



*Ins Leben
mit
Musik*

c:conmusica

INKLUSIVE
CD

Inhalt

Vorwort	SEITE 5
Vorgeburtliches Verhalten	
Die Gebärmutter ist das erste Klassenzimmer	6
Bewegung	6
Hören	7
Lernen	8
Nach der Geburt	10
Übersicht: Entwicklung des Fötus bis zur Geburt	12
CD-Inhaltsverzeichnis	14
Literaturverzeichnis	
Literaturempfehlungen	

LIED	VERS	ENTSPANNUNG	
Rituallied			
Willkommen	15		
Aufwachen			
Wolken, Regen, Sonnenschein	16	Wo sind sie?	17
Wach auf, wach auf	18	Der Tag macht sich bereit	19
Baden			
Auf und ab	20	Blubberblase	21
Wasserspaß	22	Die Ente	23
Essen und Trinken			
In einem roten Apfel	24	Essenszeit	25
Mein Bauch	26	Das Lätzchen	27
Spielen und kuscheln, Tiere			
Das Taubenhaus	28	Auf dem Schoß	29
Miau, tööö	30	Füße, Bauch und Finger	31
Ich fliege	32	Federtanz	33
Schlafen			
Guten Abend, gut' Nacht	34	Unsere Stunde	35
Schlaf, Kindlein, schlaf	36	Wiege hin und wiege her	37
Mond und Sterne	38	Ins warme Nest	39
Nachklang			
Himmel und Erde müssen vergeh'n			40
O wie wohl ist mir am Abend			41
Froh zu sein, bedarf es wenig			41
Der Mond ist aufgegangen			42
Weißt du, wie viel Sternlein stehen			43
Rituallied			
Auf Wiedersehen			44

Dieses Buch sowie weitere innovative Konzepte für die musikalische Bildung von Kindern können Sie beziehen über:

www.conmusica.org

Herzlich willkommen auf unserer Homepage!

Liebe Schwangere,

Ihr dürft ihren Leib beherbergen, doch nicht ihre Seele.
Denn ihre Seele wohnt in dem Haus von morgen,
das ihr nicht zu betreten vermögt, selbst nicht in euren Träumen.
Ihr dürft euch bestreben, ihnen gleich zu werden,
doch suchet nicht, sie euch gleich zu machen.

Khalil Gibran (1883 - 1931)

Ihr Kind macht alles mit Ihnen zusammen. Sie finden auf den folgenden Seiten Lieder, Verse und Anleitungen zu Entspannungsübungen, mit denen Sie sich und Ihr Kind ab der 24. Schwangerschaftswoche auf verschiedene Situationen des täglichen Lebens nach der Geburt musikalisch einstimmen und vorbereiten können.

Wie in den folgenden Texten über das vorgeburtliche Verhalten und Lernen ausführlich beschrieben, wird Ihr Baby aufmerksam registrieren, welche Lieder Sie ihm vorsingen und welche Musikstücke Sie gemeinsam mit ihm anhören. Das Singen der Lieder und das Sprechen der Verse fördern das Erkennen der Muttersprache. Diese Art der Zuwendung vermittelt Ihrem Kind das Gefühl, von Herzen willkommen zu sein. Nach seiner Geburt werden Sie erleben, dass es mit einigen Liedern und Versen auf eine gewisse Art bereits vertraut ist. Die häufige Wiederholung der Melodien und Texte regt die Vernetzung der Nervenzellen im Gehirn Ihres Kindes an und fördert somit dessen Grunddisposition für weitere Lernprozesse.

Die Aussage „Die Musikalisierung von Kindern und Jugendlichen beginnt neun Monate vor der Geburt der Mutter“ wird dem großen ungarischen Musikpädagogen Zoltan Kodály zugeschrieben. Er betont die Bedeutung des sozialen Umfeldes für die Entwicklung eines Kindes. Seit geraumer Zeit belegen zahlreiche Studien aus den Bereichen der Hirn- und Lernforschung, dass vorgeburtlich und insbesondere ab der Geburt bis zum sechsten Lebensjahr innerhalb sogenannter Entwicklungszeitfenster musikalische und sprachliche Befähigungen in einer später nicht mehr zu erreichenden Ausprägung vermittelt werden können. Musikalisches Lernen vollzieht sich bereits im pränatalen Stadium im mütterlichen Uterus. Die meisten Kleinkinder verfügen von Geburt an über das absolute Gehör, welches das differenzierte Erkennen der Muttersprache in den ersten sieben Lebensmonaten ermöglicht und den folgenden Spracherwerb unterstützt. Ohne eine frühe musikalische Ausbildung geht diese Fähigkeit jedoch bei den meisten Menschen wieder verloren.

Wir Menschen brauchen Musik zum Leben. Ein weinender Säugling lässt sich durch das Wiegenlied seiner Mutter beruhigen; Unfallopfer und Demenzkranke erreicht die Musik noch, wenn alle anderen Sinne bereits ihren Dienst versagen. Die Grundlagen für sinnliche Wahrnehmung, Spracherwerb, Motorik und Körperbewusstsein, Empfindungs- und Ausdrucksfähigkeit, Sozialverhalten und psychische Widerstandskraft werden in der Zeit vor der Geburt bis ins Grundschulalter gebildet. Wir haben in diesem Heft „Ins Leben mit Musik“ den Schwerpunkt auf musikalische Inhalte gelegt, weil die zuvor genannten Aspekte sich damit sehr wirkungsvoll vermitteln lassen.

Die Bewegungsübungen werden Ihnen und Ihrem Baby helfen, die Zeit bis zur Geburt so angenehm und so fit wie möglich zu erleben. Die Übungen wirken entlastend, stärkend oder entspannend. Die Durchblutung von Bauch und Becken wird verbessert und hilft, Sie mit Ihrem Baby in Einklang zu bringen. Während die Mutter aktiv ist, erhöht sich auch der Puls des Babys; es trainiert sozusagen schon mit. So bereiten Sie sich und Ihr Kind optimal auf die Geburt vor.

Sie können die Informationen dieses Heftes sich alleine erschließen durch Lesen, Hören der CD, dem Mitsingen zu den Liedern und durch das Ausprobieren der Entspannungsübungen. Vielleicht möchten Sie sich aber auch zusätzlich unter fachlicher Anleitung in einer kleinen Gruppe mit den Inhalten vertraut machen und die so gewonnenen Erfahrungen daheim in Ruhe vertiefen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Hebamme oder in Ihrem Umfeld, wer Kurse nach diesem Konzept „Ins Leben mit Musik“ anbietet. Sie werden auf den Seiten 14 und 15 die Lieder „Willkommen“ und „Auf Wiedersehen“ finden. Diese sind in erster Linie für die Begegnung in den zuvor erwähnten Gruppen gedacht. Natürlich eignen sie sich auch für das Singen zu Hause.

Wir wünschen Ihnen eine harmonische und entspannte Zeit der Schwangerschaft.

Herzlichst
Ihr Autorenteam

Drei Dinge sind uns aus dem Paradies geblieben -
Sterne, Blumen und Kinder.

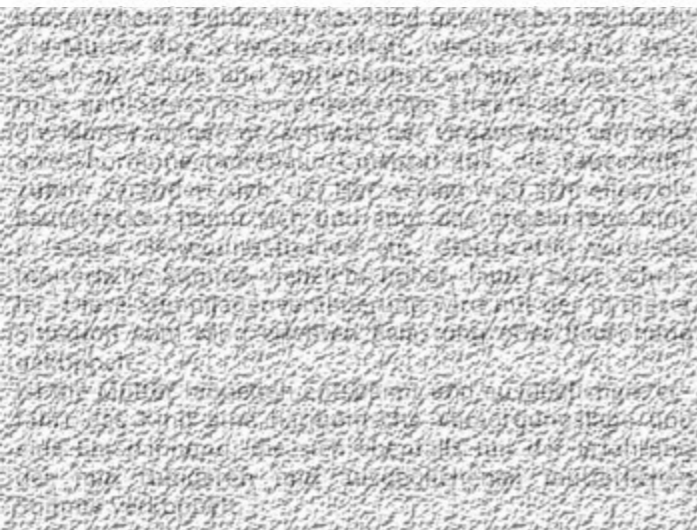
Dante Alighieri, italienischer Dichter und Philosoph (1265-1321)

Vorgeburtliches Verhalten

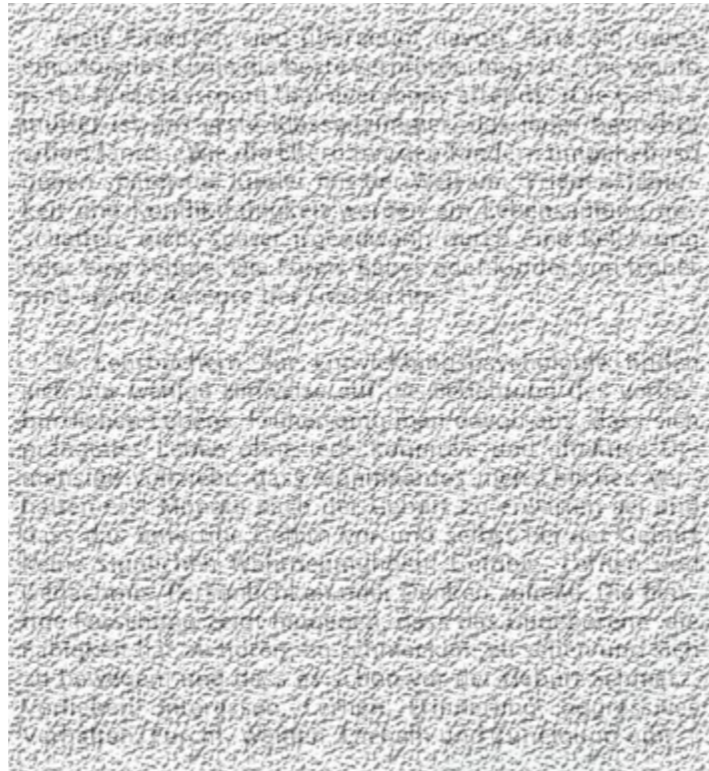
DIE GEBÄRMUTTER IST DAS ERSTE KLASSENZIMMER

Seelisches Erleben beginnt nicht erst mit der Geburt, sondern lange davor. Von dem indischen Arzt Susruta (sechstes Jahrhundert vor Christi) wird gesagt, er habe dem zwölf Wochen alten Fötus bereits das aktive Suchen von Empfindungen, dem fünf Monate alten Fötus das Erwachen des Geistes und dem sechs Monate alten Fötus einen Intellekt zugesprochen. Vor mehr als tausend Jahren wurden in China eine Art Pränatakliniken eingerichtet, in denen eine gute beruhigende Atmosphäre für die Mutter und damit Optimalbedingungen für die kindliche Entwicklung hergestellt werden sollten.

In der Schwangerschaft entwickelt sich nicht nur der Körper des Kindes, sondern es werden auch die emotionalen Grundmuster des Verhaltens und Fühlens geprägt. Das Gehirn bildet sich den Lebensumständen der Mutter



Die vorgeburtlichen Prägungen sind sehr tief und begleiten uns lebenslang. Unser Fühlen, Denken und Handeln ist eng verbunden mit unseren Wahrnehmungen vor der Geburt. Das Kind spürt die Zuwendung schon im Mutterleib, und das begünstigt die körperliche, seelische und geistige Entwicklung. Aber auch „Gewolltsein ist wichtig“, sagt Dr. med. Ludwig Janus, Psychoanalytiker und ärztlicher Psychotherapeut, „sonst kann man sich nicht richtig primär verankern und hat es später auch schwer, sich zu verankern oder sich für wertvoll zu halten.“



BEWEGUNG

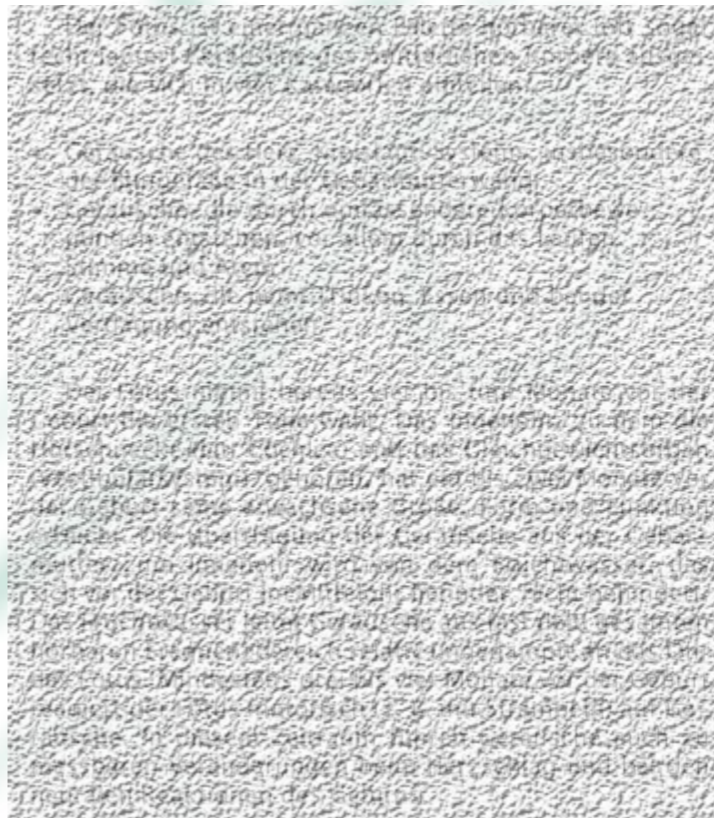
Ultraschalluntersuchungen haben gezeigt, dass sich der Fötus bereits in der sechsten Schwangerschaftswoche zu bewegen beginnt. Die Bewegungen nehmen von Woche zu Woche zu, bis sich zwischen acht und zehn Wochen der größte Teil des Bewegungsrepertoires erkennen lässt. Mit zehn Wochen führt der Fötus folgende Bewegungen



hen beteiligt sind. Manche Föten lutschen so ausdauernd am Daumen, dass sich eine Schwielen bildet, die bei der Geburt erkennbar ist.“ [...] „Die Hände sind in utero sehr aktiv, sie greifen nicht nur nach Füßen und Zehen, sondern häufiger noch nach der stets gegenwärtigen Nabelschnur.“ (Chamberlain, 1997: 25 f.)

HÖREN

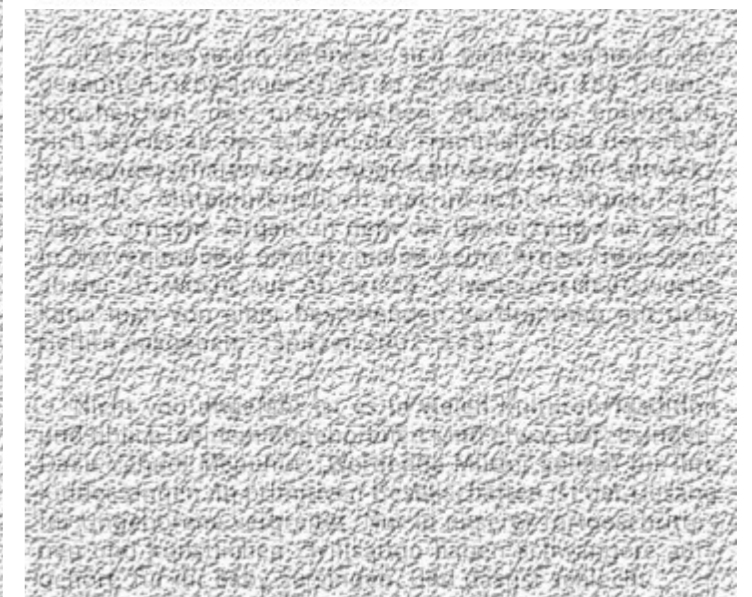
Das Gehör ist schon im Mutterleib unser erster Sinn - und der letzte, der beim Sterben schwindet. Über keinen anderen Sinneskanal lassen sich stärkere Gefühle auslösen. Kein anderer Einfluss bewirkt so umfassende Umstrukturierungen im Gehirn. Musik weckt verlorene Fähigkeiten und kann sogar Leben retten. Denken wir z. B. an das weite Feld der Musiktherapie.



„Geräusche sind ein bedeutsames Merkmal der uterinen Umgebung und provozieren vielfältige Bewegungen.



Experimente haben gezeigt, dass Föten sich bei ruhiger klassischer Musik beruhigen und bei lauten Geräuschen aktiver werden. Neugeborene scheinen von Musik fasziniert, die sie während der Schwangerschaft häufig gehört haben.“ (Chamberlain, 1997:31



Auch das Ungeborene ist für eine gesunde Entwicklung auf zwischenmenschliche Beziehung angewiesen. Indem die Mutter mit ihm spricht, ihm vorliest, vorsingt und erzählt, kann sie Kontakt mit dem Fötus aufnehmen und so eine innige Beziehung aufbauen. Menuhin: „Ich habe

Nach der Geburt

Ihr Baby kann von Geburt an hören. Der Hörsinn Ihres Kindes ist am Ende des ersten Monats vollständig entwickelt. Es wird aber noch eine Weile dauern, bis Ihr Baby alles verstehen kann, was es hört, und bis es lernt, die Geräusche einzuordnen und zu unterscheiden.

Vom ersten Tag an achtet Ihr Kind auf Stimmen (besonders in den höheren Tonlagen) und reagiert auf gewohnte Geräusche (Ihre Stimme, eine oft wiederholte Geschichte, usw.). Die Stimme der Mutter oder die nahestehender Personen kennt das Kind natürlich schon aus der Zeit vor der Geburt.

Ab der 4. – 6. Woche wird der Schläfenlappen Ihres Kindes, der beim Riechen, beim Hören und so auch beim Sprechen hilft, aktiver und empfänglicher für Reize. Wenn Ihr Baby jetzt Ihre Stimme hört, schaut es Sie direkt an und gluckst oder brabbelt. Sollte Ihr Kind sich in diesem Alter aber nicht auf Sie konzentrieren, wenn Sie mit ihm reden oder ihm vorlesen, hört es vermutlich trotzdem gut, ist aber einfach zu vielen Reizen ausgesetzt.

dieser Zellen bildet kleine Verbindungskanäle, die sich zum Gehirn zusammenschließen. Bei der Geburt besteht das Gehirn des Babys aus 100 Milliarden Zellen. Wie leistungsfähig und ausgebaut das Leitungsnetz sein wird, hängt, so die Erkenntnisse der Entwicklungspsychologen, wesentlich von der Förderung des Kindes ab. Nach der Geburt werden keine neuen Gehirnzellen mehr gebildet, so dass lediglich die Vernetzung der Nervenzellen über die Leistungsfähigkeit des Gehirns entscheidet.



Warum ist es wichtig, Kinder so früh wie möglich intensiv mit Musik und Musizieren in Berührung zu bringen? Aktuelle Forschungen über Babys geben darauf Antworten. Es hat sich herausgestellt, dass die Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, etwas über die Welt und uns selbst zu lernen, ihren Ursprung im Säuglingsalter haben.

„[...] Die Hörwahrnehmung hat für musikalisches Lernen besondere Bedeutung. Für musikalisches Lernen ist es bereits zu diesem frühen Zeitpunkt (von 0 – 4 Jahren) wichtig, dem Kind qualitativ hochwertige und vielfältige Musik anzubieten, da die spätere Fähigkeit differenzier-

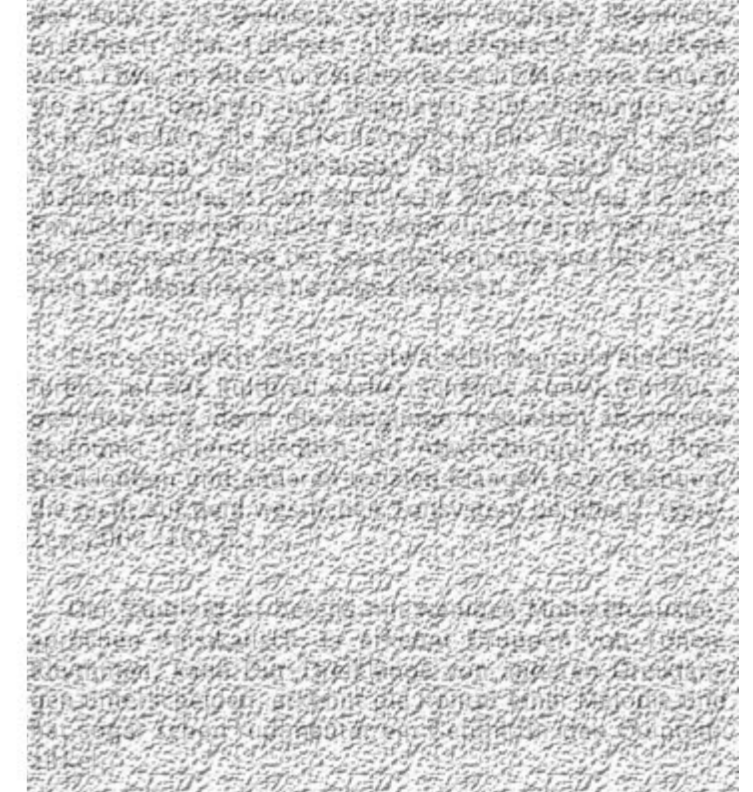


len und Neues herzustellen. Der Säugling ist empfänglich für Anregungen, seine Singstimme noch vor dem Sprechen zu entfalten. Man kann davon ausgehen, dass Musik und Sprache sich gemeinsam anbahnen, Musikalität und Sprachentwicklung gleichzeitig gefördert werden können.

Im Alter von zwei Monaten beginnen Säuglinge damit, einfache Melodien und Rhythmen zu unterscheiden, d. h., sie bemerken zum Beispiel Veränderungen des Rhythmus eines Sechstonmotivs oder der Kontur einer einfachen Melodie. Selbst die Wahrnehmung von Konsonanz und Dissonanz ist sehr früh entwickelt.

Im Alter von sechs Monaten sind Säuglinge schon in der Lage, musikalische Abschnitte von periodisch aufgebauter Musik zu identifizieren, wie wahrnehmungspsychologische Studien erwiesen haben.

Jedes Kind wird mit einer Anlage zur Musikalität geboren, die es in die Lage versetzt, außer musikalischen Inhalten auch jede Sprache der Welt in der Zeitspanne ab der Geburt bis zum ca. siebten Lebensmonat als seine Muttersprache zu erkennen und zu erlernen. Ab dem sechsten Lebensmonat beginnen die Säuglinge, die Laute ihrer Sprache zu ordnen. Jetzt entscheidet sich, ob



Im Alter von ca. einem Jahr wenden die Kinder sich von den Lauten ab und den Wörtern zu. Jetzt entwickelt sich ihr Wortschatz rasant.

Asmus J. Hintz

Auf und ab

Text: Ise Haß
Melodie: Engelbert Humperdinck

1. Fisch - lein, das schwamm ganz al - lein in die wei - te Welt hin - ein,
auf und ab, hin und her, Schwim - men, das ist gar nicht schwer, auf und ab,
hin und her, Schwim - men, das ist gar nicht schwer.

© 2011 conmusica - Institute for Modern Music Education

2. Fischlein hatte sich versteckt,
doch es wurde schnell entdeckt.
Auf und ab, hin und her,
Schwimmen, das ist gar nicht schwer.

3. Fischlein war nicht mehr allein,
musste gar nicht einsam sein.
Auf und ab, hin und her,
Schwimmen, das ist gar nicht schwer.

BLUBBERBLASE

Blubber, Blubberblase
fliegt auf deine Nase.
Bauch und Beine werden nass,
plantschen macht dir sehr viel Spaß.

Ise Haß



RÜCKEN-ABC

Die Stärkung und Entspannung des Rückens ist während der Schwangerschaft besonders wichtig. Diese Übungen stärken die Muskulatur der Schultern und des Rückens und halten die Wirbelsäule beweglich.

1. Stärkung der Schultermuskulatur
2. Entspannung der Wirbelsäule (Päckchensitz)
3. Katzenbuckel - Hohlkreuz
4. Stärkung der Rückenmuskulatur



Wasserspaß

Text und Melodie: Marion Böller

1. Wenn ich im Was - ser spie - le, ha - be ich viel Spaß. Ich
 plant - sche und pat - sche und mach' die Ma - ma nass.
 Pitsch, pitsch, patsch, ich mach' al - les nass.
 Pitsch, pitsch, patsch, das macht gro - ßen Spaß!

© 2011 conmusica - Institute for Modern Music Education

2. Wenn ich im Wasser spiele,
 habe ich viel Spaß.
 Ich plantsche und patsche
 und mach' den Papa nass.
 Pitsch, pitsch, patsch,
 ich mach' alles nass,
 pitsch, pitsch, patsch,
 das macht großen Spaß.

DIE ENTE

Die Ente schwimmt gern auf dem Teich,
 hin und her, am besten gleich.

Die Ente taucht auch oft mal unter,
 rein und raus, rauf und runter.

Die Ente schnattert laut beim Schwimmen,
 nicht alles muß auch stimmen.

Die Ente wird beim Schwimmen nass,
 putzt ihr Federkleid und dies und das.

Die Ente fliegt auch in die Höhe,
 da ärgern sich die Wasserflöhe.

Doch am liebsten schwimmt sie auf dem Teich,
 hin und her, am besten gleich.

Marion Böller, Ise Haß, Asmus Hintz



PILATES

Das von Joseph-Hubert Pilates (1883-1967) entwickelte Trainingskonzept beruht auf der Harmonie von Atmung und Bewegung, der intensiven Verknüpfung von Kraft und Beweglichkeit sowie der konzentrativen Verinnerlichung auch der kleinsten Bewegungen. Daneben sorgen die Übungen für Stressabbau und Entspannung und können somit bis in

das letzte Drittel der Schwangerschaft durchgeführt werden.

1. „Brücke“
2. „Beinkreis“
3. „Käfer“
4. „Muschel“



In einem roten Apfel

Text: Marion Böller, Ise Haß, Asmus J. Hintz
Melodie: Asmus J. Hintz

1. In ei - nem ro - ten Ap - fel, da kriecht ein klei - ner Wurm.
 — Er rä - kelt, streckt und win - det sich, — dreht sich auch mal um. — Der
 klei - ne ro - te Ap - fel, der schmeckt ihm gar so sehr. — Er
 frisst ein gro - ßes Loch hin - ein — und ruft: "Noch mehr, noch mehr!" —

© 2011 conmusica - Institute for Modern Music Education

2. Der kleine rote Apfel,
 der ist jetzt hohl und leer.
 Der Wurm, der kriecht den Hals nicht voll
 und ruft: „Noch mehr! Woher?“
 In einem roten Apfel,
 da kriecht ein kleiner Wurm.
 Er räkelt, streckt und windet sich
 und dreht sich auch mal um.



ESSENSZEIT

Ich sitz' auf dem Boden und mache Geschrei,
 habe jetzt Hunger und will meinen Brei.

Da kommt die Mama, nimmt mich auf den Arm,
 hier liege ich gerne, gemütlich und warm.

Löffel für Löffel ess' ich den Brei,
 auch für Oma und Opa ist einer dabei.

Der Teller ist leer, ich bin schon ganz matt,
 die Mama ist froh, sie weiß, ich bin satt.

Meine Augen sind müde, sie fallen schon zu,
 ich liege im Bettchen, meine Mama hat Ruh'.

Ise Haß

GYMNASTIK FÜR BECKEN UND BECKENBODEN

Durch diese Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen werden das Becken und der Beckenboden gezielt auf die Herausforderungen der Schwangerschaft und der Geburt vorbereitet.

1. „Hocke“
2. „Zifferblatt“
3. „Rückenwiege“
4. „stehende Hocke“



Mein Bauch

Text: Ise Haß
Melodie: Asmus J. Hintz

1. Mein Bauch, mein Bauch, mein Bauch ist leer. — Er knurrt und brummt so
wie ein Bär. — Bringt die Ma - ma leck - 'ren Brei, —
mach' ich ei - nen Freu - den - schrei. —

The musical score is written in G major, 4/4 time. It consists of three staves. The first staff has a treble clef and a key signature of one sharp (F#). The melody starts on G4. The second staff has a treble clef and a key signature of one sharp. The melody continues from the first staff. The third staff has a treble clef and a key signature of one sharp. The melody ends on G4. Chords are indicated above the notes: G, C, G, Am, D7, G, E7, Am, D7, G.

© 2011 conmusica - Institute for Modern Music Education

2. Mein Bauch, mein Bauch, mein Bauch ist leer,
er knurrt und brummt, will immer mehr.
Esse ich den leckeren Brei,
ist der Hunger schnell vorbei.
3. Mein Bauch, mein Bauch ist nicht mehr leer,
die Mama wiegt mich hin und her.
Meine Augen fallen zu,
und mein Bauch gibt endlich Ruh'.

DAS LÄTZCHEN

Beim Essen landet oft der Brei
auf dem Hemd – owei, owei,
und deshalb braucht mein Schätzchen
ein schönes großes Lätzchen.

Ise Haß



ENTSPANNUNGSGYMNASTIK

Diese Übungen sorgen für Entspannung bis in die tiefen Schichten der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens. Zudem kommt Ihr Kreislauf in Gang, dadurch fühlen Sie sich belebt und gestärkt für den Tag.

1. Auf dem Sitzbeinknochen schaukeln
2. „Wirbelbeuge“
3. „Babywiege“
4. Wirbelsäule hängen lassen



Guten Abend, gut' Nacht

Melodie: Johannes Brahms (1833 - 1897)
Text aus „Des Knaben Wunderhorn“

1. Gu - ten A - bend gut' Nacht, mit —
 Ro - sen be - dacht, — mit — Nelk - lein be -
 steckt, schlupf un - ter die Deck'. Mor - gen
 früh, wenn Gott will, wirst du wie - der ge -
 weckt. Mor - gen früh, wenn Gott will, wirst du
 wie — der ge - weckt.

© 2011 conmusica - Institute for Modern Music Education

2. Guten Abend, gut' Nacht,
 von Englein bewacht,
 die zeigen im Traum
 dir Christkindleins Baum.
 Schlaf nun selig und süß,
 schau im Traum 's Paradies.
 Schlaf nun selig und süß,
 schau im Traum 's Paradies.

UNSERE STUNDE

Du bist sehr müde nach langem Tag.
 Das ist die Stunde, die ich so mag.
 Noch essen, trinken, gemeinsam gelacht,
 dann wickeln und anzieh'n für die Nacht.

Nun liegst du vor mir, rosig und weich,
 mit zartem Duft, du machst mich so reich.
 Sanft leg' ich dich in dein Bettchen hinein.
 Schlafe, mein Liebling, schlafe schnell ein.

Ise Haß



QIGONG

Die fernöstliche Bewegungsmeditation Qigong hat eine wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Energieblockaden werden gelöst, die Beweglichkeit gesteigert und die Muskulatur gefestigt.

1. „Wolken teilen“
2. „Ball prellen“
3. „Ball vor der Schulter tragen“
4. „Mond anschauen“

