

## Liedersammlung

**Grundsätzlich sind deine und eure Lieblingssongs für alle Bereiche eine super Grundlage. Ganz egal, welches Genre.**

Als weitere Anregung haben wir in dieser Liste Lieder zusammengestellt, die sich insbesondere auch für den Alltag mit Kindern eignen. Mit diesen Liedern haben wir selbst oder andere Eltern gute Erfahrungen gemacht. Du kannst dich hier inspirieren lassen. Die Liste ist natürlich lange nicht voll. Wir haben uns an der Struktur des Kurses orientiert:

### 1. Vor dem Stress-Strudel

(Lieder, die sich für musikalisches Priming, Rituale oder als Familiensongs nutzen lassen)

### 2. Während dem Stress-Strudel

(Gedanken zu den Rettungsankersongs und Lieder, die sich als Wutlieder eignen)

### 3. Nach dem Stress-Strudel

(Lieder, die sich zur Vermeidung von Scham, als Bindungslieder/ Bugeleisen-Musik und Schaffung einer günstigen Fehlerkultur eignen)

Natürlich gibt es hier Überschneidungen, denn Lieder drücken ja meist nicht nur isoliert etwas aus, sondern sind komplex. Nutze die Lieder so, wie es für dich und euch passt.

Wenn du magst, melde uns gerne zurück, welche Lieder bei euch gut passen und welche nicht. Über neue Liedvorschläge freuen wir uns.

### 1. Vor dem Stress-Strudel:

#### **Musikalisches Priming: Gute Laune und Stärkung für den Tag**

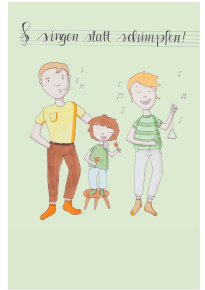
- Hakuna Matata (Soundtrack König der Löwen)
- Und ganz doll mich (Rolf Zuckowski)
- Simalabim (Maite Kelly)
- Ich schaff das schon (Rolf Zuckowski)
- What a wonderful world (Louis Armstrong)

#### **Musikalische Rituale:**

(für junge Kinder)

##### Zu Bett gehen:

- Unter meinem Bett (Maite Kelly)
- Wisst ihr, was die Bienen träumen
- Bajuschki Baju
- Lalelu, nur der Mann im Mond schaut zu
- Schlaflied für Anne (Fredrik Vahle)



### Zum Zähneputzen:

- Hummelflug (Nikolai Rimsky-Korsakow)
- Schrubb schrubb: ein Lied mit Schrubb-Anleitung (oben/unten, vorne/hinten usw.)
- Zi-Za-Zähne (KiKaninchen)

### Anziehen:

- Schwups – das Anziehlied
- Jetzt steigt Hampelmann
- Ich zieh mich an (Kati Breuer)

### Rund um den Esstisch:

- Zum Essen brauch' ich
- Nachtisch (Deine Freunde)

### **Familiensongs:**

- Wir sind frei (Berge)
- Wunderlied II (Soundtrack Sommer in Orange)
- Faul sein ist wunderschön (Pippi Langstrumpf, z.B. in der Version von Maite Kelly)
- What the World needs now (Jackie DeShannon)
- So Glad I'm Here (Elizabeth Mitchell)
- Count on Me (Bruno Mars)
- Glücksminuten (Rolf Zuckowski)
- Umbrella (Rihanna oder z.B. in der Interpretation von Jonas David)

## **2. Während des Stress-Strudels:**

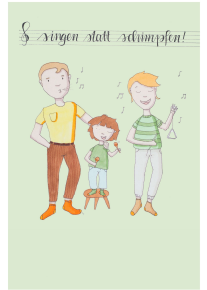
### **Rettingsanker-Songs:**

Dies ist ein sehr weiter Bereich. Rettungsanker-Songs sind die Songs, die dich oder ein Familienmitglied aus der Dysregulation holen, bei Übererregung und bei Untererregung. Entscheidend ist jeweils, ob gerade Aktivierung oder Entspannung gebraucht wird.

Das bedeutet: hier eignen sich alle Lieder, die bei Übererregung beruhigen und evtl. zur Bewegung anregen (Abbau von Stresshormonen). Und alle Lieder, die bei Untererregung aktivieren (und auch hier ggf. zur Bewegung anregen). Was auf uns beruhigend oder anregend wirkt, ist sehr individuell.

### **Wutlieder:**

- Häschen Hüpf (deine Freunde)
- Wo ist die Wut, wenn ich wütend bin (Fredrik Vahle)
- Sauer Lied (Heiner Rusche)
- Verschiedene Stücke von Apocalyptica (acoustic cello rock)
- I Hope You Dance (Lee Ann Womack)
- Fight Song (Rachel Platten)
- St. Anger (Metallica)



### 3. Nach dem Stress-Strudel:

#### **Bindungslieder/ Bügeleisen-Musik:**

- Gib mir deine kleine Hand (Alin Coen und Dota Kehr; auch als Schlaflied)
- Dir gehört mein Herz (Tarzan – Phil Collins/die Gregor Meyle Version ist auch sehr schön)
- Du bist du (Maite Kelly)
- So wie du bist (Rolf Zuckowski)
- Here Comes the Sun (The Beatles)
- I wanna be your light (Heather Nova)

#### **Schamvermeidung und Fehlerkultur:**

- Die perfekte Familie (Rolf Zuckowski)
- Don't Worry Be Happy (Bobby McFerrin)
- Proud of Me (Grover - Sesamstrasse)
- Proud (Heather Small)
- Try Everything (Shakira- Zootopia Soundtrack)
- Everyone Makes Mistakes (Sesamstrasse)
- I am Light (India. Arie)

#### **Julia Schneider**

Diplom-Psychologin, systemische Therapeutin  
Psychologische Praxis „Halthafen“ für Paare und Eltern  
[www.halthafen.de](http://www.halthafen.de)  
[kontakt@halthafen.de](mailto:kontakt@halthafen.de)

#### **Friederike Frenzel**

Musikerin, Musiktherapeutin, -pädagogin  
[www.musikann.de](http://www.musikann.de)  
[musikann@mail.de](mailto:musikann@mail.de)