Interventionsablauf MSB – Musically supported bonding

Drei Sitzungen à 90 Minuten im Abstand von jeweils zwei Wochen

Sitzung 1 – Einführung und Leitmotiv

Dauer	Baustein	Inhalt / Durchführung
10 min	**Einleitung**	• Vorstellung von Team und Rahmen des Projekts • Vorstellungsrunde der Teilnehmerinnen: Name, gewünschte Anrede/Pronomen – Was spricht Sie an diesem Projekt an? – In einem Satz: Wie sind Sie heute hier? • Kurze Rückmeldung auf die Vorstellungsrunde • Disclaimer: keine Therapiesitzung, sondern Forschungsprojekt – Die Teilnehmerinnen sind Expertinnen für ihren Körper und hören auf diesen – Freiwillige Teilnahme; bei jeder Übung kann neu entschieden werden – Fragen und Feedback sind jederzeit willkommen
10 min	**Fragebogen (t1)**	• Einordnung: Teil des Forschungsprojekts, kein Richtig oder Falsch, intuitiv antworten • Ausfüllen der Fragebögen unter dem bei der Anmeldung vergebenen Code
8 min	**Aufwärmübungen**	• Im Kreis: Strecken, Abklopfen (insbesondere Brustkorb), Gähnen
7 min	**Stimmübungen**	• Tönen, Lautieren, Brummen, Summen • Einführend werden alle Übungen vorgestellt • Durchführung im Gehen durch den Raum, Übungen werden angesagt
20 min	**Erstes Bindungslied (Leitmotiv)**	• Einführung und gemeinsames Singen von „Thula Baba“ (Zulu) • Zunächst nur die Melodie, ohne Text: summen, brummen, tönen • Reflexion zum Lied: Wie fühlen Sie sich? Körpergefühl abfragen – Wie hat sich das Vokalisieren angefühlt? Passt das Lied? – Ziel: Stärkung der Eigenwahrnehmung • Offene Frage: Gibt es ein Lied, das Ihnen in den Sinn kommt und das Sie für Ihr Baby singen möchten? – Gegebenenfalls gemeinsames Singen oder Summen • Optional: „Guten Abend, gute Nacht“ mehrsprachig
5 min	**Pause**	—

Dauer	Baustein	Inhalt / Durchführung
10 min	**Edukation**	• Präverbale Kommunikation bei Babys
5 min	**Leitmotiv aufgreifen**	• Vorsummen und Lautieren des Leitmotivs • Gemeinsames Vertiefen in einem meditativen Modus
5 min	**Ausblick & Hausaufgabe**	• Hausaufgabe „Musik hören“: viel Musik hören, die gefällt – Wiegenlieder als Option; Playlists werden zur Verfügung gestellt – Leitfrage: Wie wirkt die Musik auf Sie? – Mindestens ein Lied auswählen und zur nächsten Sitzung mitbringen • Ausblick: Mit diesen Liedern wird in den folgenden Sitzungen gearbeitet
7 min	**Entspannungsübung**	• Bienenatmung (Ohren schließen und brummen)
3 min	**Abschluss**	• Schlagwortrunde: Was nehmen Sie aus der Sitzung mit?

Hausaufgabe: Viel Musik hören, die gefällt; Wiegenlieder sind eine Option. Mindestens ein Lied auswählen und zur zweiten Sitzung mitbringen.

Sitzung 2 – Arbeit mit den mitgebrachten Liedern

Dauer	Baustein	Inhalt / Durchführung
10 min	**Ankommen & Revision**	• Befindlichkeitsrunde: Wie sind Sie heute hier? Gibt es etwas, das Sie teilen möchten? • Rückblick auf die vorangegangene Sitzung • Agenda für die heutige Sitzung
10 min	**Aufwärm- & Stimmübungen**	• Ablauf wie in Sitzung 1, stehend im Kreis • Leitmotiv „Thula Baba“ nun mit Text singen
40 min	**Intervention (inkl. Pause)**	• Das mitgebrachte Lied über Kopfhörer hören und dazu vokalisieren – Dabei im Raum umhergehen, gegebenenfalls im Rhythmus bewegen • Alle mitgebrachten Lieder gemeinsam anhören – Spontan je einen Teil auswählen und vorsingen oder vorsummen – Gemeinsames unisono Singen bzw. Summen • Reflexion nach jedem gemeinsam gesungenen Teil: – Wie fühlen Sie sich jetzt? – Was hat die Melodie mit Ihnen gemacht? – Einordnung: eher ruhiges Lied oder Schlaflied? • Bei verbleibender Zeit: Methodik mit weiteren Liedern erproben, vorzugsweise mit Liedern der Teilnehmerinnen
8 min	**Edukation**	• Wirkung und Nutzung von Stimme, Singen und Wiegenliedern – Beruhigen und Kommunizieren – Bedeutung für Eltern und Kinder • Wiegenlieder konstruieren (Loewy, 2015; Loewy et al., 2013)
2 min	**Hausaufgabe**	• Für den Fötus singen, gerne mit den erarbeiteten Liedern
5 min	**Entspannungsübung**	• Vokalimprovisation zur Körpertambura
5 min	**Abschluss**	• Drei Wörter: Wie geht es Ihnen jetzt?

Hausaufgabe: Für den Fötus singen, gerne mit den in der Sitzung erarbeiteten Liedern.

Sitzung 3 – Vertiefung und Transfer

Dauer	Baustein	Inhalt / Durchführung
5 min	**Ankommen**	• Befindlichkeitsrunde: Wie sind Sie heute hier? Gibt es etwas, das Sie teilen möchten? • Wie war es, für den Fötus zu singen? • Reflexionsrunde: aktueller Stand, wahrgenommene Veränderungen
2 min	**Revision**	• Rückblick auf die vorangegangene Sitzung
3 min	**Agenda**	• Überblick über den Ablauf der heutigen Sitzung
5 min	**Aufwärm- & Stimmübungen**	• Ablauf wie in Sitzung 2
5 min	**Leitmotiv**	• „Thula Baba“ a cappella
40 min	**Intervention**	• Alle Lieder gemeinsam hören und singen, jeweils: – Die Teilnehmerin spielt ihren Lieblingsteil des Liedes an – Die Teilnehmerin singt dazu (oder stellvertretend die Therapeutin) – Gemeinsames unisono Singen • Reflexion nach jedem gemeinsam gesungenen Teil: – Wie fühlen Sie sich jetzt? – Was hat die Melodie mit Ihnen gemacht? • Nach Möglichkeit mehrere Lieder, vorzugsweise Lieder der Teilnehmerinnen • Abschließend Raum für letzte Fragen zum Singen
5 min	**Pause**	—
5 min	**Edukation**	• Bindungslied: Wodurch unterstützt das Lied die Bindung? • Die Bindung zum Kind beginnt bereits in der Fötalphase • Darstellung der Bindungsentwicklung
15 min	**Fragebogen (t2)**	• Ausfüllen der Fragebögen unter dem bei der Anmeldung vergebenen Code
5 min	**Ausblick & Abschluss**	• Wie lässt sich das Erarbeitete weiter anwenden? • Ermutigung: Angebote finden, bei denen die eigene Stimme genutzt werden kann • Wobei kann Musiktherapie darüber hinaus unterstützen? • Refrain „Thula Baba“ in drei Durchgängen: einmal laut mit Text, einmal in mittlerer Lautstärke, einmal sehr leise gesummt bzw. gebrummt – Die Form des Vokalisierens wählen die Teilnehmerinnen selbst

Im Anschluss: Vier qualitative Interviews von je 30 Minuten mit den Teilnehmerinnen.