Pränatales Singen

mit Maia Geist und Kursteilnehmerinnen

Freiburg, 21.04.2026

Gespräch mit Maia Geist	03
Gespräch mit Marie-Lu Oberschelp	41
Gespräch mit Sonja Reich	71
Gespräch mit Lena Reich (?)	102
2. Gespräch mit Maia Geist	128
Kurseinheit Teil 01	137
Kurseinheit Teil 02	162
Kurseinheit Teil 03	224

Gespräch mit Maia Geist

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041396

Maia:

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.

Was ist Gesang pränatal

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 Elternwerden.

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 trau 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 einstehen und für mein Baby einstehen 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

Was mich berührt

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 zusammenmontieren.

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.

→ andere Frau

Maia:

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

Pränatales Singen

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 irgend wann 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?

Pränatales Singen

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: Tönen Ausdruck Atmen

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. Pränatales Singen

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

Pränatales Singen

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 Entspannung Töne spüren

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:

Pränatales Singen

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 trau 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:
Pränatales Singen

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

Venösen 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, Körperwahrnehmung ist einfach super wichtig und kann auch für die Rückbildung sehr hilfreich sein.

Maia:

Ich spüre mich

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?

Selbstheit durch Singen

Maia:

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

Und das ist aber eigentlich nichts, 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 lindern 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, das ist komisch irgendwie zu tönen.

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.

Maia:

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.

Gespräch mit Marie-Lu Oberschelp

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041397

Uli:

17:43:28:04 - 17:43:28:24

Wir fangen an?

Uli:

17:43:30:15 - 17:43:36:04

Wie bist du auf die Idee gekommen, den Kurs von Maia zu besuchen?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:43:37:00 - 17:43:39:05

Ich kannte die Maia schon von vorher.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:43:40:23 - 17:43:47:21

Und irgendwann hat sie mir erzählt, dass sie so was vorhat.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:43:48:22 - 17:43:53:12

Zu dem Zeitpunkt war ich aber im Kinderwunsch und hatte noch kein Baby und noch keine Schwangerschaft.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:43:53:12 - 17:43:56:20

Pränatales Singen

Und dann habe ich gesagt, sobald ich schwanger bin, melde ich mich bei dir.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:43:57:21 - 17:43:58:23

Und genauso habe ich es gemacht.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:43:59:13 - 17:44:06:16

Und ich glaube, ich habe einen der frühesten, also ich habe wirklich sehr früh den Kurs gemacht in der Schwangerschaft.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:44:07:04 - 17:44:12:20

Also relativ am Anfang, im zweiten, dritten Monat schon.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:44:13:09 - 17:44:18:10

Da habe ich einen gemacht und dann noch einen zweiten in der späteren Schwangerschaft.

Uli:

17:44:19:08 - 17:44:25:23

Kannst du einfach erzählen, was du da erlebt hast?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:44:26:20 - 17:44:27:07

Gern.

Uli:

17:44:27:10 - 17:44:28:11

War das angenehm?

Uli:

17:44:29:13 - 17:44:33:07

Gab es irgendwelche Hemmungen, die du überwinden musstest?

Uli:

17:44:33:18 - 17:44:35:05

Ja, also einfach erzählen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:44:35:23 - 17:44:41:11

Also ich weiß noch diesen Moment, wo ich sie getroffen habe, und sie mir diesen Flyer gegeben hat und gesagt hat, sie hat das vor.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:44:41:11 - 17:44:50:22

Und ich dachte, was ist das für eine geniale Idee, sich mit seinem Körper zu verbinden, über die Stimme.

Mit Körper verbinden...

Sarah-Lu Oberschelp:

17:44:52:03 - 17:45:14:21

Und dann war es tatsächlich für mich so, dass ich gerade auch am Anfang der Schwangerschaft, dass mir das total geholfen hat nach einem Verlust und auch nach einer langen Kinderwunschzeit, wieder überhaupt zurück zu mir zu finden und in meinen Körper und in Kontakt zu meinem Kind dann auch.

Tod & Leben...

Sarah-Lu Oberschelp:

17:45:18:01 - 17:45:20:02

Das hat mir enorm gut getan.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:45:20:19 - 17:45:26:15

Also ich habe diesen ersten Kurs dafür genutzt, wieder in Kontakt zu kommen mit mir.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:45:27:24 - 17:45:37:16

Und dann den zweiten, da hatte ich dann richtig das Gefühl, sie reagiert im Bauch auf die Töne, auf die Stimme, auf die Lieder.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:45:39:12 - 17:45:41:23

Und das hat mir dann einfach unheimlich Spaß gemacht.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:45:42:00 - 17:45:49:17

Da war ich dann einfach so richtig angekommen in der Schwangerschaft und im Kontakt zum Kind.

Ankommen in Schwangerschaft

Sarah-Lu Oberschelp:

17:45:50:01 - 17:45:56:04

Und da, glaube ich, hat mir dieser Kurs sehr, sehr geholfen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:45:56:19 - 17:46:00:15

Und eben das Singen einfach mit anderen auch zusammen.

Uli:

17:46:01:05 - 17:46:04:02

Hast du vorher schon gesungen oder war das das erste Mal?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:04:15 - 17:46:07:06

Ich habe mal im Chor gesungen, schon lang her.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:08:12 - 17:46:10:05

Das hat mir aber auch immer gut getan.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:10:09 - 17:46:18:09

Es war so ein Chor, wo man auf keinen Fall in Noten guckt, sondern irgendwie die Töne ungefähr in die richtige Richtung bringt.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:18:17 - 17:46:21:12

Und Hauptsache, man singt zusammen! So ein Chor.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:22:13 - 17:46:24:09

Und der hat einfach Spaß gemacht.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:24:14 - 17:46:26:13

Das ist aber schon bestimmt zehn Jahre her gewesen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:27:08 - 17:46:28:18

Und seitdem habe ich wenig gesungen.

Uli:

17:46:31:03 - 17:46:45:04

Kannst du das näher beschreiben, was ist da passiert mit dir, dadurch, dass du auf einmal angefangen hast, zu singen?

Uli:

17:46:45:23 - 17:46:50:22

Ja. Also sozusagen das Vorher-Nachher, die ...

Uli:

17:46:50:22 - 17:46:52:22

Was hat sich in dir verändert dabei?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:46:54:24 - 17:46:56:08

Also ...

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:01:08 - 17:47:10:13

Ich habe das Gefühl gehabt, dass ich vor allem in Kontakt kam mit meinem Körper und meinem Inneren.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:10:16 - 17:47:29:11

Und ich hatte auch, wie manchmal den Eindruck, also das vorher nachher war so, ich war irgendwie, stand so ein bisschen neben mir über so eine ganz lange Zeit, wo ich irgendwie versucht habe, so zu funktionieren.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:29:11 - 17:47:32:03

Und dann habe ich noch eine Prüfung gehabt und so weiter.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:32:07 - 17:47:36:24

Und war irgendwie, ja, ich war nicht ganz bei mir oder so.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:37:08 - 17:47:51:09

Und in dem Kurs, es ging dann auch relativ schnell, also nach den ersten zwei Mal würde ich behaupten, bin ich irgendwie so zur Ruhe gekommen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:51:18 - 17:47:55:08

Also vor allem das Monochord hat mir sehr geholfen.

Monochord

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:56:01 - 17:47:58:05

Das steht da hinter Ihnen, da, warum habe ich gerade geblieben.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:47:59:24 - 17:48:12:11

Das da oben, genau, das hat so eine enorme Wirkung auf mein Nervensystem, glaube ich, dass ich da total runterfahren kann, wenn die Maia das gespielt hat.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:48:12:18 - 17:48:15:19

Es hat sie manchmal gemacht und wir konnten einfach liegen und hören.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:48:16:17 - 17:48:20:15

Also es war auch nicht immer mit eigener Stimme, man konnte aber auch dazu tönen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:48:21:16 - 17:48:25:07

Und das hat mich stark entspannt.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:48:28:23 - 17:48:46:05

Und ja, die Texte der Lieder waren dann das zweite, was mich so hat in Kontakt bringen lassen zu meinem Körper, zu meinem Kind, überhaupt mal wahrnehmen lassen, dass ich tatsächlich schwanger bin, dass da ein Kind kommt.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:48:46:05 - 17:48:50:11

Und also da waren auch die Texte ein Teil.

Uli:

17:48:52:20 - 17:48:55:20

Pränatales Singen

Ich bin ja nun, ja wie du siehst, keine Frau.

Uli:

17:48:56:16 - 17:49:05:06

Ja. Ich stelle mir das einfach so vor, wenn man schwanger ist, also wenn du schwanger bist, dann verändert sich wahnsinnig viel in deinem Körper.

Uli:

17:49:05:17 - 17:49:16:02

Ja. Nun genau in diesem Moment, den Körper zu finden, stelle ich mir sozusagen schwierig vor, weil der sich ja verändert.

Uli:

17:49:17:17 - 17:49:20:10

Also ich finde etwas, was sich verändert.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:49:21:03 - 17:49:21:22

Das stimmt.

Uli:

17:49:22:18 - 17:49:33:08

Ja. Wie finden Stimme und Singen und Körper in diesem Moment zusammen und warum ist es gerade in diesem Moment so wichtig zu singen?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:49:35:20 - 17:49:50:22

Also ich glaube, ja, der Körper verändert sich und allein die körperliche Veränderung macht ja schon auch, dass man den Körper mehr spürt oder anders spürt, vielleicht anders spürt, genau.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:49:53:17 - 17:49:54:19

Und dann...

Uli:

17:49:54:19 - 17:49:59:01

Ich muss mir mal ganz kurz unterbrechen, weil dein Kind dasitzt, muss ich eine anderen Brennweite reintun.

Kurze Unterbrechung

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041398

Speaker 1:

17:50:04:21 - 17:50:04:21

Lachen

Sarah-Lu Oberschelp:

17:50:10:02 - 17:50:10:16

Hallo.

Speaker 1:

17:50:14:22 - 17:50:18:16

Sie kichert.
Pränatales Singen

Uli:

17:50:21:12 - 17:50:22:17

So, ja, jetzt.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:50:23:18 - 17:50:31:21

Ih würde sagen, durch die Veränderung des Körpers in der Schwangerschaft spürt man ihn automatisch mehr, aber eben anders.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:50:33:06 - 17:50:37:14

Also anders, vielleicht, als ich ihn gekannt habe.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:50:38:12 - 17:50:40:01

Und ...

Wahrnehmung der Veränderungs im Körper

Sarah-Lu Oberschelp:

17:50:42:13 - 17:51:03:16

Trotzdem, also für mich hat das Singen und das beim mir Ankommen, viel damit zu tun gehabt, auch den Körper als eben so ein Wunder zu erleben, was er eben ist, wenn er schwanger wird.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:51:05:07 - 17:51:20:10

Und da, also ich habe ganz viel Dankbarkeit empfunden und habe ihn eben sozusagen durch das Singen, glaube ich, einfach noch mehr zu mir zugehörig gefühlt dann wiederum.

sich hören & Hören der anderen!

Sarah-Lu Oberschelp:

17:51:20:10 - 17:51:33:06

Ja, also ich habe mich, bin da irgendwie wieder eingezogen mit der Stimme, mit dem Singen, aber auch vor allem auch mit dem Hören...

Sarah-Lu Oberschelp:

17:51:35:19 - 17:51:59:11

… der Stimme der anderen, also ich glaube, es hat auch damit zu tun, dass ich jetzt alleine im stillen Kämmerlein oder nicht still, aber allein gemacht hätte, dann hättest das eine ganz andere Wirkung oder vielleicht weniger Wirkung gehabt, als das gemeinsame Singen und auch das Hören der anderen und ja auch gemeinsam in dieser gleichen Situation sein mit dem Körper.

Uli:

17:52:00:11 - 17:52:04:16

Also weil du dich mit deiner Stimme zeigst und entäußerst...

Uli:

17:52:08:15 - 17:52:09:17

… hörst du dich selber?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:52:11:03 - 17:52:12:07

Ja und spür mich selber.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:52:12:13 - 17:52:15:16

Ja ich meine Singen hat ja auch viel mit Spüren zu tun.

Vibration

Sarah-Lu Oberschelp:

17:52:16:04 - 17:52:44:17

Die Vibration, also mit Körperlichkeit überhaupt, die Vibration, das ist auch was worauf Maia im Kurs viel wertgelegt hat, dass ja, dass wir ganz genau hin spüren, wo vibriert es eigentlich, wenn wir welche Töne singen und kann man das nachspüren und kann man auch durch den Atem allein schon spüren, wo geht der Ton hin, wo geht die Vibration hin.

Wo tönt es, vibriert es in mir!

Sarah-Lu Oberschelp:

17:52:46:08 - 17:52:51:07

Genau, es ist also nicht nur ich sehe mich, sondern ich spür ich höre mich, ich spür mich.

Uli:

17:52:54:11 - 17:53:01:18

Unser Film hat ja den wenig poetischen Titel bisher: 12 Gründe, warum das Singen so wichtig ist.

Uli:

17:53:04:04 - 17:53:10:22

Warum glaubst du, ist es wichtig für Frauen gerade, wenn sie schwanger sind, zu singen?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:13:07 - 17:53:17:13

Ich glaube, das ist, geh mal zu Maia, Phili.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:19:09 - 17:53:21:13

Guck mal, da ist die Tigerente oben.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:22:19 - 17:53:23:10

Siehst du die?

Uli:

17:53:26:15 - 17:53:30:09

Also mich stört es nicht, wenn das Kind da rumspringt, das ist überhaupt nicht.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:32:00 - 17:53:33:19

Sie will nur, dass ich aufstehe.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:35:12 - 17:53:36:21

Das mache ich aber jetzt nicht, Phili.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:37:24 - 17:53:41:00

Jetzt muss ich mal kurz nochmal mich in die Frage eintunen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:41:12 - 17:53:44:08

Warum ist es für Frauen in der Schwangerschaft wichtig zu singen?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:53:49:11 - 17:53:55:10

Ja, ich glaube, dass der verändernde Körper war auch dieses heranwachsende Kind im Körper

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:02:10 - 17:54:09:13

das fordert die Verbindung ein, zu sich und zum Körper wieder herzustellen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:09:20 - 17:54:12:15

Oder überhaupt zu vertiefen, vielleicht auch.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:13:06 - 17:54:15:22

Und so ...

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:18:05 - 17:54:19:08

Ich glaub ...

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:22:02 - 17:54:28:09

Für mich war besonders wichtig, dem auch einen Ausdruck zu verleihen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:28:15 - 17:54:36:09

Also dem, was da passiert und meine neue Situation und die...

Sarah-Lu Oberschelp:

Geheimbund

17:54:41:11 - 17:54:45:11

Das hat ja in ein ganz neues Leben gemündet, sozusagen, oder geführt.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:49:08 - 17:54:55:11

Die Stimme dafür zu nutzen, mit sich in Kontakt zu sein und mit anderen auch.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:54:57:16 - 17:55:01:15

Für mich war eben auch dieser Kontakt zu den anderen Müttern total wichtig.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:01:23 - 17:55:10:09

Ich habe immer das Gefühl gehabt, das ist wie ein geheimer Geheimverbund so ein geheimes so ein Verein.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:11:20 - 17:55:13:17

Man wusste gar nicht, dass es den gibt.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:13:21 - 17:55:15:05

Auf einmal ist man irgendwie Mitglied.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:15:10 - 17:55:21:14

Man fühlt sich schnell sehr verbunden mit den anderen schwangeren Frauen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:22:01 - 17:55:30:15

Ich habe dann auch einen Kurs gemacht mit Baby und Singen, mit den Müttern als junge Mütter oder mit den Kleinen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:32:03 - 17:55:36:07

Das ist irgendwas, das wie eine Gemeinschaft bildet.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:36:07 - 17:55:40:21

Durch das Singen wird das total noch einmal unterstützt.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:41:20 - 17:55:48:10

Ich glaube, viele, die das nicht machen, bleiben ein Stück weit alleine.

Uli:

17:55:48:20 - 17:55:53:21

Dann, wenn Sie an deinem Mikrofon spielt, dann gibt das leider nicht.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:54:06 - 17:55:55:10

Das geht nicht.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:55:21 - 17:55:57:02

Da können wir jetzt gerade nicht machen.

Uli:

17:55:57:15 - 17:55:57:19

Oder?

Sarah-Lu Oberschelp:

17:55:58:03 - 17:56:01:21

Ja. Die Tiger-Ente.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:56:01:21 - 17:56:03:06

Nehm Sie ruhig mit.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:56:03:22 - 17:56:06:23

Es kann sein, dass sie sich jetzt beschwert, aber das macht nichts.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:56:12:05 - 17:56:13:12

Jetzt muss ich nochmal kurz.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:56:14:11 - 17:56:14:20

Sorry.

Uli:

17:56:15:05 - 17:56:21:13

Ja, das ist etwas, was Frauen besser können als Männer, dieses Multitasking, da bin ich immer voller Bewunderung.

Uli:

17:56:22:16 - 17:56:31:11

Die Frage war immer noch, warum sollten schwangere Frauen Singen oder auch junge Mütter?

Uli:

17:56:32:24 - 17:56:37:13

Das wäre die weitere Frage, ob du jetzt für dein Kind das singst, was du hier gelernt hast.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:56:37:14 - 17:56:38:00

Ja, genau.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:56:38:04 - 17:56:53:11

Singen für Kind (mit Papa)

Das war ein weiterer Punkt, dass ich vom Beginn der Schwangerschaft an, über die gesamte Schwangerschaft, irgendwann dann auch mit meinem Mann, zusammen mit dem Papa vom Kind, das ist ja auch eine Möglichkeit, für einen Vater in Kontakt zu kommen, mit einem ungeborenen Kind.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:56:54:10 - 17:57:05:06

Und über jetzt, die anderthalb Jahre danach, die gleichen Lieder singe und sie die kennt und liebt zum Einschlafen oder auch zwischendurch.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:57:05:16 - 17:57:11:12

Es hat mich tatsächlich auch überhaupt inspiriert, überhaupt zu singen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:57:12:03 - 17:57:21:21

Ich singe ganz viel ausgedachte Melodien und Lieder, um sie so ein bisschen zu unterhalten oder bei Laune zu halten.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:57:23:10 - 17:57:26:06

Für den Kontakt zum Kind ist es total schön.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:57:27:00 - 17:57:53:05

Und das wollte ich vorhin sagen, zum Kontakt zwischen Müttern ist es, finde ich, essentiell wichtig, weil man kann auch vereinsamen, sowohl als Schwangere, ich meine, da arbeitet man vielleicht noch, aber manche gehen auch ins Beschäftigungsverbot und sitzen dann zu Hause und dann als junge Mutter oder als mit Kind zu Hause, vielleicht geht der Partner schon wieder arbeiten,...

Singen hilft gegen Vereinsamung!

Sarah-Lu Oberschelp:

17:57:53:15 - 17:58:10:20

...kann es sein, dass man sich allein fühlt und ich glaube, dass das eine super Möglichkeit ist, einfach anders in Kontakt zu kommen, als jetzt in einem Stillcafé zu sitzen und zu quatschen oder sich mit den Kindern zu beschäftigen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:58:10:20 - 17:58:28:01

Weil die Kinder stehen natürlich auch im Fokus dieser Singkreise mit Baby, aber es ist vor allem dieser Kontakt und die Verbindung mit den anderen Frauen auch, die so kraftvoll ist, glaube ich.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:58:28:24 - 17:58:29:01

Genau.

Uli:

17:58:30:06 - 17:58:44:13

Das ist so dieser Metakörper, also der Körper ist so, der Klangkörper sagt man, also du verbindest dich mit einem Klangkörper in diesem Fall der anderen schwangeren Frauen oder jungen Mütter.

Uli:

17:58:46:16 - 17:58:49:17

Ich glaube, das ist wunderbar, was du gesagt hast.

Uli:

17:58:50:17 - 17:58:55:14

Wir werden ja noch andere Stimmen hören und dadurch auch andere Aspekte gewinnen.

Uli:

17:58:56:05 - 17:59:00:11

Von daher ist es nicht notwendig, dass wir in einem Gespräch das alles abdecken.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:59:00:24 - 17:59:02:03

Das entlastet mich.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:59:02:10 - 17:59:04:13

Ich hätte natürlich doch viel mehr zu sagen, aber das ist gut.

Uli:

17:59:04:17 - 17:59:06:22

Wenn du noch etwas sagen willst, was was dir wichtig ist.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:59:06:22 - 17:59:08:17

Das mit dem Papa war mir noch wichtig.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:59:08:21 - 17:59:11:17

Es hatte jetzt nichts mit Frauen zu tun, aber das mit den Frauen ist schön.

Uli:

17:59:11:22 - 17:59:14:15

Papa ist auch wichtig, kann ich auch etwas dazu erzählen.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:59:15:00 - 17:59:15:08

Genau.

Sarah-Lu Oberschelp:

gemeinsam mit Papa singen!

17:59:17:09 - 17:59:32:08

Das war eben schön, dass er da über die Stimme schon Kontakt aufnehmen konnte und auch über die gleichen Lieder, die sie dann eben später auch aus seinem Mund gehört hat oder aus unseren Beider, als sie dann auf der Welt war, sie kannte die einfach schon.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:59:33:16 - 17:59:36:16

Und sie kannte uns dadurch schon.

Sarah-Lu Oberschelp:

17:59:38:16 - 17:59:40:22

Das war sehr schön zu sehen.

Uli:

17:59:41:23 - 18:00:04:21

Sie erinnere mich mit großer Freude an die Momente, wo ich mit meiner Frau, also ich habe drei Kinder, oder die haben mich, wo ich mit meiner Frau zusammen und dann als die ältere Tochter mit der Jüngeren zusammen sangen, also wir zu dritt dann für das kleinste Kind gesungen haben, immer wieder.

Uli:

18:00:05:11 - 18:00:07:23

Dann bekam die Lieder auch Namen.

Uli:

18:00:09:00 - 18:00:12:11

Also das Sprechenlernen ging über das Liedersingen.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:00:13:10 - 18:00:14:15

Ja, das merke ich auch.

Uli:

18:00:14:21 - 18:00:18:01

Ein Lied hieß dann Heidowie.

Uli:

18:00:18:01 - 18:00:20:21

Heidowie, Heidowie, hat die Charlotte immer gesagt.

Uli:

18:00:21:15 - 18:00:24:09

Damit meinte sie: Weißt du, wie viele Sternlein stehen.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:00:24:20 - 18:00:27:09

Ja, das Ding ist...

Uli:

18:00:27:09 - 18:00:28:18

Ganz großartig.

Uli:

18:00:28:21 - 18:00:32:13

Und dann haben sie diese Liedtexte aufgesogen.

Uli:

18:00:35:11 - 18:00:36:16

Also ich...

Uli:

18:00:36:16 - 18:00:38:08

Sie hatten auch diese...

Uli:

18:00:38:08 - 18:00:40:12

Hier vom Carus Verlag, die sind so wunderbar.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:00:40:19 - 18:00:41:19

Ja, die Wiegenlieder.

Uli:

18:00:42:13 - 18:00:47:04

Und die können die komplett auswendig.

Uli:

18:00:47:12 - 18:00:47:18

Alle.

Uli:

18:00:49:14 - 18:00:54:04

Das sind dann, weiß ich, nicht 250 Lieder.

Uli:

18:00:55:20 - 18:00:56:11

Keine...

Uli:

18:00:56:11 - 18:00:58:18

Diese Hirne saugen das auf.

Uli:

18:00:58:23 - 18:01:02:22

Und ich bin mir sicher, dass sie dadurch gelernt haben zu artikulieren.

Uli:

18:01:03:04 - 18:01:04:01

Dass sie dadurch...

Uli:

18:01:05:02 - 18:01:09:02

.. ein Sprachgefühl entwickelt haben, überhaupt Sprechen gelernt haben.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:10:20 - 18:01:15:03

Mir fällt gerade was auf, was ich noch nie damit in Verbindung gebracht habe.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:15:24 - 18:01:19:17

Aber ich sehe gerade mein Kind anders als andere Kinder drum herum.

Durch Singen sprache lernen!

Super zu dem Thema Sprachverwendung

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:20:03 - 18:01:25:01

Nicht einzelne Wörter sprechen, sondern Sprachmelodien imitieren.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:25:10 - 18:01:30:21

Also manchmal hat es Bedeutung und manchmal eher soziale Bedeutung.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:31:02 - 18:01:33:01

Also so...

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:33:08 - 18:01:33:08

(Sie singt eine Sprachmelodie.)

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:36:05 - 18:01:43:16

Und das, glaube ich, kann auch damit zusammenhängen, dass sie super viel Lieder schon gehört hat.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:43:16 - 18:01:46:16

Die ja mit Melodie und...

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:47:17 - 18:01:57:00

Prosodie → Sprache

Also sie imitiert mehr die Klangfolgen, als die Worte selbst.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:01:58:03 - 18:02:01:19

Und auch vor Bedeutung, glaube ich, zum Teil.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:02:02:15 - 18:02:03:13

Das ist auch spannend.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:02:03:18 - 18:02:09:09

Das kann ich mir vorstellen, dass es damit zusammenhängt, dass sie viel Lieder gehört hat.

Uli:

18:02:10:15 - 18:02:10:22

Klar.

Uli:

18:02:10:22 - 18:02:15:08

Also Prosodie nennt man das, also der musikalische Anteil in der Sprache.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:02:15:10 - 18:02:16:05

Ja, genau.

Uli:

18:02:16:11 - 18:02:25:08

Pränatales Singen

Das sind Muster, die bereits das Embryo im Mutterleib erkennt und sich merkt.

Uli:

18:02:26:15 - 18:02:45:19

Und die Zuordnung von solchen prosodischen Strukturen oder Elementen davon, also einzelne Wörter, die Zuordnung einzelner Wörter oder Melodie-Elemente zu Bedeutungen, das Tisch einen Tisch meint, Stuhl ein Stuhl.

Uli:

18:02:46:20 - 18:02:49:00

Das kommt erst später, das wird also da.

Uli:

18:02:49:07 - 18:02:55:17

Und deswegen, klar, übt das Singen...

Uli:

18:02:58:10 - 18:03:01:17

... das sich Merken von solchen Mustern.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:03:02:03 - 18:03:03:08

Lautfolgen, oder ja?

Uli:

18:03:03:08 - 18:03:08:04

Ja, genau, den musikalischen Anteil an der Sprache.

Uli:

18:03:08:23 - 18:03:11:01

Also das, was du Sprachmelodie genannt hast.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:03:11:13 - 18:03:14:16

Ja. Spannend, ja.

Uli:

18:03:15:07 - 18:03:16:03

Das ist total spannend.

Uli:

18:03:18:01 - 18:03:22:02

Gut, ich danke, dass du gekommen bist, dass du das ihr gekommen seid.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:03:23:01 - 18:03:24:17

Für die Stimme in der Welt.

Uli:

18:03:25:05 - 18:03:25:11

Danke.

Sarah-Lu Oberschelp:

18:03:27:01 - 18:03:27:13

Oh!

Gespräch mit Sonja Reich:

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041399

Uli:

18:43:34:01 - 18:43:35:02

Du schaust mich an.

Sonja Reich:

18:43:47:13 - 18:43:49:11

Ja.

Uli:

18:44:02:10 - 18:44:03:01

Bist du so weit?

Speaker 3:

18:44:03:10 - 18:44:03:17

Nein.

Speaker 3:

18:44:04:06 - 18:44:04:12

Nein.

Sonja Reich:

18:44:14:12 - 18:44:15:17

Willst Du auf meinen Schoß? Komm!

Uli:

18:44:16:06 - 18:44:23:10

Also die Vorrede, die kann ich mir jetzt sparen.

Uli:

18:44:23:16 - 18:44:37:21

Also wie du weißt oder wie du vielleicht nicht weißt, mach ich eine kleine Serie, warum das Singen so wichtig ist. Hat den Titel: Zwölf Gründe, warum das Singen so wichtig ist.

Uli:

18:44:39:10 - 18:44:44:15

Diese Serie beginnt bei der Wiege, also eigentlich davor.

Uli:

18:44:45:20 - 18:44:47:18

Und werden wir jetzt nicht hier zusammen.

Uli:

18:44:48:17 - 18:45:06:20

Und endet bei der Bahre, also Trauergesänge, warum man damit diese Verlustgefühle besser in den Griff bekommt oder warum das hilft.

Uli:

18:45:09:21 - 18:45:28:02

Und wir sind jetzt am Anfang, ganz am Anfang, weswegen ich dir die Frage stelle, als jemand, der diese Kurse gemacht hat, warum ist es so wichtig, dass Frauen ...

Uli:

18:45:29:23 - 18:45:35:20

die schwanger sind, die Kinder bekommen, singen lernen oder überhaupt singen.

Sonja Reich:

18:45:37:23 - 18:45:38:15

Okay.

Sonja Reich:

18:45:40:19 - 18:45:41:13

Gut, ja.

Sonja Reich:

18:45:42:05 - 18:45:43:05

Ich habe ein paar Gedanken zu.

Uli:

18:45:44:21 - 18:45:47:20

Im übrigen kannst du dich in deinen Antworten ruhig wiederholen?

Uli:

18:45:47:22 - 18:45:49:08

Weil wir werden das sowieso zusammenschneiden.

Uli:

18:45:49:12 - 18:45:51:16

Also du musst dir keine Gedanken machen,

Uli:

18:45:55:13 - 18:45:58:06

vielleicht zwei oder drei Mal das Gleiche gesagt zu haben.

Uli:

18:45:58:12 - 18:45:59:21

Du kannst ganz einfach darauf los plappern.

Sonja Reich:

18:46:01:12 - 18:46:03:15

Und du stellst die Frage jetzt vielleicht nochmal?

Uli:

18:46:04:04 - 18:46:06:10

Ja, du antwortest einfach.

Uli:

18:46:06:16 - 18:46:07:21

Oder ich kann sie auch nochmal stellen.

Uli:

18:46:08:03 - 18:46:15:09

Also warum ist das Singen vor allen Dingen für schwangere Frauen so wichtig und für junge Mütter?

Sonja Reich:

18:46:16:17 - 18:46:23:15

Sie setzt dem "vagen" Körpergefühl noch eins drauf

Also ich habe es als wichtig empfunden, weil es zum einen den Bezug zum eigenen Körper einem gibt.

Sonja Reich:

18:46:24:10 - 18:46:31:24

Also ich habe bei Maia gelernt, dass man durch Singen total viele verschiedene Bereiche im Körper anspricht.

Sonja Reich:

18:46:32:15 - 18:46:35:02

Sachen auch, die vielleicht einem gar nicht bewusst waren am Anfang.

Sonja Reich:

18:46:35:18 - 18:46:43:05

Also zum einen natürlich den Resonanzraum, aber auch dann die ganzen Dinge, die auch für die Geburt und auch für das Schwanger sein wichtig sind.

Sonja Reich:

18:46:43:15 - 18:46:51:00

Also in Bezug zum Bauch, zum Beckenboden, das waren Dinge, die ich, obwohl ich schon mal ein Kind bekommen habe, gar nicht richtig wusste.

Sonja Reich:

18:46:51:00 - 18:47:02:23

Wie entscheidend auch das Singen und die Töne sind für, also diese Laute sind, um den Beckenboden zu aktivieren, zum Beispiel, oder auch den Beckenboden zu lösen.

Sonja Reich:

Hilfe bei Geburt!

18:47:03:16 - 18:47:10:08

Und wie zum Beispiel der Mund und der Kiefer im Beckenboden zusammenhängt, das fand ich total spannend.

Sonja Reich:

18:47:11:13 - 18:47:14:21

Und das fand ich jetzt für die Schwangerschaft total hilfreich und wichtig.

Sonja Reich:

18:47:15:12 - 18:47:17:22

Und dann natürlich auch für die Geburt extrem wichtig.

Sonja Reich:

18:47:17:22 - 18:47:32:20

Deswegen war das für mich auf jeden Fall auch eine wirkliche Geburtsvorbereitung dieses Singen hier, weil ich durch das Singen meinen Körper anders wahrgenommen habe und den auch anders greifen konnte und beeinflussen konnte.

Sonja Reich:

18:47:33:09 - 18:47:35:01

Und das habe ich dann wiederum gebraucht für die Geburt.

Sonja Reich:

18:47:36:01 - 18:47:37:06

Also das zum einen. → von hier überleiten zu Tönen?

Sonja Reich:

18:47:37:22 - 18:47:52:06

Pränatales Singen

Und dann eben auch dieses Tönen, also was das Tönen, was wir auch hier gelernt haben, oder was man ja auch beim Singen macht, wie die Geburt beeinflusst hat, das ist enorm gewesen für mich.

Sonja Reich:

18:47:52:14 - 18:47:55:17

Und das glaube ich allgemein auch für viele Frauen, kann das enorm sein.

Sonja Reich:

18:47:56:08 - 18:47:59:22

Und dann natürlich diesen Zusammenhang zum Kind.

Sonja Reich:

18:48:00:21 - 18:48:19:17

Also dass ich durch die Lieder, durch das Singen allgemein ein Bezug bekomme zu meinem Kind, das ungeborene Kind, das ich ja noch gar nicht greifen und sehen kann, aber dann so eine Vorstellung natürlich durch auch Worte von anderen Personen, die diese Vorstellung auch hatten, aber die ich dann mir einnehmen kann.

Sonja Reich:

18:48:20:12 - 18:48:28:20

Und dadurch eben eine Vorstellung habe von meinem Kind, das in meinem Bauch heranwächst und ich dann im ungeborene Zustand sozusagen schon so eine Beziehung zu aufbauen kann zum Kind.

Sonja Reich:

18:48:30:02 - 18:48:38:11

Genau, das waren so meine, für mich glaube ich die Punkte, warum ich das total spannend und hilfreich fand zu singen in der Geburt, in der Schwangerschaft.

Uli:

18:48:39:18 - 18:48:41:14

Inwiefern hilft das Singen bei der Geburt?

Uli:

18:48:43:03 - 18:48:47:09

Hat das mit den Schmerzen zu tun oder mit der Angst davor zu tun?

Uli:

18:48:50:14 - 18:48:53:00

Wie kooperiert das Singen und Gebären?

Sonja Reich:

18:48:53:06 - 18:48:57:00

Also für mich war es, ja Angst gar nicht so sehr, aber wirklich dieser Schmerz.

Sonja Reich:

18:48:57:16 - 18:49:01:20

Also meine erste Geburt war auch, glaube ich, wo ich nicht sagen würde, sie war schmerzhaft.

Sonja Reich:

18:49:02:01 - 18:49:05:24

Also das ist das alle erste, was man bei der Geburt denkt, sie ist schmerzhaft, das fand ich jetzt auch nicht.

Sonja Reich:

Tönen bei Geburt

18:49:06:15 - 18:49:11:13

Aber sie war natürlich wahnsinnig anstrengend und schwierig, weil es einfach nicht weil es kein so ein einfacher Prozess ist.

Sonja Reich:

18:49:11:24 - 18:49:23:07

Und jetzt bei der zweiten Geburt, bei meiner zweiten Schwangerschaft habe ich gemerkt, wie das Tönen wirklich den Schmerz wie wegatmen, wegsingen kann.

Sonja Reich:

18:49:23:23 - 18:49:34:15

Also ich fand das wirklich enorm, ich habe wirklich durch die, als dann die Wellen kamen, die Wehen, habe ich wirklich durch dieses Tönen den Schmerz wie wegsingen können.

Sonja Reich:

18:49:36:06 - 18:49:44:24

Und ich denke, es liegt zum einen an diesem Ablenkungsprozess, also dass ich mich auf das andere fokussiere, ich fokussiere mich auf den Ton und nicht so sehr auf den Schmerz.

Sonja Reich:

18:49:45:18 - 18:49:59:09

Aber durch die verschiedenen Töne, vor allem die O-Töne, also alle öffnenden Töne, öffne ich eben auch den Geburtskanal, öffne ich auch den Beckenboden oder löse ich den Beckenboden und dadurch konnte ich diesen Prozess der Geburt, total gut unterstützen.

Sonja Reich:

18:50:00:12 - 18:50:33:17

Schöne Geburt!

Und ich hatte wirklich, auch wenn sich das komisch anhört, aber ich hatte wirklich richtig Spaß dabei an dieser Geburt, obwohl viele das ja auch als Angst sehen, das ist schwierig und das macht einem Angst, aber ich habe wirklich in diesem Moment gedacht: so spannend! es macht, es ist richtig so, richtig spannend, wie diese Töne ermöglicht haben, dass ich viel besser diesen Prozess der Geburt vorantreiben kann und jedes Mal wieder kommt und dadurch war die Geburt wirklich, wirklich schön und wirklich einfach in einem Anführungsstrichen.

Uli:

18:50:35:02 - 18:50:39:05

Hast du das allein gemacht oder mit deinem Partner zusammen?

Sonja Reich:

18:50:39:14 - 18:50:43:16

Mit meinem Partner zusammen, mit der Hebamme natürlich, also die Hebamme hat ich da auch unterstützt.

Uli:

18:50:43:22 - 18:51:02:08

Also ich meine, das Singen jetzt, also könntest du erzählen, wie das Singen in deiner Ehe-Partnerschaft eingedrungen ist oder da angefangen hat eine Rolle zu spielen, um dann dahin zu führen, was du gerade so euphorisch beschreibst.

Sonja Reich:

18:51:02:13 - 18:51:16:17

Ja, also ich, das war schon glaube ich, also ich habe schon immer gern gesungen, dass ist jetzt nicht durch diesen Kurs erst entstanden, aber dieses Singen für die Geburt, das ist natürlich durch den Kurs entstanden und das habe ich auch meinem Partner mitgetragen.

Sonja Reich:

18:51:17:00 - 18:51:25:20

Ich glaube auch so wissen wie ich es gerade beschrieben habe, wo ich gemerkt habe, das macht total Spaß und dann hat er auch gesagt, okay, dann gehen wir da ein bisschen gemeinsam durch.

Sonja Reich:

18:51:26:16 - 18:51:30:24

Mein Partner war jetzt keiner, der es von sich aus gesagt hat, okay, das mache ich auch.

Sonja Reich:

18:51:31:05 - 18:51:58:24

Er hat aber schon gemerkt, dass es für mich wichtig ist, und dass es mir gut tut, und deswegen hat er auch das mitgetragen schon vor der Geburt, also in der Schwangerschaft, und dann haben wir schon auch im Geburtsprozess, hat er mich total unterstützt und hat tatsächlich auch mitgetönt, und dadurch war das für mich auch kein so fremdes Gefühl, und ich bin da alleine und töne für mich hin, und das denken denn die anderen so, sondern er hat mich da wirklich mitgetragen, wir haben es gemeinsam gemacht.

Uli:

18:52:02:00 - 18:52:08:05

Du hast vorhin gesprochen über die Beziehung zu deinem Kind im Bauch.

Uli:

18:52:09:12 - 18:52:10:17

Was spielt sich da ab?

Uli:

18:52:11:00 - 18:52:17:03

Also welche Kommunikation gibt es jetzt gerade durch das Singen zwischen dir und dem Kind?

Sonja Reich:

18:52:20:21 - 18:52:28:12

Also zum einen nimmt man den Bauch an sich erst mal mehr wahr und dadurch eben auch das Kind im Bauch.

Uli:

18:52:28:12 - 18:52:32:17

Das hast du jetzt gerade vernuschelt, kannst du das jetzt nochmal, den gleichen Satz nochmal bitte?

Sonja Reich:

18:52:33:08 - 18:52:58:21

Genau, also durch das Singen nimmt man natürlich den Bauch mehr wahr und natürlich dadurch auch das Kind im Bauch, also erst mal wirklich, dass da etwas ist und das Kind hat auch jetzt nicht regelmäßig, es hat schon immer wieder auch reagiert auf meine Töne, auch auf vielleicht verschiedene Tonarten oder verschiedene intensive Töne und dann für mich vor allem auch durch die verschiedenen Texte.

Sonja Reich:

18:52:59:01 - 18:53:15:07

Also viele Texte, die wirklich das Kind an sich angesprochen haben, also wir haben verschiedene Texte gemacht, aber vor allem Texte, die wirklich an das Kind gerichtet waren, da habe ich gemerkt, da bau ich total die Beziehung auf, weil ich dann wirklich mein Kind mal so richtig bewusst nochmal angesprochen habe.

Sonja Reich:

18:53:16:01 - 18:53:42:11

Das habe ich so schon auch gemacht, aber jetzt auch durch die zweite Schwangerschaft geht das ja auch leider ein bisschen unter, dass man das Kind so anspricht und bewusst hat und durch die Texte konnte ich dann total die Beziehung aufbauen zum Kind und durch die Rückmeldung, die ich von meinem Körper bekommen habe und dadurch auch von meinem Kind im Körper konnte er dann auch wieder eine Antwort an mich gerichtet werden.

Uli:

18:53:43:11 - 18:53:50:19

Hast du solche Erfahrungen gemacht, dass das Kind im Körper tanzt oder - gerade das Gegenteil - einschläft, wenn du singst?

Uli:

18:53:51:04 - 18:54:02:06

Also es gibt ja diese berühmten Endorphine, also diese Glückshormone, die dann vielleicht auch ein Kind abbekommt.

Uli:

18:54:02:06 - 18:54:08:12

Ich weiß nicht, ob das da durch diese Sperre durchkommt oder nicht.

Uli:

18:54:09:03 - 18:54:09:03

Bestimmt.

Sonja Rauch:

18:54:09:11 - 18:54:10:06

Ja, doch bestimmt.

Uli:

18:54:10:07 - 18:54:16:14

Also welche Erfahrungen kannst du uns erzählen, wie dein Kind reagiert hat auf deinen Singen?

Sonja Reich:

18:54:16:19 - 18:54:22:23

Also für mich war es eher wirklich einen Beruhigen, dass ich durch das Singen eine Ruhe reinbekommen habe, auch ins Kind.

Sonja Reich:

18:54:23:02 - 18:54:29:06

Also sie war gar nicht so aktiv immer, während des Singens, sondern ich hatte eher das Gefühl, sie konnte dadurch, also es war durch ein bisschen ruhiger.

Sonja Reich:

18:54:29:06 - 18:54:31:11

Und ich konnte sie dadurch beruhigen.

Sonja Reich:

18:54:32:01 - 18:54:32:14

Genau.

Sonja Reich:

18:54:33:23 - 18:54:35:07

Ja, das vor allem.

Uli:

18:54:38:02 - 18:54:45:22

Pränatales Singen

Es gibt die Erzählung, dass Kinder sich die Melodien merken, die im Mutterbauch schon gesungen werden.

Uli:

18:54:47:09 - 18:54:49:15

Hast du da Erlebnisse, die das bestätigen?

Sonja Reich:

18:54:50:08 - 18:54:57:06

Was ich auf jeden Fall angefangen habe bei den Kursen hier ist ein Schlaflied zu praktizieren, während der Schwangerschaft schon.

Sonja Reich:

18:54:57:14 - 18:55:03:05

Ich habe noch eine große Tochter, dann habe ich ihr auch mal vorgesungen, meiner großen Tochter, als ich eben schwanger war, mit meiner zweiten.

Sonja Reich:

18:55:03:21 - 18:55:07:08

Dadurch habe ich auch gleichzeitig dem Baby im Bauch vorgesungen.

Sonja Reich:

18:55:07:24 - 18:55:10:10

Das ist ein Lied, das ich immer noch singen jeden Abend.

Sonja Reich:

18:55:11:03 - 18:55:17:09

Ich habe schon das Gefühl, dass das für sie ein klares Zeichen ist, dass okay jetzt schlafen wir.

Sonja Reich:

18:55:18:01 - 18:55:20:19

Und dass für sie das ein Wiedererkennungswert hat.

Sonja Reich:

18:55:21:06 - 18:55:26:18

Dass sie dieses Lied sehr gut kennt und für sie immer eine Ruhe bringt.

Uli:

18:55:30:22 - 18:55:32:01

Was würdest du sagen, warum?

Uli:

18:55:32:06 - 18:55:32:12

Warum?

Uli:

18:55:34:07 - 18:55:36:00

Hatte ich eigentlich am Anfang schon gestellt.

Uli:

18:55:36:05 - 18:55:38:06

Warum sollten Frauen das machen?

Uli:

18:55:40:05 - 18:55:43:05

Gerade die Frauen, die nicht gesungen haben.

Uli:

18:55:44:19 - 18:55:46:15

Habe ich ja eigentlich schon gestellt, die Frage.

Uli:

18:55:48:00 - 18:55:51:14

Habe ich etwas nicht gefragt, was dir wichtig wäre?

Uli:

18:55:52:01 - 18:55:54:15

Also was jetzt mit diesem Singen zu tun hat?

Sonja Reich:

18:55:56:01 - 18:55:58:17

Nicht direkt, aber ich glaube, ich würde noch mal wirklich...

Sonja Reich:

18:55:58:17 - 18:56:06:02

Also für mich war das am Anfang nicht bewusst, dass das Singen auch so ein wirklichen Geburtsvorbereitungskurs sozusagen sein kann.

Sonja Reich:

18:56:06:06 - 18:56:08:13

Also wirklich vorbereitend sein kann für die Geburt.

Sonja Reich:

18:56:08:16 - 18:56:13:22

Pränatales Singen

Und das habe ich gerade auch schon erwähnt, aber trotzdem das war für mich einfach extrem wichtig.

Sonja Reich:

18:56:14:07 - 18:56:15:12

Und das hätte ich vorher nicht gedacht.

Sonja Reich:

18:56:16:01 - 18:56:18:24 Der Rat eines Physiotherap.

Deswegen wäre das so ein, was ich anderen Frauen mitgeben möchte.

Sonja Reich:

18:56:19:07 - 18:56:24:10

Dass sie wirklich sehen können, dass eben das Singen eine Beziehung herstellen kann.

Sonja Reich:

18:56:24:15 - 18:56:26:15

Und auch man den Körper kennenlernen kann.

Sonja Reich:

18:56:26:19 - 18:56:28:00

Also ich bin Physiotherapeutin.

Sonja Reich:

18:56:28:17 - 18:56:30:13

Ich würde es behaupten, ich kenne meinen Körper gut.

Sonja Reich:

18:56:31:00 - 18:56:32:22

Und trotzdem habe ich ihn nochmal ganz anders kennengelernt.

Sonja Reich:

18:56:33:03 - 18:56:33:21

Auch durch das Singen.

Sonja Reich:

18:56:35:09 - 18:56:39:15

Wirklich ganz viele Aha-Momente gehabt, wo ich gemerkt habe, dass wie das zusammenhängt.

Sonja Reich:

18:56:39:22 - 18:56:41:10

Auch wie verschiedene Töne

Sonja Reich:

18:56:41:22 - 18:56:44:04

den Körper beeinflussen, das fand ich wirklich enorm.

Sonja Reich:

18:56:44:22 - 18:56:46:14

Oder verschiedene intensive Töne.

Sonja Reich:

18:56:47:20 - 18:56:52:14

Also Körper kennenlernen, fand ich einfach ein total tolles Gimmick.

Sonja Reich:

18:56:52:14 - 18:56:55:13

Und das Beziehung-zum-Kind-Aufbauen.

Sonja Reich:

18:56:55:19 - 18:56:58:12

Und dann aber auch wirklich eben für die Geburt sich vorbereiten.

Sonja Reich:

18:56:59:00 - 18:57:00:12

Was ich nicht erwartet hätte.

Sonja Reich:

18:57:00:20 - 18:57:03:23

Und was ich dann auch wirklich auch erst in der Geburt gemerkt habe.

Sonja Reich:

18:57:04:03 - 18:57:05:04

Also gar nicht in der Schwangerschaft.

Sonja Reich:

18:57:05:14 - 18:57:06:16

Hab ich das auch nicht so gesehen.

Sonja Reich:

18:57:06:23 - 18:57:10:21

Obwohl ich diese Kurse gemacht habe, hätte ich jetzt nicht wirklich gedacht, die bereiten mich auf die Geburt vor.

Singen trägt

Sonja Reich:

18:57:11:10 - 18:57:14:01

Und dann habe ich wirklich im Geburtsprozess gemerkt, Wahnsinn!

Sonja Reich:

18:57:14:14 - 18:57:19:11

Ich habe wirklich durch dieses Singen mich total anders vorbereiten können auf die Geburt.

Sonja Reich:

18:57:19:11 - 18:57:23:02

Und den Geburtsprozess - bin wirklich gut getragen worden.

Uli:

18:57:23:13 - 18:57:25:06

Es nimmt ja auch die Angst weg.

Uli:

18:57:25:11 - 18:57:31:13

Das war meine Erfahrung, dass - also aus meinem dreimaligen Vaterwerden.

Uli:

18:57:34:08 - 18:57:47:03

Die Geburt, die ganze Schwangerschaft, ist ein so komplexer und komplizierter Prozess, der so auf Kante gestrickt ist von der Natur.

Uli:

18:57:47:03 - 18:57:48:11

Da kann so viel schiefgehen.

Uli:

18:57:49:08 - 18:57:58:11

Bis zur Geburt, auch wenn die Kinder geboren sind, du lebst ja in einer permanenten Angst, dass den Kindern was passieren könnte.

Uli:

18:57:58:22 - 18:58:03:22

Das wird auch nicht mehr weggehen, bis wir selber weggehen.

Uli:

18:58:04:02 - 18:58:12:03

Aber das Singen hilft diese Angst in Freude umzuwandeln.

Sonja Reich:

18:58:13:03 - 18:58:14:11

Total, das auf jeden Fall.

Sonja Reich:

18:58:15:04 - 18:58:19:11

Durch die Texte auch, finde ich, dass man da andere Perspektiven bekommt.

Uli:

18:58:19:22 - 18:58:30:20

Wenn du das bestätigen kannst, was ich gerade gesagt habe, würde ich dich bitten, mir das so zu erzählen in deinen eigenen Worten, nicht das Nachklappern, was ich jetzt vorgebetet habe, sondern...

Uli:

18:58:36:12 - 18:58:40:11

Bei was hilft das Singen in der Schwangerschaft?

Uli:

18:58:41:08 - 18:58:43:18

Bei der Vorbereitung der Geburt und auch nachher.

Sonja Reich:

18:58:45:02 - 18:58:52:04

Bei der Geburt, finde ich, vor allem hilft es, wenn der Schmerz kommt, wenn der Körper an seine Grenzen kommt.

Sonja Reich:

18:58:53:17 - 18:58:54:20

Ich fand es ganz ...

Sonja Reich:

Geburt noch mal präziser

18:58:54:20 - 18:58:59:23

Wir hatten hier in dem Kurs, hat Maia uns gesagt, geht mal in die Dehnung.

Sonja Reich:

18:59:00:11 - 18:59:06:12

Also geht mal wirklich ans Ende auch über die Bewegung vom Gelenk, von den Muskeln und dann spürt ihr diesen Dehnungsschmerz.

Sonja Reich:

18:59:06:24 - 18:59:08:02

Und dann tönt.

Sonja Reich:

18:59:08:23 - 18:59:13:15

Und dann haben wir gelernt, dass durch das Tönen der Dehnungsschmerz erträglicher ist.

Sonja Reich:

18:59:14:23 - 18:59:19:21

Überlagert wird, aber auch der Körper sich öffnet und freier macht.

Sonja Reich:

18:59:20:01 - 18:59:25:17

Und dadurch dieser Dehnungsschmerz, wie überschattet ist, durch dieses Tönen, durch dieses Singen.

Sonja Reich:

18:59:26:04 - 18:59:29:08

Und das war das, was ich dann auch bei der Geburt gemerkt habe.

Sonja Reich:

18:59:29:22 - 18:59:33:18

Dass es wirklich konkret für diesen Schmerz oder für dieses ...

Sonja Reich:

18:59:34:07 - 18:59:35:12

Dieses Kind möchte raus.

Sonja Reich:

18:59:35:23 - 18:59:37:23

Von diesem wo man vorher denkt, es geht gar nicht so.

Sonja Reich:

18:59:38:05 - 18:59:42:21

Das ist total unverstellbar, dass dieses Kind mit diesem großen Kopf da durchpasst.

Sonja Reich:

18:59:43:03 - 18:59:52:02

Und dass ich dann eben in der Geburt gemerkt habe, genau dieses, was wir vorher geübt haben, dieses Maximale und dann durch das Tönen, kann ich das wie überschatten.

Sonja Reich:

18:59:53:03 - 18:59:54:15

Und dadurch gut machen.

Sonja Reich:

18:59:55:03 - 18:59:57:05

Dadurch als erträglich als schön machen.

Sonja Reich:

18:59:58:05 - 19:00:01:03

Das war für mich für den Geburtsprozess das Entscheidende.

Sonja Reich:

19:00:01:20 - 19:00:03:05

Das ist auch gut, das vorher zu üben.

Sonja Reich:

19:00:03:07 - 19:00:05:01

Natürlich können wir die Geburt nie vorher üben.

Sonja Reich:

19:00:05:12 - 19:00:12:16

Aber diese Situation oder diese Art von Schmerz, das vorher mal zu testen.

Sonja Reich:

19:00:14:01 - 19:00:23:16

Und in der Schwangerschaft habe ich gemerkt, dass das Singen mir hilft, meinen Körper eben kennenzulernen, um mein Kind kennenzulernen.

Sonja Reich:

19:00:23:21 - 19:00:27:16

Um mir vor allem Zeit zu nehmen für das Kind, was man oft im Alltag halt sich nicht nimmt.

Sonja Reich:

19:00:27:21 - 19:00:34:10

Vor allem, wenn man ein älteres Kind hat, oder ältere Kinder hat, dann hat man oft einfach nicht Zeit und nimmt sich die nicht.

Sonja Reich:
Pränatales Singen

19:00:34:16 - 19:00:40:11

Und deswegen war das für mich dafür total hilfreich, auch Zeit für mich zu haben und Zeit für das Kind zu haben.

Sonja Reich:

19:00:43:12 - 19:00:56:17

Und auch jetzt merke ich, dass das Lieder, das Singen hilft, um Abläufe klar zu haben, wie zum Beispiel zum oder ins Schlafen zu bringen, dass es für das Kind klar ist, dass ich das Rituale aufbauen kann für mich und fürs Kind.

Sonja Reich:

19:00:57:14 - 19:01:08:14

Und ich merke auch, wenn ich emotional geschwächt bin, also wütend bin oder traurig bin, oder auch fröhlich bin, dass ich das mit Liedern unterstützen kann.

Sonja Reich:

19:01:08:22 - 19:01:14:00

Und dadurch die Emotionen auch besser tragen kann und sie besser reinbringen kann.

Uli:

19:01:15:03 - 19:01:19:08

Hattest du das Gefühl, dass du mit deinem Singen deinem Kind eine Freude machst?

Uli:

19:01:19:16 - 19:01:20:07

Den Kind im Bauch.

Sonja Reich:

19:01:20:20 - 19:01:22:00

Ja, doch, auf jeden Fall.

Uli:

19:01:22:00 - 19:01:23:14

Woran hast du das gemerkt?

Sonja Reich:

19:01:25:17 - 19:01:30:07

Ich bin gar nicht mehr ganz sicher, es war kein so richtig klares Treten oder so.

Sonja Reich:

19:01:30:11 - 19:01:35:02

Aber trotzdem eine Leichtigkeit, die eben im ganzen Körper stattgefunden hat.

Sonja Reich:

19:01:35:06 - 19:01:37:05

Und dadurch auch im Bauch und dadurch auch im Kind.

Sonja Reich:

19:01:38:18 - 19:01:41:04

Ich denke auch, da unterschiedliche Lieder haben Unterschiedliches bewirkt.

Sonja Reich:

19:01:41:09 - 19:01:43:05

Manche Lieder haben eben ein bisschen mehr Ruhe reingebracht.

Sonja Reich:

19:01:43:19 - 19:01:50:18

Und manche Lieder haben auf jeden Fall wirklich diese Freude am Kind und dieses Spielen mitgebracht.

Uli:

19:01:52:23 - 19:02:04:09

Wir werden ja bei der Neonatologie drehen, also bei den frühgeborenen Kindern, so ab dem fünften Monat, sind die ja schon in der Lage, die Kinder zu retten.

Uli:

19:02:06:01 - 19:02:10:13

Und da gibt es eine Therapeutin, die singt dann für diese kleinen Würmchen.

Uli:

19:02:12:04 - 19:02:16:24

Die drehen sich zu ihr hin, so zu Ende 5. oder 6. Monat

Uli:

19:02:17:04 - 19:02:23:13

sozusagen sind die, und schauen in Richtung der Therapeutin und lachen die an.

Sonja Reich:

19:02:24:00 - 19:02:24:18

Ja, ja.

Sonja Reich:

19:02:25:12 - 19:02:26:00

Ist schön.

Sonja Reich:

19:02:26:08 - 19:02:28:22

Ja. Ja, also auf jeden Fall.

Sonja Reich:

19:02:29:01 - 19:02:34:02

Wenn ich für meinen Kind singe, dann ist sie, also das freut sie auch immer.

Sonja Reich:

19:02:34:14 - 19:02:37:12

Und sowohl, also das ist, glaube ich, jedes Alter kann das betreffen.

Sonja Reich:

19:02:37:19 - 19:02:40:09

Also die ganz, ganz kleinen, als auch ältere Kinder.

Sonja Reich:

19:02:42:06 - 19:02:51:12

Das finde ich total spannend, wie Kinder da wirklich mit Musik glücklich werden und bewusst werden, ruhiger werden.

Uli:

19:02:55:14 - 19:02:58:17

Und einschlafen, wie jetzt dein Kind bei dir gleich einschläft.

Uli:

Pränatales Singen

19:03:00:08 - 19:03:04:03

Ich danke dir, dass du gekommen bist, deine Zeit uns geschenkt hast.

Uli:

19:03:05:01 - 19:03:06:09

Ist deine Schwester jetzt da?

Uli:

19:03:06:18 - 19:03:13:07

Dann machen wir zwei daraus, also kein Duo.

Gespräch mit Lena Reich (?)

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041400

Uli:

19:06:14:05 - 19:06:14:14

Ja, auch so.

Lena:

19:06:18:24 - 19:06:22:07

Du, das wird dir Uli gleich sagen, dass du ihn anschaust.

Uli:

19:06:22:17 - 19:06:23:21

Du schaust mich an.

Uli:

19:06:24:01 - 19:06:25:11

Ich sitz hier hinter der Kamera.

Uli:

19:06:27:24 - 19:06:35:05

Wir unterhalten uns so, als würde man das immer so machen, dass man da so drei Kameras aufbaut.

Uli:

19:06:36:12 - 19:06:37:12

Eigentlich ganz normal.

Uli:

19:06:39:08 - 19:06:41:20

Wenn ich mit meiner Frau spreche, dann mach ich das auch immer.

Uli:

19:06:42:06 - 19:06:43:05

Bau erst mal die Sachen auf.

Lena:

19:06:44:18 - 19:06:46:04

Die kann gar nicht mehr anders.

Uli:

19:06:46:10 - 19:06:47:14

Dann reden wir ganz ungezwungen.

Lena:

19:06:49:21 - 19:06:53:08

Ja, ich glaube, ich will euch ganz gut.

Lena:

19:06:53:12 - 19:06:54:17

Ich überlege gerade nur mit ihren Füßen.

Lena:

19:06:55:21 - 19:06:56:22

Ich seh nicht, was ich mache.

Uli:

19:07:01:18 - 19:07:10:07

Ich habe jetzt in den drei Gesprächen sehr viel darüber gehört, dass man über das Singen das Körpergefühl...

Lena:

19:07:13:07 - 19:07:14:10

Den Körper fühlt.

Uli:

19:07:16:11 - 19:07:18:22

Intensiviert, also den Körper mehr fühlt.

Uli:

19:07:19:09 - 19:07:22:20

Von daher suche ich jetzt auch noch nach anderen Gründen.

Uli:

19:07:24:01 - 19:07:31:14

Warum das Singen gerade für schwangere Frauen und junge Mütter so wichtig ist.

Uli:

19:07:31:23 - 19:07:36:24

Also die Filmfolge, die wir drehen, heißt: 12 Gründe, warum das Singen so wichtig ist.

Uli:

19:07:37:17 - 19:07:55:00

Beginnt eben beim Singen in der Schwangerschaft und endet bei Trauergesängen und warum das Singen hilft, die Verlusterfahrungen zu bewältigen und alles dazwischen.

Uli:

19:07:55:20 - 19:07:59:12

Also Singen bei Alzheimer, Singen im Klassenverband.

Uli:

19:08:01:12 - 19:08:03:13

Singen im ...

Uli:

19:08:03:13 - 19:08:17:06

Also warum haben Lehrer, die eine ausgebildete Stimme haben, höhere Lehrerfolge? Weil die Schüler ihnen lieber zuhören, angenehmen Stimmen hört man lieber zu als unangenehmen Stimmen.

Uli:

19:08:18:21 - 19:08:20:23

Das sind doch ganz einfache Aspekte.

Uli:

19:08:22:15 - 19:08:25:10

Jetzt abgesehen von der Körpererfahrung.

Uli:

19:08:27:21 - 19:08:28:22

Die man macht.

Uli:

19:08:29:21 - 19:08:32:04

Die frau macht, wenn sie schwanger ist, und singt.

Uli:

19:08:32:15 - 19:08:37:20

Welche Gründe fallen dir noch ein, die dafür sprechen, zu singen?

Lena:

19:08:39:22 - 19:08:48:23

Also bei mir hat es eine ganz große, jetzt von meiner Erfahrung hier, hat es eine ganz große emotionale Komponente, also eine Verbundenheit zu spüren.

Lena:

19:08:51:21 - 19:08:58:03

Zu mir selber, das hat dann vielleicht auch mit Körperwahrnehmung zu tun, aber auch mit meinem Herz sozusagen, mit meinen Gefühlen, meine Emotionen.

Lena:

19:08:59:03 - 19:09:11:15

Und in dem Moment, wo ich mit anderen singe oder in dem Fall mit jemandem in mir, den ich noch gar nicht kenne, eine Verbundenheit zu spüren, die irgendwie über was Sichtbares hinausgeht.

Lena:

19:09:12:17 - 19:09:18:02

Also ich fühle mich mit jemandem verbunden, den ich noch nicht gesehen habe, den ich auch vom Charakter noch nicht kenne.

Lena:

19:09:20:04 - 19:09:32:12

Und dadurch hat es irgendwie was Verbindendes, fast was, wie soll ich sagen, nicht sichtbar Verbindendes.

Lena:

19:09:33:24 - 19:09:38:02

Und in dem Fall sogar so etwas Generationsverbindendes, ohne dass man sich sieht.

Lena:

19:09:40:03 - 19:09:42:12

Also das hat bei mir total viel gemacht.

Lena:

19:09:43:23 - 19:09:45:07

Also ich singe schon immer total gern.

Lena:

19:09:46:08 - 19:09:55:19

Aber so dieses: Ich kann mich mit jemandem verbinden, den ich nicht sehe, den ich eigentlich noch nicht kenne und lerne ihn dadurch aber ein Stück weit kennen.

Uli:

19:09:58:09 - 19:10:03:08

Ein Wesen, das das ja sowieso in deiner in deiner Klangwelt drin ist.

Uli:

19:10:03:18 - 19:10:39:15

Also ein Embryo hört die Stimme der Mutter, praktisch 24 Stunden am Tag, hört den Herzschlag der Mutter, hört die Umweltgeräusche, die Autos, die, weiß ich nicht Stereoanlage, Fernseher, ja was halt in unserem Leben tönt. Warum denkst du, ist es für diese Kinder so wichtig, dass für sie gesungen wird?

Lena:

19:10:40:21 - 19:10:48:08

Ich glaube, es ist ein Gefühl des Willkommenseins, dass: Ich darf sein.

Lena:

19:10:49:06 - 19:10:57:13

Also Lieder singen, spiegelt für mich total viel von dem, was ich fühle, wieder oder was ich erfahren habe, wieder.

Lena:

19:10:58:07 - 19:11:03:22

Wenn ich für jemanden singe, oder mit jemandem singe, heißt es für mich, ich lass dich teilhaben.

Lena:

19:11:04:19 - 19:11:07:24

Und damit öffne ich mich dir, deiner Welt.

Lena:

19:11:08:19 - 19:11:11:24

Und deswegen glaube ich es ist total willkommen heißend.

Lena:

19:11:13:01 - 19:11:24:18

Nicht nur jetzt vielleicht mit einem Babybauch, sondern auch wenn ich, ich habe noch zwei ältere Jungs, wenn ich mit denen singe, heißt es wieder nochmal, wir verbunden uns, ich heiß dich willkommen, ein Stück weit wie in meine Seele zu blicken.

Lena:

19:11:25:10 - 19:11:28:15

Und ich blick in deine, wenn du mit mir singst.

Lena:

19:11:29:09 - 19:11:41:06

Also ich kenne diesen Moment, zum Beispiel mit meinen Jungs, wenn, ach irgendwie ist gerade Stress zu Hause, und dann fängt einer oder fang ich an, was zu singen.

Lena:

19:11:42:07 - 19:11:54:05

Und dann ist wie, nicht nur schlägt die Stimmung um, ins Positive, sondern ist wie, wenn wir uns öffnen und sagen, eigentlich ist doch gerade was ganz anderes, oder euch zählt für uns was anderes.

Lena:

19:11:55:06 - 19:12:00:12

Und ich glaube, das ist, also singen für mich, ich heiß dich willkommen, in meine Seele zu blicken.

Lena:

19:12:01:04 - 19:12:08:17

Und ich darf in deine blicken, und wir können uns verbinden, wenn irgendwas ins Schwingen kommt, was ja einfach ganz oft beim Singen passiert.

Uli:

19:12:10:10 - 19:12:13:08

Also indem ich singe, mache ich mich auf?

Lena:

19:12:13:15 - 19:12:14:08

Ja, finde ich schon.

Uli:

19:12:15:16 - 19:12:24:22

Und spreche eine Einladung aus, komm rein, das ist wie ein Fenster aufmachen, das ist eine Tür eigentlich, also wenn ich die Tür nicht aufmache, kann keiner reinkommen.

Lena:

19:12:25:16 - 19:12:33:08

Also sicher gibt's, das geht vielleicht nicht in allen Situationen für alle Menschen, es gibt sicher Lieder, die ich runter bete.

Lena:

19:12:34:20 - 19:12:40:17

Aber für mich ist es eigentlich immer so, wenn ich singe, dass sich ein Türchen öffnet.

Lena:

19:12:40:17 - 19:12:46:14

Und manchmal kann ich sagen, ich sperre das komplett auf und dann flutet ganz viel rein und raus.

Lena:

19:12:47:03 - 19:12:50:21

Und manchmal öffne ich vielleicht nur ein bisschen, aber dann ist es auch, wie wenn ich verkrampfter singe.

Lena:

19:12:51:18 - 19:12:57:21

Also so, dieses Loslassen beim Singen, öffnet zumindest bei mir so auch ein bisschen die Seelentür.

Uli:

19:13:01:22 - 19:13:06:08

Man kann es ja jetzt auch noch auf eine kompliziertere Ebene hieven.

Uli:

19:13:06:15 - 19:13:15:00

Also Singen ist das, was der, was das Kind hört, ist ja sozusagen sowieso der musikalische Teil der Sprache.

Uli:

19:13:15:05 - 19:13:30:23

Also wenn du sprichst, hört das Kind die Prosodie, die Sprachmelodie, nicht die Bedeutungen, und wird darüber an das Sprechen herangeführt.

Uli:

19:13:31:01 - 19:13:37:00

Also dadurch, dass es diese Muster, die musikalische Muster erlernt.

Uli:

19:13:39:05 - 19:13:48:21

Spielt das eine Rolle oder geht es dir wirklich nur um den emotionalen Aspekt von Musik?

Lena:

19:13:50:04 - 19:14:01:23

Also als ich mit ihr hier gesungen habe, habe ich gar nicht so, ich habe tatsächlich selber Linguistik studiert und weiß es mit der Prosodie, aber daran habe ich ehrlich gesagt nicht gedacht in dem Moment.

Lena:

19:14:01:23 - 19:14:15:01

Für mich war Singen wirklich primär: ich nehme mir Zeit mit dir anzukommen oder in dieser Schwangerschaft anzukommen, was schon ganz viel emotionale Verbindung.

Lena:

19:14:15:24 - 19:14:19:05

Und natürlich auch eine Wiedererkennung.

Lena:

19:14:19:18 - 19:14:27:12

Sie hat damals nicht die Worte verstanden oder gehört, aber so ein Wiedererkenn von diesem Klang, das hatte ich schon immer wieder im Kopf.

Lena:

19:14:27:12 - 19:14:34:15

Deswegen habe ich manche Lieder auch immer wieder gesungen oder manche, die mir im Ohr waren, habe ich ihr dann wieder gesungen und auch danach.

Lena:

19:14:35:07 - 19:14:39:02

Das war mir schon klar, dass so eine Klangerinnerung auch da sein wird.

Lena:

19:14:40:21 - 19:14:47:06

Aber bei mir war jetzt wirklich ganz viel dieses Ziel oder dieser Wunsch auch nach Verbundenheit.

Uli:

19:14:49:11 - 19:14:51:10

Ihr singt ja hier auch in einer Gruppe?

Uli:

19:14:51:14 - 19:14:59:08

Ja. Vielleicht singst du zu Hause auch mit deinem Mann oder mit deinen Kindern.

Uli:

19:15:00:13 - 19:15:10:02

Wie verändert sich das dann nochmal, wenn man zu mehreren singt miteinander?

Uli:

19:15:11:14 - 19:15:12:17

Was passiert da?

Lena:

19:15:15:17 - 19:15:38:15

Ich erinnere mich, das wollte ich jetzt kurz sagen, aber es kommt mir gerade in Erinnerung, dass ich im Vorfeld gedacht habe, ich glaube mir ist es total peinlich, in so einem kleinen Raum mit fremden anderen Frauen, ich kannte die Maia nicht wirklich, ich kannte die anderen Frauen nicht, mit denen zu singen, weil für mich schon auch manchmal Singen ein Performance-Charakter hat.

Lena:

19:15:38:15 - 19:15:40:09

Die hören dann wie ich singe.

Lena:

19:15:42:04 - 19:15:46:10

Und durch die Anleitung war es dann aber, hat es aber überhaupt keine Rolle mehr gespielt.

Lena:

19:15:47:00 - 19:15:58:19

Ich weiß nicht, ob es an der Räumlichkeit lag an Maias Art oder an den anderen oder an dieser Offenheit der Seele, sage ich jetzt mal, dass ich auch da das Gefühl hatte, woh das intensiviert sich total.

Lena:

19:16:00:14 - 19:16:12:19

Wie wenn sich unsere Klangwelten wie verbinden, obwohl wir uns eben nicht kennen, und wie wenn wir mit den Babys wie so eine gemeinsame Sprache sprechen.

Lena:

19:16:13:18 - 19:16:18:22

Das ist das, was ich auch meinte mit zu Hause, wenn ich mit meinen Kindern singe.

Lena: Singen in der Familie

19:16:19:01 - 19:16:24:14

Mein Mann singt nicht so gerne, der kommt dann auch manchmal dazu, aber unsere Jungs singen jetzt sehr gerne.

Lena:

19:16:24:14 - 19:16:33:17

Da habe ich wirklich so dieses Gefühl, wir werden wie so eins, dieser: Wir-sind-ein-Team-Gedanke, kommt zu Hause total auf.

Lena:

19:16:33:23 - 19:16:40:05

Was wir halt schon kennen: wir sind ein Team, ist, wie wenn sich das in Musik widerspiegelt.

Lena:

19:16:41:04 - 19:16:52:10

Und hier war es mit Fremden, mit denen ich ja davor nicht sagen würde, wir sind ein Team, aber wir begegnen uns mit einer neuen Sprache, oder nicht einer neuen Sprache, sondern mit einer Sprache, die wir alle sprechen.

Lena:

19:16:53:21 - 19:17:17:15

Obwohl wir ganz verschieden sind, obwohl auch glaube ich jeder ganz anders auf diese Schwangerschaft blickt, oder auf die Geburt hinschaut, war das so ein verbindendes Element, wo wir alle irgendwie unsere eigenen Gedankengefühle reinlegen konnten, unsere eigenen Geschichten reinlegen konnten, und wo wir uns aber getroffen haben.

Lena:

19:17:17:19 - 19:17:22:06

Und danach auch jeder wieder seine eigene Wege gegangen ist.

Uli:

19:17:25:09 - 19:17:31:19

Zusammen mit den anderen haben wir heute ein sehr inspirierenden Vormittag verbracht.

Uli:

19:17:31:23 - 19:17:32:10

Ich danke dir.

Maia:

19:17:36:10 - 19:17:45:09

Ich habe noch eine Idee, dein Mann war ja auch mal da, das ist nicht so häufig, dass der Mann bei den Kursen da war, vielleicht gibt es da auch noch was.

Lena:

19:17:45:16 - 19:17:46:10

Ja, stimmt.

Lena:

19:17:47:06 - 19:17:50:10

Ich weiß, das ist eine sehr schöne Sache, was wir hier gemacht haben.

Lena:

19:17:50:12 - 19:17:51:18

Ja, das war richtig schön.

Uli:

19:17:52:04 - 19:17:52:21

Dann erzähl'!

Lena:

19:17:53:04 - 19:18:00:12

Ja, wir hatten die Möglichkeit, an einem Treffen hier mit unseren Männern zu kommen, das war sehr eng und schnuckelig.

Lena:

19:18:01:11 - 19:18:14:15

Also wir waren dann drei Paare, sprich sechs mit Maia sieben und die Babys im Bauch. Und auch da haben wir im Vorfeld auch meinen Mann gesagt, wie wird es sein mit fremden Leuten zu singen und zu tönen.

Lena:

19:18:17:01 - 19:18:20:17

Und auch da war es so, dass man einfach sein konnte.

Lena:

19:18:21:17 - 19:18:26:10

Und ich fand, ich hab das als total bereichernd empfunden zwischen meinem Mann und mir.

Lena:

19:18:26:23 - 19:18:29:05

Also sie ist unser drittes Kind, wir haben einen vollen Alltag.

Lena:

19:18:30:16 - 19:18:42:22

Und wir haben wenig Zeit gehabt, uns irgendwie zusammen auf diese Schwangerschaft einzustellen und uns gemeinsam auch irgendwie darauf einzustellen, mit uns mit dem Kind zu verbinden.

Lena:

19:18:43:03 - 19:18:45:08

Und es war hier total gegeben.

Lena:

19:18:45:17 - 19:18:48:08

Also sowohl es war gefühlt so ein bisschen eine Geburtsvorbereitung.

Lena:

19:18:48:18 - 19:18:49:11

Wir haben zusammen getönt.

Lena:

19:18:49:24 - 19:18:57:13

Das hat uns mir zumindest in der Geburt total dann auch geholfen, dass mein Mann das vorher mal mit mir geübt hat oder wir konnten es danach weiter üben.

Lena:

19:18:57:24 - 19:19:06:05

Aber allein auch dieser Moment hier, diese kostbare Zeit zu zweit bzw. zu dritt zu haben, das war richtig schön.

Lena:

19:19:06:11 - 19:19:14:13

Und da war sozusagen diese Verbindung, die ich sonst mit den Frauen hier hatte, auf einmal natürlich viel stärker auch mit meinem Mann hier zu spüren.

Lena:

19:19:15:13 - 19:19:19:07

Durch das gemeinsame Singen und Tönen.

Uli:

19:19:21:08 - 19:19:25:14

Jetzt eine Frage, die vielleicht mit dem Singen nichts zu tun hat, aber die beschäftigt mich halt.

Uli:

19:19:26:04 - 19:19:26:24

Ich hab auch drei Kinder.

Uli:

19:19:28:17 - 19:19:30:06

Wie kamst du darauf auf die Idee? - also drei ...

Uli:

19:19:31:12 - 19:19:36:01

Die Geburtenrate in Freiburg, wir haben nachgeguckt, liegt bei 1,1.

Uli:

19:19:36:09 - 19:19:38:02

Du bist so überdurchschnittlich.

Lena:

19:19:38:03 - 19:19:38:15

Ja, das stimmt.

Lena:

19:19:39:21 - 19:19:41:15

Wie kam ich auf die Idee, 3 zu kriegen?

Lena:

19:19:41:21 - 19:19:45:07

Ja. Also irgendwie, es war mir immer klar, 1 ist zu wenig.

Lena:

19:19:46:09 - 19:19:48:22

2 fand ich immer auch noch ein bisschen wenig.

Lena:

19:19:49:02 - 19:19:50:24

Ich bin selber mit 3 Geschwistern aufgewachsen.

Lena:

19:19:51:10 - 19:19:53:03

Und 4 fand ich immer zu viel.

Lena:

19:19:53:20 - 19:19:56:02

Und dann haben wir halt so gesagt, naja, nach 2, wir gucken mal.

Lena:

19:19:56:20 - 19:19:59:07

Und dann wollte sich einfach noch jemand zu uns gesellen.

Lena:

19:19:59:07 - 19:20:03:06

Und jetzt sind wir mit 3 Kindern zu Hause.

Lena:

19:20:05:02 - 19:20:10:21

Und ich hab's lange, ich sag mal irgendwie problematisch gesehen, 3 Kinder, das ist so ungleich.

Lena:

19:20:11:16 - 19:20:16:21

Aber ich finde es eine totale Bereicherung, weil 2 oft Standard ist.

Lena:

19:20:17:05 - 19:20:19:03

Und ich merke irgendwie...

Uli:

19:20:19:03 - 19:20:20:03

1 ist Standard.

Lena:

19:20:20:13 - 19:20:21:18

Stimmt, 1 ist 1.

Uli:

19:20:22:01 - 19:20:23:15

1,1 um es genau zu sagen.

Lena:

19:20:24:02 - 19:20:24:21

1,1 sogar.

Speaker 3:

19:20:25:02 - 19:20:31:04

Ja. Ja. 3 ist...

Lena:

19:20:31:04 - 19:20:33:18

Eine Freundin hat zu mir gesagt, herausfordernd, aber wunderschön.

Lena:

19:20:34:06 - 19:20:35:02

Und so empfinde ich's auch.

Lena:

19:20:35:16 - 19:20:37:19

Es ist schon herausfordernd, das ist aber wunderschön.

Lena:

19:20:39:02 - 19:20:39:21

Gleichzeitig wunderschön.

Uli:

19:20:40:17 - 19:20:42:08

Hat das doch was mit dem Singen zu tun?

Speaker 3:

19:20:43:17 - 19:20:44:02

Also...

Uli:

19:20:44:02 - 19:20:46:11

Bekommen singende Frauen mehr Kinder?

Lena:

19:20:47:06 - 19:20:48:07

Das ist eine gute Frage.

Lena:

19:20:48:13 - 19:20:50:00

Also eine Freundin von mir ist jetzt mit einem vierten schwanger.

Lena:

19:20:50:02 - 19:20:51:04

Und die singt auch ganz viel.

Lena:

19:20:52:01 - 19:20:55:00

Also ich meine, dass man im Singen...

Lena:

19:20:55:00 - 19:20:56:18

Aber das ist ja wieder dieses...

Lena:

19:20:57:24 - 19:21:00:20

Meine Emotionen potenzieren sich so ein Stück weit. Ja?

Lena:

19:21:01:08 - 19:21:02:16

Und wenn ich...

Lena:

19:21:02:16 - 19:21:04:07

Ja oder was heißt potenzieren, stimmt nicht.

Lena:

19:21:04:21 - 19:21:09:02

Also eine Freude kann sich vielleicht verdoppeln oder verdreifachen im Singen.

Lena:

19:21:10:08 - 19:21:12:18

Und Ängste, Zweifel...

Lena:

19:21:13:22 - 19:21:16:22

kriegen irgendwie einen Platz vielleicht durchs Singen.

Lena:

19:21:18:06 - 19:21:19:23

Und wiegen dann nicht mehr so schwer.

Lena:

19:21:20:03 - 19:21:20:12

Weißt du was ich meine?

Lena:

19:21:22:07 - 19:21:29:21

Und dadurch, ja, vielleicht kann ich diese ganze Gedankenlast, die ja schon da ist, wenn man überlegt, kriege ich noch ein Kind oder nicht.

Lena:

19:21:30:14 - 19:21:34:17

Der kann ich vielleicht ein bisschen Abhilfe schaffen oder einen Kanal geben.

Lena:

19:21:35:10 - 19:21:38:00

Von dem her vielleicht, ja, kriegen singende Frauen mehr Kinder.

Lena:

19:21:38:05 - 19:21:38:22

Ich weiß es nicht.

Lena:

19:21:40:18 - 19:21:42:15

Zumindest hilft Singen, beim Kinder kriegen.

Lena:

19:21:42:24 - 19:21:46:02

Also sowohl bei der Geburt, als auch beim Kinderhaben.

Lena:

19:21:46:02 - 19:21:46:08

Voll.

Lena:

19:21:46:14 - 19:21:49:04

Also das will ich auf jeden Fall unterstreichen mit drei Kindern.

Lena:

19:21:49:24 - 19:22:00:22

Merke ich immer, wenn ich es nicht direkt von mir aus mache, sage ich manchmal, okay, wir machen jetzt Musik an, weil es hilft, dass wir ein bisschen unseren Gefühlen Luft machen.

Uli:

19:22:03:15 - 19:22:04:01

Danke.

Lena:

19:22:05:03 - 19:22:05:13

Gerne.

Lena:

19:22:05:17 - 19:22:06:12

Danke für euch.

Uli:

19:22:08:24 - 19:22:09:09

Danke.

2. Gespräch mit Maia Geist:

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041404

Maia Geist:

00:05:25:11 - 00:05:30:11

Ich weiß nicht, was ich noch sagen will oder so, aber du kannst mir ja noch mal Fragen stellen.

Maia Geist:

00:05:30:14 - 00:05:31:12

Vielleicht kommt ja noch was.

Uli Aumüller:

00:05:32:21 - 00:05:39:04

Mir geht es eigentlich nur um die Verbalisierung, dass ich in dem Film auch... Stichworte einbauen kann, die man nicht visualisiert, weil das zu lange dauern würde.

Uli Aumüller:

00:05:45:08 - 00:05:46:07

So, es geht weiter.

Maia Geist:

00:05:49:14 - 00:05:50:14

Wie meinst du?

Maia Geist:

00:05:52:04 - 00:05:56:14
Pränatales Singen

Hier sind ja eine Menge Sachen passiert, und wenn ich die alle ...

Maia Geist:

00:05:57:13 - 00:05:57:13

...

Uli Aumüller:

00:05:57:13 - 00:05:58:04

... verwenden würde, dann würde das Jahre dauern.

Maia Geist:

00:05:58:04 - 00:05:59:22

Ah ja, verstehe.

Maia Geist:

00:06:00:09 - 00:06:01:12

Und jetzt hast du es gesehen.

Uli Aumüller:

00:06:01:23 - 00:06:02:20

Ja, auch in fünf Minuten.

Uli Aumüller:

00:06:03:20 - 00:06:13:21

Und deswegen, auch wenn ich das jetzt alles gesehen habe, musst du mir jetzt praktisch zu jemandem reden, der nichts gesehen hat, der ganz los ist.

Speaker 3:

00:06:15:05 - 00:06:15:11

Ja.

Uli Aumüller:

00:06:20:01 - 00:06:21:14

was mich interessieren soll, bist du.

Uli Aumüller:

00:06:34:20 - 00:06:35:18

Interessieren wir nicht.

Maia Geist:

00:07:15:03 - 00:07:16:07

Wie eine Gliederung.

Uli Aumüller:

00:07:22:10 - 00:07:27:14

Nein, nicht eine Gliederung, sondern die Stichwörter.

Uli Aumüller:

00:07:31:01 - 00:07:31:16

Ja, schon setzen.

Uli Aumüller:

00:07:37:11 - 00:07:38:23

Was denkst du kannst du mit dem ...

Maia Geist:

Pränatales Singen

00:07:54:01 - 00:08:04:05

Ich halte vor allem Raum und lenke auch

Maia Geist:

00:08:10:04 - 00:08:14:21

in die Wahrnehmung, von dem was da ist und

Maia Geist:

00:08:17:15 - 00:08:35:20

was ich bewirken kann, dadurch ist, dass die Gefühle gefühlt werden, die gerade da sind, dass es irgendwie so ein Gemeinschaftsgefühl entsteht, dadurch, dass aber auch ein...

Maia Geist:

00:08:38:10 - 00:08:48:21

eine Stärke irgendwie in sich gespürt wird, dadurch dass man es so Selbstwirksamkeit auch und

Maia Geist:

00:08:54:05 - 00:08:59:08

weniger diese Verunsicherung von: Was kommt jetzt alles auf mich zu?

Maia Geist:

00:08:59:12 - 00:09:17:13

Ich bin schwanger und jetzt muss ich an so viel denken, sondern ich bin hier und ich spüre gerade, dass das hier irgendwie für mich richtig ist und ich kann damit sein und kann auch in der Gruppe damit sein.

Maia Geist:

00:09:17:13 - 00:09:19:14

Und es wird dann angenommen.

Maia Geist:

00:09:20:17 - 00:09:21:15

Ich glaube, das ist so.

Maia Geist:

00:09:21:23 - 00:09:28:08

Also ja, ich glaube, das ist so ein großer Teil von dem, was hier stattfindet.

Maia Geist:

00:09:28:24 - 00:09:47:03

Und dann sind die Lieder da und man kann sich mit dem Kind verbinden, mit den anderen verbinden, mit sich selbst verbinden, mit dem Moment verbinden, mit vielleicht alte Erfahrungen, aber auch die Zukunft.

Maia Geist:

00:09:48:20 - 00:09:54:10

Und das kann alles hier stattfinden und es muss nicht gewertet sein.

Maia Geist:

00:09:58:09 - 00:10:07:24

Ja. Und dann kommt eben dieses ganze Körperliche, das Verständnis für den Körper, für die Atmung und was bringt es mir dann im Alltag?

Maia Geist:

00:10:08:03 - 00:10:09:07

Was bringt es mir für den Geburt?

Maia Geist:

00:10:09:16 - 00:10:10:14

Was bringt es meinem Kind?

Maia Geist:

00:10:11:07 - 00:10:23:15

Und da einfach mehr Einblicke haben und dadurch für sich Entscheidungen besser treffen können und auch besser spüren können, was tut mir jetzt gut.

Speaker 3:

00:10:30:05 - 00:10:30:19

Mhm.

Uli Aumüller:

00:10:41:20 - 00:10:43:14

Das passiert ja nicht so, dass … wie bis du denn selber darauf gekommen, solche Kurse zu geben?

Maia Geist:

00:10:49:21 - 00:10:50:14

Ja.

Maia Geist:

00:10:55:10 - 00:10:58:20

Also ich singe ja schon eigentlich mein ganzes Leben.

Maia Geist:

00:11:01:04 - 00:11:01:16

Und...

Maia Geist:

00:11:04:09 - 00:11:07:21

sehr autodidaktisch und sehr ...

Maia Geist:

00:11:11:02 - 00:11:12:23

neugierig, würde ich sagen.

Maia Geist:

00:11:13:10 - 00:11:23:06

Und ich bin tatsächlich mit 20 noch mal in diese Vocal Improvisation gekommen, was man von Bobby McFerrin kennt.

Maia Geist:

00:11:23:13 - 00:11:32:13

Und da bin ich wirklich in Berührung gekommen mit Ausdruck und mit Oh ja, das macht einfach so Sinn.

Maia Geist:

00:11:32:13 - 00:11:51:07

Es ist schwierig, ganz in Worte zu fassen, aber das hat jedes Mal bei diesen Workshops, das waren tatsächlich Freunde von Bobby McFerrin, hat es wirklich mein Leben verändert und ich war so, das ist es, das macht so Sinn, das braucht die Menschheit und das will ich machen.

Maia Geist:

00:11:51:16 - 00:12:17:07

Aber ich war noch nicht da, ich wusste nicht, was ich genau damit machen will und irgendwann kam ich eben durch die Physiotherapie, die Gesangsausbildung und meine leidenschaftliche Schwangerschafts- und Geburt- und Baby-Nerdigkeit, sage ich mal, die ich schon sehr lange kultiviere.

Maia Geist:

00:12:18:06 - 00:12:23:21

Zu dem, ah, das gibt es doch in Frankreich eben dieses Pränatale Singen, den chant prenatal.

Maia Geist:

00:12:23:21 - 00:12:27:17

Und dann war es für mich, ja genau, das will ich machen.

Maia Geist:

00:12:28:11 - 00:12:58:10

Das passt zu allem, was ich bin und was ich gemacht habe in meinem Leben und ich habe bisher immer so die eine Richtung verfolgt, mit der Pädagogik, dann diese Körperrichtung verfolgt, mit der Physiotherapie und diese Stimme, Musikrichtung verfolgt auf der Bühne und irgendwann hat es alles zusammengepasst und dann war ich so, weiß ich nicht mehr, also das ist halt, ja das kam dann so zusammen in einem.

Uli Aumüller:

00:13:00:19 - 00:13:02:16

Danke schön, ich glaube das war's schon.

Uli Aumüller:

00:13:03:03 - 00:13:04:11

Mhm. Danke.

Maia Geist:

00:13:04:21 - 00:13:05:04

Okay.

Kurseinheit:

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041401

Maia:

22:11:44:12 - 22:11:47:18

Ich freue mich euch jetzt auch zum Teil kennenzulernen, euch wieder zu sehen.

Maia:

22:11:51:00 - 22:11:58:07

Ich sage gleich noch mehr zum Ablauf, aber zum Ersten stelle ich euch mal unsere Gesprächspuppe vor.

Maia:

22:11:58:16 - 22:11:59:06

Lila und Lu.

Maia:

22:12:02:05 - 22:12:09:10

Und ich gebe die gleich mal rum und dann kann jeder sagen, wie sie heißt, wie es ihr heute geht.

Maia:

22:12:14:07 - 22:12:21:11

Worauf sie sich jetzt freut oder gespannt ist, vielleicht für diese eineinhalb Stunden, die wir zusammen haben.

Speaker 2:

22:12:23:19 - 22:12:24:09

Ja.

Uli:

22:12:55:24 - 22:12:57:17

12 Folgen, 5 Minuten - erklärt das Design der Folgen ...

Uli:

22:13:23:05 - 22:13:25:21

in einen Gremien durchsetzen wollen.

Uli:

22:13:33:00 - 22:13:40:04

Sei es im Gemeinderat von ich weiß nicht wo, Hinterdupfingen.

Uli:

22:13:43:13 - 22:13:44:17

Geld oder nicht?

Uli:

22:13:45:10 - 22:13:47:23

Bis hin zum Bundestag, wo es um das...

Uli:

22:14:23:03 - 22:14:26:22

Das heißt zur Förderung des Gemeinschaftssinns und und und.

Uli:

22:14:29:03 - 22:14:30:10

Pränatales Singen

Ja, das ist so der Ansatz …

Uli:

22:14:35:12 - 22:14:37:12

und diese Folge fängt an ...

Uli:

22:15:00:22 - 22:15:02:00

Bis hin zu uns.

Uli:

22:15:15:09 - 22:15:16:19

Ich freue mich sehr, dass ihr hier gekommen seid ...

Uli:

22:15:30:16 - 22:15:32:00

Also die Geräte noch Sebastian, die stehen hier gar nicht.

Maia:

22:15:39:18 - 22:15:45:20

Und ich würde aber noch Wasser und Tee reinholen, damit wir gleich noch mehr singen können.

Maia:

22:16:43:02 - 22:17:10:12

Also ich fange mal an, ich bin Maia, ich freue mich, ich bin aufgeregt und auch sehr gespannt, was jetzt wir alles so zusammen erleben in den nächsten 1,5 Stunden, und ich freue mich auch von euch zu hören und genau, also Name, wie

es euch heute geht und worauf ihr vielleicht gespannt seid oder so, könnt ihr gleich sagen.

Sophie:

22:17:14:00 - 22:17:17:02

Ich heiße Sophie, ich bin in der 40igsten Schwangerschaftswoche

Sophie:

22:17:17:20 - 22:17:19:16

Es dauert nicht mehr lang

Sophie:

22:17:20:13 - 22:17:42:16

Ich war heute schon im Geburtshaus, wo die Kleine auf die Welt kommen wird und dementsprechend ganz geerdet bin ich heute und voller Vor-Freude, als ich hierher gefahren bin, habe mich die Sonne so angelacht und mit der Sonnenenergie bin ich jetzt heute hier, ich bin total dankbar für diesen schönen Tag und ich freue mich auf alles, was wir heute erleben werden.

Maia:

22:17:43:20 - 22:17:44:06

Dankeschön.

Lisa:

22:17:45:16 - 22:17:52:22

Ich bin Lisa, ich hatte ein bisschen weit vom Herweg, deswegen bin ich noch ein bisschen aufgeregt von dem Autofahren, ich komme aus dem Kinzigtal.

Maia:

22:17:54:16 - 22:18:04:00

Ich bin jetzt in 25. Schwangerschaftswoche mit meinem dritten Kind und ja, ich freue mich jetzt auf eine entspannter Stunde und ein bisschen Singen.

Maia:

22:18:05:19 - 22:18:06:05

Danke.

Anna:

22:18:07:08 - 22:18:08:20

Ich bin Anna, ich bin der 26.

Anna:

22:18:09:08 - 22:18:16:16

Woche mit meinem ersten Kind und bin tatsächlich auch bei Maia im Kurs aktuell und darf später nochmal singen, freue mich auf ganz viel Singen heute.

Anna:

22:18:18:02 - 22:18:21:05

Mir geht es gut, ich hatte einen schönen Vormittag und...

Anna:

22:18:25:11 - 22:18:26:19

und habe gekocht und gebacken und werde zur Hausfrau. Genau … freue mich einfach jetzt hier zu sein.

Maia:

22:18:32:12 - 22:18:33:10

Danke schön.

Stefanie:

22:18:34:06 - 22:18:36:19

Ich bin Stefanie und auch in der 25.

Stefanie:

22:18:37:04 - 22:18:38:15

Woche mit meinem ersten Kind.

Stefanie:

22:18:39:23 - 22:18:43:13

Und ich glaube, mein Kind wird auch ganz kreativ, das wird nämlich ein Löwe.

Stefanie:

22:18:44:23 - 22:18:49:02

Und ich glaube, dass es mich auch hierher geführt hat.

Stefanie:

22:18:49:22 - 22:18:55:04

Und ich bin ganz empathisch, deswegen bin ich auch ein bisschen aufgeregt, aber auch freudig aufgeregt.

Stefanie:

22:18:56:13 - 22:19:01:04

Und ich habe noch nicht so viel gesungen, aber weiß, dass ich das gerne machen würde.

Stefanie:

22:19:01:04 - 22:19:07:15

Und vielleicht bin ich auch interessiert, dann weiter mit dir zu singen, wenn die Möglichkeiten bestehen.

Stefanie:

22:19:08:08 - 22:19:21:24

Und ich finde, dass auch total wichtig, dass Musik unterstützt wird, weil es für mich eigentlich das Herzöffnenste ist und das älteste und natürlichste Heilmittel, weil wir auch Klang Musik irgendwie sind.

Maia:

22:19:23:10 - 22:19:24:01

Danke.

Rebecca:22:19:25:08 - 22:19:28:16

Hi, ich bin Rebecca, das ist auch meine dritte Schwangerschaft.

Rebecca:22:19:28:16 - 22:19:29:19

Ich bin erst in der 14.

Rebecca:22:19:29:24 - 22:19:31:17

Woche noch ganz früh.

Rebecca:22:19:33:06 - 22:19:40:04

Ich bin auch super gespannt, habe so gar keine Idee, außer den 7 Minuten Teaser, den ich gesehen habe.

Rebecca:22:19:41:08 - 22:19:46:22

Genau, singe selber auch schon immer sehr viel, sowohl alleine als auch frisch im Chor.

Rebecca:22:19:48:02 - 22:19:55:07

Genau, ich bin einfach super gespannt auch in Hinblick, was es mit einem und der Verbindung zum Kind einfach noch bedeutet.

Rebecca:22:19:55:07 - 22:19:59:17

Also, wohl wissentlich, dass Musik schon ein starkes Mittel ist, aber einfach super gespannt.

Maia:

22:20:00:18 - 22:20:01:12

Okay, ja.

Nicki:

22:20:02:13 - 22:20:05:20

Hi, ich bin Niki, ich bin an der 23.

Nicki:

22:20:06:11 - 22:20:09:09

Woche gerade und es auch mein erstes Kind.

Nicki:

22:20:11:03 - 22:20:18:24

Und ich mache gerne Musik und kenne Maia über Freunde und genau, freu mich jetzt, freu mich mal hier reinzuschnuppern.

Nicki:

Pränatales Singen

22:20:20:00 - 22:20:20:14

Tschüss.

Maia:

22:20:21:01 - 22:20:21:10

Danke.

Maia:

22:20:22:06 - 22:20:32:03

Ja, genau, bevor wir so richtig starten, es ist einfach wichtig, dass ihr wirklich für euch sorgt, dass ihr guckt, dass ihr gut sitzt.

Maia:

22:20:32:16 - 22:20:46:04

Ihr könnt zum Beispiel das hier umbauen oder vielleicht wollt ihr auch gar nicht sitzen, vielleicht wollt ihr stehen, tanzen, liegen, was auch immer für euch und eurem Körper gut ist, macht es bitte.

Maia:

22:20:46:22 - 22:20:51:15

Ihr dürft jederzeit auch aufs Klo gehen, rausgehen, was auch immer.

Maia:

22:20:55:05 - 22:21:01:14

Und auch wichtig, dass ihr alles mitmachen dürft, aber auch alles lassen dürft.

Maia:

22:21:02:04 - 22:21:17:04

Und vielleicht zuhören wollt einfach, dass ihr keine Erwartungen an euch habt, dass es jetzt unglaublich schön klingen soll oder so darum geht es gar nicht, sondern dass ihr eine gute Zeit habt.

Maia:

22:21:18:11 - 22:21:31:24

Euer Baby hört euch zum Großteil, bei dir spürt es eher so ein bisschen, dass du da in deinem Körper vibrierst und so, aber bei den anderen, die hören euch und freuen sich mit.

Maia:

22:21:34:22 - 22:21:45:14

Und ja, es ist einfach eine Zeit, die ihr euch für euch nimmt und keine Erwartungen von anderen jetzt mit reinspielen sollen oder so.

Maia:

22:21:46:05 - 22:21:49:09

Genau, wenn es irgendwelche Fragen gibt, raus damit.

Maia:

22:21:50:00 - 22:21:56:10

Und ansonsten, wir machen jetzt kurz einen Aufwärmen für den Körper, dann für die Stimme.

Maia:

22:21:56:23 - 22:21:59:03

Und ich habe einige Lieder für euch.

Maia:

22:22:01:14 - 22:22:06:04

Es wird immer wieder so Körperwahrnehmungs-Impulse geben.

Maia:

22:22:06:04 - 22:22:08:20

Das werdet ihr alles so mitkriegen.

Maia:

22:22:12:23 - 22:22:14:18

Wir starten im Stehen.

Maia:

22:22:16:01 - 22:22:24:08

Und wie gesagt, Sophie zum Beispiel, wenn du merkst: Stehen ist gerade nicht dann...

Sophie:

22:22:24:08 - 22:22:24:22

Ich fühle mich fit.

Rebecca:

22:22:25:05 - 22:22:26:08

Oder Zeit fürs Geburtshaus.

Maia:

22:22:29:09 - 22:22:31:14

Genau, und wir können uns erstmal strecken.

Maia:

22:22:31:14 - 22:22:37:01

Und gerne können wir auch dann den Atem und die Stimme mitnehmen.

Maia:

22:22:37:10 - 22:22:42:23

Und gähnen, und wirklich das, was euerm Körper gerade gut tut.

Maia:

22:22:50:06 - 22:22:51:04

Genau.

Maia:

22:22:58:22 - 22:23:09:09

Dann nehmen wir unsere Hände und können unsere Kopfhaut massieren, als würdet ihr euch einshamponieren unter der Dusche und es so richtig genießen.

Maia:

22:23:10:22 - 22:23:16:06

Dann kann man wieder gähnen, das ist eigentlich total gut, zum Entspannen.

Maia:

22:23:24:08 - 22:23:34:07

Wenn das Baby mal auf der Welt ist und ihr nicht duschen könnt, dann könnt ihr auch das euch vorstellen und hier ein bisschen möchte gerne duschen.

Speaker 3:

22:23:37:09 - 22:23:38:00

Ja

Maia:

22:23:39:20 - 22:23:42:09

Dann können wir auch ins Eincremen gehen.

Maia:

22:23:42:15 - 22:23:44:11

Also durch das ganze Gesicht hier.

Maia:

22:23:47:07 - 22:23:47:20

Ausstreichen.

Maia:

22:23:50:12 - 22:23:54:17

Anspannung und Müdigkeit rausstreichen aus den Backen.

Maia:

22:23:55:21 - 22:23:58:00

Um den Mund herum auch.

Maia:

22:23:59:09 - 22:24:03:13

Guckt gerne auch, was ich mache zur Inspiration, wenn ihr das braucht.

Maia:

22:24:03:19 - 22:24:06:08

Sonst spürt bei euch, was es euch gut tut.

Maia:

22:24:09:22 - 22:24:13:20

Die Stirn können wir auch noch glatt machen.

Maia:

22:24:18:22 - 22:24:20:16

Und die Ohren massieren.

Maia:

22:24:23:13 - 22:24:26:19

Dabei könnt ihr wirklich den Kiefer schon mal locker lassen.

Maia:

22:24:36:24 - 22:24:54:10

Und dann legen wir so eine Hand an den Hals und gehen wir immer die Überkreuzen runter bis zu den Fuß. So weit es für euch angenehm bleibt und dann machen wir das nochmal, einmal hier am Hals.

Maia:

22:24:55:14 - 22:25:01:01

Und runter die ganze Flanke unten am Fuß und noch ein drittes Mal.

Maia:

22:25:07:07 - 22:25:12:17

Und dann spürt nochmal kurz nach, wie sich beide Seiten anfühlen, beide Körperseiten.

Maia:

22:25:17:08 - 22:25:36:20

Dann machen wir das auf der anderen Seite, mit der Hand am Hals und dann überkreuzt über die Flanke das Bein zum Fuß hin und dann gleich nochmal überkreuzt. Ja, ist das … Und noch ein letztes Mal

Maia:

22:25:43:22 - 22:25:45:13

Noch mal kurz nachspüren.

Maia:

22:25:45:16 - 22:25:47:13

Fühlen sich beide Seiten wieder gleich an.

Maia:

22:25:51:13 - 22:25:56:05

Und dann nehmen wir die Fingerspitzen und klopfen so sanft auf den Kopf.

Maia:

22:25:58:23 - 22:26:04:09

Das sind unsere Resonanzräume, die werden gleich auch noch von innen aktiviert werden.

Maia:

22:26:05:08 - 22:26:13:04

Und dann die Stirn, die Wangenknochen, auch die Nase ganz sanft.

Maia:

22:26:14:13 - 22:26:17:11

Und die Kieferknochen.

Maia:

22:26:20:00 - 22:26:20:17

Genau.

Maia:

22:26:22:16 - 22:26:24:01

Und dann die Brust.

Maia:

22:26:25:00 - 22:26:27:14

Wenn wir können wir auch so... (Summen)

Maia:

22:26:37:24 - 22:26:42:07

und dann klopfen wir mit der Hand so auf die Schulter. Und auf den Arm.

Maia:

22:26:46:06 - 22:26:47:03

Wieder hoch.

Maia:

22:26:47:22 - 22:26:49:13

Noch ein bisschen Schulter ... tut's gut.

Maia:

22:26:58:00 - 22:27:11:21

Dann lassen wir den Bauch aus, aber gehen hier am Rücken und unteren, also am Po, unterer Rücken und Po. Und dann...

Maia:

22:27:14:16 - 22:27:16:18

und dann die Innenseite der Beine und wieder hoch.

Maia:

22:27:18:14 - 22:27:19:12

Und nochmal.

Maia:

22:27:20:21 - 22:27:23:09

So, dass der Körper wirklich ganz wach wird.

Maia:

22:27:34:20 - 22:27:36:07

Oh dann schütteln wir uns aus.

Maia:

22:27:44:18 - 22:27:46:09

Und auch die Beine ausschütteln.

Maia:

22:27:56:16 - 22:28:02:02

Wir bleiben stehen und spüren, wie sich jetzt unser Stand anfühlt.

Maia:

22:28:04:16 - 22:28:08:00

Vielleicht fühlt ihr ein Kribbeln oder eine Wärme.

Maia:

22:28:15:08 - 22:28:18:20

vielleicht eine Ruhe oder viel Energie?

Maia:

22:28:21:23 - 22:28:28:21

Und ich werde gleich mit dem ersten Lied anfangen und ihr könnt dann einfach reinkommen, wenn ihr es gehört habt. (Monochord)

Maia:

22:28:39:24 - 22:28:41:08

Das ist ein Willkommenslied.

Maia:

22:28:45:05 - 22:28:46:17

(singt) Ahloha … (Mehrmals)

Maia:

22:29:17:24 - 22:29:19:24

und dann fängt es wieder von Anfang an

Speaker 3:

22:29:28:05 - 22:29:29:01

Ahloha ...

Speaker 3:

22:29:45:20 - 22:29:47:07

Ah...

Speaker 2:

22:30:03:04 - 22:30:04:03

Ahloha ...

Speaker 3:

22:30:19:04 - 22:30:20:12

Ahhhh ...

Speaker 3:

22:30:29:03 - 22:30:29:21

(singt) Hmmmm

Maia:

22:31:00:01 - 22:31:01:07

Stellt euch was richtig lecker …

Maia:

22:31:09:03 - 22:31:11:01

hmmmmmm - bbbbb

Maia:

22:32:06:11 - 22:32:07:13

Oh, könnt euch gerne anfeuern

Maia:

22:32:12:01 - 22:32:12:12

Mohohohohoho.

Speaker 2:

22:32:16:05 - 22:32:16:17

Mohohohohoho.

Speaker 2:

22:32:22:11 - 22:32:22:22

Mohohohohoho.

Maia:

22:32:23:18 - 22:32:24:23

Oh, noch mal, was du Spaß macht.

Speaker 3:

22:32:28:06 - 22:32:28:18

Mohohohoho.

Speaker 3:

22:32:31:15 - 22:32:32:02

Mohohohoho.

Speaker 3:

22:32:45:08 - 22:32:46:18

Mohohohohoho

Aloha:

22:32:51:07 - 22:32:52:19

Ahloha ...

Maia:

22:33:16:01 - 22:33:16:16

Wir können uns setzen.

Maia:

22:33:38:22 - 22:33:42:05

Ich habe euch die Texte hier.

Maia:

22:33:42:15 - 22:33:45:17

Ich gebe die dir mal alles rum.

Maia:

22:34:03:04 - 22:34:10:16

Genau, nochmal kurz zu diesen Aufwärmübungen, das kennt man ja aus dem Chor oder so, wenn man mal da war.

Maia:

22:34:11:04 - 22:34:12:23

Dieses Brrrr, ne?

Maia:

22:34:15:18 - 22:34:27:08

Das ist eine tolle Entspannungsübung und wir haben hier Entspannung und gleichzeitig ist es ein guter Gleichgewicht zwischen Entspannung und Lockerlassen.

Maia:

22:34:27:08 - 22:34:33:03

So kann man gar nicht irgendwie in diesen Brrrrrr, in diesen Propeller-Dings-Bumms reingehen.

Maia:

22:34:33:18 - 22:34:36:11

Und gleichzeitig braucht es aber eine gewisse Spannung auch.

Maia:

22:34:37:02 - 22:34:47:15

Und das ist super simpel, aber das kann man tatsächlich auch zur Entspannung während den Wellen nutzen.

Maia:

22:34:48:06 - 22:34:56:19

Und ich habe da auch schon Geschichten gehört, dass so eine einfache Übung einfach auch wirklich ganz, ganz stark begleiten kann.

Maia:

22:34:57:06 - 22:34:59:17

Und das würde man jetzt im Alltag nicht denken.

Maia:

22:35:00:16 - 22:35:07:12

Und lustige Geschichte, ich kann jemand, die arbeitet mit Pferden und meinte, ja das machen Pferden auch für die Entspannung.

Maia:

22:35:07:22 - 22:35:15:09

Also irgendwie so, dass ihr das wisst und vielleicht braucht ihr das ja mal oder probiert es mal aus.

Maia:

22:35:15:17 - 22:35:19:04

Und ich weiß es, dass ich zum Beispiel im Alltag auch das immer wieder mache.

Maia:

22:35:19:04 - 22:35:21:24

Das kann man auch, wenn man irgendwie genervt ist oder so.

Maia:

22:35:23:01 - 22:35:23:19

Pfrrrrrrr, ne?

Maia:

22:35:24:12 - 22:35:27:17

Und ja, der Körper reguliert sich da selber.

Maia:

22:35:28:09 - 22:35:34:22

Und vielleicht können wir das auch mehr integrieren, auch wenn es vielleicht irgendwie komisch vorkommt, so.

Maia:

22:35:35:01 - 22:35:37:00

Aber die Leute freuen sich eigentlich.

Maia:

22:35:38:02 - 22:35:42:11

Ja, einfach mal da sein so.

Maia:

22:35:43:24 - 22:35:44:14

Okay.

Maia:

22:35:47:00 - 22:35:57:15

Wir fangen an mit: Du mein unbekanntes Wesen - und auch da, ich sing, ich fange an und ihr kommt dann rein, wenn ihr es ein bisschen gehört habt.

Maia:

22:35:58:23 - 22:36:02:18

Ja. (Vorspiel).

Maia:

22:36:11:05 - 22:36:13:02

(singt) Du mein unbekanntes Wesen

Maia:

22:36:15:24 - 22:36:25:08

wächst in meinem Bauch heran.

Pränatales Singen

Maia:

22:36:27:09 - 22:36:39:02

Oh, wie schön wird sein, wenn ich dich endlich kennenlernen kann.

Alle:

22:36:42:22 - 22:36:56:00

Ja, ich weiß, du musst noch wachsen, bist für die Welt noch viel zu klein.

Alle:

22:36:57:20 - 22:37:10:23

Doch ich bin schon voller Neugier, welch ein Mensch wirst du wohl sein?

Alle:

22:37:12:22 - 22:37:25:16

So gern würde ich dich schon hören, dich auch riechen, dich berühren.

Alle:

22:37:27:14 - 22:37:40:17

Gerne würde ich dich halten, deine weiche Haut schon spüren.

Alle:

22:37:41:17 - 22:37:55:05

Und ich kann es kaum erwarten, endlich dein Gesicht zu sehen.

Alle:

22:37:56:21 - 22:38:09:18

Deine Augen, deine Nase, deinen Mund auch zu erspähn.

Maia:

Noch mal von Anfang ...

Alle:

22:38:10:18 - 22:38:24:05

Du mein unbekanntes Wesen, wächst in meinem Bauch heran.

Alle:

22:38:25:10 - 22:38:31:24

Oh, wie schön wird's sein, wenn ich dich...

Teil 02

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041402

Alle:

22:38:32:00 - 22:38:36:21

Ich endlich kennenlernen

Alle:

22:38:40:01 - 22:38:51:23

Ja, ich weiß, du musst noch wachsen, bist für die Welt noch viel zu klein.

Alle:

22:38:54:00 - 22:39:06:01

Doch ich bin schon voller Neugier, welch ein Mensch wirst du wohl sein.

Alle:

22:39:06:01 - 22:39:12:13

So gern würd ich dich schon hören.

Alle:

22:39:14:06 - 22:39:19:06

Dich auch riechen, dich berühren.

Alle:

22:39:20:14 - 22:39:32:11

Gerne würde ich dich halten, Deine weiche Haut schon spüren.

Alle:

22:39:33:16 - 22:39:44:21

Und ich kann es kaum erwarten, Endlich dein Gesicht zu sehen.

Alle:

22:39:45:21 - 22:39:57:21

Deine Augen, deine Nase, Deinen Mund auch zu erspähn.

Maia Geist:

22:40:06:11 - 22:40:08:14

Ja, also ich weine auch immer wieder mit.

Speaker 3:

22:40:09:06 - 22:40:10:14

Du bist gerade so nicht...

Maia Geist:

22:40:13:03 - 22:40:16:19

Genau, hier gibt es Taschentücher und natürlich ja … es darf berühren.

Maia Geist:

22:40:18:04 - 22:40:19:23

Ja, dafür ist es auch da.

Maia Geist:

22:40:22:22 - 22:40:28:24

Und Tränen sind Tränen, die muss man nicht unbedingt interpretieren oder so, sondern einfach fließen lassen.

Maia Geist:

22:40:31:11 - 22:40:32:00

Ja.

Maia Geist:

22:40:54:18 - 22:40:55:15

Wie geht es euch?

Maia Geist:

22:40:55:21 - 22:40:56:10

... ist alles okay?

Maia Geist:

22:40:56:20 - 22:40:56:23

Pränatales Singen

Ja.

Maia Geist:

22:41:00:04 - 22:41:00:16

Okay.

Speaker 3:

22:41:01:17 - 22:41:08:11

Richtig schön, weil ich habe gerade so viel Stress, weil die Woche umziehen und waren heute morgen schon beim Streichen.

Speaker 3:

22:41:08:20 - 22:41:14:02

Und ich habe gerade gar keinen Raum, mich zu freuen auf das Baby, weil ich noch so viel zu tun ist.

Speaker 3:

22:41:14:14 - 22:41:16:06

Und es kam gerade so voll.

Speaker 3:

22:41:17:09 - 22:41:20:11

Und durch das Singen einfach hoch und raus.

Speaker 3:

22:41:20:16 - 22:41:21:19

Es war total schön.

Speaker 3:

22:41:22:06 - 22:41:23:21

Es sind voll die Freuden-Tränen.

Speaker 3:

22:41:24:17 - 22:41:26:16

Weil jetzt mal so der Raum gefüllt war.

Maia Geist:

22:41:26:22 - 22:41:27:24

Ja, schön.

Maia Geist:

22:41:27:24 - 22:41:30:17

Darf gerne da sein.

Speaker 3:

22:41:31:10 - 22:41:34:07

Ja. Okay.

Maia Geist:

22:41:40:04 - 22:41:43:04

Was habt ihr denn Leckeres zu Mittag gegessen heute?

Maia Geist:

22:41:46:17 - 22:41:48:16

War das lecker oder so?

Maia Geist:

22:41:52:08 - 22:41:57:13

Gibt es sonst irgendwelche Lieblingsessen, wo ihr vielleicht Lust drauf hättet?

Maia Geist:

22:41:59:17 - 22:42:01:04

Irgendwelche Cravens

Maia Geist:

22:42:01:07 - 22:42:02:02

jetzt in der Schwangerschaft?

Maia Geist:

22:42:02:08 - 22:42:02:17

So richtig?

Speaker 3:

22:42:03:16 - 22:42:04:15

Carbonara.

Speaker 3:

22:42:06:10 - 22:42:07:01

Immer noch.

Maia Geist:

22:42:09:08 - 22:42:10:05

Ich habe ja...

Speaker 3:

22:42:10:05 - 22:42:11:06

Laugenbreze mit Butter.

Speaker 3:

22:42:12:19 - 22:42:14:16

Das ist aber simpel.

Maia Geist:

22:42:14:16 - 22:42:17:02

Ja, aber also hat was?

Speaker 3:

22:42:20:14 - 22:42:22:02

Mocht ich auch schon vorher aber.

Maia Geist:

22:42:24:19 - 22:42:27:23

Ich habe immer Tiramisu irgendwie, das wechselt nicht so oft.

Maia Geist:

22:42:28:12 - 22:42:30:06

Aber ich esse es auch nicht so oft.

Maia Geist:

22:42:32:18 - 22:42:37:17

Okay, also hat jeder irgendwas, was sie sich verstellen kann?

Maia Geist:

22:42:38:22 - 22:42:47:08

Okay, und dann könnt ihr euch wirklich vorstellen, hmmm, das ist vor euch und es duftet und ihr seht es an und ihr seid richtig hungrig.

Maia Geist:

22:42:49:02 - 22:42:50:22

Und dann könnt ihr es erstmal riechen.

Maia Geist:

22:42:53:19 - 22:43:04:21

Und dann geht es wirklich in diesen genussvollen mmmmmhh und vielleicht macht der Mund mit und will mit kauen und schmecken und die Zunge...

Maia Geist:

22:43:07:00 - 22:43:19:23

Und dann legt ihr das vor euch hin und könnt dann eure Hände auf die Brust nehmen oder auf den Kopf und dann euch wirklich darauf freuen, jetzt dieses Essen gleich essen zu dürfen. Hmmmm

Maia Geist:

22:43:31:21 - 22:43:36:05

Dann könnt ihr wirklich gucken, wo ich auch meine Hände drauf mache.

Maia Geist:

22:43:36:17 - 22:43:38:03

Also ich wechsle dann auch und gucke. hmmmmmmmm

Maia Geist:

22:43:47:08 - 22:44:06:20

Und dann machen wir die Augen auf und machen das weiter und zum Beispiel ich sage mein Tiramisu ist aber so lecker Lisa, Du kannst dir gar nicht vorstellen - Du übertreibst dann richtig Und du wirst mir aber sagen nee meins ist viel leckerer - okay

Maia Geist:

22:44:12:16 - 22:44:14:01

Dann könnt ihr wechseln und gucken.

Speaker 3:

22:44:19:09 - 22:44:22:17

(Sie lachen.)

Maia Geist:

22:44:29:14 - 22:44:30:09

Okay.

Maia Geist:

22:44:32:07 - 22:44:32:22

Okay.

Maia Geist:

22:44:33:19 - 22:44:36:24

Habt ihr irgendwas unter euren Händen gespürt?

Vibration

Maia Geist:
Pränatales Singen

22:44:39:02 - 22:44:46:18
Ja. Und hat sie sich überall gleich angefühlt?

Maia Geist:
22:44:47:00 - 22:44:48:17
Oder kannst du...

Speaker 3:
22:44:49:05 - 22:44:50:20
Unterschiedlich, je nach...

Speaker 3:
22:44:51:17 - 22:44:54:16
Tonhöhe, auch nach Positionen.

Speaker 3:
22:44:55:19 - 22:44:56:11
Vom Summen.

Maia Geist:
22:44:57:17 - 22:44:58:21
Welche Position meinst du?

Speaker 3:
22:44:59:02 - 22:44:59:15
Von der Hand.

Maia Geist:

22:45:01:09 - 22:45:01:16
Okay.

Maia Geist:
22:45:03:06 - 22:45:05:02
Noch jemand was gespürt?

Speaker 4:
22:45:07:16 - 22:45:10:05
Ich habe die Frische meiner Ananas gespürt.

Maia Geist:
22:45:11:21 - 22:45:13:07
Aber unter deinen Händen?

Speaker 4:
22:45:13:12 - 22:45:15:11
Nein, im Geist.

Maia Geist:
22:45:16:05 - 22:45:16:20
Okay.

Maia Geist:
22:45:18:00 - 22:45:21:00
Hast du auch die Vibration gespürt unter deinen Händen?

Speaker 4:
Pränatales Singen

22:45:21:12 - 22:45:25:11

Nein, weil ich mir, glaube ich, zu leichte Früchte vorgestellt habe.

Maia Geist:

22:45:26:19 - 22:45:28:09

Okay, aber kein Problem.

Maia Geist:

22:45:28:19 - 22:45:30:07

Ich habe ja auch nichts zu verraten.

Maia Geist:

22:45:30:12 - 22:45:32:21

Das ist ja erstmal ein Experiment.

Speaker 5:

22:45:33:12 - 22:45:36:20

Ich habe am meisten Vibrationen hier vorne an der Brust gespürt.

Speaker 5:

22:45:37:17 - 22:45:44:09

Eher weniger stark am Kopf und wenn am Kopf dann eher so am Hinterkopf.

Speaker 5:

22:45:44:21 - 22:45:47:20

Ja. Und hier oben tatsächlich am wenigsten.

Maia Geist:

22:45:48:01 - 22:45:48:08

Okay.

Speaker 4:

22:45:49:23 - 22:45:51:18

Das ist auch vom Körper, habe ich das auch gespürt.

Speaker 4:

22:45:51:20 - 22:45:53:20

Ach so, ich dachte du meinst, als wir es gehalten haben.

Maia Geist:

22:45:53:20 - 22:45:57:24

Nein, also, als du deinen Körper berührt hast.

Speaker 4:

22:45:58:10 - 22:46:00:18

Dann auch jeden Fall

Maia Geist:

22:46:01:07 - 22:46:01:18

Ja, spannend.

Maia Geist:

22:46:04:07 - 22:46:12:24

Ja. Die Vibrationen sind auf jeden Fall ein großer Teil von dem, was wir hier erforschen und immer wieder reinspüren.

Maia Geist:

22:46:13:03 - 22:46:15:10

Ah, wo spür ich eigentlich den Ton im Körper?

Maia Geist:

22:46:15:14 - 22:46:23:00

Du meintest jetzt gerade, es gibt unterschiedliche Tonhöhen und dann fühlt sich es an unterschiedlichen Stellen anders an.

Maia Geist:

22:46:23:04 - 22:46:26:20

Wir haben Resonanzkörper, hier haben wir einen großen Resonanzkörper.

Maia Geist:

22:46:27:07 - 22:46:28:20

Da haben wir ein etwas kleineren Resonanzkörper.

Maia Geist:

22:46:29:13 - 22:46:32:15

Das heißt, ja, vielleicht spürt man am Anfang nicht so viel.

Maia Geist:

22:46:32:15 - 22:46:44:13

Oder je nachdem, wie man seine Hände hat, oder je nach Tag auch, und ist voll abhängig von vielen verschiedenen Sachen.

Maia Geist:

22:46:45:08 - 22:46:52:16

Wir können aber auch Vibrationen, also die gehen ja durch unseren ganzen Körper durch die Knochen, die Knochen vibrieren.

Maia Geist:

22:46:53:11 - 22:46:55:01

Und das spüren wir eben.

Maia Geist:

22:46:55:10 - 22:46:56:19

Also hier, haben wir überall Knochen.

Maia Geist:

22:46:57:08 - 22:46:59:06

Wir haben aber auch hier unten Knochen.

Maia Geist:

22:46:59:06 - 22:47:02:16

Und in Becken, das sind ja auch die Beckenknochen.

Maia Geist:

22:47:03:09 - 22:47:07:02

Und eure Babys haben auch schon Knochen und die vibrieren dann auch mit.

Maia Geist:

22:47:09:10 - 22:47:22:21

Und diese Vibration kann einfach auch so eine Art Selbstmassage sein und durch den ganzen Körper spürbar werden.

Maia Geist:

22:47:23:17 - 22:47:28:04

Und das ist ein Teil von dem, was wir hier machen werden.

Maia Geist:

22:47:28:18 - 22:47:30:09

Und jetzt sind wir am Anfang.

Maia Geist:

22:47:31:19 - 22:47:36:12

Und das nächste Lied, da kann man das richtig gut spüren.

Maia Geist:

22:47:36:17 - 22:47:47:03

Und da lade ich euch ein, auch wieder wirklich zu gucken, wo spür ich was, wie fühlt sich das an und bau euch da ein bisschen zu erforschen.

Maia Geist:

22:47:48:00 - 22:47:49:10

Das ist das Mas sai eu.

Maia Geist:

22:47:49:22 - 22:47:53:06

Ich weiß leider nicht, was es heißt oder wo es herkommt.

Maia Geist:

22:47:53:17 - 22:47:54:21

Da bin ich noch auf der Suche.

Maia Geist:

22:47:55:02 - 22:47:57:21

Deswegen habe ich die Hoffnung, dass es jemand weiß.

Maia Geist:

22:48:00:00 - 22:48:06:12

Genau, und auch da könnt ihr nochmal hören und reinkommen, wenn ihr es gehört habt.

Maia Geist:

22:48:14:10 - 22:48:15:20

(singt) Masai eu

Maia Geist:

22:48:36:05 - 22:48:39:02

Hey, uuuu...

Maia:

22:48:49:05 - 22:48:50:15

Masaiu

Maia:

22:48:53:15 - 22:49:16:19

E U E U E I Masa E U E U E I

Alle:

22:49:24:02 - 22:49:25:12

Pränatales Singen

Masai eu

Alle:

22:49:28:11 - 22:49:43:00

E-u-e-u-e M-a-sa-e-u

Alle:

22:49:45:18 - 22:49:48:24

Heeey uuuuuh

Alle:

22:50:02:23 - 22:50:17:22

Heu, heu, heu Masa heu

Alle:

22:50:21:19 - 22:50:26:02

Ew-ew-ew-ew-ew-ew-ew-ew

Alle:

22:50:28:15 - 22:50:29:19

(Sie singen)

Alle:

22:50:38:07 - 22:50:40:22

Euuu, euuuu, euuuu

Alle:

22:50:53:12 - 22:50:55:23

Hey, uuuuuh.

Maia Geist:

22:51:07:08 - 22:51:07:22

Ja?

Maia Geist:

22:51:09:17 - 22:51:11:11

Kannst du sagen, wo du es gespürt hast.

Speaker 4:

22:51:11:16 - 22:51:15:21

Auf jeden Fall in Nacken kam das an - auch im Gesicht.

Speaker 4:

22:51:17:10 - 22:51:22:09

Das war das physisch starke Spüren, das andere ein inneres Vibrieren.

Maia Geist:

22:51:23:16 - 22:51:24:02

Ja, okay.

Maia Geist:

22:51:25:18 - 22:51:28:01

Ja, spannend, also wie du es beschreibst.

Maia Geist:

22:51:29:19 - 22:51:33:17

Hat jemand Ähnliches oder ganz anderes erfahren?

Speaker 5:

22:51:41:03 - 22:51:46:01

Das ist deutlich leichter, da die tieferen, also wie das A und I, zu fühlen.

Speaker 5:

22:51:46:04 - 22:51:55:24

Das ist natürlich leichter, weil die ... gerade wenn es im Verhältnis noch ein bisschen tiefer war, wie ganz hohe I, das hat man leichter dann gespürt, je nachdem, wo man war.

Maia Geist:

22:51:57:12 - 22:52:00:03

Also das A hast du eher hier oben gefühlt?

Speaker 5:

22:52:00:19 - 22:52:02:08

Ich habe es generell je nachdem, wo man geguckt hat.

Speaker 5:

22:52:02:10 - 22:52:08:00

Ich habe es am meisten auch, wie du auch gesagt hast, so im Gesicht gespürt und Brust, aber lang nicht so stark wie vorhin.

Speaker 5:

22:52:08:11 - 22:52:16:05

Aber dass ist leichter war, ein A, ein klangvolles A eher zu hören, wie jetzt das hohe I.

Maia Geist:

22:52:16:16 - 22:52:17:05

Also zu spüren, meinst du? Ja, genau.

Maia Geist:

22:52:17:09 - 22:52:17:20

Okay.

Speaker 4:

22:52:18:12 - 22:52:27:21

Ich war mal bei einem Singing-Yogakurs, das ist schon ganz lange her, und da erinnere ich mich gerade, dass die Vokale in den verschiedenen Chakren auch getönt worden sind, um das zu öffnen.

Maia Geist:

22:52:28:14 - 22:52:31:01

Da kann ich mich leider nicht so gut aus, aber...

Speaker 4:

22:52:31:01 - 22:52:47:17

Aber das A ist auch noch hier beim Herzen der

Maia Geist:

22:52:47:17 - 22:52:48:16

Also genau, man sagt, dass es eben diese öffnende Töne gibt, wie A, O, und das I ist eher ein bisschen geschlossener, und das ist aber ganz spannend zu merken, wo spüre ich das I, ist es vielleicht da oben, oder...

Maia Geist:

22:52:48:16 - 22:52:52:12

Genau, also zu gucken, wie fühlt sich es im Körper an?

Maia Geist:

22:52:52:16 - 22:52:56:12

Das ist dann eher so eine Weite, oder eher so ein bisschen enger.

Maia Geist:

22:52:57:11 - 22:52:59:06

Und was tut mir gerade gut?

Maia Geist:

22:52:59:06 - 22:53:00:18

Find ich das eigentlich gerade gut?

Maia Geist:

22:53:01:04 - 22:53:07:17

Weil irgendwie gibt es vielleicht auch Stabilität, oder habe ich gerade Lust auf eher so ein bisschen...

Maia Geist:

22:53:07:17 - 22:53:09:02

Ja, eine Weite.

Speaker 5:

22:53:09:12 - 22:53:31:15

Auch im Hinblick auf die Geburt, also in den Momenten, wo ich dann wirklich tief gebrummt habe, oder getönt habe, dass dann schon eher das war dann ein A, oder das war dann ein tiefes, und das ist eher, wenn es irgendwie was Schmerzhaftes ist, dass es dann eher ein höherer Ton ist, und nicht so ein tiefes, und das da dann auch, keine Ahnung, vielleicht durch die Vibration irgendwas ganz anders sich bewegt, öffnet, oder so.

Maia Geist:

22:53:32:13 - 22:53:34:11

Ja, danke.

Maia Geist:

22:53:36:11 - 22:53:37:13

Okay, ja genau.

Maia Geist:

22:53:37:21 - 22:53:53:19

Also es geht tatsächlich auch in Richtung Geburt ab, was kann ich während der Geburt davon nutzen, und wie reagiert mein Körper auf verschiedene Töne, und was... das ist krass, weil ich gut gebärst in ein paar Tagen.

Maia Geist:

22:53:57:02 - 22:54:09:07

Wow. Und ja, was in dem Moment möchte ich denn machen, was unterstützt mich, und da ein Gefühl zu bekommen, und einfach mal vielleicht auszuprobieren.

Maia Geist:

22:54:10:11 - 22:54:15:23

Und es kann aber auch sein, dass mal ein höherer Ton hilft.

Maia Geist:

22:54:16:24 - 22:54:35:19

Und ich glaube, je nachdem, wie man es einsetzt quasi, auf jeden Fall für die Geburt ja, aber auch für jetzt, für jeden Tag, zur Entspannung, und zum Kontakt zu sich, und zum Körper.

Maia Geist:

22:54:37:04 - 22:54:40:23

Und ja, wir gehen mal ins Tun.

Maia Geist:

22:54:48:08 - 22:54:54:22

Wir stehen gleich auf, das heißt, wenn ihr irgendwas noch vom Boden wollt, zum Essen oder so.

Maia Geist:

22:55:01:03 - 22:55:02:24

Wenn ihr wollt, könnt ihr auch ...

Maia Geist:

22:55:06:22 - 22:55:08:24

Ah nee, wir machen noch ein anderes Lied.

Maia Geist:

22:55:09:09 - 22:55:09:13

Stimmt.

Maia Geist:

22:55:11:01 - 22:55:12:03

Erst nachher.

Maia Geist:

22:55:14:14 - 22:55:16:01

Machen das Child of Mine.

Maia Geist:

22:55:26:08 - 22:55:27:09

Ich kann dir hier Wasser geben.

Speaker 3:

22:55:29:23 - 22:55:30:11

Gibt's noch Wasser?

Maia Geist:

22:55:34:16 - 22:55:37:04

Ich hab auch noch Tee. Was war Tee?

Maia Geist:

22:55:37:08 - 22:55:37:19

Irgendwie mit?

Maia Geist:

22:55:38:12 - 22:55:38:20

Ja.

Speaker 3:

Pränatales Singen

22:55:45:23 - 22:55:47:21

Gelächter Lachen

Maia Geist:

22:55:54:22 - 22:55:55:19

Gib mal weiter.

Maia Geist:

22:56:08:01 - 22:56:10:04

Okay, sehr gerne.

Maia Geist:

22:56:12:01 - 22:56:13:11

Ich trinke auch nochmal einen Schluck.

Maia Geist:

22:56:21:04 - 22:56:24:23

Wie ihr seht, gibt es zwei Sachen in Klammern.

Maia Geist:

22:56:25:24 - 22:56:30:00

Beim Ersten wechsel ich immer wieder.

Maia Geist:

22:56:31:02 - 22:56:32:20

Beim Zweiten will ich es sagen in der Schwangerschaft.

Maia Geist:

Pränatales Singen

22:56:33:01 - 22:56:38:16

You're almost home, aber irgendwie sind die ja auch schon zu Hause bei euch im Bauch.

Maia Geist:

22:56:39:18 - 22:56:40:20

Was ist euch lieber?

Maia Geist:

22:56:44:05 - 22:56:44:24

Egal...

Maia Geist:

22:56:46:05 - 22:56:46:24

Okay.

Maia Geist:

22:57:05:04 - 22:57:07:04

Child of mine

Alle:

22:57:10:00 - 22:58:59:04

My blessed one, your journey's been long And you're almost home. Child of mine, blessed one - Your journey's been long - And you're almost home - Child of mine, blessed one - Your journey's been long - And you're almost home - Child of mine, - blessed one - Child of mine, blessed one ... (Musik Gesang) Huuuuuuu

Alle:

Pränatales Singen

22:59:31:23 - 22:59:34:10

Child of mine …

Alle:

23:00:01:10 - 23:00:15:20

Child of mine, blessed one, your journey's been long, and you are almost home and loved.

Alle:

23:00:15:20 - 23:00:30:13

Child of mine, loved one, your journey's been long, and you are home.

Alle:

23:00:32:02 - 23:00:35:04

Child of mine. (leiser - dann Tränen und lange Pause)

Maia Geist:

23:01:46:16 - 23:01:48:05

Wir stehen alle auf.

Maia Geist:

23:01:57:07 - 23:02:00:03

Nimm mal alles ein bisschen locker nach dem langen Sitzen.

Maia Geist:

23:02:06:00 - 23:02:06:15

Genau.

Maia Geist:

23:02:07:18 - 23:02:11:04

Und, ähm, ja, wobei, nee.

Maia Geist:

23:02:11:14 - 23:02:15:04

Eine Hand am Unterbauch, eine Hand am Oberbauch.

Maia Geist:

23:02:17:19 - 23:02:22:05

Ihr könnt erstmal spüren wie der Atem fließt, gar nichts verändern.

Maia Geist:

23:02:42:01 - 23:03:02:05

Und dann werden wir alle mal auf SSSSS ausatmen, so wie ein Luftballon quasi und ihr lässt eure Hände da und guckt, was der Bauch so macht und spürt ein bisschen, was da unter den Händen passiert.

Maia Geist:

23:03:03:19 - 23:03:09:02

Okay und das soll irgendwie nicht unglaublich lang sein oder so, darum geht es nicht.

Maia Geist:

23:03:09:23 - 23:03:17:19

Ihr sollt auch noch, also kein Kreislauf irgendwie kriegen oder so, sonst hört bitte auf.

Maia Geist:

Pränatales Singen

23:03:18:10 - 23:03:18:21

Okay?

Maia Geist:

23:03:19:16 - 23:03:20:08

Okay.

Maia Geist:

23:03:36:24 - 23:03:40:13

Sssss, na macht kurz eine Pause und dann macht das für euch nochmal. Sssssss

Maia Geist:

23:03:58:00 - 23:04:03:01

Macht dann noch mal eine Pause machen und dann für euch noch ein drittes Mal

Maia Geist:

23:04:17:05 - 23:04:17:18

Okay.

Maia Geist:

23:04:18:11 - 23:04:22:16

Habt ihr gespürt, was da passiert unter euern Händen?

Maia Geist:

23:04:24:19 - 23:04:25:07

Kicke?

Speaker 3:

23:04:25:18 - 23:04:26:02

Kicke.

Maia Geist:

23:04:28:05 - 23:04:29:02

Okay.

Speaker 3:

23:04:33:17 - 23:04:35:11

Mein Bauch geht rein. Der zieht sich nach oben ...

Maia Geist:

23:04:36:08 - 23:04:38:16

Ah ja, nach oben.

Maia Geist:

23:04:39:02 - 23:04:43:02

Ja. Sieht man auch sehr gut bei dir.

Maia Geist:

23:04:45:08 - 23:04:45:22

Okay.

Maia Geist:

23:04:46:08 - 23:04:47:21

Ja, es spannt sich auf jeden Fall so an ....

Speaker 3:

Pränatales Singen

23:04:49:02 - 23:04:49:13

Okay.

Maia Geist:

23:04:53:13 - 23:04:55:17

Also geht es, in welche Richtung geht es?

Maia Geist:

23:04:55:21 - 23:04:56:13

Spannt es denn an?

Maia Geist:

23:04:56:17 - 23:04:57:23

Also spürst du einfach eine Kontraktion?

Speaker 3:

23:04:58:10 - 23:04:59:19

Ja, nach innen.

Maia Geist:

23:04:59:24 - 23:05:00:15

Nach innen?

Maia Geist:

23:05:00:22 - 23:05:01:24

Ja. Okay.

Maia Geist:

23:05:07:05 - 23:05:08:20

Das war den anderen auch noch, oder?

Speaker 4:

23:05:09:08 - 23:05:16:21

Also erst spant es bei mir und dann fängt es an sich von oben so zu verkleinern und zu entspannen.

Speaker 4:

23:05:17:04 - 23:05:20:14

Also oben geht die Luft raus und geht dann nach unten so und raus.

Maia Geist:

23:05:21:05 - 23:05:21:14

Okay.

Maia Geist:

23:05:22:09 - 23:05:26:00

Das hört sich wie so eine Welle an irgendwie.

Speaker 4:

23:05:26:12 - 23:05:28:03

Ja. Ja, okay.

Speaker 4:

23:05:28:06 - 23:05:30:07

Ich habe mir aber auch den Luftballon dazu vorgestellt.

Maia Geist:

23:05:31:23 - 23:05:32:10

Okay.

Maia Geist:

23:05:32:18 - 23:05:34:05

Also genau.

Maia Geist:

23:05:34:16 - 23:05:38:03

Es ist irgendwas, zieht sich irgendwie zusammen.

Speaker 4:

23:05:38:12 - 23:05:40:00

Noch bleibt es hart am Anfang.

Speaker 4:

23:05:40:11 - 23:05:41:21

Also es noch bleibt es voll.

Speaker 4:

23:05:42:00 - 23:05:45:06

Und dann fängt es an, dass die Luft so langsam rausgeht.

Speaker 4:

23:05:45:13 - 23:05:48:08

Und es fängt aber oben an erst weniger zu werden statt unten zu entspannen.

Maia Geist:

23:05:48:08 - 23:05:48:16

Okay.

Maia Geist:

23:05:49:01 - 23:05:49:18

Ja. Okay.

Maia Geist:

23:05:49:18 - 23:05:49:20

Okay.

Speaker 3:

23:05:51:04 - 23:05:51:16

Okay.

Maia Geist:

23:05:55:04 - 23:06:00:09

Und jetzt habt ihr auch gespürt, was passiert, wenn ihr aufhört mit dem Ssssss

Speaker 3:

23:06:03:16 - 23:06:04:13

Und dann ploppt mein Bauch wieder raus.

Speaker 3:

23:06:04:23 - 23:06:05:18

Zeig mal.

Maia Geist:

23:06:07:22 - 23:06:11:11

Sollen wir es alle mal machen und gucken ob es bei euch auch der Fall ist?

Maia Geist:

23:06:12:16 - 23:06:13:00

Okay.

Maia Geist:

23:06:13:24 - 23:06:19:08

Also das heißt, wir machen wieder das Sssss und ihr guckt, was am Ende passiert, wenn ihr aufhört.

Speaker 3:

23:06:39:21 - 23:06:40:12

Sssssss.

Ich möchte dann wieder automatisch einatmen.

Maia Geist:

23:06:46:09 - 23:06:51:02

Dann wird der Bauch oben wieder voll. Du hast gesehen, wie er dann langsam wieder voll wurde.

Maia Geist:

23:06:53:08 - 23:06:56:14

Es ist bei dir wieder rausgeploppt quasi?

Maia Geist:

23:06:58:14 - 23:07:02:21

Und bei einer, jemandem anderen wieder rausgeploppt oder ist es anders gewesen?

Speaker 4:

23:07:04:21 - 23:07:06:02

Es ist auch rausgeploppt.

Speaker 3:

23:07:06:06 - 23:07:06:12

Echt?

Speaker 4:

23:07:07:23 - 23:07:10:03

Das hat wohl was mit dem Beckenboden zu tun.

Maia Geist:

23:07:10:03 - 23:07:11:23

Vielleicht?

Maia Geist:

23:07:15:13 - 23:07:29:15

Okay, wir machen das noch einmal und anstatt irgendwie das so natürlich passieren zu lassen, beißen wir die Zähne zusammen, machen den Mund zu.

Maia Geist:

23:07:30:08 - 23:07:34:02

Okay, nachdem wir mit dem Ssss fertig sind, machen wir so.

Maia Geist:
23:07:35:05 - 23:07:37:15
Okay, und dann gucken wir, was passiert. Ssssss

Maia Geist:
23:07:49:23 - 23:07:52:14
Und dann Mund zu und Zähne zusammen beißen.

Maia Geist:
23:07:56:23 - 23:07:58:22
Irgendwann müsst ihr denn wieder atmen?

Maia Geist:
23:08:01:04 - 23:08:02:17
Ja, wie war es denn, dieses Mal?

Speaker 3:
23:08:05:19 - 23:08:07:13
Ich würde nicht so viel brauchen.

Speaker 3:
23:08:07:22 - 23:08:10:16
Also es ist irgendwie vielleicht bei mir gerade angespannt und fest.

Maia Geist:
23:08:11:08 - 23:08:11:21
Pränatales Singen

Okay.

Maia Geist:

23:08:12:13 - 23:08:13:21

Hast du was anderes gespürt?

Speaker 3:

23:08:14:14 - 23:08:17:05

Ich einfach nur den Impuls ganz schnell wieder zu atmen.

Speaker 3:

23:08:17:11 - 23:08:18:22

Ja. Nach dem langen Ausatmen.

Maia Geist:

23:08:19:17 - 23:08:21:01

Und konntest du das gut machen?

Maia Geist:

23:08:21:11 - 23:08:24:14

Ja. Auch mit geschlossenen Mund und so?

Speaker 3:

23:08:24:15 - 23:08:27:12

Ach so, ja, da nicht, aber dann halt danach.

Maia Geist:

23:08:27:21 - 23:08:28:12

Pränatales Singen

Ah, ja, okay.

Speaker 4:

23:08:29:17 - 23:08:34:24

Ich habe den Beckenboden gespürt, dass der angespannt war und da drin alles festgehalten war.

Maia Geist:

23:08:34:24 - 23:08:35:13

Okay.

Speaker 4:

23:08:35:18 - 23:08:36:07

Ohne Luft. Also die war schon draußen.

Maia Geist:

23:08:36:16 - 23:08:41:14

Ja. Okay, Beckenboden und hier angespannt, keine Luft.

Speaker 4:

23:08:41:19 - 23:08:42:00

Genau.

Maia Geist:

23:08:42:20 - 23:08:45:24

Und das war dann wann, hast du das gespürt?

Speaker 4:

Pränatales Singen

23:08:46:18 - 23:08:51:19

Als wir zugebissen haben, weil wir dann ja zugehalten haben, dass wir wieder einatmen können, oder?

Speaker 4:

23:08:52:14 - 23:08:54:10

So habe ich das zumindest bei mir gefühlt.

Speaker 4:

23:08:55:14 - 23:09:00:10

Weil ich habe das automatisch, dass ich wieder einatmen muss, wenn ich fertig mit dem Sssss sind.

Speaker 4:

23:09:00:24 - 23:09:03:17

Und dadurch, dass ich das fest halte, spannt sich das hier an.

Maia Geist:

23:09:04:11 - 23:09:07:07

Und dann konntest du nicht automatisch einatmen.

Ne, konnte ich nicht, weil ich es festgehalten habe.

Maia Geist:

23:09:08:01 - 23:09:08:07

Okay.

Speaker 3:

Pränatales Singen

23:09:09:15 - 23:09:14:03

Mhm. Ja, es ist schwieriger, dass es automatisch wieder nachfließt direkt.

Speaker 3:

23:09:14:24 - 23:09:17:11

Mhm. Und die Anspannung bleibt dann da.

Speaker 3:

23:09:18:22 - 23:09:20:06

Wenn man so sich verkrampft.

Maia Geist:

23:09:20:16 - 23:09:22:14

Und wo hast du die Anspannung gefühlt?

Speaker 3:

23:09:23:03 - 23:09:24:22

Also hauptsächlich oben im Bauch?

Maia Geist:

23:09:24:22 - 23:09:25:04

Hier?

Speaker 3:

23:09:25:12 - 23:09:27:13

Ja. Aber ja auch im Beckenboden?

Maia Geist:

23:09:27:24 - 23:09:29:09

Ja. Okay.

Maia Geist:

23:09:30:12 - 23:09:37:14

Ja, dann machen wir ja mal das Gegenteil, weil, ja, und gucken einfach, was dann passiert.

Maia Geist:

23:09:37:24 - 23:09:44:22

Okay, das heißt, das Gegenteil wäre hier aufmachen, ganz entspannt.

Maia Geist:

23:09:45:14 - 23:09:50:13

Ja. Und wirklich den Mund aufmachen, das sind wir gar nicht gewohnt.

Maia Geist:

23:09:52:05 - 23:09:54:07

Und den Bauch lockerzulassen.

Maia Geist:

23:09:54:13 - 23:10:03:00

Also nicht irgendwie hier noch diese Spannung halten, sondern wirklich Bauch locker, Mund locker.

Maia Geist:

23:10:03:12 - 23:10:03:20

Okay.

Maia Geist:

23:10:05:06 - 23:10:09:06

Und wir machen erstmal so das Sss und dann enden wir so.

Maia Geist:

23:10:10:13 - 23:10:10:23

Okay?

Maia Geist:

23:10:12:01 - 23:10:12:12

Okay.

Maia Geist:

23:10:12:22 - 23:10:14:11

Und ihr guckt auch nochmal, was der Bauch macht. Ssssss

Maia Geist:

23:10:23:13 - 23:10:26:20

Genau, dann aufmachen, locker lassen, Bauch und Kiefer.

Maia Geist:

23:10:36:00 - 23:10:38:21

Direkt schon was gespürt? Oder müssen wir es ein zweites Mal machen.

Maia Geist:

23:10:40:06 - 23:10:42:16

Okay, also nochmal. Ssssss

Maia Geist:

23:10:43:14 - 23:10:45:08

Und dann locker lassen und Mund auf. Ssssss

Maia Geist:

23:10:52:10 - 23:10:55:11

Mund auf und Bauch locken lassen. Sssss

Maia Geist:

23:11:01:23 - 23:11:02:14

Ja.

Maia Geist:

23:11:04:22 - 23:11:06:04

Wie war es dieses Mal?

Speaker 5:

23:11:06:15 - 23:11:16:07

Ich hätte im Vergleich zuvor hin, wo wir nach dem Ssss die Zähne zugebissen haben, dass es da quasi, also das was wir an schon sind, und dass es oben hart ist und dann sich aber beim Zumachen noch mehr höher gezogen hat.

Speaker 5:

23:11:17:03 - 23:11:20:18

Und jetzt, wo wir es aufgemacht haben, dass es einfach so wie runtergefallen ist.

Maia Geist:

23:11:23:03 - 23:11:25:11

Und wie war es von der Atmung?

Speaker 5:

23:11:27:15 - 23:11:28:11

Gar kein Problem.

Speaker 5:

23:11:28:11 - 23:11:39:23

Also ich hatte nicht das Gefühl, dass ich jetzt dringend atmen müsste oder noch mal nach atmen müsste, anders wie bei den Verkrampfen, dass ich da allerdings so Okay, aber jetzt auch noch Luft haben.

Speaker 5:

23:11:39:23 - 23:11:48:07

Obwohl ich auch nicht proaktiv krass eingeatmet habe, aber den Mund dann offen hatte, so dass ich nicht das Gefühl hatte, dass ich mich so ein Stress schnell wieder weiter zu atmen.

Maia Geist:

23:11:48:24 - 23:11:49:09

Okay.

Maia Geist:

23:11:49:21 - 23:11:51:14

Du hast nicht aktiv eingeatmet.

Speaker 5:

23:11:51:20 - 23:11:59:08

Pränatales Singen

Also nicht wissentlich, aber bei dem anderen war es eher so Oh Gott, jetzt kann ich offen mit beißen, ich muss doch weiter atmen, bei dem anderen war es eher so Okay, passt.

Maia Geist:

23:11:59:08 - 23:12:00:07

Ja, okay.

Speaker 3:

23:12:00:20 - 23:12:04:07

Auch bei mir ist die Luft auch ganz automatisch wieder eingeströmt.

Maia Geist:

23:12:05:20 - 23:12:06:07

Ihr nickt.

Speaker 3:

23:12:06:11 - 23:12:08:00

Der Mund war so ja wie so schon offen.

Maia Geist:

23:12:10:11 - 23:12:12:05

Ja, bei mir war das ähnlich.

Speaker 4:

23:12:12:10 - 23:12:14:02

Ja, ein aufeinanderfließen war das.

Maia Geist:

23:12:16:21 - 23:12:18:09

Könntest du es auch wahrnehmen?

Speaker 3:

23:12:18:23 - 23:12:30:22

Ja, also ich habe halt bewusst entspannt dadurch und dann, also ich merke auch jetzt, dass mein Bauch wie weiter unten ist, ich war halt die ganze Zeit heute in so einer Anspannung.

Speaker 3:

23:12:31:11 - 23:12:51:16

Und dann, ich glaube, der Anfangszustand war quasi wie mein Dauerzustand, dass ich dieses ganz feste und schnell zu verhandeln und weiter fahren und sprechen und dieses aktive, war glaube ich eh da, deswegen, fiel es zu wenig nicht leicht, das erst wahrzunehmen.

Speaker 3:

23:12:51:21 - 23:12:58:08

Aber jetzt im Vergleich merke ich den Unterschied, mein Bauch ist viel weicher ist oder viel weiter unten.

Maia Geist:

23:12:58:18 - 23:13:01:12

Ja, das macht Sinn, also.

Maia Geist:

23:13:03:02 - 23:13:09:19

Genau, also wir haben gerade die Bauchatmung gemacht, um das so kurz zu fassen, die Bauchatmung.

Maia Geist:

23:13:10:23 - 23:13:18:16

Das heißt, dass die Lunge sich wirklich entfalten kann und wir tief atmen, das heißt nicht, dass wir Luft im Bauch haben.

Maia Geist:

23:13:20:05 - 23:13:25:17

Und das wollen wir eben erreichen, dass wir diese tiefe Atmung ganz leicht erreichen.

Maia Geist:

23:13:25:17 - 23:13:40:21

Und das kann man eben ganz leicht erreichen, indem man hier aufmacht und wirklich auch den Platz lässt, damit die Luft einströmen kann und wir nicht hier Luft holen müssen, weil das brauchen wir gar nicht.

Maia Geist:

23:13:41:02 - 23:13:41:18

Die ist da.

Maia Geist:

23:13:44:01 - 23:13:44:07

Genau.

Maia Geist:

23:13:45:18 - 23:14:00:03

Und ihr habt auch gemerkt, wenn ich die Zähne zusammenbeiße, was passiert, alles zieht sich zusammen, der Beckenboden, das Zwerchfell, sind alle irgendwie verriegelt und ich kriege keine Luft und es ist hier zu.

Maia Geist:

23:14:00:17 - 23:14:12:02

Also es ist Spannung da und ihr wollt manchmal vielleicht Spannung haben, aber ihr wollt auch entspannen können und auch nochmal irgendwie in Hinblick auf die Geburt.

Maia Geist:

23:14:13:02 - 23:14:25:05

Ihr wisst, ich kann hier entspannen und dadurch hat es einen direkten Impact auf meinen Beckenboden, auf die Öffnung, auf die Beweglichkeit.

Speaker 4:

23:14:25:23 - 23:14:26:10

Weil man sich so anstrengt manchmal auch zu atmen

Speaker 4:

23:14:26:10 - 23:14:30:09

Man muss ja gar nicht sein …

Maia Geist:

23:14:30:09 - 23:14:30:23

Nein, genau.

Maia Geist:

23:14:31:05 - 23:14:39:23

Pränatales Singen

Und auch beim Singen ist es ja oft so, man hat das Gefühl, ich muss jetzt einen langen Satz singen, ich nehme tief Luft und dann ist ganz viel Spannung hier oben.

Maia Geist:

23:14:39:23 - 23:14:42:18

Eigentlich ist die Luft gar nicht hier unten angekommen.

Maia Geist:

23:14:42:22 - 23:14:54:16

Also es ist nicht wirklich hier unten, sondern hier strengt es mich total an und ich kann aber hier ganz schnell Luft haben, ohne die richtig aktiv mit Kraft zu holen.

Maia Geist:

23:14:55:03 - 23:15:05:18

Und das werden wir immer wieder in den Liedern einfach nochmal üben und integrieren und das ist was, das braucht ein bisschen Zeit.

Maia Geist:

23:15:05:18 - 23:15:09:20

Und die Sophie hat es schon oft gemacht, deswegen passt das für die Geburt.

Maia Geist:

23:15:10:04 - 23:15:11:15

Aber ihr habt ja noch ein bisschen Zeit.

Maia Geist:

23:15:13:10 - 23:15:22:22

Und deswegen könnt ihr euch immer wieder so zwischendurch am Tag oder in dem Lied, wenn ihr mal was singt, dann immer wieder so, ah stimmt, ich krieg Luft.

Maia Geist:

23:15:23:13 - 23:15:24:18

Ah, ich kann mich entspannen.

Maia Geist:

23:15:25:10 - 23:15:27:23

Du musst zur Bahn, aber ich kann mich erstmal entspannen.

Speaker 3:

23:15:28:20 - 23:15:31:10

So. Ich hab das Gefühl, dass ich mal hier rausgehe.

Speaker 3:

23:15:31:22 - 23:15:38:14

Ja. Ja. Und ja.

Maia Geist:

23:15:39:09 - 23:15:47:00

Okay, und jetzt werden wir ein bisschen singen noch und uns bewegen und wenn ihr wollt, könnt ihr auch noch einen Shaker nehmen.

Maia Geist:

23:15:49:00 - 23:15:50:03

Wir machen das...

Maia Geist:

23:15:50:20 - 23:15:51:11

Ja, da ist ja ein Fehler.

Maia Geist:

23:15:52:02 - 23:15:53:08

Ich glaub, einer...

Maia Geist:

23:15:53:22 - 23:15:55:16

Ja. Ich bin nämlich so ein Shaker.

Speaker 3:

23:15:56:09 - 23:15:57:07

Nee, du machst das schon.

Speaker 3:

23:15:57:13 - 23:15:58:12

Ich bin nicht so ein Shaker.

Maia Geist:

23:15:59:03 - 23:15:59:10

Okay.

Maia Geist:

23:16:00:13 - 23:16:01:09

Also...

Maia Geist:

23:16:01:09 - 23:16:08:02

Wir machen Bannua, ich sing's euch einfach vor, ihr müsst gar nicht runter gucken.

Maia Geist:

23:16:08:17 - 23:16:11:22

Ja. Ihr könnt mich anschauen, es hilft.

Maia:

23:16:14:22 - 23:16:18:10

Bannuwa, Bannuwa, Bannuwa you.

Maia:

23:16:18:22 - 23:16:19:02

Und ihr.

Alle:

23:16:21:01 - 23:16:24:18

Bannuwe, Bannuwe, Bannuwe you.

Alle:

23:16:26:05 - 23:16:31:01

Bannuwe, Bannuwe Bannuwe you.

Maia Geist:

23:16:31:05 - 23:16:31:11

Und ihr.

Alle:

23:16:32:17 - 23:16:37:10

Bannuwe, Bannuwe Bannuwe you.

Maia Geist:

23:16:37:15 - 23:16:39:04

Jetzt nochmal den Anfang...

Alle:

23:16:39:04 - 23:16:43:23

Bannuwe, Bannuwe Bannuwe you.

Alle:

23:16:45:12 - 23:16:50:04

Bannuwe, Bannuwe Bannuwe you.

Maia Geist:

23:17:27:14 - 23:17:27:14

Nochmal.

Maia Geist:

23:17:31:22 - 23:17:32:02

Ninni alla no...

Alle:

23:17:32:02 - 23:17:33:03

nini alla no.

Maia Geist:
23:17:38:14 - 23:17:39:06
Nochmal.

Maia Geist:
23:17:41:08 - 23:17:42:04
Und nochmal.

Maia Geist:
23:17:53:02 - 23:17:54:12
Von Anfang an ...

Alle:
23:18:29:18 - 23:18:30:07
Ninni alla yo.

Maia Geist:
23:18:40:04 - 23:18:41:01
Können wir es als Kanon?

Speaker 3:
23:18:41:13 - 23:18:42:01
Ja, ich will.

Maia Geist:
23:18:42:08 - 23:18:42:15
Okay.

Maia Geist:

23:18:43:07 - 23:18:43:21

Weiß du wo?

Maia Geist:

23:18:46:05 - 23:18:46:05

bannu bannu ya .

Maia Geist:

23:18:48:08 - 23:18:48:12

Okay.

Alle:

23:18:58:04 - 23:18:58:04

Sie singen.

Alle:

23:19:36:04 - 23:19:36:04

Sie singen.

Alle:

23:20:08:16 - 23:20:09:08

Sie singen.

Maia Geist:

23:20:26:02 - 23:20:27:02

Sehr schön.

Maia Geist:

23:20:28:22 - 23:20:32:21

Okay, wir räumen alles, was in der Mitte ist, weg.

Maia Geist:

23:20:33:14 - 23:20:35:09

Können gerne nachher noch snacken.

Maia Geist:

23:20:55:17 - 23:21:04:12

Ihr dürft euch wirklich ein Nest bauen jetzt und euch wirklich ganz bequem hinsetzen, hinlegen.

Maia Geist:

23:21:05:03 - 23:21:18:16

Nimmt euch die Kissen und Decken und könnt auch noch ein bisschen raus aus dem Kreis.

Maia Geist:

23:21:23:09 - 23:21:25:11

Oder rein in den Kreis, genau.

Maia Geist:

23:21:47:08 - 23:21:48:12

Ist es bequem?

Traumhaft ...

Maia Geist:

23:21:48:20 - 23:21:49:01

Ja.

Maia Geist:

23:21:58:00 - 23:21:59:17

Genau, wir warten noch auf Nicky.

Maia Geist:

23:22:01:21 - 23:22:05:08

Aber auf jeden Fall geht es darum, dass wir jetzt zusammen tönen.

Maia Geist:

23:22:06:19 - 23:22:14:09

Und das Tönen ist das, was euch gerade kommt.

Maia Geist:

23:22:14:14 - 23:22:16:08

Es kann auf jedem Vokal sein.

Maia Geist:

23:22:17:03 - 23:22:23:03

Es kann auch mit geschlossenen Mund sein, so ein Mmm und es kann hoch oder tief sein.

Maia Geist:

23:22:24:01 - 23:22:26:24

Pränatales Singen

Und das ist erstmal ein Experimentieren.

Speaker 4:

23:22:28:00 - 23:22:29:09

Geht das in einer Seitenlage, überhaupt?

Maia Geist:

23:22:30:12 - 23:22:34:04

Ja, wenn du merkst, dass es nicht bequem ist für dich, dann wechsle gerne.

Maia Geist:

23:22:36:00 - 23:22:37:24

Kannst dich auch anlehnen, hinten.

Maia Geist:

23:22:38:13 - 23:22:41:08

Also hinten könntest du dich anlehnen, zum Beispiel im Sitzen oder so.

Maia Geist:

23:22:44:15 - 23:22:46:16

Soll sich angenehm anfühlen.

Maia Geist:

23:22:49:04 - 23:22:52:03

Und ihr dürft auch jederzeit Pausen machen.

Maia Geist:

23:22:53:19 - 23:22:59:16

Und das in eurem Atemrhythmus wirklich bleiben lassen.

Maia Geist:

23:23:05:16 - 23:23:06:08

Genau.

Maia Geist:

23:23:07:13 - 23:23:13:14

Spürt gerne nochmal nach, wo ihr gerade liegt, wo euer Körper aufliegt.

Maia Geist:

23:23:22:22 - 23:23:23:18

Mach es dir gern bequem ...

Maia Geist:

23:23:30:04 - 23:23:36:20

und nimmt einen tiefen Atemzug ganz bewusst zu eurem Baby hin.

Maia Geist:

23:23:54:23 - 23:24:02:18

Ihr werdet euch gleich selber und euer Baby in Klang einhüllen und uns gegenseitig auch.

Speaker 1:

23:24:03:02 - 23:29:05:05

Musik Monochord Tönen

Maia Geist:

Pränatales Singen

23:29:26:21 - 23:29:29:01

Spürt noch mal nach, wie es euch jetzt geht.

Pränatales Singen Teil 03

Project: 2025 Freiburg

Clip Name: P0041403

Maia Geist:

Nochmal einen tiefen Atemzug … und vielleicht in den Raum an …

Maia Geist:

23:30:19:00 - 23:30:22:20

Dann kleine Bewegungen machen mit Füßen und Händen

Maia Geist:

23:30:42:09 - 23:30:45:16

Euch langsam vorbereiten die Augen aufzumachen.

Maia Geist:

23:31:02:10 - 23:31:04:04

Könnt ihr euch strecken.

Speaker 2:

23:31:08:09 - 23:31:09:05

Hmm.

Maia Geist:

23:31:26:04 - 23:31:31:03

Wenn ihr wollt, könnt ihr einfach erstmal so liegen bleiben oder euch auch aufsetzen.

Maia Geist:

23:31:31:23 - 23:31:37:18

Vielleicht mag die eine oder andere mitteilen wie dieses Tönen für sie war.

Speaker 3:

23:31:44:18 - 23:31:50:08

Mich hatte dein Instrument in der ersten Sekunde schon sehr berührt, das ich fast weinen musste.

Speaker 3:

23:31:50:19 - 23:31:52:03

Das war richtig schön.

Speaker 3:

23:31:53:06 - 23:32:00:18

Und dann beim Tönen hat man richtig gespürt, wie... also hab ich richtig gespürt, wie ich so eins wurde mit allem und den Lieben.

Speaker 3:

23:32:01:06 - 23:32:02:13

Ja, das war schön.

Maia Geist:

23:32:04:03 - 23:32:04:24

Okay, danke.

Speaker 4:

23:32:06:02 - 23:32:10:13

Ich fand es auch spannend, dass die Kleine auf bestimmte Töne reagiert hat.

Speaker 4:

23:32:11:05 - 23:32:13:14

Und bei anderen war es, wie jetzt würde sie zuhören.

Speaker 4:

23:32:13:14 - 23:32:15:09

Und dann hatte ich ein paar Wehen und so.

Speaker 4:

23:32:19:23 - 23:32:24:18

Aber es war ein ganz interessant, dass sie auf bestimmte Töne reagiert hat.

Speaker 4:

23:32:25:04 - 23:32:28:22

Und andere waren eher so nicht mit einer aktiven Wehe.

Maia Geist:

23:32:29:02 - 23:32:30:08

Ja, okay.

Maia Geist:

23:32:39:15 - 23:32:43:05

Also es darf alles sein, das ist vielleicht auch komisch gewesen.

Maia Geist:
Pränatales Singen

23:32:43:10 - 23:32:46:09

Ihr habt es jetzt zum ersten Mal gemacht oder so.

Maia Geist:

23:32:48:23 - 23:32:50:12

Ist auch gut zu teilen.

Speaker 4:

23:32:58:09 - 23:32:59:24

Es war sehr angenehm. Ich bin sehr gut zu mir gekommen.

Speaker 4:

23:33:00:05 - 23:33:03:12

Also es war sehr angenehm, ich bin sehr zu mir gekommen, ich war auch sehr mit mir. Schon irgendwie im Raum aber auch sehr mit mir und

Maia Geist:

23:33:07:19 - 23:33:09:19

Also quasi so ein bisschen...

Speaker 4:

23:33:10:10 - 23:33:15:00

Hier es ist einfach so geschützt für mich irgendwie so einen eigenen Raum.

Speaker 5:

23:33:20:03 - 23:33:21:23

Ich find, man kann sich davon auch so tragen lassen.

Speaker 5:

23:33:22:22 - 23:33:26:18

Und jede Tonkombination ist jedes Mal wieder eine neue.

Speaker 5:

23:33:27:14 - 23:33:30:24

Jedes Mal, wenn ich wieder Luft geholt habe, konnte ich euch hören.

Speaker 5:

23:33:31:08 - 23:33:33:19

Und dann habe ich meinen eigenen Senf dazu gegeben.

Speaker 5:

23:33:34:02 - 23:33:37:13

Und jedes Mal klang es ganz neu und anders.

Speaker 5:

23:33:38:04 - 23:33:39:20

Und es war so ein...

Speaker 5:

23:33:41:19 - 23:33:44:09

wie so eine Welle, die uns trägt, irgendwie alle zusammen.

Speaker 6:

23:33:47:03 - 23:33:48:08

Ich finde es auch voll spannend.

Speaker 6:

23:33:48:20 - 23:33:51:04

Ich kenne das schon aus dem Schwangerschafts-Yoga.

Speaker 6:

23:33:51:16 - 23:33:52:14

Von meiner zweiten Schwangerschaft.

Speaker 6:

23:33:52:23 - 23:33:54:09

Haben wir das auch richtig oft aufgemacht.

Speaker 6:

23:33:54:22 - 23:33:58:09

Ich finde, das verbindet einen irgendwie so.

Speaker 6:

23:33:58:15 - 23:34:02:14

Also, wir kennen das wahrscheinlich auch so mehr oder weniger gar nicht.

Speaker 6:

23:34:03:10 - 23:34:05:11

Aber ich finde, man verbindet sich irgendwie so voll.

Speaker 6:

23:34:05:14 - 23:34:14:03

Ich fand es auch voll spannend, wenn man jemand anders gehört hat, aber man hat die Person nicht gesehen, wo man es in dem Fall hat, wer ist das, mit dem sich jetzt meine Stimme soverbindet.

Speaker 6:

23:34:14:03 - 23:34:16:22

Das fand ich voll schön ja.

Maia Geist:

23:34:19:17 - 23:34:24:13

Also, dazu gibt es natürlich noch die Hormone.

Maia Geist:

23:34:27:00 - 23:34:31:09

Aber tatsächlich, wenn man zusammen singt, schüttet man Oxytocin aus.

Maia Geist:

23:34:31:18 - 23:34:34:06

Und Oxytocin ist das Bindungshormon.

Maia Geist:

23:34:35:05 - 23:34:39:13

Und das ist auch das Geburtshormon, aber es ist auch das Bindungshormon.

Speaker 4:

23:34:39:18 - 23:34:41:04

Kein Wunder, dass ich Wehen habe.

Maia Geist:

23:34:42:05 - 23:34:43:23

Das bringt dich noch zur Geburt.

Speaker 2:

23:34:44:10 - 23:34:47:13

Ich bekomme die Gesänge, ...

Maia Geist:

23:34:49:12 - 23:34:53:16

Ja. Möchte noch jemand was teilen?

Maia Geist:

23:34:53:23 - 23:34:54:14

Oder dann ansonsten?

Maia Geist:

23:34:55:18 - 23:34:56:02

Ja?

Maia Geist:

23:34:57:23 - 23:34:58:06

Okay.

Maia Geist:

23:35:04:11 - 23:35:07:23

Haben wir noch Zeit oder sind die Batterien dann gleich alle?

Uli:

Ne, das die sind nicht - wir haben genug.

Maia Geist:

23:35:13:01 - 23:35:16:03

Okay, dann machen wir noch ein Lied.

Maia Geist:

23:35:17:04 - 23:35:19:01

Ich will dich das hier so zur Seite machen.

Maia Geist:

23:35:23:19 - 23:35:30:19

Und dafür könnt ihr auch gleich aufstehen, aber ich stehe auf jeden Fall als Erste auf hier.

Maia Geist:

23:35:32:22 - 23:35:36:23

Und die Liedertexte könnt ihr wegmachen, das braucht ihr nicht.

Maia Geist:

23:35:37:08 - 23:35:40:00

Der Text geht Bella Mama.

Maia Geist:

23:35:41:04 - 23:35:41:22

Schöne Mutter.

Maia Geist:

23:35:43:08 - 23:35:49:11

Kommt aber eigentlich ursprünglich aus Kamerun und wird mbelle Mama gesungen.

Maia Geist:

23:35:49:11 - 23:35:53:09

Das heißt Call Mama.

Maia Geist:

23:35:56:07 - 23:35:58:10

Ja, ich sing's gerne auf Italienisch.

Maia Geist:

23:36:07:11 - 23:36:11:09

Bella mama, bella mama, hey

Speaker 2:

23:36:16:21 - 23:36:17:15

Willa, Mama

Speaker 2:

23:36:24:22 - 23:36:24:22

Musik

Speaker 2:

23:36:40:03 - 23:36:40:03

Musik

Speaker 2:

23:36:48:14 - 23:36:50:06

Bella Mama

Speaker 2:

23:37:14:00 - 23:37:15:07

Bella mama

Speaker 2:

23:37:29:13 - 23:37:29:13

Musik

Speaker 2:

23:37:36:11 - 23:37:39:20

Bella mama, mama bella mama

Maia Geist:

23:37:46:00 - 23:37:49:19

Jetzt darf eine von euch in die Mitte - und das empfangen.

Speaker 2:

23:37:54:24 - 23:38:00:02

Bella mama, bella mama, eh.

Speaker 2:

23:38:27:21 - 23:38:28:15

Lachen
Pränatales Singen

Speaker 2:

23:38:45:06 - 23:38:45:06

Musik

Speaker 2:

23:39:05:09 - 23:39:10:19

Gelächter Sie singt.

Speaker 2:

23:39:22:12 - 23:39:22:12

Musik

Speaker 2:

23:39:40:17 - 23:39:40:17

Musik

Speaker 2:

23:39:48:22 - 23:39:50:14

Bella mama

Speaker 2:

23:39:56:20 - 23:39:56:20

Musik

Maia Geist:

23:40:07:11 - 23:40:07:23

Dann dürft ihr ...

Maia Geist:

23:40:14:04 - 23:40:17:10

... die Augen aufmachen und euch gegenseitig dieses Lied vorsingen. Bella mama he

Speaker 2:

23:40:35:13 - 23:40:37:02

Vielleicht dürft ihr es euch selber vorsingen ...

Maia Geist:

23:40:52:15 - 23:40:53:13

Bella mama.

Speaker 2:

23:41:03:07 - 23:41:05:01

Bella mama

Speaker 2:

23:41:11:07 - 23:41:12:00

Bella!

Maia Geist:

23:41:31:03 - 23:41:33:05

An alle Frauen und alle Mütter ...

Speaker 2:

23:41:46:06 - 23:41:46:06

Pränatales Singen

Musik

Maia Geist:

23:41:55:16 - 23:41:56:12

Noch mal ganz leise

Speaker 2:

23:42:13:13 - 23:42:14:05

Musik

Speaker 2:

23:42:30:11 - 23:42:33:08

Bella mama Bella mama

Speaker 2:

23:42:45:22 - 23:42:46:17

Sexy!

Speaker 2:

23:42:51:07 - 23:42:51:19

Lachen

Maia Geist:

23:43:10:15 - 23:43:25:23

Ja, ähm, zum Schluss mache ich gerne ein kleines, eine kleine stille Minute und danach könnt ihr für euch was aufschreiben, ein Gefühl, ein Gedanke, irgendwas, was ihr aus diesem Kurs mitnehmen wollt.

Maia Geist:

23:43:26:05 - 23:43:27:09

Und dafür gibt es Blätter.

Maia Geist:

23:43:27:22 - 23:43:33:05

Jeder kann sich ein Blatt nehmen und auch hier ein Stift.

Maia Geist:

23:43:45:13 - 23:43:47:17

Genau, den Rest könnt ihr wieder hier reinmachen.

Maia Geist:

23:43:55:21 - 23:44:00:12

Wir machen aber erst mal diese eine Minute Innehalten.

Maia Geist:

23:44:08:21 - 23:44:27:15

Da gong ich einmal am Anfang und einmal am Ende und ihr könnt nochmal Revue passieren lassen, was gerade in den letzten 1,5 Stunden war, wie ihr euch jetzt fühlt.

Maia Geist:

23:45:46:17 - 23:45:49:01

Das Blatt, das wird keiner sehen, ist wirklich nur für euch.

Maia Geist:

23:45:49:23 - 23:45:51:15

Das könnt ihr für euch gestalten. (alle schreiben)

Maia Geist:

23:49:05:17 - 23:49:12:12

Ja, wir kommen jetzt zum Schluss und ich fand es richtig schön.

Maia Geist:

23:49:12:15 - 23:49:46:11

Es hat echt Spaß gemacht mit euch und das in diesen besonderen Bedingungen, genau, auch dass wir uns zum Großteil auch nicht so kennen oder noch nicht in dem Kontext, ist einfach viel Neues und ja vielen Dank, dass ihr euch darauf eingelassen habt und dass ihr so ganz da wart und ich freue mich jetzt noch von euch zu hören wie es für euch war.

Maia Geist:

23:49:47:17 - 23:49:49:13

Genau das was ihr gerne teilen wollt.

Speaker 2:

23:49:54:22 - 23:49:55:19

Okay, mach ich mal den Anfang.

Speaker 2:

23:50:02:03 - 23:50:02:15

Ja danke für diese schöne Zeit hier.

Speaker 4:

23:50:04:20 - 23:50:12:13

Das hat mir voll gut getan so einen Raum haben, wo ich wahrnehmen konnte, wie gestresst ich eigentlich gerade bin.

Speaker 4:

23:50:12:19 - 23:50:15:02

Das war mir davor gar nicht so bewusst.

Speaker 4:

23:50:16:06 - 23:50:27:20

Und jetzt fühle ich mich gerade total entspannt und es war voll schön, mit euch zusammen zu singen und ich habe so das Gefühl, so verbunden zu sein, mit anderen Mamas.

Speaker 4:

23:50:27:20 - 23:50:37:08

Und das ist irgendwie nochmal so eine ganz besondere Ebene, wenn man zum ersten Mal Mama wird und noch nicht so viel andere Mamas kennt.

Speaker 4:

23:50:38:01 - 23:50:39:08

Und ja, danke.

Maia Geist:

23:50:40:05 - 23:50:40:16

Danke.

Speaker 7:

23:50:46:00 - 23:50:53:11

Ja, ich glaube, eben wie bei dir, mein Tag war ziemlich wild und es war so dieses Oh, jetzt hier, komm, schön!

Speaker 7:

23:50:53:11 - 23:51:13:23

So, deswegen habe ich mir auch mitgenommen, jetzt gerade nach dem Bella Mama, wie man es auslegt, also entweder, dass man gerufen wird oder dass man schön ist, dieses: So sei dir selbst wichtig, dass das so die Zeit für sowas nehmen und dieses Ich mach es nur für mich, uns und nehme mich einfach irgendwo anders draus, dafür, und lass alles andere draußen stehen.

Speaker 2:

23:51:16:00 - 23:51:16:07

Danke.

Maia Geist:

23:51:16:15 - 23:51:16:22

Danke.

Speaker 3:

23:51:17:06 - 23:52:06:09

Ja, ich kann mich den Vorreden anschließen und bei mir war das so, dass ich mich irgendwie so von der Freude gerufen gefühlt habe, einfach zu singen und nicht, da geht man jetzt ja im Gesangskurs, sondern man macht das für das Kind und mit Kindern verbindet man ja so Freude und mir ist gerade auch nochmal so eine Situation eingefallen, ich habe mal in Praktikum in meiner Schule gemacht, schon ganz lange her und die Kinder waren so müde und so gestresst und so angespannt und konnten sich nicht mehr konzentrieren und als der Musiklehrer da war, dann waren sie ganz glücklich und fröhlich und sie hätten am liebsten den ganzen Tag gesungen und das zeigt einfach, dass wir Bewegung und Gesang sind und ja, dass das noch viel mehr werden darf und ich freue mich, dass dem Kind auf jeden Fall mitgeben kann und ich fühle mich jetzt auch sehr lebendig und herzoffen.

Maia Geist:

23:52:07:13 - 23:52:07:24

Schön.

Speaker 4:

23:52:10:02 - 23:52:14:15

Ich fand es voll angenehm mit euch, obwohl ich euch alle gar nicht kenne und überall Kameras sind.

Speaker 4:

23:52:15:01 - 23:52:19:10

Ich konnte es irgendwie ganz gut ausblenden und fühle mich gerade total präsent.

Speaker 4:

23:52:19:21 - 23:52:30:06

Ich konnte irgendwie vieles, also nicht ganz Zeit, aber vieles immer wieder auch wegschieben und fühle mich gerade ja sehr in den Moment angekommen und ja sehr entspannt.

Speaker 4:

23:52:33:07 - 23:52:37:10

Ich freue mich, jetzt in die Sonne zu gehen und später wieder hierher zu kommen.

Maia Geist:

23:52:39:22 - 23:52:40:09

Danke.

Speaker 5:

23:52:44:19 - 23:52:48:05

Ich fands jetzt auch richtig spannend. Ich war ja schon mal bei der Maia dabei beim Sterneltern-Singen und das war jetzt noch mal ...

Speaker 5:

23:52:50:12 - 23:52:52:15

Ich finde immer man merkt so diese Verbundenheit miteinander ...

Speaker 5:

23:52:56:19 - 23:53:07:24

... aber das war diesmal eher so die Freude, die einen verbindet, die Vorfreude, auf das was kommt und ja ich fand es auch richtig entspannend jetzt, so gerade, wenn man schon mehrere Kinder, weiß man, so die Schwangerschaft geht so ein bisschen vorbei ...

Speaker 5:

23:53:09:02 - 23:53:17:17

... und sich halt so bewusst die Zeit zu nehmen für das jetzt und auch das was kommt, sich vorzubereiten. So mit Freude, das fand ich jetzt richtig schön.

Maia Geist:

23:53:21:15 - 23:53:22:22

Danke, schön, dass du da warst.

Speaker 4:

23:53:32:05 - 23:53:33:16

Warte kurz ...

Speaker 4:

23:53:36:11 - 23:53:46:07

Ich fühl mich immer total geerdet, wenn ich gesungen habe mit anderen Frauen zusammen und auch genau wie ihr in Verbindung mit euch, aber auch in Verbindung mit mir selbst.

Speaker 4:

23:53:47:06 - 23:53:54:19

Und für mich ist das pränatale Singen bei Maia immer ein Raum, der nur für mich ist und den ich mir ganz bewusst nehme.

Speaker 4:

23:53:55:03 - 23:54:01:05

Also ich weiß noch nicht, weil letztes Jahr und direkt nachdem ich erfahren habe, dass ich schwanger bin, sofort im ersten Kurs bei Maia.

Speaker 4:

23:54:01:21 - 23:54:08:13

Weil es mir ist so wichtig war, auch wenn es die zweite Schwangerschaft ist, ganz bewusst diesen Raum für uns für diese Schwangerschaft zu haben.

Speaker 4:

23:54:10:21 - 23:54:16:17

Und ich merke immer, dass in jedem so eine richtige Wärme, aber auch Ruhe ist.

Speaker 4:

23:54:16:20 - 23:54:18:22

Also so eine Frieden, eine Geerdetheit. Irgendwie.

Speaker 4:

23:54:21:06 - 23:54:27:00

Ich bin total dankbar, dass die Kleine sich noch ein bisschen Zeit gelassen hatte, und ich heute dabei sein konnte.

Speaker 4:

23:54:27:12 - 23:54:30:16

Und noch mal vor der Geburt pränatal singen durfte.

Maia Geist:

23:54:31:21 - 23:54:33:14

Vielen, vielen Dank euch allen.

Speaker 2:

23:54:34:02 - 23:54:34:18

Dir, auch.

Speaker 2:

23:54:35:06 - 23:54:35:18

Alles Gute.

Maia Geist:

23:54:37:15 - 23:54:39:06

Ja, vielen Dank.

Maia Geist:

23:54:40:23 - 23:54:43:09

Dann würde ich den Kreis somit schließen.

Maia Geist:

23:54:44:17 - 23:54:54:09

Und ihr dürft gerne noch hier die Snacks irgendwo rausfischen und euch da was holen.

Maia Geist:

23:54:55:05 - 23:54:56:18

Aufs Klo gehen.

Maia Geist:

23:54:58:05 - 23:55:00:23

Genau, kurz im Flur verweilen oder so.

Maia Geist:

23:55:01:08 - 23:55:03:24

Oder ja, ich glaube so ist gut.

Maia Geist:

23:55:03:24 - 23:55:17:02

Und wenn ihr nochmal Rückfragen habt, wenn die Filme irgendwann irgendwo hin kommen, dann sag ich auf jeden Fall Bescheid.

Maia Geist:

23:55:19:06 - 23:55:32:13

Ja, ihr habt ja meine Kontaktdaten und ihr könnt gucken, ob ihr nochmal zum Singen kommt oder einfach für euch weiter singt, tönt.

Maia Geist:

23:55:34:03 - 23:55:36:16

Ja, vielen Dank.

Speaker 4:

23:55:37:12 - 23:55:37:21

Danke.

Speaker 4:

23:55:38:07 - 23:55:38:18

Danke.

Speaker 2:

23:55:38:20 - 23:55:39:02

Danke.

Speaker 2:

23:55:47:23 - 23:55:49:19

Sie lacht.

Maia Geist:

23:55:55:10 - 23:55:57:17

Nein, ich hab sie im DM gekauft.

Maia Geist:

23:55:58:06 - 23:56:00:00

So viel Zeit hab ich grad gar nicht.

Maia Geist:

23:56:01:01 - 23:56:02:01

Aber die sind sehr lecker.

Uli Aumüller:

23:56:02:13 - 23:56:03:10

Ich kann nur empfehlen nur empfehlen, dass ihr auch mit euren Kindern singt.

Speaker 4:

23:56:07:11 - 23:56:08:11

Wahrscheinlich hier Datteln.

Maia Geist:

23:56:08:21 - 23:56:09:19

Ich glaube Datteln, ja.

Speaker 4:

23:56:11:23 - 23:56:12:22

Dann ist hier einer.

Speaker 4:

23:56:13:22 - 23:56:14:14

Normalerweise ...

Maia Geist:

23:56:15:11 - 23:56:16:05

Oh, nein, jetzt habe ich sie schon angefasst.