

Inhalt

1 Lebensrhythmus und Harmonie: Wie wir aus dem Tritt geraten sind und ihn wiederfinden	13
1.1 Vom Singen und Musizieren: Warum wir es von Natur aus können und weshalb wir es verlernt haben	13
Singen? Das ist doch peinlich!	16
Wie du deine Freude am Singen wiederfindest	17
1.2 In Takt, Rhythmus und in Harmonie zu leben, ist kein Zufall	18
Bits, Bytes und Rock 'n' Roll: die Sinfonie des 21. Jahrhunderts	20
Sehen statt hören und fühlen	21
Symptom oder Ursache: Ist das Internet an allem schuld? ...	22
Unsere eigentlichen Taktgeber: Atem, Herzschlag, Temperament und Firmament	23
<i>Wie wir atmen, erzählt viel über uns</i>	24
<i>Wenn das Herz aus dem Takt gerät</i>	28
<i>Takt und Rhythmus: Wer bin ich, wie bin ich und was brauche ich?</i>	30
<i>Temperament und Takt</i>	32
<i>Was uns mit Tag und Nacht, Sonne und Mond verbindet</i>	34
2 Herausforderung Elternschaft: Warum wir uns fühlen, wie wir uns fühlen	38
2.1 Menschliche Ur-Bedürfnisse: Wir leben heute gegen unsere Natur	38
Von der Großfamilie zur Kleinfamilie: die Vertreibung aus dem Paradies	39

<i>Was passierte, als wir sesshaft wurden?</i>	40
<i>Kleinfamilie: zu viel Verantwortung in zu wenigen</i>	
<i>Händen</i>	41
<i>Wenn Kinder Kinder erziehen: der Verlust sicherer</i>	
<i>Bindung</i>	42
Und am Ende steht der Mental Load	46
2.2 Wege aus der Überforderung: Was ist für eine Familie	
wichtig?	49
Wie werden wir (wieder) eine glückliche Familie und was	
bedeutet das genau?	49
Wie sollte ein Familienleben sein?	52
Heilen und wachsen: Wie bekomme ich mehr Harmonie	
in die Familie?	53
3 Zauberkraft Bindung	55
3.1 Bindung: die Zauberkraft für ein glückliches Leben	55
Das Geheimnis von Bindung und Bedürfnissen	56
Bewusste und selbstbestimmte Elternschaft: den eigenen	
Bindungsmustern auf der Spur	59
Erziehungsstile: Welche Art von Bindungsperson will	
ich sein?	60
Bindung vor Bildung: Warum wir auch gesellschaftlich	
immer takt-loser werden	62
Weil Bildung Bindungssache ist	63
Bindung und Bedürfnisse: die verlorene Beziehung zu	
Körper, Geist und Seele	68
<i>Die Matrix der Bedürfnisse</i>	69
<i>Bedürfnisse bleiben – egal, ob sie erfüllt werden</i>	
<i>oder nicht</i>	72
<i>Wie im Kleinen so im Großen: von der Harmonie</i>	
<i>in der Familie zur Harmonie in der Gesellschaft</i>	73
Bindungs- und bedürfnisorientiert erziehen:	
nur ein Trend?	74

4 Die glückliche Familie: eine Frage von Orientierung, Werten und tiefer Verbindung	76
4.1 Wie wir ticken: Sind die Gene an allem schuld?	76
Alte Muster und alte Musiken entschlüsseln: Warum sich der Blick in die eigene Kindheit lohnt	78
<i>Autonomie und Bindung: Auf welcher Seite stehen wir?</i>	79
<i>Lass dein inneres Kind wieder singen!</i>	80
4.2 Familienwerte: der Kompass durch stürmische Zeiten	82
Mache dir deine innere Haltung und deine Werte bewusst	83
Welche Werte kenne ich aus meinem Elternhaus?	86
Klarheit finden: Was wollen wir als Familie übernehmen, was nicht und warum?	87
Welche Werte brauchen Kinder heute?	88
4.3 Wie uns Musik unterstützt, Werte zu leben und Bedürfnisse zu erfüllen	90
Singen und Musizieren ist (Herzens-)Bildung	90
Sich aufeinander einstimmen: gegenseitige Wertschätzung üben im Familien-Orchester	91
Wie vermitteln wir Werte spielerisch?	92
<i>Lass dein Kind Werte begreifen, fühlen und erleben</i>	93
<i>Bedürfnisorientierte Reime, Lieder, Spiele: Freude und Begeisterung sind die besten Lehrkräfte</i>	93
<i>Gemeinsam wachsen: Entwickelt euer Familienleitbild und findet ein Familienlied</i>	95
5 Selbstfürsorge: Wie du deinen Rhythmus und deine Stimmung findest und warum das wichtig ist	97
5.1 Verantwortung: Du stehst hier am Dirigierpult!	97
Übernimm die Führung und Sorge für Orientierung	98
Musik lebt von Pausen – Menschen auch	100
Rituale und Routinen: die Zauberformel für Takt, Rhythmus und Harmonie in der Familie	101

	<i>Eltern sind Vorbilder: Singe und musiziere selbst!</i>	103
	<i>Die Sache mit dem Flow: »Hingabe« heißt das</i>	
	<i>Zauberwort</i>	104
5.2	So findet ihr euren Puls im Alltag und kommt ins Tun . . .	105
	Singen und Musizieren als Erziehungshilfe: Spaß durch	
	Gewaltfreie Kommunikation statt Druck und Manipulation	106
	<i>Die vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation und</i>	
	<i>ihre Grundannahmen</i>	107
	<i>Tanzen statt Streiten mit der Gewaltfreien</i>	
	<i>Kommunikation</i>	111
	Probiert euch aus – mit Tellern, Töpfen und Gläsern	113
5.3	Du darfst es dir leicht machen: Wir alle brauchen	
	Unterstützung	114
	Großfamilie 2.0: Hole dir Aushilfen fürs Orchester	115
	Erste-Hilfe: Wie du schnell für gute Stimmung sorgst	117
	<i>Bewege dich: Tanzen, springen und hüpfen vertreiben</i>	
	<i>böse Geister</i>	118
	<i>Lachen hilft – auch mal über dich selbst</i>	119
	<i>Entdecke die Macht des Atmens</i>	120
	<i>Bitte klopfen! – Rhythmus und Soforthilfe mit PEP* . . .</i>	121
	Traue dich, deine Listen unerledigt zu lassen	125
	Good Enough Parenting: der Feind in meinem Bett	126
6	Warum alle Menschen musikalisch sind und gemeinsames	
	Musizieren alles verändern kann	129
6.1	Alle Babys haben Musik im Blut	129
	Was hat Singen mit Bindung zu tun?	129
	Vor dem Sprechen kommt das Singen	131
	Ohne Rhythmus können wir nicht überleben	132
6.2	Singen mit Kindern: ein besonderes Geschenk	133
	Warum ist es wichtig, mit Kindern zu singen?	134
	<i>Babys sind reines Gefühl</i>	134
	<i>Wer singt, der kann nicht traurig sein</i>	136

	<i>Singen verbindet Seele, Geist und Körper – und lässt Wunder geschehen</i>	137
	<i>Selbstwirksamkeit: Singen ist pure Schöpfungskraft</i>	139
	Was lernen Kinder beim Singen?	140
	<i>Schlau in Herz und Hirn durch Musik</i>	141
	<i>Macht Mozart klug?</i>	142
6.3	Wie Kinder singen und welche Lieder sie mögen	151
	Der Siegeszug des Kuckucks	153
	Wann singen Kinder mit?	154
	In welcher Tonhöhe singen Kinder?	155
	Welche Lieder gibt es?	156
	Was macht gute Kinderlieder aus?	157
7	Gemeinsam zu musizieren, macht glücklich: Jetzt bist du dran!	163
7.1	Musik und Spiel sind Stimmungssache	163
7.2	Was alle Kinder bewegt	164
7.3	Sieben Familien- und Kinderlieder aus dem wahren Leben: gefühlvoll, bindungsfördernd und bedürfnisorientiert	165
8	Zum Schluss: von starken Kindern und glücklichen Erwachsenen – jedem Kind eine Handvoll Lieder	170
8.1	Wählt eure Musiken, Rhythmen und Harmonien sorgfältig aus	170
8.2	Du bist nicht allein: die Welt als das Dorf, das Kindern Rhythmus gibt	172
8.3	Perspektivwechsel: Was wir schon alles gerockt haben ...	173
8.4	Die Welt ist voller Wunder – und guter Nachrichten	174
	Finde ein Ja zur Musik in dir: für eine lebenswerte Zukunft	175
	Lass die Freude wieder ins Familienleben	176
	Mach es dir leicht: jedem Kind eine Handvoll Lieder	177

Dank an meine Wegbegleiterinnen und Wegbegleiter	179
Anmerkungen	183
Quellen	193
Literatur	193
Filme, Dokumentationen, Videos	200
Unterstützende Link- und Materialsammlung für den Alltag mit Kindern	201
Zugang zum Downloadmaterial	202