



My

IN DER FAMILIE

WRITTEN BY

MARC & CATHIE

Wie integriert man Musik in die Familie?

Zuerst aber geht es darum, warum man Musik in die Familie integrieren sollte. Wir können uns ein Leben ohne Musik nicht mehr vorstellen. Zum Glück müssen wir das auch nicht. Musik hat schon so oft eine negativ aufgeladene Situation umkehren können und so wieder Platz für Liebe und Verständnis geschaffen. Das Schöne an dieser Situation ist, das schafft schon ein Ton, der gesungen oder gespielt wird, weil im Einfachen steckt die Kraft. Auch jetzt, wo die Kinder grösser sind, sind wir immer wieder von ihrem musikalischen Verständnis überrascht. Wenn ich am Üben eines Songs bin und beide den Chorus laut und sicher mitsingen, ohne dass wir es geübt hätten, dann ist das ein unbeschreibliches Glücksgefühl, das ich dir auch wünsche. Musik ist auch dafür bekannt, dass sie beide Gehirnhälften stimuliert - aber in diesem Video wird alles noch viel genauer erklärt.

🔗 How playing an instrument benefits your brain - Anita Collins
<https://youtu.be/R0JKCYZ8hng>

Es gibt viele Studien darüber, wie Musik das Verhalten und das Verständnis von Kindern nachhaltig positiv beeinflussen kann. Eine Studie der Columbia University zeigt auf, dass Studenten, die Kunst studieren, selbstbewusster sind und besser Ideen ausdrücken können. Eine andere Studie hat herausgefunden: Wenn ein Kind ein Jahr lang musiziert, wird die Fähigkeit, sich Informationen zu merken, grösser. Was bei Kindern funktioniert, funktioniert natürlich auch bei den Eltern.

Das gleiche gilt bei Stress. Immer wenn ich nach Hause komme, klopfe ich einen Rhythmus auf die Haustür, wobei ich noch die Klingel mit einbeziehe. So wissen die Kinder, Papa ist zuhause und schreien drinnen los. Dieses Ritual hilft mir, mich auf die Familie einzugrooven und genauso ist es bei den Kindern. Für mich war es früher immer schwer, den Alltag draussen zu lassen und einfach Papa zu sein. Jetzt, wo ich dieses kleine Ritual habe, fällt es mir einfacher, den Alltag draussen zu lassen. Das gleiche gilt bei unseren Kindern, wenn sie nicht mehr in ihrer Mitte sind. Fange ich an, Musik zu machen, einfach zu singen und zu spielen, steigen sie mit ein, wenn sie Lust haben. Man spürt förmlich, wie sich die Stimmung verbessert und sie zurückkommen und relaxt werden. Musik ist immer ein Austausch von Emotionen. Das Schöne daran ist, dass es immer angenehme Emotionen sind und die schlechten sich auflösen.

So, nun zurück zur Frage, wie man Musik in die Familie integriert. Zuerst streife alle deine Vorurteile ab werde zu einem weissen Notenpapier ohne Gedanken wie: „Das klingt nicht gut, wenn ich singe“, „Musik selber machen ist nicht wichtig, es gibt ja Radio“ oder „Ich habe keine Zeit, um ein Instrument zu lernen“.

Ich schreibe nun zu jeder dieser Aussagen meine Gedanken und Erfahrungen.

„Das klingt nicht gut, wenn ich singe“:

Das ist nicht der Punkt und das stört dein Kind auch nicht. Perfektion in der Musik zu erlangen ist unmöglich. Egal wie gut du bist, es kommt immer der nächste Berg mit neuen Aufgaben, die auf dich warten. Wichtig ist es, aus Lust am Singen zu singen - du hast kein Publikum, das dich bewertet. Also lass deine Stimme das Universum zum Erzittern bringen, so dass die Sterne vor Freude heller strahlen und du mit deinem Kind tanzen kannst.

Noch ein Video von Ed Sheeran, gut zuhören!

<https://www.facebook.com/thebestvocals/videos/1879489288975295>

„Musik selber machen ist nicht wichtig, es gibt ja Radio“:

Ja, das ist richtig, nur ist das nie das gleiche wie selber in der Familie Musik zu machen. Was tut einem gut - ein Yoga-Video anzusehen oder selber Yoga zu praktizieren? Die Antwort ist klar: selber Yoga machen. Das gleiche gilt auch bei der Musik, nur musst du selber anfangen. Das Gute ist, für den Anfang musst du nichts kaufen, deine Stimme hast du immer dabei :) Deine Stimme ist ein sehr wichtiges Instrument, weil sie ein direkter Draht zur Seele ist. Dein Kind wird sich schneller beruhigen, wenn du singst, probiere es aus. Es soll nicht darum gehen, ihm eine Oper vorzusingen - es reicht, wenn es eine einfache Melodie ist. Es soll um den Austausch gehen und um das Miteinander. Musik schafft eine eigene Atmosphäre voller Liebe und Zuneigung.

„Ich habe keine Zeit, um ein Instrument zu lernen“:

Das verstehe ich gut, das geht mir nicht anders im Alltag. Aber wenn du dir nur 5 Minuten am Tag Zeit nimmst, um zu üben, erreichst du schon eine ganze Menge. Wichtig ist, diese 5 Minuten zu planen - das heisst: Was möchte ich genau heute üben? Verwende verschiedene Techniken und Lernfelder beim Üben: nicht nur die Akkorde üben, sondern auch lernen, wie das Leadsheet funktioniert. Wenn es geht, spiele mit Playback - so hast du sicher mehr Spass daran. Wenn es geht, übe in der Gruppe mit deinen Kindern zusammen. Mache aus den 5 Minuten üben ein Fest der kreativen Ideen, das du immer wieder neu erfindest.

Achte auch ...

... auf die kleinen Melodien deiner Kinder. Oft summen sie etwas oder schlagen auf dem Tisch einen Rhythmus. Deshalb geht alle mit offenen Ohren und Augen durch euren Alltag. Ihr müsst nicht zum Musiklehrer mutieren, damit es funktioniert. Lasst den Kindern die Führung, so haben sie mehr Spass und fühlen sich gesehen und als ein Teil der Band. Meine Kinder sind immer ganz stolz, wenn sie einzählen dürfen. Oder meine Kleine klopft auf dem Tisch einen Rhythmus, ich übernehme diesen und singe dazu und schon haben wir zusammen Spass. Das ist ein wichtiger Punkt - es soll zusammen Spass machen, Musik soll nie verkrampft sein und es soll auch keine Pflicht sein, mitzusingen oder mitzuspielen. Kinder zwischen 1 und 3 Jahren machen fast immer Musik, aber man muss sie erkennen können. Meistens sind es immer nur kleine Ansätze einer Melodie oder eines Rhythmus. Das ist für dich dann der Moment, wo du anfängst, mitzumachen! Probiere es aus ohne Druck - es soll nicht perfekt sein, es soll Spass machen. So, ich hoffe, ich konnte dir mit meinen gesammelten Erfahrungen helfen. Keine Angst vor falschen Tönen, sie tun dir nicht weh! Habe Mut und gehe mit deinen Kindern gemeinsam einen musikalischen Weg. Mit oder ohne Instrumente.

5 Tipps, um im Alltag zu musizieren

Wir wollen deine Hirnsynapsen gehörig ankurbeln, damit sie selbst überlegen, wie und wann du Musik in deiner Familie einbinden kannst. Nicht alle Menschen sind gleichviel inspiriert, deshalb hier ein paar konkrete Beispiele:

1. früh am Morgen

5 Minuten früher aufstehen und den immer wiederkehrenden Aufweckton bewusster wahrnehmen. Die Kinder mit einem Guten-Morgen-Lied sanft und leise begrüßen, sie musikalisch zum Anziehen motivieren, ein Abschiedslied spielen vor der Haustür...

2. am Mittagstisch

Einen Takt mit den Händen oder z. B. einer Plastikgabel anschlagen und deine Kinder machen automatisch mit. Dann kommt der Toneinsatz und du singst einen Ton, der dir gefällt. Daraus entsteht ein eigener kleiner Chor mit Drums in der Familie.

3. im Auto/im Bus/in der Bahn

Zum Entspannen und langsamem Aufwärmen, wenn es in die

Krippe/Kita/Schule geht. Ihr könnt auch summen und mit der Hand auf das Knie schlagen, mit der Zunge schnalzen...

4. beim Kochen

Meistens haben Eltern beim Kochen mit Kindern Angst, dass sie sich verletzen, wenn sie beim Schneiden, Rühren etc. mitmachen dürfen. Das kann aber, so wie die anderen Tipps auch, sehr entspannt und humorvoll auf euch wirken.

5. beim Heimkommen

Wie bereits erzählt, schlage ich einen rhythmischen Ton mit Klopfen und der Klingel an. Aber nicht alle können das in einem Treppenhaus machen. Es reicht auch nur das Klopfen und man streicht mit den Fingernägeln sanft über die Tür. In Kombination gibt es einen tollen Effekt.

Ihr seht, es braucht nicht viel – meistens auch kein richtiges Instrument - ausser deiner Stimme und DEINEM Ansporn & Input.



#DMY

DO MUSIC YOURSELF