

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041396

Speaker 1:

16:46:07:08 - 16:46:07:21

Gut.

Uli:

16:46:12:14 - 16:46:13:13

Womit wollen wir anfangen?

Uli:

16:46:16:14 - 16:46:22:23

Wird es, wie bist du auf die Idee gekommen, für schwangere Frauen zu singen?

Maia:

16:46:25:01 - 16:46:27:01

Also ...

Maia:

16:46:28:16 - 16:46:33:04

Ich finde, ich singe nicht nur für schwangere Frauen, sondern ich bring sie zum Singen.

Maia:

16:46:33:04 - 16:46:34:20

Ich glaub, das ist ein großer Unterschied.

Maia:

16:46:36:20 - 16:46:44:19

Ich kam ja aus der Physiotherapie, hab dann viel auf der Bühne gesungen, hab da eine Ausbildung gemacht für ...

Maia:

16:46:46:00 - 16:46:51:21

Und in dieser Ausbildung ging es darum, wie ich mich selbstständig mache mit Musik.

Maia:

16:46:53:17 - 16:46:59:00

Und dann wollte ich eben mein Körperwissen mit dem Singen kombinieren können.

Maia:

16:47:01:07 - 16:47:04:11

Und irgendwie kam ich darauf, dass es das ja gibt.

Maia:

16:47:04:18 - 16:47:07:20

Also, ich bin ja Französin, und ich hab diese ...

Maia:

16:47:09:00 - 16:47:13:04

Dieses pränatale Singen kommt ja ursprünglich aus Frankreich.

Maia:

16:47:13:08 - 16:47:15:10

Dort wurde das erforscht in den 70er-Jahren.

Maia:

16:47:16:00 - 16:47:19:19

Und irgendwie wusste ich, dass es das gibt.

Maia:

16:47:19:19 - 16:47:22:13

Und dass es Sinn macht, in der Schwangerschaft zu singen.

Maia:

16:47:25:02 - 16:47:30:17

Und ich bin schon seit ich Kind bin von Schwangerschaft und Babys fasziniert.

Maia:

16:47:31:06 - 16:47:35:02

Hab damals mit zehn angefangen, mich darüber ...

Maia:

16:47:35:02 - 16:47:36:23

mit Büchern und so weiter zu informieren.

Maia:

16:47:37:04 - 16:47:38:15

Und dann war das so ein ...

Maia:

16:47:38:15 - 16:47:41:13

Ach ja, wie schön, dass das irgendwie zusammenkommen kann.

Maia:

16:47:42:10 - 16:47:47:01

Diese drei Bereiche von Musik, Körper und Schwangerschaft.

Maia:

16:47:47:01 - 16:47:50:04

Und ja, Muttersein, Babys und so weiter.

Maia:

16:47:51:00 - 16:47:53:07

Und da hab ich mich einfach total wiedergefunden.

Maia:

16:47:53:14 - 16:47:59:00

Und kann irgendwie meine ganzen Leidenschaften zusammenbringen.

Maia:

16:48:00:00 - 16:48:01:08

Und gleichzeitig ...

Maia:

16:48:03:00 - 16:48:09:12

... ist es auch was Neues in Deutschland, damit so zu starten.

Maia:

16:48:09:15 - 16:48:11:06

Also, ich bin hier eben in Freiburg,

Maia:

16:48:11:16 - 16:48:16:10

... und auch im Geburtshaus sogar wussten die einfach nicht, die Hebammen, was das ist.

Maia:

16:48:16:24 - 16:48:24:02

Das heißt, ich hab da vor vielen Jahren mit angefangen und hab so gesagt, hallo, ich mach Pränatales Singen, Pränatalen Gesang.

Maia:

16:48:24:02 - 16:48:26:08

Und alle waren so, was ist das?

Maia:

16:48:26:24 - 16:48:29:06

Also, ähm, genau.

Maia:

16:48:29:19 - 16:48:36:23

Und ja, deswegen freu ich mich umso mehr, dass das jetzt ein bisschen Aufmerksamkeit bekommt.

Maia:

16:48:37:08 - 16:48:40:18

Und dass es auch in Deutschland irgendwie sein Platz bekommt.

Uli:

16:48:42:03 - 16:48:45:11

Äh, ja, jetzt muss ich auch ganz dumm fragen.

Uli:

16:48:45:13 - 16:48:50:04

Was ist Pränatales Singen und ...

Uli:

16:48:50:04 - 16:48:51:12

Welchen Sinn ergibt es?

Maia:

16:48:54:01 - 16:48:58:16

Also, Pränataler Gesang, Pränatales Singen, eigentlich kommt es ja aus dem Französischen.

Maia:

16:48:58:19 - 16:49:01:02

Ich hab's irgendwie versucht zu übersetzen.

Maia:

16:49:01:06 - 16:49:04:02

Das heißt auf Französische: Chant prénatal.

Maia:

16:49:04:02 - 16:49:09:22

Und für mich klingt das irgendwie als Pränataler Gesang als richtige Übersetzung irgendwie.

Maia:

16:49:10:23 - 16:49:14:24

Und das ist eben, ja, Singen in der Schwangerschaft.

Maia:

16:49:17:06 - 16:49:25:24

Sich mit seiner eigenen Stimme auseinandersetzen, mit dem Atem, mit dem Körper, mit den Vibrationen, die durch die Stimme erzeugt werden.

Maia:

16:49:26:15 - 16:49:39:16

Aber auch mit den Gefühlen, die beim Singen entstehen, mit den Gefühlen zu sich selbst oder auch zu dieser Schwangerschaft, zu diesem Baby, zu dem Eltern werden.

Maia:

16:49:39:24 - 16:49:51:07

Also irgendwie durch die Texte in den Liedern, durch das Singen an sich einfach und die Gefühle und Emotionen, die dadurch ...

Maia:

16:49:54:22 - 16:50:01:06

gefühlt werden können oder entstehen in dem Moment oder Ausdruck bekommen,

Maia:

16:50:02:06 - 16:50:11:14

passiert einfach viel auf emotionaler Ebene und gleichzeitig haben wir dieses Atem, Körper, Muskulatur, Beckenboden, Zwerchfell.

Maia:

16:50:12:11 - 16:50:18:11

Das Kiefergelenk hat viel mit den Becken zu tun, zum Beispiel.

Maia:

16:50:18:18 - 16:50:39:07

Und es arbeitet so zusammen, und dadurch kann man auf verschiedenen Ebenen irgendwie durch das Singen - ja - eine Unterstützung haben in der Schwangerschaft und für die Geburt auch und dann für die Bindung zum Kind, das ja auch schon im Mutterleib hören kann.

Maia:

16:50:40:17 - 16:50:48:00

Und dann alle andere Sinne sind ja ganz ganz anders im Bauch und auf der Welt.

Maia:

16:50:48:04 - 16:50:51:18

Aber das Gehörsinn, das bleibt ungefähr...

Maia:

16:50:52:04 - 16:51:01:08

... also es ist auf jeden Fall so, dass es eine Kontinuität gibt und durch das Singen kann es eben weitergelebt werden.

Maia:

16:51:01:22 - 16:51:22:21

Die Babies können auch sich die Melodien merken, also die erinnern sich und die Stimme der Mutter und der Umgebung, das sind sie auch schon gewöhnt,

und das ist einfach so ein Geborgenheitsgefühl, was die dann auch haben können, wenn sie auf der Welt sind.

Uli:

16:51:23:16 - 16:51:26:02

Jetzt haben wir ja ganz ganz viele Stichwörter genannt.

Uli:

16:51:26:18 - 16:51:29:16

Vielleicht machen wir das jetzt mal ein bisschen nacheinander.

Uli:

16:51:36:07 - 16:51:38:07

Ich stelle als Frau fest, ich bin schwanger.

Uli:

16:51:41:19 - 16:51:57:09

Warum glaubst du, ist es für diese Frau dann sinnvoll, zu singen, wenn sie es nicht sowieso schon vorher getan hat?

Speaker 1:

16:52:00:13 - 16:52:01:03

Hm.

Maia:

16:52:08:10 - 16:52:14:12

Also für mich ist es der Zugang zu sich selbst eigentlich.

Maia:

16:52:18:19 - 16:52:20:00

Und...

Maia:

16:52:23:14 - 16:52:45:04

... zu seinem eigenen Gefühl, zu seinem Körper, zu seiner Kraft auch und auch zu seinen Grenzen, zu merken und irgendwie sich trauen in einen Ausdruck zu gehen und aus sich heraus ...

Maia:

16:52:51:08 - 16:53:07:20

... also, ja, so einen Platz einzunehmen und zu merken, da bin ich und so möchte ich sein und ich traue mich mit meiner Stimme raus zu gehen und was auch immer diese Stimme zu sagen hat.

Maia:

16:53:08:14 - 16:53:19:02

Also es kann sein, es ist Liebe, es kann sein, es ist Trauer, es kann sein, es ist Wut und Grenzen.

Maia:

16:53:19:02 - 16:53:46:13

Und irgendwie finde ich das umso wichtiger in so einer Zeit, das alles zu spüren und das alles einen Raum zu geben und zu merken, ah, ich habe Zugang zu mir, also kann ich für mich eintreten und für mein Baby eintreten und für meine Schwangerschaft, meine Geburt und irgendwie, ja, gehört das alles mit dazu.

Maia:

16:53:46:13 - 16:54:03:05

Wenn man sich spürt, dann spürt man eben all das und das finde ich super wichtig als Frau, als Mensch und als schwangere Frau, die jetzt diesen großen Weg vor sich hat irgendwie.

Maia:

16:54:04:09 - 16:54:09:06

Also es ist eigentlich mehr als...

Maia:

16:54:11:23 - 16:54:18:11

Also es ist total viel innere Arbeit für mich und das passiert auch in den Gruppen und das sehe ich auch.

Maia:

16:54:19:03 - 16:54:42:13

Das ist ... also das ist, was mich am meisten immer wieder beeindruckt und berührt, weil ich denke, ich bring hier ein paar Lieder mit rein und ein paar Instrumente und es passieren so tief emotionale Sachen, was ich gar nicht, also wo ich gar nicht mit gerechnet habe und ich werde da selber emotional, wenn ich daran denke.

Maia:

16:54:46:03 - 16:54:56:24

Und dann ist es einfach dieses Mittel als Zugang zu diesen ganzen Dingen, die in einem stecken. Und ...

Maia:

16:55:02:07 - 16:55:05:19

Ja. Ich darf das zeigen.

Uli:

16:55:06:04 - 16:55:11:18

Nur, dass du weißt, du musst jetzt keine Angst haben, dich zu wiederholen.

Uli:

16:55:13:11 - 16:55:18:13

Wir werden ja nur noch kleine Schnipsel immer heraus nehmen und die dann zusammen montieren.

Uli:

16:55:19:10 - 16:55:21:21

Und wenn du etwas schon mal gesagt hast, kannst du das ruhig noch mal sagen.

Uli:

16:55:22:04 - 16:55:25:10

Ja. Ja. Auch fünf mal fragen.

Uli:

16:55:26:06 - 16:55:32:21

Was passiert denn zwischen Mutter und Kind, wenn die Mutter singt?

Uli:

16:55:34:04 - 16:55:35:21

Was kann man darüber erzählen?

Maia:

16:55:37:08 - 16:55:38:04

Also ganz genau.

Uli:

16:55:38:04 - 16:55:46:17

Von der Mutter aus zum Kind und vom Kind aus zur Mutter und in dieser Einheit.

Maia:

16:55:47:13 - 16:55:57:21

Also viele Frauen berichten davon, dass das Baby sich bewegt beim Singen, irgendwie reagiert.

Maia:

16:55:58:14 - 16:56:02:11

Und manchmal ist es irgendwie, also ich sage, das tanzt im Bauch.

Maia:

16:56:03:15 - 16:56:05:19

Genau, das gibt es.

Maia:

16:56:06:04 - 16:56:10:17

Ich finde es gar nicht so leicht zu sagen, was passiert jetzt genau, weil...

Maia:

16:56:12:15 - 16:56:15:01

Also das kann ich ja nicht beurteilen.

Maia:

16:56:17:24 - 16:56:24:02

Das Baby hört die Mutter ab dem vierten Lebensmonat im Bauch.

Maia:

16:56:24:24 - 16:56:28:20

Und es spürt auch die Vibrationen durch das Fruchtwasser.

Maia:

16:56:29:00 - 16:56:30:12

Also es wird so leicht massiert.

Maia:

16:56:34:00 - 16:56:41:07

Und das Baby kriegt natürlich alle Emotionen durch Hormone und so weiter von der Mutter ab.

Maia:

16:56:41:07 - 16:56:44:24

Das heißt, wenn es der Mutter schlecht geht, dann merkt das das Baby.

Maia:

16:56:45:04 - 16:56:47:10

Und wenn es der Mutter gut geht, dann merkt das das Baby auch.

Maia:

16:56:48:01 - 16:56:54:06

Und das Singen, das weiß man, das es einfach viele Hormone ausschüttet und so weiter.

Maia:

16:56:54:12 - 16:56:58:12

Also das bringt zur Ausschüttung von vielen Hormonen, Glückshormonen.

Maia:

16:56:59:02 - 16:57:02:16

Und ja, das kriegt das Baby natürlich auch mit.

Maia:

16:57:05:23 - 16:57:14:22

Und eben, das kann sich diese Lieder, wenn die immer wiederholt werden, dann ist das was bekannt ist für das Baby.

Maia:

16:57:16:01 - 16:57:23:17

Und die... also genau, das ist so zwischen Mutter und Kind.

Maia:

16:57:25:16 - 16:57:33:24

Und was ich aber besser beobachten kann, ist, was die Mütter berichten.

Maia:

16:57:34:23 - 16:57:54:01

Also, ja, oft haben die einfach nicht so viel Zeit, die sie sich für sich nehmen, für die Schwangerschaft, vor allem, vielleicht wenn das nicht das erste Kind ist und da noch andere Kinder sind, die versorgt werden wollen oder...

Maia:

16:57:56:04 - 16:57:58:15

Es ist einfach eine sehr emotionale Zeit.

Maia:

16:57:59:08 - 16:58:09:05

Alles stellt sich auf den Kopf und dann ist es für die ein Ort, wo sie ankommen können und auch in dieser Schwangerschaft ankommen können.

Maia:

16:58:09:08 - 16:58:10:15

Vielleicht gibt es auch viele Ängste.

Maia:

16:58:13:21 - 16:58:22:02

Ja, und das ist so, was ich in den Kursen mit den Frauen sehe.

Maia:

16:58:22:02 - 16:58:34:02

Dass da so ein tiefes Ankommen ist, was sich über die Zeit dann wirklich spürbar macht.

Maia:

16:58:36:19 - 16:58:41:06

Und davon berichten sie auch und sind...

Maia:

16:58:45:08 - 16:59:58:18

berührt und sehr dankbar dafür und das finde ich natürlich dann schön zu sehen so. Dass das das bewirken kann

Uli:

16:58:57:24 - 16:59:27:00

Die Frage, die ich jetzt hätte wäre die: Wo kommen diese Frauen denn an? Ich vermute, das hat etwas mit dem Körper zu tun, also mit einer bestimmten Idee, die du hast von dem Körper, den man über das Singen sich erschließen kann. Aber natürlich will ich nicht, dass ich dir diese Geschichte erzähle, sondern dass du sie mir erzählst.

Maia:

16:59:27:05

Also nun meinst, dass die Frauen im Körper ankommen, oder

Uli:

16:59:31:01 - 17:00:00:13

Ja, das wäre die Frage: Wo kommen sie denn an? Oder um ankommen zu können, muss ich ja irgendwo anders sein, also wenn ich in Freiburg bin und nach München will, dann komme ich irgendwann in München an. Da muss ich außerhalb von München gewesen sein. Und so wie du es erzählst, müssen diese Frauen ja auch außerhalb ihres Körpers gewesen sein, damit sie ankommen können. Von wo kommen sie und wohin kommen sie an

Maia:

17:00:01:17 - 17:00:19:00

Ich glaube, sie kommen aus dem schnellen Leben an, wo eigentlich noch kein Raum gewesen ist für ihre Schwangerschaft und für alle Gefühle, die mit dieser Schwangerschaft dann auf einmal da sind.

Maia:

17:00:20:07 - 17:00:26:24

Und sie kommen vom Außen ins Innen.

Maia:

17:00:29:07 - 17:00:43:18

Und Außen passiert ganz viel, sind auch viele Stimmen von Außen, die irgendwie reinkommen und das ist so laut vielleicht.

Maia:

17:00:47:03 - 17:00:53:11

Und dann merken sie, ah, okay, wie ist es eigentlich innen, wie geht es mir eigentlich?

Maia:

17:00:54:21 - 17:00:58:00

Und was spür ich?

Maia:

17:00:58:09 - 17:00:59:10

Was ist meine Stimme?

Maia:

17:01:00:03 - 17:01:00:22

Was sagt sie?

Maia:

17:01:01:13 - 17:01:04:00

Und kann ich die hören?

Maia:

17:01:04:15 - 17:01:06:04

Und kann ich der auch vertrauen?

Maia:

17:01:07:02 - 17:01:21:08

Und wie ist es so, mich hier zu spüren mit dieser ganzen Außenwelt, die auch dann parallel oder gleichzeitig da ist?

Maia:

17:01:22:02 - 17:01:25:14

Und ich glaube, das meine ich damit.

Maia:

17:01:26:18 - 17:01:33:09

Es ist nicht nur der Körper, sondern es ist das ganze System, ich weiß nicht.

Maia:

17:01:35:11 - 17:01:48:05

Wir arbeiten durch den Körper und gleichzeitig ist es ja gar nicht abtrennbar von Gefühlen und Gedanken und so.

Uli:

17:01:49:04 - 17:01:57:02

Also meinst du in anderen Worten, aber das müsstest auch du erzählen, dass durch das Singen die Mutter ihre eigene Stimme entdeckt.

Uli:

17:01:58:22 - 17:02:04:16

Und dadurch, dass die Mutter dann ihre eigene Stimme hat, entdeckt auch das Kind, die Mutter.

Uli:

17:02:06:24 - 17:02:08:13

Und die Mutter, das Kind.

Uli:

17:02:11:12 - 17:02:14:01

Weil sie dadurch zu sich selbst kommt.

Uli:

17:02:20:19 - 17:02:22:09

Also, das ist jetzt...

Uli:

17:02:22:09 - 17:02:30:12

Die Bitte ist, das so zu formulieren, wie es für dich richtig ist und mir diese Geschichte zu erzählen.

Uli:

17:02:30:15 - 17:02:31:24

Ich weiß von gar nichts.

Uli:

17:02:32:04 - 17:02:34:18

Ich bin da ein völlig unbeschriebenes Blatt.

Maia:

17:02:37:21 - 17:02:40:21

Also ich finde es nicht einfach, dass so...

Maia:

17:02:43:16 - 17:02:48:12

... so einen Satz zu haben und das Ganze zu beschreiben und

Uli:

17:02:52:09 - 17:02:53:19

Verlangt auch niemand.

Maia:

17:02:59:10 - 17:03:07:18

Also mir geht es in der Arbeit vor allem tatsächlich um die Frauen und das - den Rest der Arbeit quasi.

Maia:

17:03:08:23 - 17:03:17:14

Also ich halte den Raum für die Frauen. Und die Frauen haben ja ihren eigenen Raum, wo sie für das Baby Raum halten.

Maia:

17:03:18:04 - 17:03:20:05

Und das ist dann nicht mehr meine Arbeit.

Maia:

17:03:20:05 - 17:03:32:12

Also ich sehe meine Arbeit darin, die Frauen zu begleiten und wenn sie eben durch das Singen und ...

Maia:

17:03:36:05 - 17:03:42:19

Ja, das Singen, Ausdruck und Tönen.

Maia:

17:03:43:00 - 17:03:46:08

Also es ist ja nicht nur so, dass wir Lieder singen oder so, sondern wir tönen.

Maia:

17:03:47:01 - 17:03:57:23

Wir tauschen uns aus, über was eigentlich gespürt worden ist im Singen, im Tönen, im Atmen, im Körper.

Maia:

17:03:58:10 - 17:04:05:05

Es geht ganz viel um so Feinwahrnehmung und in diesem Prozess

Maia:

17:04:08:23 - 17:04:25:05

passieren dann andere Prozesse noch, in - also bei den Frauen, was sie näher an sich und dadurch auch näher an die Schwangerschaft und an das Baby bringen.

Uli:

17:04:29:11 - 17:04:31:20

Könntest du beschreiben, was du machst?

Uli:

17:04:32:06 - 17:04:33:02

Genau, das wäre das.

Uli:

17:04:34:03 - 17:04:35:07

Wir haben es ja noch nicht gesehen.

Uli:

17:04:35:19 - 17:04:38:11

Wir können auch in unserem Film nicht alles zeigen.

Uli:

17:04:38:16 - 17:04:45:17

Vielleicht ist es gut, die wichtigsten Schritte und Bestandteile kurz zu beschreiben.

Uli:

17:04:46:14 - 17:04:47:12

Was machst du mit den Frauen?

Maia:

17:04:48:00 - 17:04:51:14

Ja, also, genau, wir sitzen alle im Kreis.

Maia:

17:04:51:24 - 17:04:54:10

Dann geht es erst mal darum, wie geht es einem heute?

Maia:

17:04:55:17 - 17:04:56:20

Was ist heute wichtig?

Maia:

17:04:56:20 - 17:04:57:21

Gibt es Wünsche?

Maia:

17:04:58:14 - 17:04:59:05

Genau.

Maia:

17:04:59:16 - 17:05:04:13

Und dann gibt es ein Aufwärmen für den Körper.

Maia:

17:05:07:19 - 17:05:12:10

Und dadurch, ja, dann gibt es ein Aufwärmen für die Stimme.

Maia:

17:05:15:19 - 17:05:20:04

Und dann singen wir einige Lieder während diesen ...

Maia:

17:05:20:08 - 17:05:22:05

Also es sind immer eineinhalb Stunden, die ich habe.

Maia:

17:05:23:05 - 17:05:26:23

Die Lieder sind unterschiedlich ausgewählt.

Maia:

17:05:27:01 - 17:05:34:10

Entweder sind es Kinderlieder, Wiegenlieder, ich sage mal Verbindungslieder.

Speaker 1:

17:05:37:14 - 17:05:38:03

ähm

Maia:

17:05:40:17 - 17:05:52:06

Also eben nicht nur Kinderlieder, sondern auch wirklich emotionale Lieder, die vom Leben und von Gefühlen handeln.

Maia:

17:05:55:20 - 17:06:13:08

Und zwischendrin gibt es immer wieder Tönen, Atemübungen und ich habe dann ein Monochord, was ich nutze, um das Tönen zu begleiten.

Maia:

17:06:14:13 - 17:06:21:04

Nicht immer, weil es ist auch wichtig, dass die wissen, okay, ich kann das eigentlich alleine, auch ohne Instrument.

Maia:

17:06:21:04 - 17:06:30:03

Ich habe ja meine Stimme immer dabei und ich kann eigentlich immer Tönen und mir diesen Raum schaffen alleine.

Maia:

17:06:32:14 - 17:06:44:22

Und es geht sehr viel um Entspannung, um Wahrnehmung: Ah okay, beim Tönen, da spüre ich die Vibration vielleicht hier oder da oder da.

Maia:

17:06:48:01 - 17:06:58:03

Bei was für Tönen, also Höhen, Tiefen, bei was für Vokale spüre ich es unterschiedlich an - an ...

Maia:

17:06:58:18 - 17:07:00:12

Also genau, wie fühlt sich das an?

Maia:

17:07:00:23 - 17:07:03:15

Kann auch für die eine Frau so sein, für die andere ganz anders.

Maia:

17:07:03:15 - 17:07:05:20

Und darüber tauschen wir uns aus.

Maia:

17:07:11:09 - 17:07:16:14

Das Gleiche gilt auch für Atemübungen, dass wir gucken, ah okay, wie fühlt sich das hier an?

Maia:

17:07:17:07 - 17:07:23:15

Was hat es vielleicht mit dem Zwerchfell oder ah, manche spüren, dass der Beckenboden irgendwie mitmacht?

Maia:

17:07:25:11 - 17:07:30:23

Was hat es für einen Effekt, wenn ich die Zähne zusammenbeiße, anstatt hier locker zu sein?

Maia:

17:07:31:20 - 17:07:33:13

Wo spür ich das alles im Körper?

Maia:

17:07:33:18 - 17:07:35:09

Was könnte das für die Geburt bedeuten?

Maia:

17:07:36:13 - 17:07:38:01

Oder für mich im Alltag?

Maia:

17:07:42:15 - 17:07:53:21

Und dann geht es auch darum, Partner, Partnerinnen oder die Begleitperson, die bei der Geburt da ist, mit einzubinden und wirklich zu Hause zu üben.

Maia:

17:07:53:21 - 17:08:12:12

Weil ich sage dann immer, ja, es ist schön, ich mache euch hier ein Angebot und gleichzeitig, wenn ihr das nicht öfters macht und regelmäßig übt bzw. einfach immer wieder wiederholt, dann ist es einfach noch nicht im Körper.

Maia:

17:08:13:05 - 17:08:18:24

Und für mich muss es im Körper sein, damit man es nutzen kann, wenn man es braucht.

Maia:

17:08:18:24 - 17:08:21:12

Und nicht so, ah, was war das jetzt noch mal?

Maia:

17:08:22:23 - 17:08:23:20

Wie geht es?

Maia:

17:08:24:00 - 17:08:37:22

Oder ich bin unsicher und traue mich vielleicht in dem Moment nicht, wo ich es brauche, zum Beispiel bei der Geburt, dann zu tönen oder ich weiß nicht mehr, ah, welcher Ton soll ich machen, was tut mir jetzt gut?

Maia:

17:08:38:12 - 17:08:54:19

Und wirklich ein Gespür zu bekommen, das ist ein Selbstläufer, ich kann das, ich habe das oft gemacht, ich habe Unterstützung von außen und ich spüre aber auch, was mir in dem Moment gut tut.

Maia:

17:08:55:08 - 17:09:02:10

Und vielleicht ist es nicht das, was ich gedacht habe, vielleicht ist es was ganz anderes und das ist auch okay und das kann sich auch verändern.

Maia:

17:09:02:22 - 17:09:16:09

Und genau, es geht nicht darum, die Übung für den Moment irgendwie oder den Ton oder so, sondern wirklich ah, ja, das fühle ich gerade, das ist bestimmt richtig.

Maia:

17:09:16:14 - 17:09:23:10

Und da gehe ich rein und kann mir Unterstützung holen und zu...

Uli:

17:09:23:10 - 17:09:42:01

Also dieser Unterricht, den du erteilst, den können die Frauen verwenden, also dieses Singen bei der Geburt selber, um mit den Schmerzen oder mit diesen ganzen unglaublichen Dingen, die da passieren, zurande zu kommen.

Uli:

17:09:46:01 - 17:09:46:17

Und...

Uli:

17:09:46:17 - 17:09:57:12

Gut zu was noch? also ich stelle die Frage nochmal, was können die Frauen mit dem, was sie hier lernen, dann anfangen und wann?

Maia:

17:09:58:21 - 17:10:03:05

Also eigentlich können die Frauen direkt kommen, wenn die schwanger sind.

Maia:

17:10:03:16 - 17:10:06:23

Oft kommt die Frage ja, ab wann soll ich kommen in der Schwangerschaft.

Maia:

17:10:08:07 - 17:10:22:03

Und sie können da schon Rituale einführen mit dem Baby, also für das Baby, indem sie einen Lied singen abends zum Beispiel, sich wirklich Zeit für sich nehmen.

Maia:

17:10:23:20 - 17:10:24:11

Und...

Maia:

17:10:26:08 - 17:10:28:14

und für dieses Wesen.

Maia:

17:10:31:03 - 17:10:41:23

Dann ist es so, dass das Ding in ganz viele positive Effekte hat auf den Körper, auf die Atmung, auf die Verdauung, auf den...

Maia:

17:10:42:11 - 17:10:44:14

Aber das ist jetzt also Physiophissen, ne?

Maia:

17:10:44:18 - 17:10:45:18

Venoesen, Rückfluss.

Maia:

17:10:46:01 - 17:10:52:22

Dadurch, dass wir einfach viel mit dem Zwerchfell arbeiten und das Zwerchfell ganz viel beeinflusst im Körper.

Maia:

17:10:55:04 - 17:10:58:20

Dann, ja, es kann auch für den Rücken gut sein.

Maia:

17:11:00:23 - 17:11:02:24

Das sind eben so diese körperlichen Aspekte.

Maia:

17:11:03:06 - 17:11:19:09

Gleichzeitig kann es einfach nur Freude, Entspannung und positive Gefühle in der Schwangerschaft bewirken und auch eine Verbindung, verbindende Momente mit dem Partner oder Partnerin sein.

Maia:

17:11:21:07 - 17:11:25:17

Bewusste Zeit für dieses Kind, bewusste Zeit aber auch für sich.

Maia:

17:11:27:04 - 17:11:37:09

Entspannung, zum Beispiel durch dieses Tönen, durch die Entspannung vom Kiefer, dass man da immer wieder lernt.

Maia:

17:11:37:18 - 17:11:45:04

Hier, wenn ich hier entspannt bin, wenn ich mein Bauch loslasse, dann kann auch mein Beckenboden entspannt sein.

Maia:

17:11:45:04 - 17:12:00:13

Und das einfach so natürlich werden lassen, dass man das dann im Alltag kann und das ist für die Zukunft, für jetzt und für die Zukunft einfach da ist.

Maia:

17:12:01:08 - 17:12:07:11

Und dann auch für die Geburt und für die Zeit nach der Geburt.

Maia:

17:12:07:11 - 17:12:17:13

Also, ja, Körperwarnung ist einfach super wichtig und kann auch für die Rückbildung sehr hilfreich sein.

Maia:

17:12:19:03 - 17:12:42:20

Und dann hat das eben diese Ich spür mich Komponente von Sicherheit gewinnen in sich und zu merken, Ah ja, okay, diese Stimme kommt, was fühle ich eigentlich, was ist für mich stimmig und wie kann ich zu mir stehen?

Maia:

17:12:42:20 - 17:12:45:23

Und das ist aber eigentlich nicht, was mit Schwangerschaft unbedingt zu tun hat.

Maia:

17:12:46:08 - 17:12:50:01

Aber was in der Schwangerschaft finde ich noch wichtiger wird.

Maia:

17:12:54:00 - 17:13:06:23

Und dann eben, was eben die Geburt angeht, mit den Hormonen, die die Geburt unterstützen und auch den Schmerz ändern können.

Maia:

17:13:09:22 - 17:13:28:19

Und das Nervensystem wirklich unterstützen, so in diesem Geburtsprozess drin zu bleiben und sich nicht ablenken zu lassen, so dass wirklich der Geburtsprozess stattfinden kann, ungestört.

Maia:

17:13:30:01 - 17:13:37:02

Auch wenn er vielleicht aus dem Außen ist, aber durch die Stimme hat man so sein Raum geschaffen auch.

Maia:

17:13:41:18 - 17:13:45:09

Ja, es ist auch so ein ...

Maia:

17:13:45:09 - 17:13:52:01

... was von innen nach außen tragen und sich zeigen und ...

Maia:

17:13:52:01 - 17:13:53:13

... es ist was ganz Intimes.

Maia:

17:13:53:13 - 17:13:54:22

Die Stimme ist super intim.

Maia:

17:13:56:06 - 17:13:58:18

Und auch die Geburt ist super intim.

Maia:

17:13:59:19 - 17:14:01:18

Und irgendwie ...

Maia:

17:14:02:06 - 17:14:05:10

... dem aber platz zu lassen und ...

Maia:

17:14:05:24 - 17:14:07:15

... und sich zu trauen.

Maia:

17:14:08:13 - 17:14:09:16

Da ...

Maia:

17:14:11:20 - 17:14:15:03

Ich zu sein und das zu machen, was man braucht.

Maia:

17:14:15:24 - 17:14:20:04

Also, ob es jetzt leise laut, wild, egal.

Maia:

17:14:20:14 - 17:14:24:15

Es ist hier so ein Übungsraum einfach auch.

Maia:

17:14:25:09 - 17:14:30:02

Viele Frauen haben Bedenken, denken, dass sie nicht singen können.

Maia:

17:14:31:24 - 17:14:36:01

Trauen sich nicht oder denken, dass es komisch zu tönet.

Maia:

17:14:37:00 - 17:14:41:05

Und dann kommen sie hier an und dann ist es eigentlich ganz schön.

Maia:

17:14:41:05 - 17:14:44:13

Natürlich fühlt sich gar nicht so komisch an.

Maia:

17:14:45:13 - 17:14:52:10

Es ist so ein kleiner erster Schritt in die Richtung von, Hey, ich darf einfach klingen.

Maia:

17:14:53:12 - 17:14:58:23

Also, andere dürfen mich hören und es ist alles gar nicht so schlimm.

Uli:

17:15:02:00 - 17:15:05:00

Das war doch jetzt großartig.

Speaker 1:

17:15:05:09 - 17:15:06:08

Ja, okay.

Uli:

17:15:06:08 - 17:15:12:10

Ja, ich finde, wir haben nachher noch mal Zeit.

Uli:

17:15:12:17 - 17:15:19:02

Wenn ich auch den Kurs gesehen habe, dann fallen mir bestimmt noch Fragen ein.

Uli:

17:15:19:08 - 17:15:23:05

Es fallen dir Sachen ein, die du noch unbedingt erzählen willst.

Uli:

17:15:24:17 - 17:15:26:21

Du solltest ja von uns beiden kommen.

Uli:

17:15:27:07 - 17:15:28:17

So hin und so hin.

Maia:

17:15:29:09 - 17:15:30:16

Okay, genau.

Maia:

17:15:31:13 - 17:15:34:12

Vielleicht sagen die anderen auch viele interessantere Sachen.

Maia:

17:15:34:12 - 17:15:36:11

Dann ist das auch gut.