Innehalten - und sich bewegen!

Sehr herzlich,

Hugo

Monkey Mind – Das Gedankenkarussell stoppen *Gastbeitrag von Marion Kündig-Bugmann**

„Monkey Mind“ ist ein Begriff, der für das steht, was wir im Deutschsprachigen als „Gedankenkarussell“ bezeichnen. Der Begriff ist schon alt und stammt aus dem Buddhistischen. Er meint einen unruhigen, unkontrollierten und verwirrten Geist. Wir springen von Gedanke zu Gedanke, wie ein Affe von Baum zu Baum springt. Unbeständig und launisch. Genauso schwirren unsere Gedanken umher, hindern uns am Einschlafen, sorgen dafür, dass wir nachts wach liegen und uns Sorgen machen. Die Gedanken machen sich selbstständig, kreisen ständig um dasselbe Thema und wir kommen nicht zur Ruhe.

So ähnlich kann es uns gehen, wenn wir ständig von den unzähligen Artikeln und Nachrichten um den Coronavirus berieselt werden. Wir können es nicht ignorieren. Es ist da – doch wir können lernen abzuschalten.

Achtsamkeitsübungen und Yoga sind Werkzeuge um wieder zur Ruhe zu kommen. Das Gedankenkarussell abzuschalten und ganz im Moment und bei dir zu sein. Hast du Lust mal was Neues auszuprobieren? Es ist wie in der Musik - irgendwann kommt immer die Premiere. :-)

Freier Nacken <https://vimeo.com/406193900> Passwort: Fermata2020

**Marion Kündig-Bugmann hat Bewegungswissenschaften an der ETH Zürich studiert und sich ebendort in "Nutrition for Disease Prevention and Health" weitergebildet. Sie ist Gründerin von Yogata in Goldau (www.yogata.ch).*

Von Monsterkonzerten, Riten und anderen Naturgesetzen

Ouvertüre-Solokonzert-Sinfonie: So hat das klassische Konzertprogramm jahrzentlang funktioniert - aber es war beileibe nicht immer so. Beispielhaft anders war Beethovens Monsterkonzert am 22. Dezember 1808, wo am selben Abend seine Sinfonien 5 und 6, sein 4. Klavierkonzert, Teile der C-Dur-Messe, seine Chorfantasie, eine Konzertarie und ausgedehnte Klavierimprovisationen zur Uraufführung gelangten. Ein hochgradig verrücktes Konzert, ganze vier Stunden in einem ungeheizten Konzertsaal kurz vor Weihnachten. Ähnlich legendär war Mozarts Akademiekonzert am 23. März 1783, wo in einem bunten Mix Sinfoniesätze, Arien, Improvisationen, Serenaden und Instrumentalkonzerte aneinandergereiht wurden - mit grossem Erfolg notabene: „*Ich glaube es wird nicht nöthig seyn ihnen viel von dem erfolg meiner academie zu schreiben, sie werden es vielleicht schon gehört haben. Genug; das theater hätte ohnmöglich völler seyn können, und alle logen waren besetzt. – das liebste war mir, daß seine Mayestätt der kayser auch zugegen war, und wie er vergnügt war, und was für lauten beyfall er mir gegeben; ...*“ (Mozart an seinen Vater).

Die heilige Dreifaltigkeit von Ouvertüre-Solokonzert-Sinfonie hat sich anfangs des 20. Jahrhunderts klammheimlich in grossen und kleinen Konzertsälen etabliert - zur selben Zeit, als Konzerte zunehmend rituelle Züge bekamen und sich in Gottesdienste für Eingeweihte verwandelten. Zum Glück hat sich der klassische Konzertbetrieb in jüngster Vergangenheit - auch gezwungenermassen - wieder geöffnet und der Programmierung Luft zum Atmen gegeben. Mittlerweile scheint sich die Ansicht durchzusetzen, dass es sich lohnt, das Publikum zu überraschen und das Konzerterlebnis als Buffet für Augen, Ohren und Herzen zu gestalten. Auch für mich stellt sich diese Frage immer wieder neu. Wie verbinden wir uns gemeinsam innerhalb des Programms und finden zu einer gemeinsamen emotionalen Einheit - und wie spannen wir den Bogen zum Publikum? Ich denke, dass wir dafür die totale Identifikation und Hingabe mit und an die Musik brauchen, die wir gerade spielen - als ob wir sie im Moment des Spielens zum allerersten Mal entdecken würden. Mit dieser fast kindlichen Offenheit können wir das Publikum an unserer Emotionalität teilnehmen lassen: Die Ehrlichkeit des Herzens wird zur Brücke zu unseren Zuhörer*innen.

Und apropos Konzertriten ... : <https://www.youtube.com/watch?v=DHgmRzCdTLo>



Üben in Zeiten der Corona: Blinde Kuh

Einige von Euch kennen vielleicht das Restaurant Blinde Kuh in Zürich. Alles geschieht in absoluter Dunkelheit und ermöglicht eine aussergewöhnliche Schärfung der Wahrnehmung. Ich möchte Euch ermutigen, dasselbe mit Eurem Instrument auszuprobieren. Geht in Euren Übungsraum, löscht das Licht, schliesst die Läden - und die Augen. Beginnt zu spielen und nehmt wahr,

- wie Ihr die Musik hört
- was besonders auffällt
- was sich anders anfühlt und -hört als sonst

Jetzt geht Ihr wieder zu normalen Bedingungen über, öffnet die Läden, zündet das Licht an, öffnet die Augen und vergleicht die beiden Zustände - wieder mit den obigen Fragen.

Viel Spass!