



Ausgabe 6/ 20.4.2020

Liebe alle

Ich lade Euch herzlich ein, in Ausgabe Nummer 6 der FERMATA zu stöbern. Dieses Mal gibt uns Camilla Hofmann nach dem populären Triangle Dance eine weitere Anregung, die unmittelbar praktisch angewendet werden kann. Ich kann Euch diese Mentaltechnik aus persönlicher Erfahrung wärmstens empfehlen. Danke, Camilla, für deine Nibelungen-, respektive Fermatentreue! Ihr findet zudem einen Beitrag zum Thema Flashmob und die allseits beliebten Übetipps in Zeiten der Corona. Neu gibt es jeweils am Schluss des Newsletters **Hugo's Heads Up!**. Ich empfehle Veranstaltungen und Kurse (momentan primär digitaler Art), Musik, Trends und Wissens- und Hörenswertes von Bach bis Belafonte:-).

Bleibt sicher und gesund unterwegs (zu Hause)!

Herzlich,

Hugo

Einen Anker setzen in der Quarantäne *Gastbeitrag von Camilla Hofmann**

Was nach Schiffsfahrtskunde klingt, ist in Tat und Wahrheit eine mentale Technik, ideal geeignet für Musiker*innen. Beim Ankersetzen handelt es sich um eine Konditionierung, die es uns ermöglicht, auf Knopfdruck ein erwünschtes Gefühl abzurufen. Wer hat sich nicht schon bei einem Probespiel oder Konzert mehr Souveränität, Selbstvertrauen, Nervenstärke oder einfach ein positives Gefühl gewünscht? Dann ist der Anker genau das Richtige, um solch eine Drucksituation mit Bravour zu meistern. Also Leinen los, Anker lichten, Segel hissen:

- 1 **Vorbereiten:** Wo an deinem Körper soll der Anker gesetzt werden? Überlege dir eine Stelle und eine kleine Bewegung, möglichst unauffällig, die du nicht unbewusst mehrmals am Tag machst (sich an die Nase fassen wäre z.B. ungeeignet, aus vielerlei Hinsicht). Es kann z.B. eine Stelle an der Hand, dem Arm, dem Kopf sein, die gedrückt, gerieben oder leicht gekniffen wird, um den Anker auszulösen. Hast du dich für eine Stelle entschieden, kann es weitergehen.
- 2 **Ressource suchen:** Welche Ressource wünschst du dir? Überlege dir, welche Ressource, welches Gefühl, du gerne auf Knopfdruck zur Verfügung hättest? Was fehlt dir manchmal in Stresssituationen? Gelassenheit, Ruhe, Zuversicht? Du kannst dich dafür auch mental in eine Situation begeben, ein Konzert, ein Probespiel, das nicht optimal gelaufen ist. Kannst du nachfühlen und benennen, was dir damals gefehlt hat?

- 3 **Ankern:** Hast du die gewünschte Ressource ausfindig gemacht, bist du bereit für die Königsdisziplin, Königsdisziplin, die Konditionierung. Überlege dir eine Situation im Leben, wo du dieses positive Gefühl schon mal stark erlebt hast. Das kann in einem ganz anderen Zusammenhang gewesen sein z.B. beim Sport, beim Reisen, beim Tanzen oder natürlich auch einem perfekt geglückten Konzert. Schliesse die Augen und versetze dich in diese erlebte Situation hinein. Versuche dich mit all deinen Sinnen daran zu erinnern. Wie hat es damals ausgesehen, sich angefühlt, angehört, evtl. gerochen, geschmeckt? Lasse das positive Gefühl sich in dir ausbreiten und wenn du das Gefühl am stärksten spürst, aktiviere deinen Anker, indem du die besagte Stelle drückst!
- 4 **Testen:** Öffne dann die Augen und lenke dich kurz ab. Hüpf auf und ab, mach ein paar Liegestützen oder warum nicht den Triangle Dance;). Dann kannst du überprüfen, ob du mit deinem Anker das erwünschte Ergebnis erzielst. Versetze dich dafür mental nochmals in eine Stresssituation, aktiviere dann aber deinen Anker und überprüfe, ob sich die Situation nun besser anfühlt. Falls das nicht der Fall ist, kann es daran liegen, dass es noch nicht die richtige Ressource ist, die du benötigst oder die erlebte Situation mit dem positiven Gefühl, nicht intensiv genug war. Vielleicht fällt dir dann eine bessere Situation ein und du kannst Schritt 2 und/oder 3 wiederholen.
- 5 **Festigen:** Hat sich eine deutliche Verbesserung abgezeichnet, gratuliere ich zum neuen Anker! Deinem nächsten Probespiel oder Konzert steht also nichts mehr im Wege. Das Stück sollte man natürlich trotzdem üben, Wunder kann der Anker natürlich keine bewirken. Hilfreich ist es den Anker am Anfang regelmässig zu verstärken. Versetze dich dafür wieder in die positive Situation, wie bei Schritt 3 und aktiviere auf dem Höhepunkt den Anker. Wenn du das regelmässig machst, reicht bald lediglich die Bewegung oder Berührung aus, um den Anker auszulösen.

So kannst du zuversichtlich deiner Entlassung in die Freiheit entgegenblicken, mit neuer, mentalen Stärke. Viel Erfolg!

**Camilla Hofmann ist Tänzerin, Choreografin, Tanzpädagogin und Mentaltrainerin und unterrichtet an der ZHAW. Ihr Text entstand exklusiv für die FERMATA.*

Flashmobs oder die neue Öffentlichkeit der Klassik

"Flashmob (englisch flash mob; flash „Blitz“, mob [von lateinisch mobile vulgus „reizbare Volksmenge“) bezeichnet einen kurzen, scheinbar spontanen Menschenauflauf auf öffentlichen oder halböffentlichen Plätzen, bei dem sich die Teilnehmer persönlich nicht kennen und ungewöhnliche Dinge tun. Flashmobs gelten als spezielle Ausprägungsformen der Cybergesellschaft (virtual community, Online-Community), die neue Medien wie Mobiltelefone und Internet benutzt, um kollektive direkte Aktionen zu organisieren." So lehrt uns Wikipedia. Vermehrt hat sich der Flashmob auch in der klassischen Musik als eine etwas andere Form des Konzertformats etabliert. Die schiere Grösse eines Orchesters, Chores oder sinfonischen Ensembles hat dem Klassik-Flashmob eine Dimension verlieht, die den Überraschungseffekt mit quantitativer Umarmung verbindet. Natürlich ist die Vereinnahmung des Flashmobs durch die Klassik kein Zufall. Das zunehmende Auseinanderdriften von klassischer Musik und dessen Publikum ist eine Tatsache, die Eigendynamik des automatisierten Konzertbesuchs ist weg und die Live-Performance-Konkurrenz unübersehbar. Wie kommen die klassischen Musiker*nnen an ihre potenzielle Zuhörerschaft - an eine Zuhörerschaft notabene, für die die Tonhalle und das Opernhaus im Fremdwörterbuch figurieren? Raus aus dem Elfenbeinturm, schallt es unüberhörbar und die Kinder-, Lunch-, Nuggi-, Crossover-, Happy Hour- und Late Night-Konzerte spriessen an allen Orten, wo Klassik bis anhin nicht anzutreffen war. Trotz teilweise angestrenzter Coolness: Es ist an der Zeit, dass die Klassik zu den Leuten geht und zeigt, was sie so drauf hat. Es wartet ein Publikum auf uns da draussen, das erst noch erleben muss, was es bedeutet, von Mozart, Beethoven und Co. aus den Socken gehauen zu werden - oder in Frank Zappas Worten: *"Die ganze gute Musik ist schon von Leuten mit Perücken und Zeugs geschrieben worden."*

Und hier noch etwas zum Thema. Wer den Dirigenten erkennt, erhält eine Gratisabo auf Lebenszeit für die FERMATA.

<https://youtu.be/NdheDXKyti0>

Üben in Zeiten von Corona: Das Tempo

Heute geht es um die Entwicklung des absoluten Zeitgefühls.

- 1 Nehmt eine beliebige Stelle, stellt das Metronom auf das Originaltempo (oder ein selbstgewähltes) ein und sprecht den Rhythmus der betreffenden Stelle auf einer beliebigen Silbe, variiert dabei in mehreren Durchläufen das Tempo des Metronoms Kehrt zurück zum Originaltempo der Stelle und stoppt die Zeit, die die Stelle benötigt vom ersten bis zum letzten Ton. Messt die Zeit, während das Metronom im Originaltempo dazu klickt.
- 2 Schaltet das Metronom aus und sprecht die Stelle nach, während ihr die Zeit messt (ohne Kontrollblick darauf!).
- 3 Vergleicht die Differenz zwischen Soll- und Individualzeit.

Mit etwas Übung können wir so ein Gefühl für den absoluten Puls und das Tempo entwickeln. Denn: „Das Notwendigste und das Härteste und die Hauptsache in der Musik ist das Tempo.“ (Mozart)

Hugo's Heads Up!

The Exhale -

EIN GANZHEITLICHER ANSATZ UM DAS WOHLBEFINDEN VON MUSIKERINNEN UND MUSIKERN ZU INSPIRIEREN.

27. April bis 10. Mai 2020

Der Kurs **The Exhale** fördert die musikalische Freiheit, die Inspiration sowie die Musikalität als Ganzes - auf der Basis einer harmonischen Balance von Konzentration und Leistung sowie des körperlichen und geistigen Wohlbefindens. The Exhale richtet sich sowohl an professionelle Musiker*innen, Lehrpersonen, Streicherschüler, die eine Berufskarriere anstreben und fortgeschrittene Amateure. Einzelunterricht: Moderne und Barock-Violine, Viola, Moderne und Barock-Violoncello, Improvisation (Streichinstrumente), Gruppenunterricht: Yoga (alle Schwierigkeitsgrade), Yoga-Therapie (alle Schwierigkeitsgrade), Meditation, Atembewusstsein, Dispokinesis, Improvisation (alle Instrumente) und vieles mehr. Klicken Sie auf untenstehenden Link für eine Übersicht aller Kurse. Wie so viele andere Events, ist auch The Exhale von den notwendigen Massnahmen gegen die Ausbreitung von COVID-19 betroffen. Das Projekt wird nun auf einer Online-Plattform durchgeführt. Mit einem erweiterten Team und einem abgewandelten Lehrplan ist das Programm nun noch umfassender als zuvor – mit dem zusätzlichen Vorteil der Verfügbarkeit für ein grösseres Publikum.

www.the-exhale.com