

## Partitur

# Achtsamkeits- spaziergang *mindful walk*

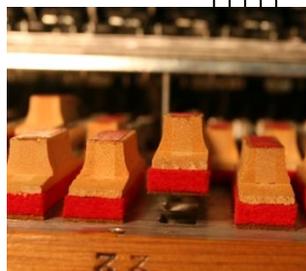
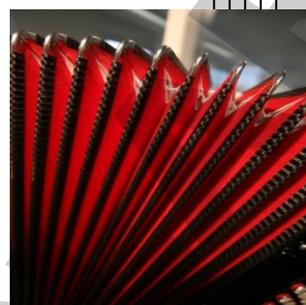
Eine Suite in 5 Bildern | *A suite in 5 pictures*

- |                                    |  |                                   |
|------------------------------------|--|-----------------------------------|
| 1. Meditation auf der Waldlichtung |  | <i>Meditation on the clearing</i> |
| 2. Steine flitschen                |  | <i>Bouncing stones</i>            |
| 3. Spechtschmiede                  |  | <i>Woodpecker's Forge</i>         |
| 4. Wipfelgeflüster                 |  | <i>Whispering treetops</i>        |
| 5. Wolkentänze                     |  | <i>Dancing clouds</i>             |

## Verena Mehls

### Besetzung:

Akkordeon 1, 2, 3, 4, Basso, Electronium, Drums, Percussions





# Achtsamkeitsspaziergang



## 1. Satz

### Meditation auf der Waldlichtung

So viele Gedanken, so viele Sorgen, so viele Themen beschäftigen dich. Sie kämpfen in dir, lassen dich nicht zur Ruhe kommen. Du hast verlernt inne zu halten – das Gespür für die Natur verloren. Du siehst nur grau in grau.

*... Komm und mach eine Pause! Atme die Kraft des Waldes. Spüre, wie dir die Energie von Mutter Erde einströmt. Freue dich an dem Moment des inneren Friedens. Lass deine Seele lachen...*

## 2. Satz

### Steine flitschen

Den Alltag endlich abgestreift, riechst du den Duft des Waldbodens. Nimmst jedes Geräusch und jeden Eindruck in dir auf. Endlich kannst du dich auf den Weg machen, deiner Umwelt achtsam zu begegnen.

*... ein klarer, ruhiger Waldsee lädt zum Verweilen ein. Hier und da ein paar kleine Kiesel, lassen in dir das Kind wecken. Steine flitschen – schon so lange hast du das nicht mehr gemacht...*

## 3. Satz

### Spechtschmiede

Deine Stimmung hebt sich Schritt um Schritt. Der Weg ist nicht unwegsam, so lenkst du deine Aufmerksamkeit allem um dich herum. Du bist der Natur ganz nahe.

*... tock, tock, tock... Der Specht nutzt sein Gespür, der Natur ein Schnippchen zu schlagen. Eine Eichel, eingeklemmt in einer Astgabel, wird von ihm bearbeitet...*

## 4. Satz

### Wipfelgeflüster

Dein Wanderweg teilt sich – nach links geht's zurück ins Dorf, zurück zum Alltag, zurück ins Grau. Das möchtest du gar nicht. Du entscheidest dich für den Weg nach rechts...

*... ein sanfter, leiser Wind kommt auf – er erhebt sich hoch in die Baumkronen des Waldes. Erst leises Rauschen, dann die lautere Antwort der voll belaubten Wipfel der Bäume. Sie wiegen sich im Rhythmus der Natur und geben Ihren Klang wieder...*

## 5. Satz

### Wolkentänze

Erfüllt von Energie und Lebensmut, öffnest du dein Herz und erkennst, dass du wertvoll bist. Höre immer in dich hinein, was du wirklich magst – sei kein Abbild von anderen.

*... der Blick erhebt sich hoch über die Wipfel in den blauen Himmel. Hier scheinen Schäfchenwolken miteinander zu tanzen. Hin und wieder gesellt sich eine Federwolke hinzu, getrieben vom Wind und taumelnd vor Freude...*

Verena Mehls

# Achtsamkeitsspaziergang

## Mindful walk

Eine Suite in 5 Bildern | A suite in 5 pictures

Totaldauer: ca. 7.10 Min.

### 1. Meditation auf der Waldlichtung

#### 1. Meditation on the clearing

Verena Mehls

Dauer: ca. 2.10 Min.

Grave ♩ = 70

The musical score is arranged in two systems. The first system (measures 1-8) includes parts for Akk. 1, Akk. 2, Akk. 3, Electr., Akk. 4, Basso, Drums, and Percussions (Windchimes). The second system (measures 9-16) includes parts for A1, A2, A3, Flöte (E), A4, B, Dr, and Pc. Dynamics include p, mp, and mf. Performance instructions include 'sanft / gentel' for windchimes and 'divisi ad lib.' for the flute. A large 'PREMIER' watermark is visible across the score.



# Achtsamkeitsspaziergang

## Mindful walk

### 2. Steine flitschen

#### 2. Bouncing stones

Dauer: ca. 1 Min.

Verena Mehls

Allegro  $\text{♩} = \text{ca. } 120$

The musical score is arranged for a variety of instruments. It begins with an Allegro tempo of approximately 120 beats per minute. The score is divided into two systems. The first system includes parts for Accordion 1, 2, and 3, Trumpet (Posaune), Accordion 4, Bassoon (Basso), Drums, and Percussion (Tambourin). The second system includes parts for Accordion 1, 2, 3, E (likely Saxophone), Accordion 4, Bass (B), Drums (Dr), and Percussion (Pc). Dynamic markings such as *mf*, *p*, and *f* are used throughout to indicate volume levels. The score is written in a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature.

# Achtsamkeitsspaziergang

## Mindful walk

### 3. Spechtschmiede

### 3. Woodpecker's forge

Dauer: ca. 1 Min.

Verena Mehl

Allegretto ♩ = 110

The score is for a piece in 4/4 time, marked Allegretto with a tempo of 110 beats per minute. It features a variety of instruments: three Accordion parts (Akk. 1, 2, 3), a Clarinet (Klarinette), a Bass, Drums, Percussions (Woodblock), and a Piano (A1, A2, A3, E, A4, B, Dr, Pc). The piece begins with a dynamic of *mp* (mezzo-piano) and includes markings for *p* (piano), *mf* (mezzo-forte), and *sfz* (sforzando). A section starting at measure 6 is marked *poco rit.* (ritardando) and ends with a *a tempo* marking. The score includes various musical notations such as rests, notes, and dynamic markings.

# Achtsamkeitsspaziergang

## Mindful walk

### 4. Wipfelgeflüster

### 4. Whispering treetops

Dauer: ca. 1.50 Min.

Verena Mehs

Moderato ♩ = 100

The score is for a piece in 3/4 time, marked Moderato with a tempo of 100 beats per minute. It features a variety of instruments: Accordion 1, 2, and 3; Flute; Accordion 4; Bass; Drums; and Percussion. The music is written in a key with one sharp (F#) and a 3/4 time signature. The dynamics are marked as *mf* (mezzo-forte). The score is divided into two systems, with the first system ending at measure 8 and the second system starting at measure 9. The percussion part includes a section labeled 'Windchimes' at the end of the first system.

17

A1

A2

A3

E

A4

B

Dr

Pc

*mf*

*f*

*mp*

Triangel

*mp*

24

A1

A2

A3

E

A4

B

Dr

Pc

*mp*

*mf*

*mp*

*mf*

*f*

*mp*

# Achtsamkeitsspaziergang

## Mindful walk

### 5. Wolkentanz

### 5. Dancing clouds

Dauer: ca. 1.10 Min.

Verena Mehls

Allegretto ♩ = 110

This system contains the first five measures of the piece. It features six staves: three for Accordion (Akk. 1, 2, 3), Flute (Flöte), Acoustic Guitar (Akk. 4), Bass, Drums, and Percussion. The key signature is one sharp (F#) and the time signature is 4/4. Dynamics include *f* (forte) for the Flute and *pp* (pianissimo) for the Accordion 2. A circled '2' above the first measure indicates a second ending.

6

This system contains measures 6 through 10. It features five staves: Accordion 1 (A1), Accordion 2 (A2), Accordion 3 (A3), Electric Guitar (E), Acoustic Guitar (A4), Bass (B), Drums (Dr), and Percussion (Pc). The music continues with various instrumental textures and dynamics.

11

Musical score for measures 11-15. The score is arranged for a piano ensemble with parts for A1, A2, A3, E, A4, B, Dr, and Pc. The key signature is one sharp (F#). Measure 11 starts with a circled cross symbol in the A2 part. The dynamic marking *mf* is present in the A2 part. The percussion part (Dr) features a consistent rhythmic pattern of eighth notes with 'x' marks above them. The piano part (Pc) is silent throughout this section.

16

Musical score for measures 16-19. The score continues with parts for A1, A2, A3, E, A4, B, Dr, and Pc. The key signature remains one sharp (F#). Measure 16 features a crescendo hairpin leading to a dynamic marking of *f* in the A2 part. Measure 17 includes circled cross symbols in the A2 and A3 parts. Measure 18 features a dynamic marking of *mf* in the A2 part and *f* in the E part. Measure 19 continues with the *f* dynamic in the E part. The percussion part (Dr) maintains its rhythmic pattern, and the piano part (Pc) remains silent.

# Verena Mehls | Biografie und Werk-Erklärung

Verena Mehls ist eine freischaffende Künstlerin, die sich in der Mitte ihres Lebens auf die wohl spannendste Reise begeben hat – die Reise zu sich selbst.

Nachdem Verena im jugendlichen Alter von 16 Jahren die Heimat und ihre Eltern verlassen hat und an den südlichen Rand der Lüneburger Heide zur Lehre ausgezogen ist, begann für sie die harte Zeit des Erwachsenwerdens und gleichzeitig -seins.

Ihre Tochter Berenike brachte sie im Alter von 23 Jahren zur Welt und zwei Jahre später folgte ihr Sohn Kersten. Im landwirtschaftlichen Familienbetrieb war Verena die Managerin und kümmerte sich neben der Buchhaltung auch um Haus und Garten, Kindererziehung, Freizeitgestaltung und das Fortkommen ihres damaligen Ehemannes. Man kann sagen, dass Verena zu dieser Zeit sich selbst und ihre eigenen Interessen immer hintenangestellt hat.

Nach etwa 15 Jahren der persönlichen Entbehrungen war damit Schluss. Es folgten Fortbildungen und Lehrgänge, Entwicklungsreisen und neue Bekanntschaften mit vielen spannenden Persönlichkeiten, die Verenas musikalische Kreativität endlich aufleben liessen. In diversen künstlerischen Aktivitäten verwirklichte sie sich. Neben der Gestaltung von Bühnenbildern, dem Erschaffen lebensnaher Marionetten, dem Malen von Aquarellen und der freien Texterei wurde Vieles ausprobiert, doch eines blieb immer als Konstante: das Arrangieren und Komponieren von Akkordeonmusik.

In der Musik verarbeitet sie ihre Gedanken, Gefühle und auch Traumata. So ist dies Ausdruck ihrer selbst. Das zeigt sich nicht zuletzt im „**Achtsamkeitsspaziergang**“.

Verena hat es stets zu verstehen gewusst, sich selbst zu ignorieren und für andere zu funktionieren. Rund um ihren 50. Geburtstag ereilte sie dann leider die Realität und eine schwere Depression wurde diagnostiziert.

Therapien und Unterstützungsangebote halfen dabei, dass Verena wieder zurück in den Alltag finden konnte. Eine Reise, die – so Gott will – noch lange andauern wird.

*Tochter Berenike:*

*„Meine Mama hat viele Momente der Therapie in diesem Stück verarbeitet. Ich erinnere mich noch als wäre es gestern gewesen an eine Handynachricht von ihr: « Jetzt soll ich hier jeden Tag zwei Stunden spazieren und dabei alles bewusst wahrnehmen und in besonderen Momenten innehalten. Was soll das? Dafür habe ich einfach keine Geduld. Oh Mann! » Schmunzelnd nahm ich diese Nachricht hin.“*

Und so kam es, dass die Achtsamkeitsspaziergänge eine der liebsten Therapiemassnahmen für Verena wurden und ihr grosse Freude und besondere Momente schenken konnten.

Wer hätte das gedacht?

Eine echte Inspiration für viele Lebenslagen bietet die Geschichte von Verena Mehls und man könnte an dieser Stelle noch deutlich weiter ausholen. Doch behalten wir weitere Details zurück, um viele andere Seiten zu füllen. Denn sicher ist, dass dieses Werk nicht das letzte von ihr bleiben wird.

*Einen besonderen Moment möchte ich an dieser Stelle gern mit Ihnen teilen: Unsere Reise in die Schweiz im November 2022. Wir sind zum Konzert des Kompositionswettbewerbs „**Concours de composition ARMA**“ nach Fribourg gereist. Für diesen Wettbewerb entstand der „**Achtsamkeitsspaziergang**“.*

Wir erlebten ein wunderschönes Wochenende, in einem idyllischen Chalet am Greyerzersee. Im engsten Familienkreis durften wir dann den Höhepunkt erleben – die Uraufführung des „*Achtsamkeitsspaziergang*“.

Den Wettbewerb hat das Stück zwar nicht gewonnen, aber für uns Kinder, ebenfalls Musiker, war dieser Moment einmalig und der grösste Gewinn. Denn wir haben ihn gemeinsam, ganz für uns drei erlebt. Das nimmt uns Niemand.

Mama, du bist unsere Nummer eins – wir sind sehr stolz auf dich und dir für alles in unserem Leben sehr dankbar!

In Liebe, Deine Tochter Berenike und Sohn Kersten



„Dass es mir wieder so gut geht, verdanke ich u.a. meinen beiden wertvollsten Menschen – meinen Kindern Berenike und Kersten.“

*So möchte ich Euch dieses Stück widmen  
in innigster und unendlicher Liebe  
Eure Mamsie*

*Verena Mehls*