

Spielzeit 20–21
Magazin März–Mai 2021

DEUTSCHE
STAATSPHILHARMONIE
Rheinland-Pfalz



LIEBES PUBLIKUM

#07



MUSIK UND GESUNDHEIT



NATIONALTHEATER
MANNHEIM

SAUM
STHIE
DATE

INTERNATIONALE
SCHILLERTAGE

17. ————— 27.6.21

SEIN

N T M

IM RAMPENLICHT
Foto des Monats 4

ÜBRIGENS ...
Musik und Gesundheit
Kurioses in Zahlen 6

TITELGESCHICHTE
**Musik und
Gesundheit** 8



NACHGEFRAGT
Was macht Dich besonders für die
Staatsphilharmonie? 13

Tipps 14

BLICK IN DIE NOTEN
Vom Seelenheil der Musik
ABRAKADABRA 16

IN BEWEGUNG
360° 18

Sportgeräte 19

AUF DEM SPIELFELD
Philharmazie 20

We're open

HINTER DEN KULISSEN
Podcast 22



MUSIKALISCHER SPAZIERGANG
Mit der Staatsphilharmonie auf Hörgang 24



VIELFALT TROTZ EINSCHRÄNKUNGEN
Flexibilität und Nähe 26

BUNTE SEITE
Geschenkideen 28

Hier kocht nicht nur der Chef 29

ZUGABE
Darf ich vorstellen? 30

ABO-THEKE 32





Außer Dummy Oleg darf beim Konzert am 22.01.21 in der Kaiserslauterer Fruchthalle niemand im Publikum sitzen. Damit sich das bald ändert, hat das Kulturreferat der Stadt beim Fraunhofer Heinrich-Hertz-Institut Goslar eine Studie in Auftrag gegeben, um mit wissenschaftlichen Methoden zu prüfen, wie hoch das Ansteckungsrisiko im Konzertsaal ist.

Indem Oleg aus Mund und Nase eine genau definierte Menge Aerosole und CO₂ ausstößt, simuliert er einen atmenden Menschen. Die Wissenschaftler messen indes, wie sich die Aerosole in der Raumluft verteilen; und zwar mit und ohne Maske. Die ausgeschiedenen Aerosolpartikel verändern sich je nach Umgebungsbedingungen in ihrer Größe und Zusammensetzung; Partikel schrumpfen beispielsweise beim Übergang aus den Atemwegen in die Raumluft durch Verdunstung des enthaltenen Wassers. Die Verteilung der Partikel wird maßgeblich durch die die Lüftung und Temperatur des Konzertsäals beeinflusst.

Bereits vorliegende Ergebnisse einer ähnlichen Studie, die Ende November 2020 im Konzerthaus Dortmund durchgeführt wurde, ergaben, dass dank funktionierender Hygienekonzepte und moderner Lüftungsanlagen eine Übertragung des Corona-Virus durch Aerosolübertragung im Saal nahezu ausgeschlossen werden kann. Auf Häuser mit vergleichbaren Rahmenbedingungen, wie etwa den Ludwigshafener Pfalzbau oder den Mannheimer Rosengarten, sollten die Ergebnisse der Dortmunder Studie übertragbar sein. Sobald die Infektionslage es zulässt, bietet die Studie eine wichtige Entscheidungsgrundlage für eine Wiedereröffnung der Konzerthäuser. Bis dahin hat Dummy Oleg den Saal für sich allein – dafür können Sie sich das Konzert vom 22.01.21 im Stream ansehen:



<https://www.youtube.com/watch?v=2RoAX8Ay50c&t=9s>

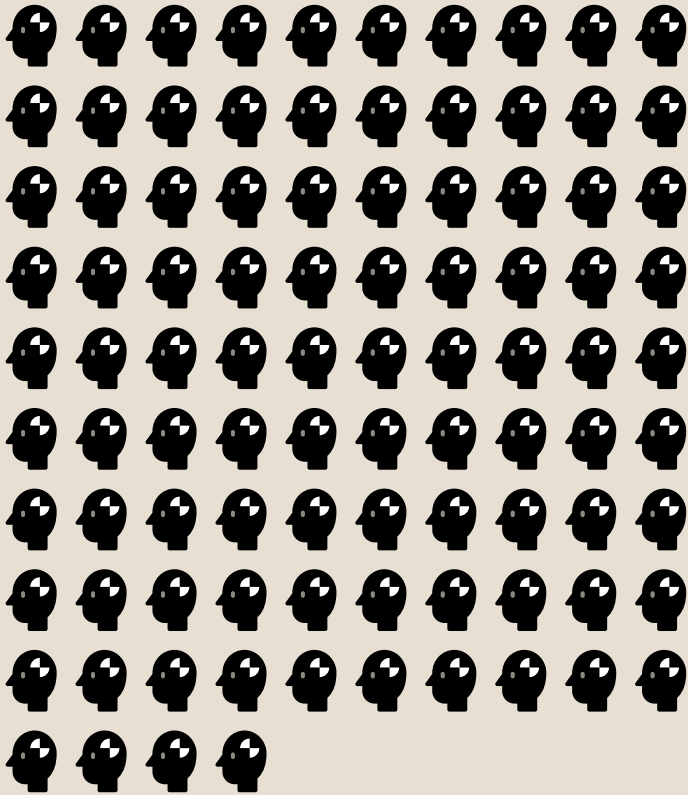
Weiterführende Informationen zur Studie des Fraunhofer-Instituts: https://www.hhi.fraunhofer.de/fileadmin/News/2020/AerosolStudie/201222_Studie_Zusammenfassung_KHD.pdf



Oder über www.staatsphilharmonie.de

KURIOSES IN ZAHLEN

Text Nico Schwinn



In einer Untersuchung aus dem Jahr 2017 mit **94 Probanden** wurde nachgewiesen, dass klassische Musik Ruhe und Entspannung fördert. (Franz Liszts „Totentanz“ stand vermutlich nicht auf der Playlist)

78
Min.

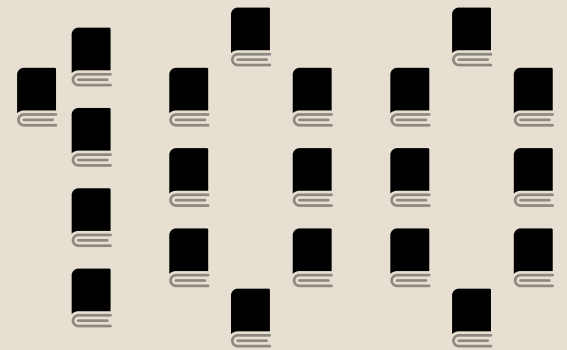
Mindestens **78 Minuten** sollten wir täglich Musik hören, um eine gesunde Psyche zu erhalten – damit wirbt zumindest der Musikstreamingdienst „Deezer“.



Beethovens Fünfte sei die beste Wahl für einen stressfreien Gemütszustand, das ergab eine globale Studie mit **7.500 Probanden**.

10–19
Min.

Wer kennt es nicht? Entspannen wollen auf Knopfdruck bewirkt das Gegenteil: Stress. Nehmen Sie sich etwas Zeit, oftmals braucht man **zehn bis 19 Minuten**, um in einer Musikmeditation zur Ruhe zu kommen. (s. Seite 17)



Eine Sammlung von **100 Novelletten** benutzt der deutsche Komponist Marc Vogler, um sein Requiem „Chorvid19“ zu schreiben. Der Text stammt aus dem 14. Jahrhundert und handelt von einem Pest-Ausbruch in Florenz.

1 ↔ , ↔ 5 ↔ m

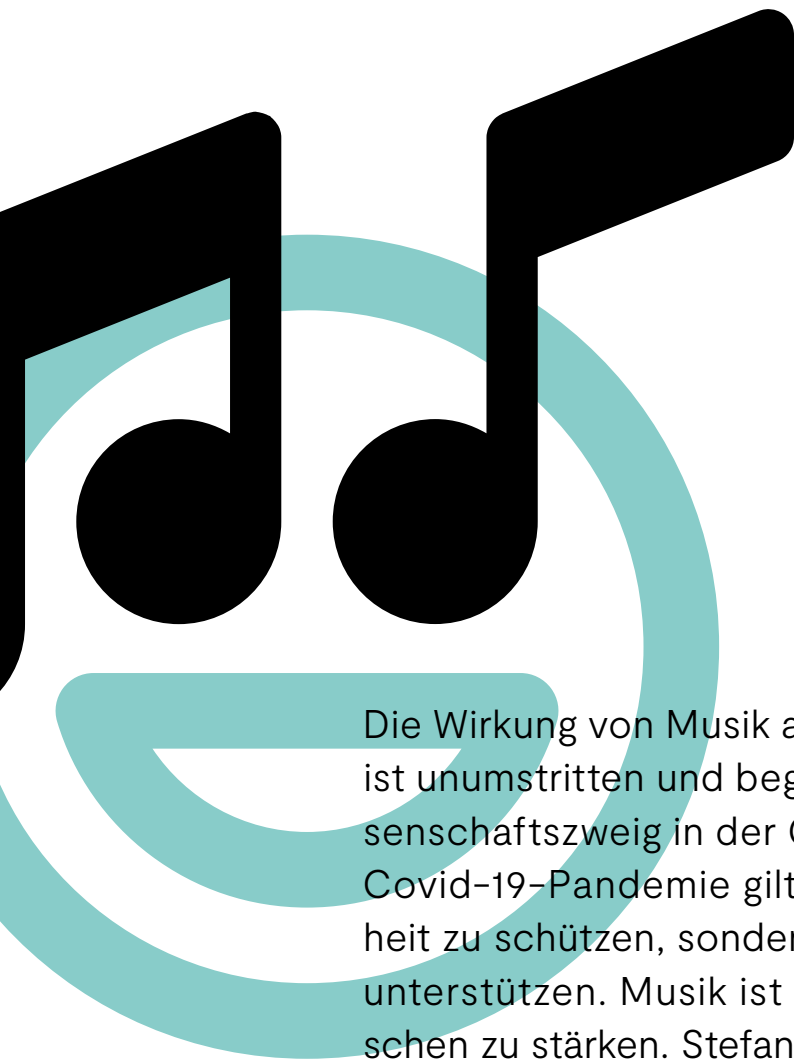
„**1,5 Meter Abstand**“ weist Arno Lücker den Tönen in Beethovens Klavierstück „Für Elise“. Er überträgt eine der wichtigsten Corona-Maßnahmen auf die Musik, indem er die Töne, die normalerweise ganz nah aneinander liegen, durch den Mindestabstand einer großen Terz voneinander trennt.



<https://www.swr.de/swr2/musik-klassik/beethovens-fuer-elise-als-corona-version-von-arno-luecker-100.html>

GOOD VIBRATIONS

Text Prof. Stefan Kölsch



Die Wirkung von Musik auf unsere Psyche und unseren Körper ist unumstritten und begründet inzwischen einen eigenen Wissenschaftszweig in der Gesundheitsforschung. Im Verlauf der Covid-19-Pandemie gilt es nicht nur die körperliche Gesundheit zu schützen, sondern auch die psychische Gesundheit zu unterstützen. Musik ist ein geeignetes Medium, um die Menschen zu stärken. Stefan Kölsch, international führender Neurowissenschaftler, gibt Tipps aus seinem Buch, wie jeder von uns im Alltag sein Wohlbefinden mit Musik fördern kann.

Was unterscheidet den Menschen von Tieren? Einige Wissenschaftler sagen: „Sprache“, „Mathematik“, „Schach“. Douglas Adams meinte: „Das Rad, New York, die Kriege.“ Und ich sage: „Musik“.

Musik weckt positive Emotionen. Und diese Emotionen setzen Heilkräfte frei. Dies brachte dem Menschen in der Evolution einen wichtigen Vorteil: länger zu leben. Zu diesem Vorteil trägt obendrein bei, dass Musik auch den sozialen Zusammenhalt fördern sowie unsere Beharrlichkeit und Ausdauer stärken kann.

Wenn Musik, wie Johann Sebastian Bach sagte, unser „Gemüt belebt“, werden wir nicht nur mutiger und beharrlicher, sondern sie wirkt dann auch erholsam und heilsam. Genau davon handelt mein Buch „Good Vibrations“: Ich erkläre darin, wie Musik unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, aber auch wichtige Heilungsprozesse fördert. Sie erfahren, was dabei im Gehirn geschieht und wie Musik dort und im Rest des Körpers regenerativ wirkt. Bei Krankheiten kann Musik wundersame Effekte haben: Parkinson-Patienten beginnen zu tanzen; Alzheimer-Patienten erinnern sich wieder; Menschen, die nach einem Schlaganfall nicht mehr sprechen können, können noch singen und dadurch wieder sprechen lernen; gelähmte Schlaganfall-Patienten können sich wieder bewegen; Wachkoma-Patienten reagieren plötzlich auf Musik. Was sich anhört, als sei es der Bibel entlehnt, ist in den letzten Jahren in revolutionären wissenschaftlichen Studien untersucht und belegt worden.

Für mein Buch habe ich Hunderte von Studien zusammengetragen. Einige davon habe ich als Gruppenleiter am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig, an der Harvard Medical School in Boston, der Freien Universität Berlin oder der Universität Bergen durchgeführt.

Aus verschiedenen dieser Studien können wir erkennen: Die musikalische Natur des Menschen zeigt sich bereits bei Kleinkindern und sogar Babys. Deswegen kann jeder, ob jung oder alt, ob musikalisch gebildet oder nicht, von den heilsamen Wirkungen der Musik profitieren. Ich möchte deutlich machen, wie Menschen Musik für ihre Gesundheit nutzen können und wie Musik helfen kann, die Beanspruchungen und Herausforderungen des Alltags zu meistern.

„Die Wirkung von Musik auf unsere
Psyche ist unumstritten.“

Aus meiner Perspektive als Professor für biologische und medizinische Psychologie werde ich Ihnen an dieser Stelle einen kurzen Einblick in meine Forschung geben. **Nicht nur in dieser Titelgeschichte, sondern im ganzen Magazin der Staatsphilharmonie finden Sie Tipps aus meinem Buch, wie Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit Musik stärken können.** Musik kann eine sinnvolle, äußerst effiziente Ergänzung der Schulmedizin sein und manchmal sogar eine wirkungsvolle Alternative. Die heilsamen Wirkungen von Musik, die oft mit einfachsten Mitteln hervorgehoben werden können, sind vielerorts noch viel zu ungenutzt.

Wie ruft Musik Emotionen hervor?

Musik kann positive Emotionen hervorrufen und diese können unserer Gesundheit förderlich sein. Die stärksten Heilkräfte hat unser Körper selbst – niemand kann unseren Körper besser heilen als er selbst. Ärzte und Medikamente können ihn bei der Selbstheilung nur unterstützen. Negative Emotionen stören Heilung und Regeneration, positive helfen der natürlichen Selbstheilung dabei, sich zu entfalten.

Wie ruft Musik eigentlich Emotionen hervor? Wie entstehen Emotionen überhaupt? Die meisten Leser*innen kennen mindestens eine Antwort auf diese Frage. Das Spektrum an Antworten ist tatsächlich erstaunlich breit. Das Verständnis davon, wie Musik Emotionen hervorrufen kann, kann uns helfen, unsere Gefühle und Stimmungen allgemein besser zu verstehen und die Good Vibrations von Musik heilsam wirken zu lassen.

Weniger negative Bewertungen machen unser Leben positiver

Unsere Gedanken bzw. unsere Bewertungen beeinflussen unsere Emotionen stark. Wenn wir über unsere Gefühle sprechen, meinen wir häufig, dass sie keinem bewussten Einfluss unterliegen, sondern wir ihnen machtlos ausgeliefert seien. Das ist ein Irrtum. Auch wenn diese Sichtweise für einige neu ist: Die Ursache eines Gefühls liegt nie einfach in einem Ereignis oder Objekt, sondern in unserem Gehirn. Gefühle kommen uns vor wie etwas, das ausgelöst wird und in uns auftaucht, ohne dass wir weiteren Einfluss darauf hätten. Wir lernen von klein auf, dass auf bestimmte Ereignisse bestimmte Gefühle folgen, und halten diese Ereignisse dann irrtümlicherweise für die Ursache dieser Gefühle (dieser Fehlschluss wird in der Logik auch als „post hoc ergo propter hoc“ bezeichnet). Zum Beispiel hören wir einen schönen Geigenton und fühlen daraufhin Vergnügen – das Vergnügen kommt jedoch weder aus der Geige noch aus dem Ohr, sondern entsteht in unserem Gehirn. Dabei folgt dieses Vergnügen auf den Geigenton hin keiner einfachen Gesetzmäßigkeit (wie etwa „wenn schöner Geigenton, dann vergnügliches Gefühl“), sondern oft in scheinbar völlig undurchschaubarer Weise. Wenn wir gerade einschlafen wollen und der Nachbar schon wieder laute Geigenmusik auflegt, reagieren wir auf denselben schönen Geigenton plötzlich ärgerlich. Die unterschiedlichen emotionalen Reaktionen auf denselben Geigenton rühren daher, dass unser Gehirn ihn in unterschiedlichen Situationen unterschiedlich bewertet – unser Gehirn entscheidet, ob uns derselbe Geigenton Vergnügen oder Missvergnügen bereitet. Das gilt selbstverständlich nicht nur für Emotionen, die durch Musik hervorgerufen werden, sondern für Emotionen allgemein. Selbst bei Schmerz oder Hunger produziert unser Gehirn Empfindungen, nicht unsere Organe.

„Ähnlich wie Lachen kann Musik Botenstoffe freisetzen, die glücklich machen.“



Schmerz und andere negative Gefühle einerseits und positive Gefühle andererseits funktionieren im Gehirn ähnlich einer Balkenwaage: Wer es schafft, bei negativen Gefühlen und Stimmungen durch einen positiven Gedanken ein paar Botenstoffe des Gehirns („Neurotransmitter“) in die positive Waagschale zu werfen, hat weniger Kummer. Ähnlich wie Lachen kann angenehme Musik genau diese Botenstoffe freisetzen. (Achtung: Natürlich sind akute Schmerzgefühle wichtige Warnsignale des Gehirns, die uns motivieren sollten, unseren Körper zu schützen.)

T I P P Dinge leicht nehmen mit Musik

Das nächste Mal, wenn Ihnen etwas Frustrierendes widerfährt, können Sie es ja einmal ausprobieren: Machen Sie Musik an (um die emotionale Sogwirkung zu neutralisieren), atmen Sie durch und entspannen Sie dabei, finden Sie wenigstens einen positiven Aspekt in der Situation (es gibt immer einen), überlegen Sie, was Sie vielleicht aus dem Geschehen lernen können, was Sie möglicherweise ändern können, oder denken Sie daran, was Ihnen trotz eines Verlustes noch geblieben ist. Fahren Sie dann fort mit Ihrem Tag und

verschenden Sie möglichst wenige Gedanken an das Vorgefallene. Geben Sie niemals auf und fangen Sie mit Kleinigkeiten an, damit geht es leichter. Nutzen Sie Musikstücke, mit denen dies gut funktioniert, beim nächsten Mal wieder. So verbindet Ihr Gehirn die Musik mit erfolgreicher Emotionsregulation. Je mehr Übung Sie bekommen, desto leichter wird es Ihnen fallen, auch mit „Großigkeiten“ so umzugehen. Mit jedem Mal, das Ihnen dies gelingt, sinkt beispielsweise Ihr Herzinfarktisiko. Falls Sie ein schweres traumatisches Erlebnis hatten, schämen Sie sich nicht, professionelle Hilfe zu suchen, entweder bei einem Arzt, einem klinischen Psychologen oder einem Musiktherapeuten.

Resilienz stärken

Die heilsamen Effekte von Musik helfen uns auch, unsere Resilienz zu stärken. Resilienz ist die Fähigkeit, schwierige Lebensphasen, in denen das Risiko für Traumatisierungen, Depression oder andere Störungen erhöht ist, ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Eine wichtige Strategie, um Resilienz aufzubauen, ist es, negative Emotionen zu regulieren und positive Emotionen wie Spaß, Freude, Glück, Humor, Entspannung zuzulassen. Je weniger Zeit wir mit negativen Gedanken verbringen, desto mehr Zeit bleibt uns für positive. Musik kann helfen, positive Emotionen hervorzurufen, Stimmungen aufzuhellen und durch Konzentration aus negativen Gedankenschleifen auszusteigen. ||



Stefan Kölsch, geboren 1968 in Wichita Falls (Texas), schloss zunächst ein Geigenstudium ab und erwarb anschließend Diplome in Psychologie und Soziologie, bevor er am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig promoviert wurde. Er arbeitete an der Harvard University sowie im Exzellenzcluster „Languages of Emotion“ der HU Berlin und folgte 2015 dem Ruf auf eine Elite-Professur an der renommierten Universität Bergen in Norwegen.

„Musik kann helfen, positive Emotionen hervorzurufen.“



T I P P

Eigenen Stärken trauen

Um seinen eigenen Stärken zu trauen, muss man sie kennen und sich ihrer bewusst sein. Schreiben Sie zu fröhlicher Musik sieben Ihrer Stärken und sieben Glücksergebnisse auf einen Zettel. Falls diese Erlebnisse mit Musik verbunden sind, schreiben Sie auch die Musik dazu auf und speichern Sie diese beispielsweise auf Ihrem Smartphone. Tragen Sie den Zettel immer bei sich (vielleicht im Portemonnaie). Lesen Sie in schwierigen Momenten nach, was Sie selbst gut können, und überzeugen Sie sich, dass nicht alles im bisherigen Leben schlecht war.

STAATSPHILHARMONIE DIGITAL

TORSO

26.03.2021

19.00 Uhr

📍 Livestream aus dem Konzertsaal
im Pfalzbau, Ludwigshafen



DEUTSCHE
STAATSPHILHARMONIE
Rheinland-Pfalz



PROGRAMM

Wolfgang Amadeus Mozart

Konzert für Klavier und Orchester Es-Dur, KV 271
„Jeunehomme“

Franz Schubert

Sinfonie Nr. 7 h-Moll, D 759 „Unvollendete“,
rekonstruiert und vervollständigt von Mario
Venzago

Mario Venzago

Dirigent

Martin James Bartlett

Klavier

Streaming via:

[www.youtube.com/c/
DeutscheStaatsphilharmonieRheinlandPfalz](http://www.youtube.com/c/DeutscheStaatsphilharmonieRheinlandPfalz)

www.youtube.com/user/LudwigshafenAmRhein

www.facebook.com/ludwigshafen.stadtmarketing

In Kooperation mit dem Stadtmarketing Ludwigshafen
und dem Pfalzbau Ludwigshafen

lukom

Ludwigshafener Kongress- und
Marketing-Gesellschaft mbH

ludwigshafen: **pfalzbau**

WAS MACHT DICH BESONDERS FÜR DIE STAATSPHILHARMONIE?

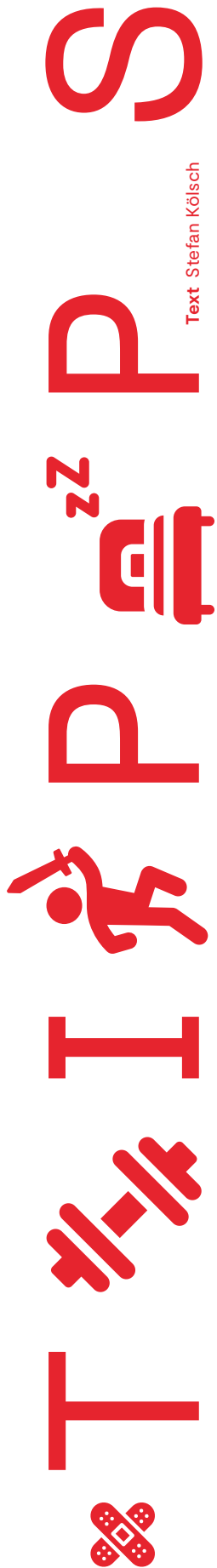
„Manchmal muss man einfach Glück im Leben haben“, so dachte ich vor zwei Jahren, als ich die Zusage für die Stelle der Musikvermittlung bekam. Damals ahnte ich noch nicht, wie außergewöhnlich vielseitig meine Tätigkeit sein würde. Zu meinen Projekten gehört die Trostmusik. Unter diesem Titel begann im letzten Mai eine Reihe von mittlerweile über 60 kleinen, aber feinen Konzerten für diejenigen, die unter der Corona-Pandemie bis heute besonders leiden: alte und pflegebedürftige Menschen. Bis zum Spätherbst 2020 wurden über 20 pfälzische Seniorenheime Schauplatz für viele wunderschöne und beeindruckende Momente. Einer blieb mir dabei besonders in Erinnerung: Bei schönstem Sommerwetter im idyllischen Garten eines städtischen Seniorenheims erhob sich – obwohl schon längst bewegungsunfähig geglaubt – eine alte Dame nach Jahren aus ihrem Rollstuhl. Inmitten von Musik und Vogelgezwitscher winkte sie ihre Pflegerin herbei und wagte ein kleines Steh-Tänzchen. Ein unbezahlbares Moment! Die Erinnerungen an fast vergessene Film-Melodien hatten der alten Dame schiere Lebenslust und physische Kraft zurückgebracht. Und dann war da noch eine Heimleiterin, die sich mit Blumen im Arm bei den Musiker*innen und mir bedankte, als ihr plötzlich vor Führung die Stimme wegblieb und sie in Tränen ausbrach. Ein bewegendes Zeichen dafür, dass Musik lebenswichtig für uns Menschen ist – ganz besonders in Pandemie-Zeiten. Ich persönlich hoffe auf eine rasche Verbesserung der Situation, denn dann können wir ganz bald wieder Musik zu den Menschen bringen.

||



Heike Schuhmacher ist seit 2019 Musikvermittlerin bei der Staatsphilharmonie. Sie betreut Schulklassen bei Probenbesuchen, plant und schreibt Kinderkonzerte. Diese kreative Vielseitigkeit liebt sie ganz besonders. Als erfahrene Realschullehrerin hat sie dabei auch immer die Lebenswelt ihres Gegenübers im Blick. Sie geht mit Begeisterung und Freude an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ans Werk und resümiert: „Das ist der tollste Job der Welt!“

Heike Schuhmacher,
Musikvermittlerin



Wie können Sie Musik nutzen, um Ihr Wohlbefinden zu fördern?

Sich mit Musik zu Sport motivieren

Jeder kleine Schritt ist leicht, solange es nicht der erste ist ... Den ersten Schritt zum Sport zu tun, ist jedoch wesentlich, weil physische Aktivität wichtig für unsere Gesundheit ist. Planen Sie Sport in Ihren regelmäßigen Wochenablauf ein, idealerweise zu wiederkehrenden Zeiten (so gewöhnt sich die körpereigene Rhythmik daran). Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt für Erwachsene mindestens 2,5 Stunden, idealerweise jedoch fünf Stunden Sport pro Woche. Passen Sie die Intensität (nicht die Dauer) Ihrem Fitness-Level an. Planen Sie bereits am Vortag, wann Sie am nächsten Tag zum Sport aufbrechen werden, legen Sie Ihre Sportsachen dafür zurecht und suchen Sie dazu die richtige Musik aus. Sie sollte ermutigend und aktivierend sein (wie etwa der Song „Eye of the Tiger“). Stellen Sie sich bildhaft vor, wie Sie am nächsten Tag die Musik anschalten, sich zur Musik auf den Weg zum Sport machen, mit dem Sport beginnen, ins Schwitzen kommen und durchhalten (stellen Sie vielleicht sich selber mit dem Blick eines Tigers vor). Tun Sie dies am nächsten Tag wie geplant. Probieren Sie, gleich aufzubrechen bzw. mit dem Sport zu beginnen, lassen Sie keine Verzögerungen zu. Halten Sie mindestens zwanzig Minuten mit dem Sport durch – dann fängt der

Körper übrigens auch an, Hormone freizusetzen, die Körperfett abbauen. Synchronisieren Sie Ihre Bewegungen und Atmung zur Musik (atmen Sie dabei immer länger aus als ein). Es hilft auch, sich dabei einzubilden, man würde den Beat der Musik durch eigene Bewegungen produzieren. Nutzen Sie Musik, mit der es funktioniert hat, wiederholt, so bildet Ihr Gehirn eine Verbindung zwischen Musik und Sporttreiben.

Mit Musik das Mut-Zentrum aktivieren

Finden Sie Ihre persönlichen Mut-Songs, also Musikstücke, die Ihnen Mut machen und Sie motivieren, aktiv zu werden (probieren Sie es beispielsweise mit „Shake a Tail Feather“ von den Blues Brothers oder dem „Säbeltanz“ von Aram Chatschaturjan). Haben Sie diese „Mut-Songs“ stets parat, etwa auf Ihrem Smartphone, Laptop oder nah der Stereoanlage. Legen Sie sie auf, wenn Sie sich lustlos oder entmutigt fühlen. Hören Sie die Musik nicht zu laut (um Gehörschäden und Ärger mit den Nachbarn zu vermeiden), jedoch eher lauter als leiser, um auch den Vestibularapparat zu aktivieren. Nutzen Sie dies bei Motivationsmangel oder bei Antriebsschwäche, zum Beispiel, wenn Sie sich nicht zu etwas aufraffen mögen. Nutzen Sie das gleiche Rezept für unangenehme Aufgaben,

die Sie gerne auf die lange Bank schieben. Wenn Sie einer der Menschen sind, denen die Badezimmerchwelle unüberwindbar hoch erscheint, kommen Sie regelmäßig morgens mit aktivierender Musik „in die Gänge“. Nutzen Sie dafür auch folgenden Trick: Legen Sie die Musik bereits am Abend vorher parat – damit geben Sie Ihrem Unterbewusstsein einige Stunden Zeit, sich mit Ihren aufsässigen Plänen anzufreunden ...

Mit Musik besser einschlafen

Musik zum Einschlafen sollte ruhig, positiv und entspannend sein. Meditationsmusik oder ruhige Gitarrenmusik funktionieren gut, Klassikfans können es einmal mit Cembalo-Musik von Bach probieren (Achtung: Sie sollte nicht auf einem Klavier gespielt sein, denn dann können die häufigen Leiselauf-Änderungen einen wieder aufwecken und dem Schlaf abträglich sein). Falls Sie an alte Hörspielaufnahmen kommen, die Sie als Kind zum Einschlafen gehört haben – probieren Sie es einmal damit! Die ausgewählte Musik sollten Sie nur zum Einschlafen hören, damit das Gehirn die Verbindung dieser Musik mit Einschlafen herstellt. Wenn dies einmal gelungen ist, wird das Musikstück zu einem „konditionierten Stimulus“, das heißt, das Musiksignal kann im Gehirn eine Einschlafreaktion auslösen.

Ein Sommer voller Musik
26.6. bis 5.9.2021

Rheingau
Musik
Festival 

Buchen
Sie jetzt Ihre
Karten!

0 67 23 / 60 21 70
rheingau-musik-festival.de

DENK FEST

Eine Veranstaltung des
Kulturbüros der Metropol-
region Rhein-Neckar.

www.m-r-n.com/denkfest

VOM ICH ZUM WIR!?

Teil 2: Zusammenarbeiten

15.—16. JUNI 2021



Beethoven verstand seine Sinfonien nicht als private Äußerungen. Vielmehr wollte er mit ihnen auf die Gesellschaft einwirken, speziell auf die Wiener. Schiller vergleichbar, der vom Theater forderte, es möge eine moralische Lehranstalt sein, stellte er sich die Aufgabe, mit seiner Musik die Menschen besser zu machen, ihnen Heil und Segen zu spenden. Sein Pettersches Skizzenbuch (der Name verdankt sich dem zwischenzeitlichen Besitzer, dem Autografensammler Gustav Adolf Petter) enthält eine in diesem Zusammenhang deutliche, an sich selbst gerichtete Forderung: Gewisse harmonische Veränderungen könnten auch die „Hörenden“ verändern, natürlich in Richtung des Guten.

Und wie etwa die Uraufführung seiner siebten Sinfonie am 8. Dezember 1813 im Wiener Redoutensaal offenbarte, war seine Musik durchaus in der Lage zu heilen. Denn deren zweiter, „Allegretto“ überschriebener Satz in a-Moll musste auf Verlangen des offensichtlich gerührten Publikums wiederholt werden, so auch bei den Folgeveranstaltungen.

Das Publikum dürfte diese meditative Musik wie eine Art Balsam für ihre geschundenen Seelen empfunden haben. Rund 20 Jahre lang hatten Napoleon und seine Truppen sie drangsalirt, 1809 hatte der Imperator Wien besetzt und ausgepresst wie eine Zitrone. Vielfach hatte er das Habsburger Herrscherhaus gedemütigt, nicht zuletzt den Erzherzog Rudolph, Beethovens hochadeligen Schüler. Abermals stellt sich die Frage nach dem Zufall. Ist es ein Zufall, dass sich im Petterschen Skizzenbuch neben Anmerkungen zum seelischen und körperlichen Heil erste Kompositionsskizzen zur siebten Sinfonie befinden? Schaut man sich deren zweiten Satz genauer an, möchte man diese Frage ausdrücklich verneinen. Dessen Rückgrat bildet der Rhythmus, ein sogenannter Daktylus (lang-kurz-kurz, den Gliedern eines menschlichen Fingers vergleichbar) ❶. Welche Suggestivkraft vom ihm ausgeht, bezeugen seine vielfältigen Bezeichnungen und Verwendungen. So nennt man ihn auch den Schreitrythmus, ein Name, der an Ruhe und Würde denken lässt. Nicht von ungefähr vergleichen die Kommentatoren den Satz mit einer Prozession, deren Teilnehmer*innen sich mithilfe litaneihafter, auf wiederholten Formeln basierender Gesänge ‚eingrooven‘. Andere assoziieren ihn mit einem

MUSIKSTÜCK

Ludwig van Beethoven

Sinfonie Nr. 7 A-Dur, op. 92, daraus: 2. Satz „Allegretto“

II
Allegretto (♩ = 76) 10

2 Flauti ❶
2 Oboi
2 Clarinetten in A
2 Fagotti
2 Corni in E
2 Trombe in D
Timpani in A-E
Violino I
Violino II
Viola
Violoncello I
Violoncello II e
Contrabasso
Vla.
Vc.
Cb.
VI. 2
Vla.
Vc.
Cb.

Entwicklungsstrecke = Aufbau...
Zusammenfassung zum Abstrakt-Modell
Daktylus-Rhythmus
laste Note kurz
Zusammenfassung zum Abstrakt-Modell
Zusammenfassung zum Abstrakt-Modell
Zusammenfassung zum Abstrakt-Modell

Konzentration auf die ersten Skizzen

ABRAKADA

zeremoniellen Trauermarsch, dem Gegenstück zum zackig-militärischen Geschwindmarsch. Eine dritte Deutung ist ebenfalls interessant. Auch die Trauerpavane des 16. und 17. Jahrhunderts greift auf einen durchgängig daktylischen Rhythmus zurück. Das berühmteste Beispiel dieser Tanzgattung schuf der englische Komponist John Dowland: den Zyklus „Lachrimae or Sevens Tears“ (1604), der sieben Pavanen umfasst; sieben, als sei es eine Anspielung auf die sieben letzten Worte des gekreuzigten Jesus. Schließlich sei noch auf Franz Schubert verwiesen, der den daktylischen Rhythmus immer dann verwendete, wenn es um die Grenzüberschreitung vom Leben zum Tod ging, so vielfach in seinen Liederzyklen. Das Prinzip der Wiederholung findet sich nicht nur im rhythmischen Pattern des Daktylus wieder, sondern auch in der nächstgrößeren Einheit: in den Viertaktern, die aus jeweils zwei Pattern bestehen. Zu Recht sprach der Musikwissenschaftler Carl Dahlhaus hier von der Quadratur der Melodik. Sie ist auch den weniger geübte Notenleser*innen leicht erkennbar: Nach den Einleitungstakten, die den Aufbruch signalisieren ❷, beginnt der erste Viertakter (T. 3–6) ❸, dem der zweite, mit einer Pause schließende folgt (T. 7–10) ❹. Das auf diese Weise entstehende Achttakt-Modell ❺ sieht sich anschließend wiederholt (T. 11–18 ❻ bzw. 19–26 ❼ usw.). Mithilfe von Wiederholungen Muster zu bilden – das ist eine uralte und in vielen Bereichen angewandte Gestaltungsweise. Man denke nur an orientalische Teppiche, an Mosaik oder an Zaubersprüche wie „Abrakadabra“. Letztere, so weiß die Frühhistorik, hatten vor allem die Aufgabe, wunde Seelen zu heilen oder Krankheiten ‚wegzuhexen‘. Dass auch Beethoven bewusst auf das magische Moment der Wiederholung setzte, lässt sich nicht zuletzt an seiner sehr besonderen Orchestration erkennen. Denn er überantwortet den Beginn dem dunklen Register der tiefen, magisch tönenden Streicher ❸. ||

ABRA

Text
Matthias Henke



T

P

P

Der repetitive Charakter des „Allegretto“ eignet sich für eine Musikmeditation. Schalten Sie das Stück an, legen Sie sich hin und schließen Sie die Augen. Je entspannter und einladender die Umgebung ist, desto besser gelingt die Übung. Konzentrieren Sie sich zunächst auf Ihr Atmen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig. Sie können sowohl durch die Nase als auch den Mund ausatmen, dabei kann es helfen, den Mund zum Pfeifen zu spitzen (oder tatsächlich beim Ausatmen zu pfeifen). Atmen Sie jedoch nur durch die Nase ein. Atmen Sie vollständig so lange aus, bis keine Luft mehr im Bauch ist, danach lassen Sie beim Einatmen die Luft in den Bauch strömen. Stellen Sie sich Ihren Bauch wie einen Ballon vor, der beim Atmen größer bzw. kleiner wird – die Brust hebt bzw. senkt sich beim natürlichen Atmen kaum. Atmen Sie länger aus als ein (beispielsweise sechs Sekunden aus und vier Sekunden ein). Atmen Sie passend zum Takt der Musik ruhig aus und ein, und zwar so, dass der Moment des Wechsels von Aus- zu Einatmen bzw. von Ein- zu Ausatmen auf eine Zähzeit der Musik fällt. Durch das richtige Ausatmen wird der Herzschlag automatisch langsamer und ruhiger, was sofort zu Entspannung beiträgt. Atmen Sie mit jedem Atemzug Anspannung, Verspannungen, negative Emotionen, Schmerzen und Krankheit aus. Atmen Sie mit jedem Atemzug Entspannung, Frieden, Regeneration und Gesundheit ein.

P Wichtig: Konzentrieren Sie sich ausschließlich auf Ihr Entspannen, Ihr Atmen oder auf die Musik. Lassen Sie Ihre Gedanken nicht abschweifen und widmen Sie keinen Moment irgendwelchen negativen Gedanken. Es ist normal, dass Gedanken abschweifen – sobald Sie dies bemerken, lenken Sie sie einfach wieder auf Ihre Entspannung, auf Ihr Atmen oder auf die Musik.

Eine Variante: Konzentrieren Sie sich beim Hören außer auf Ihren Atem oder die musikalische Struktur des Stücks. Hören Sie, wie Phrasen anfangen oder zu Ende gehen, singen Sie mit (selbst unbekannte Stücke) und erfahren Sie dabei, wie erwartet oder unerwartet sich die musikalischen Ereignisse anhören. Folgen Sie den Spannungsbögen der Musik und erleben Sie Ihre emotionalen Reaktionen darauf. Wenn Ihre Gedanken von der Musik abschweifen, lenken Sie sie zurück auf die Musik. So können Sie Ihren Geist für eine Weile von allen negativen Gedanken oder Gedankenkreisen befreien. Manchmal hilft dies sogar bei Schmerzen. Genießen Sie die Entspannung und innere Ruhe, die bei solch einer Konzentration auf Musik entsteht. Sie ist angenehm und wirkt regenerativ.



Eine Einspielung von Beethovens 7. Sinfonie unter der Leitung von Chefdirigent Michael Francis finden Sie auf www.staatsphilharmonie.de

HOCHVEREHRTES PUBLIKUM,

vor einigen Wochen ging es durch die Presse: Die Berliner Philharmoniker haben mit Hande Küden die erste türkische Musikerin in ihren Reihen. Das ist nicht zuletzt auch ein Anzeichen des sich seit Jahren vollziehenden migrationsbedingten Wandels in Deutschland. Im urbanen Raum Mannheim/Ludwigshafen gibt es drei Orchester mit zusammen 203 Planstellen für Orchestermusiker*innen. Gleichzeitig leben hier allein 45.000 Menschen mit türkischen Wurzeln, die jedoch bislang nicht personell in den drei Klangkörpern repräsentiert sind. Wir haben uns einmal die Mühe gemacht und nachgezählt: In den 129 Berufsorchestern mit 9.766 Planstellen in Deutschland haben wir 64 Musiker*innen mit familiären Wurzeln aus einem Land des Nahen oder Mittleren Ostens gefunden, vier davon wurden in Deutschland geboren. Tendenziell arbeiten diese Musiker*innen überwiegend in den Orchestern der großen deutschen Metropolen.

Was hat das nun mit dem Thema dieser Ausgabe unseres Magazins, Gesundheit, zu tun? Gesundheit unterteilt sich in zwei miteinander verschränkte Bereiche: körperliche und seelische Gesundheit.

„Was kulturelle Vielfalt mit Gesundheit zu tun hat.“



André Uelner ist seit Juni 2019 Agent für Diversitätsentwicklung bei der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz. Gemeinsam mit der Staatsphilharmonie entwickelt er Vorschläge und Maßnahmen, wie das Orchester in Bezug auf Personal, Programm und Publikum diverser werden kann. In dieser Kolumne erzählt André Uelner aus seinem Arbeitsalltag.

Wir haben angefangen, einige dieser 64 Musiker*innen im Rahmen einer qualitativen Studie zu befragen: Wo kommen sie her? Wie sind sie dorthin gelangt, wo sie jetzt sind? Und schließlich: Wie geht es ihnen dort, wo sie jetzt sind? Stellvertretend für die Antworten können wir die Aussage einer Musikerin zitieren: „Wenn wir musizieren, spielt es keine Rolle, woher jemand kommt, dann sind wir alle einfach nur Musiker.“ Gleichzeitig berichtet sie von gelegentlichem Alltagsrassismus, der ihr im Orchesterumfeld begegnet. Es wurde mehrfach nachgewiesen, dass regelmäßige Microaggressionen durch Alltagsrassismus gegenüber People of Colour über einen längeren Zeitraum bei den Betroffenen zu Erschöpfung, ja sogar zu Burnout führen können. Wir fragen uns: Was müssen wir tun, damit sich ein*e potenziell erste*r türkische*r Musiker*in bei uns im Orchester auch jenseits des Musizierens vollumfänglich angenommen fühlt und bis zur Verrentung gesund und munter zu unserer kulturellen Vielfalt beitragen kann? ||

MUSIK ALS LEISTUNGS- STEIGERENDES MITTEL

Prof. Thomas Fritz und seine Arbeitsgruppe am Max-Planck-Institut für Kognitions- und Neurowissenschaften in Leipzig fanden heraus, dass rhythmische Musik Menschen glücklich, furchtlos und leistungsfähiger machen kann.

Musik aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn – und zwar besonders stark, wenn wir selbst Teil der Musik werden. Zum Beispiel, wenn man gemeinsam mit anderen im Orchester musiziert. Das setzt allerdings die Beherrschung eines Instruments voraus, was wiederum jahrelanger Übung bedarf und dementsprechend für viele eine unüberwindbare Hürde darstellt. Die Forschungsergebnisse von Thomas Fritz zeigen jedoch, wie wir unserem Gehirn ein Schnippchen schlagen können und auch ohne beachtliche Instrumentalkenntnisse zu einem ähnlichen Glücksempfinden kommen. Ganz ohne Arbeit geht es allerdings nicht, denn wir müssen uns dazu bewegen. In der Forschung spricht man vom Erreichen eines sogenannten „Runner’s High“. Wer beim Joggen plötzlich denkt, er könne ewig weiterlaufen, obwohl die Beine eben noch unerträglich schwer waren und nicht mehr weiterwollten, hat diesen rauschhaften Effekt erzielt.

„Musik aktiviert das Belohnungssystem im Gehirn.“

Musik kann beim Durchhalten helfen. Interessanterweise sorgen synchrone Bewegungen zum Takt der Musik dafür, länger durchzuhalten und intensiver zu trainieren. Außerdem trainieren Sporttreibende zu Musik mit gleichmäßigeren Bewegungen, mehr Balance und Motorkoordination. Die Synchronisation von sich wiederholenden Bewegungen bzw. Bewegungsmustern zu Musik steigert so Ausdauer, Intensität, Bewegungskoordination und Bewegungsgenauigkeit. Gegen Erschöpfung hilft Musik besonders dann, wenn sie durch den Sporttreibenden selbst produziert bzw. beeinflusst wird. Thomas Fritz hat Fitnessgeräte so umgebaut, dass durch die Übungsbewegungen Musik erzeugt bzw. beeinflusst wird. Personen, die mit diesen Geräten trainieren, fühlen sich weniger erschöpft und haben eine niedrigere Schmerzschwelle, als wenn sie zu herkömmlicher Musik vom Band trainieren.

Und weil das rauschhafte „Runner’s High“ allem Anschein nach mit den Anstrengungen und Glücksgefühlen einer Orchesterprobe verwandt ist, wollen wir im Umfeld der Staatsphilharmonie einen Parcours von fünf bis zehn vernetzten Fitnessgeräten planen, die für alle Menschen frei zugänglich sind. ||

PHILHARMASZIE
TÄGLICH
DURCHGEHEND
GEÖFFNET

Kennen Sie die Philharmazie?

Das ist unsere musikalische Notfall-Apotheke für verschiedenste Symptome.

Welche Musik nutzen Sie zur Linderung von Liebeskummer, Stress oder Sehnsucht?

Womit steigern Sie Ihr Wohlbefinden?

Schauen Sie mal, welche Symptome wir bereits gefunden haben, die unserer Meinung nach mit Musik gelindert werden können. Wissen Sie noch mehr? Oder haben Sie Ideen dazu?

Dann machen Sie mit: Einfach registrieren und mitdiskutieren, mitdenken, gemeinsam kreativ sein. Welche Musik wünschen Sie sich in einer Philharmazie?

Gerade im Verlauf der COVID-19-Pandemie haben wir einmal mehr gemerkt, dass nicht nur der Schutz der körperlichen Gesundheit wichtig ist, sondern auch unsere Psyche umhegt werden will. Die Wirkung von Musik auf Psyche und Körper ist unumstritten und begründet sogar einen eigenen Wissenschaftszweig in der Gesundheitsforschung.

Wir wissen also, dass Musik ein geeignetes Medium ist, um die Menschen zu stärken.

Finden Sie das auch?

Dann freuen wir uns auf Ihre Ideen und Erfahrungen für die erste Philharmazie der Welt. Garantiert durchgehend geöffnet.

Hier können Sie mitmachen:

www.staatsphilharmonie.expert

Die besten Ideen werden mit attraktiven Preisen ausgezeichnet.

TIMELINE

- ➊ **Bundesweiter Start**
am 22. März 2021
- ➋ **Idee einreichen**
bis 23. April 2021
- ➌ **Bewertung durch die Community**
bis 8. Mai 2021
- ➍ **Veröffentlichung der Shortlist**
am 11. Mai 2021
- ➎ **Bekanntgabe der Preisträger*innen**
am 23. Mai 2021



Bauen Sie mit uns die Philharmazie als musikalische Notfall-Apotheke auf!

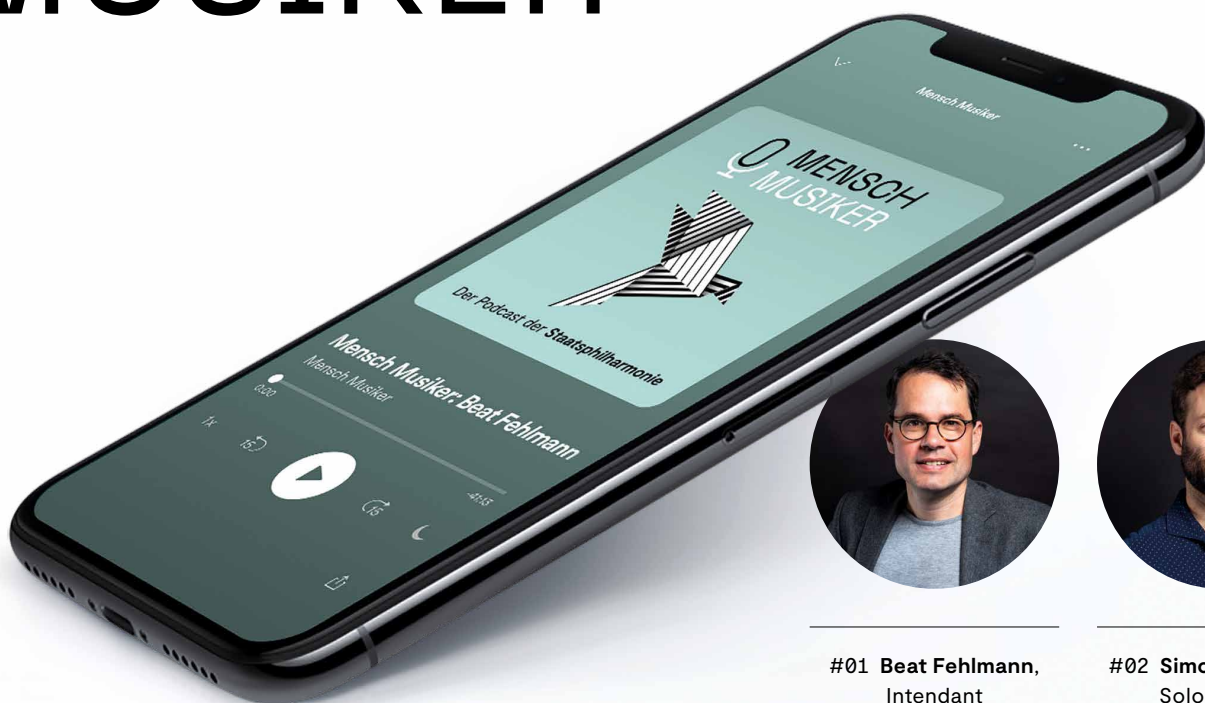


Wir freuen uns auf Ihre Ideen und Erfahrungen!

www.staatsphilharmonie.expert



STAATS- PHILHARMONIE PODCAST „MENSCH MUSIKER“



#01 Beat Fehlmann,
Intendant



#02 Simon Bernstein,
Solo-Pauker



#03 Hesham Hamra,
Oud-Spieler



#04 Petra Fluhr,
Oboistin



#05 Hanna Mangold,
stellv. Solo-Flötistin



#06 Alexander Kunz,
Vorspieler Kontrabassist



#07 Stefan Kölsch,
Psychologe und
Neurowissenschaftler

Hallo, mein Name ist Jochen Keller. Ich bin Trompeter bei der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz und moderiere den neuen Podcast „Mensch Musiker“. Seit dem 14. Januar lade ich jeden zweiten Donnerstag Gäste aus der Philharmonie ein. Wir sitzen dann gemütlich im Klangreich, dem interaktiven Musikmuseum der Staatsphilharmonie am Klüber-Platz, und plaudern: Wer sind die Menschen, die der Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz ganz nahe sind? Wer sind die Menschen, die musikinteressiert sind, aber in den Konzerten fehlen? Die Musik vereint uns, aber es gibt Vorbehalte und Unsicherheiten. Was fasziniert uns alle am Erlebnis Hören, welche Fragen beschäftigen die Menschen im Publikum und auf der Bühne?

Gleich in der ersten Folge war Intendant Beat Fehlmann mein Gast. Das war ein sehr persönliches Gespräch mit einigen Überraschungen. Sie erfahren zum Beispiel, wie Beat Fehlmann als Kindergartenkind war, wie er zur Musik kam und was den Klarinettenisten und Komponisten dazu bewegt hat auf die „andere Seite“ zu wechseln: weg vom Musizieren, hin zum Organisieren?

Einen anderen Menschen lernen Sie in der zweiten Folge kennen: Unseren Solo-Pauker Simon Bernstein. Ein unglaublich kreativer Kopf, der alternative Ideen für die Kulturszene hat und seinen Beruf mit wahnsinnigem Engagement ausübt. Wieder anders ist der Lebensweg unseres Praktikanten Hesham Hamra. Ihn habe ich für die dritte Folge getroffen. Seine Geschichte führte ihn von seiner Heimat Syrien über Dubai und die Türkei, bis er schließlich von Griechenland zu Fuß nach Deutschland kam.

Besonders gefallen hat mir auch das Gespräch mit unserer Oboistin Petra Fluhr, einer wissbegierigen Power-Frau, die selbstbewusst auftritt und sich von niemanden so schnell unterkriegen lässt.

 **MENSCH**
MUSIKER

Der Podcast der **Staatsphilharmonie**

„Wer sind die Menschen bei der Staatsphilharmonie und was fasziniert uns an der Musik?“



Jochen Keller ist seit 25 Jahren Trompeter bei der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz und widmet sich in besonderer Weise der Musikvermittlung. Er ist nicht nur der Kopf hinter der Seite „Junge Klassik“, sondern konzipiert und moderiert auch das Digitale Klassenzimmer.

Spannend ist natürlich auch unser neuester Podcast, passend zum Titelthema des Magazins „Musik und Gesundheit“. Unser Gast ist dann Prof. Stefan Kölsch. In diesem Heft „spricht“ er ja beinahe auf jeder Seite zu Ihnen, sodass Sie sich womöglich freuen, im Podcast auch seine Stimme kennenzulernen.

Egal mit welcher Folge Sie starten, mein Tipp für Sie: Nutzen Sie diese trübe Zeit und lernen Sie die Menschen hinter der Staatsphilharmonie kennen. Viel Freude mit dem Podcast der Deutschen Staatsphilharmonie! ||



Der Podcast „Mensch Musiker“ ist kostenfrei über die Streaming-Dienste Spotify, Apple Podcasts und Amazon Music/Audible zu hören. Ein Link zum Podcast ist auch über die Website www.staatsphilharmonie.de zu finden.

MIT DER STAATS- PHILHARMONIE AUF „HÖRGANG“



Der Podcast „Hörgang“ ist kostenfrei
über die Streaming-Dienste Spotify
und Apple Podcasts zu hören.
Den Link zum Podcast finden Sie auch
auf unserer Homepage:
www.staatsphilharmonie.de



Zählt spazieren gehen seit geraumer Zeit zu Ihrem Hobby? Oder gehören Sie zu der Spezies der coronabedingten Neu-Flaneure, die zu jeder Tageszeit jenseits der Sperrstunde auf Wander- und Spazierwegen anzutreffen sind? Obwohl die Kulturgeschichte des Spaziergangs weit zurückreicht, ist es doch nicht zu übersehen, dass der Spaziergang seit dem Lockdown ein generationsübergreifendes Revival erlebt. Was einst stinklangweilige Sonntagspflicht war, wurde zur lieb gewonnenen Routine. Doch vielleicht geht es Ihnen wie uns und Sie könnten etwas Abwechslung auf Ihrer Rennstrecke gebrauchen?

Mit unserem musikalischen „Hörgang“ wollen wir Ihnen einen Impuls bieten, um mit Hilfe von Musik Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken. „Hörgang“ begleitet Ihren Spaziergang von der Vorbereitung bis zur Entspannung. Dafür haben wir den ortsunabhängigen Spaziergang in acht Abschnitte gegliedert. Kleine Hörübungen animieren Sie zu körperlicher Aktivität, aber auch zu achtsamer Wahrnehmung.

Eine kleine Kostprobe: Haben Sie sich schon mal überlegt, während des Spaziergangs rückwärts zu laufen? Rückwärtslaufen sieht nicht nur lustig aus, sondern fördert das Kurzzeitgedächtnis und schont die Knie! Beobachten Sie die Vögel, spüren Sie die Natur und stärken Sie Ihre Sinne, während Sie zum Beispiel den ersten Satz von Gustav Mahlers erster Sinfonie hören.

Lassen Sie Ihre Gedanken fließen und spüren Sie: Musik verleiht Stärke, Nähe und Glückseligkeit. Il



Der musikalische Spaziergang
der **Staatsphilharmonie**

„Wir bringen Abwechslung in Ihren Spaziergang!“



T I P Warum Musik heilt

Positive Emotionen sind der Gesundheit förderlich – sie wirken regenerativ und unterstützen die Heilkräfte unseres Körpers. Musik kann besonders viele positive Emotionen hervorrufen: Sie kann beruhigend wirken oder belebend, ermutigend bewegend, sie kann Freude oder gar Glück in uns hervorrufen. Negative Emotionen und Stimmungen bereiten psychisches Leid. Musik kann helfen, sie zu überwinden und die Stimmung wieder aufzuheben. Wie wichtig dies ist, können wir daran erkennen, wie ungesund negative Emotionen und Stimmungen sind: Sie wirken sich negativ auf den Blutdruck und die Herzfunktionen aus und ebenso negativ auf regenerative

bzw. restaurative Funktionen. Wunden heilen langsamer bei chronischem emotionalem Stress, unser Immunsystem wird schwächer, wir schlafen schlechter, unsere physiologischen Funktionen können sich nicht gut erholen. Musik kann die Aktivität aller Strukturen im Gehirn beeinflussen, die an Emotionen beteiligt sind. Somit ist es physiologisch plausibel, dass Musik bei Beeinträchtigungen bzw. Krankheiten helfen kann, die mit Emotionen zu tun haben. Dies betrifft die meisten psychischen- und sogar die meisten chronischen Krankheiten. Außerdem kann Musik aufgrund ihrer Wirkungen auf das vegetative und das hormonelle System auch therapeutisch bei Erkrankungen genutzt werden, die mit Dysbalancen bzw. Dysfunktionen dieser Systeme zusammenhängen; so zum Beispiel bei Diabetes Typ 2 und Abhängigkeitserkrankungen.

FLEXIBILITÄT UND NÄHE



Streams und Aufzeichnungen

Das digitale Konzert in gestreamter Form ist derzeit die einzige Option, um Musik live zu präsentieren und nicht verstummen zu lassen. Hiermit halten wir den Kontakt zum Publikum aufrecht.

Die Zeit der Pandemie war und ist geprägt von extremen Veränderungen und Belastungen für den Kulturbetrieb. Seit einem Jahr sind wir als Orchester nicht mehr in der Lage zu planen und viele geplante Projekte sind ausgefallen. Damit wir unserem Auftrag trotz der Umstände gerecht werden konnten, mussten wir uns immer wieder neu erfinden und anpassen.

„Flexibilität und Nähe“ sind deshalb die zentralen Begriffe, welche uns die letzten Monate geleitet haben. Ohne eine große Flexibilität wäre es nicht möglich gewesen, kreativ auf die sich ständig ändernden Bedingungen reagieren zu können. Nähe erscheint beim Primat des Abstandhaltens auf den ersten Blick wie ein Widerspruch. Tatsächlich haben uns die sehr besonderen Formate die Möglichkeit eröffnet, unsere Musiker*innen ins Gespräch mit dem Publikum zu bringen. Dabei konnten wir nicht nur neues Publikum erreichen, sondern vor allem auch Beziehungen stärken. Dabei spielt auch die Vermittlung eine zentrale Rolle. Eine attraktive Heranführung an die Musik und ihre Besonderheiten prägen unsere Aktivitäten im digitalen Bereich. So unterstützen wir zum Beispiel die Schulen auf diesem Kanal mit sinnvollem Lerninhalt.

Dass die Musik nicht verschwindet, ist aber vor allem auch für unsere Gesundheit von Bedeutung. In dieser belastenden Zeit übernimmt die Musik eine wichtige Rolle. Als Orchester versuchen wir diesen Herausforderungen auch in der aktuellen Zeit durch enormes Engagement sämtlicher Mitarbeitenden gerecht zu werden. ||



Workshops

Die Qualitätssicherung und Weiterentwicklung ist vor allem während der Pandemie eine große Herausforderung. Spezialist*innen halten daher Workshops für einzelne Instrumente oder Epochen. Das Resultat dieser Arbeit wird unseren Stammkund*innen als Konzertstream zugänglich gemacht. So verbindet sich die Weiterbildung mit einem konkreten Ziel.

Workshops bisher:

Streicher
Kolja Blacher

Blechbläser
Chris Dicken
(s. Foto)

Alte Musik
Andreas Spering

Neue Musik
Manuel Nawri



Keynote

Dieses neue digitale Video-Format schließt eine Marktlücke im Bereich der Vermittlung von Musik. Mit anschaulicher Heranführung an die Musik gelingt ein tieferes Verständnis auch ohne Vorkenntnisse. Die Umsetzung der internationalen Ausrichtung wird durch englische Sprache mit deutschen Untertiteln realisiert.

Bisher aufgenommene Werke:

Béla Bartók, Musik für Saiteninstrumente, Schlagzeug und Celesta

Igor Strawinsky, Konzert für Klavier und Bläser

Aaron Copland, Appalachian Spring

Antonín Dvořák, Konzert für Violoncello und Orchester op. 104



All unsere Aktivitäten finden Sie auch auf www.staatsphilharmonie.de

DAS PASSENDE OUTFIT ZUM REZEPT?

Unsere Kochschürze „Musik im Anflug“ ist das ideale Geschenk für alle Freunde kulinarischer Kompositionen.

Produktinformationen:

- Latzschürze mit Bändern aus Schürzenstoff und Nahtsicherung
- Schwarz mit weißer Stickerei
- Latzband mit Schnalle zum stufenlosen Einstellen der Länge bis 70 cm
- 65 % Polyester, 35 % Baumwolle
- Größe: 75 cm x 90 cm
- Waschbar bis 60°C, mäßig heiss bügeln
- Nicht trocknergeeignet, nicht bleichen

Bestellungen unter Angabe Ihrer Liefer- und Rechnungsadresse senden Sie an:

Postalisch:

Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz
Heinigstraße 40
67059 Ludwigshafen

Per E-Mail:

service@staatsphilharmonie.de



RAINERS ROTBARSCHE „CROSSOVER“

Rezept Rainer Schick, Solo-Oboist

ZUTATEN

- 800 g Rotbarschfilet
- 1 Tasse rote geschälte Linsen
- 1 Tasse Basmatireis
- 2 Tassen Kokosmilch
- 1 Becher Joghurt (150 g)
- je 1 rote und gelbe Paprika
- 4 Möhren
- 2 kleine Zucchini
- 1 Zwiebel
- Balsamico, heller
- ½ Tasse Gemüsebrühe
- etw. Thai-Curry nach Geschmack
- etw. Chili nach Geschmack
- Mehl zum Bestäuben der Filets
- Olivenöl
- Koriander, frisch
- Salz, Pfeffer
- Öl zum Anbraten

ZUBEREITUNG

- 1 Die Linsen mit Kokosmilch und Gemüsebrühe aufkochen und bei geringer Hitze ca. 20 Min garen.
- 2 Nach ca. 5 Min etwas Salz und eine Messerspitze Thai-Curry (je nach Schärfe) zugeben. Ab und zu umrühren.
- 3 Basmatireis mit der doppelten Menge Wasser und etwas Salz aufkochen und ebenfalls bei geringer Hitze ca. 15 Min quellen lassen.
- 4 Gemüse in schräge dünne Streifen (ca. 4 cm lang, 1 cm breit) schneiden und kurz (3 Min) in heißem Öl anbraten. Salzen, pfeffern, etwas Chili nach Geschmack und mit reichlich Balsamico ablöschen. Zur Seite stellen und warmhalten.
- 5 Eine Zwiebel fein reiben, in den Joghurt geben und mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken.
- 6 Die Rotbarschfilets entgräten und in kleine Medaillons geschnitten salzen, mit etwas Chili würzen und bemehlen.
- 7 Dann in einer Pfanne mit heißem Öl kross anbraten (je Seite ca. 3 Min).
- 8 Das Linsenmus, Basmatireis und Gemüse auf dem Teller anrichten, die Fischmedaillons auflegen und in der Mitte einen großen Klecks Joghurt dip platzieren.
- 9 „Das Ganze mit frischem Koriander bestreuen und alle sind glücklich, jedenfalls in meiner Familie“, sagt Rainer Schick.



„Crossover ist der Versuch, es allen recht zu machen. Man nimmt populäre Stücke aus dem Klassikbereich, engagiert zur klassischen Orchesterbesetzung mal gerne eine Rockband dazu und arrangiert Klassiker aus der Rock- oder Popmusik für ein sinfonisches Mischprodukt. Dann hofft man, dass es allen gefällt und auch das junge Publikum auf den Geschmack von sinfonischer Musik kommt. In meiner Familie gibt es vergleichbar im kulinarischen Bereich sehr unterschiedliche Präferenzen und Abneigungen. Mama isst gerne Fisch, der Sohnemann am liebsten asiatisch, Töchterchen hasst diese fernöstliche Küche aber und würde immer einen schönen Döner bevorzugen. Und Papa? Der ist und isst am liebsten schwäbisch ...“ Das Rotbarsch „Crossover“ vereinbart alle Richtungen und macht alle glücklich. So einfach geht das in der Familie Schick.

MUSIKEMPFEHLUNG

Pietro Mascagni, Rapsodia Satanica, Part 1
Feurig, farbig, romantisch und intensiv, aber trotzdem nicht zu gehaltvoll und gut bekömmlich

WEINEMPFEHLUNG

Chardonnay & Weissburgunder,
Weingut Isegrimm Ungstein (Bio) ||



Musikempfehlung:
<https://youtu.be/EX9bfXfY2vc>

Vergnügen Sie sich also regelmäßig an den schönen und angenehmen Dingen des Lebens. Gönnen Sie es sich jeden Tag, wenigstens eine (gesunde) Mahlzeit wirklich zu genießen und sich an etwas Schönerem zu erfreuen, zum Beispiel an schöner Musik. Außerdem empfehle ich Ihnen, öfter mal an Ihrem Essen zu riechen, bevor Sie es sich einverleiben, dann bereitet es mehr Genuss.

P

P

I

T

Schönes tun

Achten Sie darauf, regelmäßig etwas zu tun, was Ihnen wirklich Spaß macht und guttut, selbst wenn Sie meinen, dass Sie es gerade nicht verdient haben.



DARF ICH VORSTELLEN?

„Mit einem guten Gefühl und Glück“



In dieser Rubrik stellen wir Musiker*innen der Staatsphilharmonie vor, die wir mithilfe unseres modifizierten Proust'schen Fragebogens befragen.

Der Proust'sche Fragebogen ist ursprünglich ein Gesellschaftsspiel und kursierte um die Jahrhundertwende in den Salons der feinen, gebildeten Gesellschaft. Man hatte seinen Spaß an den Fragen und Antworten, man konnte so flirten, oder seine Bildung zeigen. Und was man noch kann: die Menschen auf eine Art ausfragen, die nicht neugierig oder aufdringlich wirkt. Und der Spielraum der Antwortmöglichkeiten ist ein unendlich großer: Die Person, die antwortet, kann alles über sich preisgeben oder ein Rätsel bleiben.

Diesmal haben wir unseren Solohornisten Andreas Becker gefragt.

Wo möchten Sie leben?

Oberhalb der Baumgrenze

Was ist für Sie das vollkommene irdische Glück?

Mittagsschlaf

Welche Fehler entschuldigen Sie am ehesten?

Fast alle, solange die Begründungen gut sind

Ihre Lieblingsgestalt in der Geschichte?

Stephen Hawking

Ihre Lieblingsheld*innen in der Wirklichkeit?

Meine Nachbarn, wenn ich zuhause übe

Ihr*e Lieblingsmaler*in?

Banksy

Ihr*e Lieblingsautor*in?

Simon Beckett

Andreas Becker wurde in der Nähe von Saarbrücken geboren und entdeckte mit 11 Jahren das Horn für sich. Neben einem Musikmanagement-Studium absolvierte er sein Musikstudium mit Hauptfach Horn in Saarbrücken, Würzburg und München. Seit 2018 ist er Solo-Hornist der Deutschen Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz. Um sich fit zu halten und einen Ausgleich zur Musik zu schaffen, powert er sich regelmäßig mit Freeletics und Laufen aus. Richtig Abschalten und Stress abbauen kann er am besten in den Bergen.

Ihr*e Lieblingskomponist*in?

Bruckner

Was wären Sie geworden, wenn Sie nicht Musiker*in wären?

Das ist eine gute Frage ...

Wie sind Sie zur Staatsphilharmonie gekommen?

Mit einem guten Gefühl und Glück

Was war die größte Veränderung in Ihrem Leben?

Bartwuchs

Was hat Sie Mut gekostet?

Musik zu studieren

Was war Ihre weiteste Reise?

Eine Konzertreise nach Seoul

Welche Eigenschaften schätzen Sie bei einer Frau am meisten?

Authentizität

Welche Eigenschaften schätzen sie bei einem Mann am meisten?

Authentizität

Ihre Lieblistugend?

Pünktlichkeit

Ihre Lieblingsbeschäftigung?

Momentan Brot backen

Andreas Becker, Solo-Hornist

IMPRESSUM

Herausgegeben von (VisdP)

Deutsche Staatsphilharmonie
Rheinland-Pfalz
Heinigstraße 40
67059 Ludwigshafen am Rhein
0621/59 90 90
info@staatsphilharmonie.de
www.staatsphilharmonie.de

Intendant

Beat Fehlmann

Redaktion

Beat Fehlmann
Judith Schor
Catharina Waschke

Konzeption und Gestaltung

KontextKommunikation GmbH, Heidelberg / Berlin
Rohrbacher Straße 79
69115 Heidelberg

Druck

Adam NG GmbH
Vichystraße 8
76646 Bruchsal

Papier

60 g/m² LWC matt

Redaktionsschluss

4. März 2021

Bildnachweise

Francesco Futterer S. 18, 22, 23, 28, 29 ←
Tim Rademacher S. 4, 5 ←
Niels Westra S. 11, 22 ←
Markus Artur Fuchs S. 13, 30 ←
Staatsphilharmonie S. 26, 27 ←
© istockphoto/blackred S. 32 →

Texte

Titelgeschichte und Tipps, aus: Good Vibrations. Die heilende Kraft der Musik, von Prof. Stefan Kölsch (Ullstein 2019)

Diese Publikation wurde klimaneutral produziert.

Information für Besucher*innen

Besetzungs- und Programmänderungen aus künstlerischen oder technischen Gründen bleiben vorbehalten.

Mit dem Erwerb bzw. der Benutzung der Eintrittskarte erklären sich die Gäste mit den Bedingungen und Hinweisen für Konzertbesucher*innen in der jeweils geltenden Fassung einverstanden.

Diese können über die Homepage www.staatsphilharmonie.de/de/datenschutz eingesehen werden.

Wer oder was hätten Sie gern sein mögen?

Schwerelos

Ihr Hauptcharakterzug?

Zuverlässig

Was schätzen Sie bei Ihren Freunden am meisten?

Dass sie meine Freunde sind

Was wäre für Sie das größte Unglück?

Weiß man leider oft erst dann, wenn es eintritt

Was möchten Sie sein?

Manchmal etwas kleiner ...

Ihre Lieblingsfarbe?

Rot und grün

Ihre Lieblingsnamen?

Bin mit meinem ganz zufrieden

Was verabscheuen Sie am meisten?

Interviews

Welche natürliche Gabe möchten Sie besitzen?

Länger schlafen können

Wie möchten Sie gern sterben?

Zufrieden

Ihre gegenwärtige Geistesverfassung?

Beseelt

||



MUSIK TUT GUT

Vorteile
Mit einem Abo haben Sie garantiert einen Platz im Konzert

Zusatzleistungen
Sie sparen bis zu 30% im Vergleich zum Einzelkartenauf

Betriebsstätte
Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz

Verschrieben wird:

- 5 Konzerte pro Jahr
- Gänsehaut-Momente
- Live-Konzert
- Vorfreude
- sich mal wieder chic machen

bestellbar ab Jun 2021

Aboservice
abo@staatsphilharmonie.de
0621-5990990

Spielzeit
21 / 22

Arzneimittel

1. Verordnung
Philharmonische Konzerte Ludwigshafen

2. Verordnung
Mannheimer Meister*innenkonzerte

Orchesterstempel

DEUTSCHE STAATSPHILHARMONIE Rheinland-Pfalz
Heinigstraße 40, 67059 Ludwigshafen am Rhein
Tel: 0621/59 90 90, Fax: 0621/599 09 50

Unterschrift des Intendanten

Zu Programmen und Solist*innen für unsere nächste Spielzeit 21-22 lesen Sie in unserem nächsten Magazin #08.



Für weitere Auskünfte wenden Sie sich gerne direkt an uns unter service@staatsphilharmonie.de

KONTAKT

Deutsche Staatsphilharmonie Rheinland-Pfalz
Heinigstraße 40, 67059 Ludwigshafen am Rhein
0621/59 90 90, info@staatsphilharmonie.de, www.staatsphilharmonie.de