

Wir sind schwanger

Text und Musik: Detlev Jöcker

1. Wir sind schwanger, sagt der Test.
Jetzt füllt sich Glück mit Leben.
Wir halten uns im Arm, ganz fest.
Was ist das für ein Segen!
So lang gewartet und gehofft,
jetzt ist der Tag gekommen.
Vom Glück, das uns so reich beschenkt,
sind wir noch ganz benommen.

Refrain:

Wir sind schwanger,
ein neues Leben ist erwacht.
Wir könnten jetzt
die ganze Welt umarmen.
Wir sind schwanger,
ein neues Leben ist erwacht,
wie's weitergeht,
das können wir nur ahnen.

2. Wir sind schwanger, sagt der Test,
und füllt das Glück mit Fragen.
Bin ich bereit zum Vatersein,
Verantwortung zu tragen?
Mal bin ich stark, mal fühl ich Angst,
die meine Zweifel hegen,
doch deine Liebe macht mir Mut,
die Schatten nicht zu leben.

Refrain:

Wir sind schwanger...

3. Wie werden wir die Zeit gemeinsam tragen,
wird unsre Liebe auch im Dunkeln sehn?
Mit Nachsicht und Verständnis für den anderen,
da können wir den Weg gemeinsam gehen.

Refrain:

Wir sind schwanger ...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Herzlich willkommen, kleine Seele

Text und Musik: Detlev Jöcker

Refrain:

Wie schön, dass du da bist.
Wie schön, dass du nah bist.
Wie schön, dass du jetzt in mir lebst.
Herzlich willkommen, kleine Seele.
Wie schön, dass du da bist.
Wie schön, dass du nah bist.
Wie schön, dass du auf die Reise gehst.
Wir freuen uns auf dich!

1. Du fühlst dich geborgen.
Du fühlst dich getragen.
Du fühlst dich behütet voller Liebe
und ich fühle dich
und ich fühle dich.

Refrain:

Wie schön, dass du da bist...

2. Du hörst meine Stimme.
Du hörst meine Worte.
Du hörst meine Lieder voller Liebe
und bald hör ich dich
und bald hör ich dich.

Refrain:

Wie schön, dass du da bist...

3. Du lebst in mir und ich in dir,
von Schutzengel geborgen,
im Wechselspiel von Ich und Wir,
von Zuversicht und Sorgen.

Wie schön, dass du da bist.
Wie schön, dass du nah bist.
Wie schön, dass du jetzt in mir lebst.
Wir freuen uns auf dich

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Habt ihr schon einen Namen?

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Das Baby ist noch namenlos,
wie nennen wir es denn dann bloß?
So viele Namen sind echt toll,
weiß nicht, wie man entscheiden soll.
Alte, neue, kurze, lange,
weiß nicht, wo ich da anfangen.
Es gibt zwar schon ein paar Ideen,
ob was dabei ist, wird man sehn.

Refrain:

Habt ihr schon einen Namen?
Wie wollt ihr es denn nennen?
Immer wieder die Fragen,
deren Antwort wir nicht kennen.
Habt ihr schon einen Namen?
Wie wollt ihr es denn nennen?
Immer wieder die Fragen,
deren Antwort wir nicht kennen.
Es gibt so viele Namen.

2. Und wenn ein Name mir gefällt,
dann sagst du, der ist schlecht gewählt.
So geht es immer hin und her
und irgendwann geht gar nichts mehr.

Einen solltest du schon haben
oder einen Doppelnamen!
Gefunden hab ich den noch nicht,
ein Ende ist auch nicht in Sicht.

Refrain:

Habt ihr schon einen Namen?...

3. Doch irgendwann flog uns ein Name,
so wie aus heitrem Himmel zu.
Er berührte uns ganz tief im Herzen.
Nun hat die liebe Seele Ruh.
Von Tag zu Tag wuchs die Gewissheit,
ja, dieser Name hat Magie.
Für dich, mein Kind, ein gutes Omen,
mit positiver Energie.

Wir haben einen Namen,
so werden wir dich nennen.
Vorbei sind diese Fragen,
weil wir die Antwort kennen.

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Gut, wenn du auf dein Essen schaust

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Besser trinken, besser essen,
Vitamine nicht vergessen.
Und beim Kochen und beim Speisen
ist Jod wichtig und auch Eisen.
Besser leben und ernähren,
viel Gemüse stets verzehren.
Und dies macht es dann komplett:
salzarm und nicht zu viel Fett.

Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust.
Gut, wenn du dir viel Obst erlaubst.
Gut, wenn du viel Gemüse isst.
Gut, wenn du gesünder bist.

2. Besser schon am Anfang nehmen,
Folsäure, das ist ein Segen.
Und so richtig kann man starten
mit Mineralien aller Arten.
Besser lecker, besser frischer,
das schmeckt immer, sei dir sicher.
Und das Riechen, auch das Schmecken,
das wird viele Sinne wecken.

Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust...

3. Weckt dich zum Frühstück laut der Wecker,
schmeckt das Vollkornbrot sehr lecker.
Denn das produktive Denken
klappt mit Spurenelementen.
Besser öfter, besser immer,
Nüsse stehn in deinem Zimmer.
Und zu deinen Liebespflichten
gehört auf Alkohol verzichten.

Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust...

4. Doch wenn der Hunger es mal auf die Spitze treibt
und du hast Lust auf zuckersüße Sachen.
Dann brauchst du, wenn du ein Stück Schokolade isst,
dir kein schlechtes Gewissen zu machen.

Refrain:

Gut, wenn du auf dein Essen schaust...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Ganz langsam

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Schwere Einkaufstaschen schleppen
und im Eilschritt hoch die Treppen.
Das tu ich nicht, denn ich hab die Wahl!
Was Kraft raubt, das ist null und nichtig.
Du, mein Kind, und ich sind wichtig.
Alles andre, das ist jetzt egal.

2. Und ganz langsam lass ich alles los in mir.
Ich will einfach nur 'ne Pause machen.
Und ganz langsam lass ich alles los in mir.
Heute trage ich keine schweren Sachen.
Strecke meine Beine aus
und mach 'ne Pause, ruh mich aus!

3. Bügelwäsche und der Garten
müssen heut bis morgen warten,
davon wird die Welt nicht untergehn.
Was Kraft raubt, das ist null und nichtig.
Du, mein Kind, und ich sind wichtig.
Ich lass heute einfach alles stehn!

4. Und ganz langsam lass ich alles los in mir.
Ich will einfach nur 'ne Pause machen.
Und ganz langsam lass ich alles los in mir.
Heute trag ich keine schweren Sachen.
Strecke meine Beine aus
und mach 'ne Pause, ruh mich aus!

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Einfach sportlich mitgemacht

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Der Vorbereitungskurs für Männer,
in der Schwangerschaft ein Dauerbrenner.
Das ist doch nichts für mich, mein Schatz!
Da muss man pressen, hechelnd atmen?
Das kannst du nicht von mir erwarten?
Da bin ich doch nur fehl am Platz?

Refrain:

Einfach sportlich mitgemacht,
dann kommt ganz langsam auch der Spaß.
Versuch es und mach einfach mit,
für die Geburt bist du dann fit!
Und das Allerschönste für mich ist:
Damit unterstützt du mich!

2. Heut lernte ich, dich zu massieren,
mit dir entspannend meditieren.
Wir fühlten uns so unbeschwert.
Ein Kind zu halten und verstehen,
jetzt kann ich vieles anders sehen,
das wurde uns im Kurs erklärt.

Refrain:

Einfach sportlich mitgemacht,
jetzt kommt ganz langsam auch der Spaß.
Das Lernen bringt mir viel Profit,
für die Geburt macht mich das fit!
Und das Allerschönste für mich ist:
Damit unterstützt du mich!

3. Wie die Geburt so funktioniert,
ja, das hat mich schon interessiert.
Ich hab verstanden, worum's geht,
jetzt wird Geburt für mich konkret.

Refrain:

Einfach sportlich mitgemacht,
jetzt macht es mir auch richtig Spaß.
Das Lernen brachte mir Profit,
für die Geburt fühl ich mich fit!
Und das Allerschönste für mich ist:
Damit unterstütz ich dich!

Einfach sportlich mitgemacht,
jetzt macht es uns auch ganz viel Spaß.
Wir machen beide gerne mit.
Für die Geburt sind wir dann fit!
Und das Allerschönste für mich ist:
Damit unterstützt du mich!
Damit unterstütz ich dich.

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Lass uns auf die Reise gehn

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Du liegst an einem Meeresstrand,
steckst deine Füße in den Sand.
Du kannst die Wellen rauschen hören,
nichts und niemand kann dich stören.
Du riechst das Salz der frischen Luft,
betörend schön ist dieser Duft.
Die Sonne grüßt dich aus der Ferne,
die warmen Strahlen magst du gerne.

Refrain:

Lass uns auf die Reise gehn,
das Träumen ist so wunderschön.
Hier lebt deine Fantasie,
alles ist in Harmonie.

2. Du liegst ganz weich im grünen Gras
und fühlst dich gut, es macht dir Spaß.
Du kannst die Vögel singen hören,
nichts und niemand kann dich stören.
Du riechst den frischen Blumenduft,
ein Zauber liegt heut in der Luft.
Verweile nun an diesem Ort,
Entspannung heißt das Zauberwort.

Refrain:

Lass uns auf die Reise gehen...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Ich atme ein

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Geräusche schwinden immer mehr.
Mein ganzer Körper wird jetzt schwer,
so kann ich dann tief in mich gehn
und nur mit meinem Herzen sehn.

Getragen von dem sanften Lied,
in einem ganz entspannten Beat.
Getragen von dem sanften Lied,
in einem ganz entspannten Beat.

Refrain:

Ich atme ein, ich atme aus,
schick die Gedanken weit hinaus.
Ich atme ein, ich atme aus,
schick die Gedanken weit hinaus,
schick die Gedanken weit hinaus.

2. Im Wechselspiel von Raum und Zeit,
fühl ich die innere Zweisamkeit,
wie eine Ruhe mich erfüllt
und sich die Welt in Schweigen hüllt.

Getragen von dem sanften Lied,
in einem ganz entspannten Beat.
Getragen von dem sanften Lied,
in einem ganz entspannten Beat.

Refrain:

Ich atme ein, ich atme aus...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Beweg dich wie die Schlange

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Komm, beweg dich schlangengleich,
nach oben, unten, hin und her.
So wird dein ganzer Körper weich
und du spürst dich immer mehr.
Und jetzt kreise deine Hüfte,
streck die Hände in die Lüfte,
schließe deine Augen zu
und beweg dich immerzu.

Refrain:

Beweg dich wie die Schlange
zum Rhythmus der Natur.
Beweg dich wie die Schlange,
das ist Vergnügen pur.
Beweg dich wie die Schlange
zum Rhythmus der Natur.
Beweg dich wie die Schlange,
das ist Vergnügen pur,
das ist Vergnügen pur.

2. Tanze langsam und geschmeidig,
fühl dich in den Rhythmus ein,
ganz behutsam und nicht eilig,
denn du tanzt ja nicht allein.
Und jetzt kreise deine Hüfte,
streck die Hände in die Lüfte,
schließe deine Augen zu
und beweg dich immerzu.

Refrain:

Beweg dich wie die Schlange...

3. Komm, sei eine lange Schlange,
die sich sanft nach oben streckt.
Alle Muskeln werden locker,
denn sie werden aufgeweckt.
Und jetzt kreise deine Hüfte,
streck die Hände in die Lüfte,
schließe deine Augen zu
und beweg dich immerzu.

Refrain:

Beweg dich wie die Schlange ...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Ach wär's doch endlich bald so weit

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Kann mir nicht mehr die Schuhe binden,
oder etwas wiederfinden
und mich plötzlich nicht mehr bücken.
Nicht schwer heben, nicht schwer tragen,
ständig grummelt es im Magen,
spüre täglich meinen Rücken.

Refrain:

Ach wär's doch endlich bald so weit,
ich bin es wirklich manchmal leid.
Denn ich hab keine Lust mehr,
immer noch zu warten.
Ach wär's doch endlich bald so weit,
ich bin es wirklich manchmal leid.
Ich freu mich schon, mein Kind,
wenn wir durchs Leben starten.

2. Das Telefon steht nicht mehr still,
weil jeder von mir wissen will,
wann ist denn der Geburtstermin?
Ist eure Tasche schon gepackt?
Habt ihr an alles auch gedacht?
Wird es ein Tim oder Jasmin?

Refrain:

Ach wär's doch endlich bald so weit...

3. Das Auto wird jetzt auch zu klein,
die Wohnung sollte größer sein.
Ich such noch gleich im Internet.
Ich würde mich so gern ausruhn,
doch es gibt noch so viel zu tun.
Wir brauchen auch ein Kinderbett.

Refrain:

Ach wär's doch endlich bald so weit...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Komm, fühl mal

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Komm, fühl mal hier auf meinem Bauch,
sag, spürst du diese Stupser auch?
Es ist so wie ein kleiner Gruß,
mal von der Hand, mal von dem Fuß.
Dein stolzes Lächeln tut mir gut.
Das macht mir noch mal richtig Mut.
Das macht mir noch mal richtig Mut.
2. Du fühlst dich schön an, kleiner Fratz.
In Mamas Bauch ist so viel Platz.
Mal sieht's aus wie ein Purzelbaum,
dann fühle ich dich wieder kaum.
Du machst das so, wie's dir gefällt.
In Mamas Bauch ist deine Welt.
In Mamas Bauch ist deine Welt.
3. Jetzt lausch mal hier an meinem Bauch,
sag, hörst du dieses Blubbern auch?
Und wenn wir beide leise sind,
dann hörn wir unser kleines Kind.
Es klingt wie eine Sinfonie.
So Schönes hörte ich noch nie.
So Schönes hörte ich noch nie.
4. Das ist so wundervoll und schön,
könn's kaum erwarten, dich zu sehen.
Wir freu'n uns so auf dich, mein Kind,
und dass wir deine Eltern sind.

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Deine Finger streicheln

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

Deine Finger liegen,
deine Finger liegen
ganz ruhig auf meiner Haut.
Und ich spür die Wärme
voller Wohlgefühle,
ja, du bist mir so vertraut.

Ich atme langsam immerzu,,
so komm ich sanft und leicht zur Ruh.

Deine Finger streicheln,
deine Finger streicheln
ganz langsam meinen Bauch.
Rauf und wieder runter
und auch mal im Kreise,
unser Baby spürt das auch.

Dann gehen die Hände hin und her,
die Ruhe fühl ich immer mehr.

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Komm, wir schaffen das gemeinsam

Text: Stefanie Hernandez Berral / Musik: Detlev Jöcker

1. Ich bin so schrecklich aufgeregt
und denke, dass es bald losgeht.
Mein ganzer Körper spielt verrückt,
bin unsicher und dann entrückt.
Mal hab ich Angst, mal bin ich stark,
verstehst du, was ich damit sag?

Ein bisschen Angst, das kenn ich gut,
auch mir fehlt manchmal etwas Mut.
Dann stellen sich mir viele Fragen,
in den Nächten, an den Tagen.
Werd ich ein guter Vater sein?
Sag, weißt du, was ich damit mein'?

Refrain:

Komm, wir schaffen das gemeinsam,
denn zu zweit ist man nicht einsam.
Du hilfst mir und ich helf dir,
so wird aus Du und Ich ein Wir!

2. Und wenn ich mal ganz ehrlich bin,
dann geht mir vieles durch den Sinn.
Vielleicht ist es schon bald akut,
dann geht's, so hoff ich, alles gut.
Und wie wird die Geburt dann sein?
Verstehst du, was ich damit mein'?

Refrain:

Komm, wir schaffen das gemeinsam...

3. Wird meine Hilfe dir was nützen?
Gern will ich dich unterstützen.
Doch halt ich's aus, mit anzusehn,
was dort geschieht, kannst du's verstehn?

Wie schön, dass wir darüber sprechen,
musst dir nicht den Kopf zerbrechen.
Wenn's so weit ist, dann sehn wir klar.
Du bist mir sowieso ganz nah.
Bist mir sowieso ganz nah.

Refrain:

Komm, wir schaffen das gemeinsam...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.
Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.
Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.
Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH

Du bist endlich da

Text: August van Bebber/ Musik: Detlev Jöcker

1. Wir haben lang gewartet
und reiflich überlegt:
Ist diese Welt auch gut genug?
Was ist es, was uns da bewegt?

Wir haben schließlich Ja gesagt.
Es ist nicht gut, allein zu sein.
Aus Liebe wächst das Leben –
ein neuer Sonnenschein.

Refrain:

Du bist endlich da!
Ein lauter Schrei im Weltenall.
Hast dich hier bei uns eingecheckt
auf diesem schönen Erdenball.
Ja, du bist endlich da!
Ganz nackt und weich und wunderschön.
Ein kleiner Augenblick von dir
und niemand kann dir widerstehn.

Du bist endlich da!

2. Wir können es kaum glauben,
tief berührt und fassungslos!
Begeistert, überwältigt fast,
kleines Wesen, riesengroß!

Oft konnten wir kaum schlafen:
Ist unser Baby auch gesund?
Gott sei Dank ist alles o. k.
Zur Sorge gibt es keinen Grund.

Refrain:

Du bist endlich da...

3. Wir haben einen Namen,
er strahlt wie ein helles Licht.
Was wird wohl aus dir werden?
Ja, man weiß es jetzt noch nicht.

Da liegst du, kleines Wunder,
wir schaun dich immer wieder an.
Mit dir wuchs auch in uns etwas –
zu groß, als das man's fassen kann.

Refrain:

Du bist endlich da...

Aus der CD: Wir sind schwanger

Ausschließlich für private Zwecke und nicht zur öffentlichen Nutzung in pädagogischen Einrichtungen.

Auch das Einstellen in andere Internetseiten ist nicht gestattet.

Die kommerzielle Vervielfältigung und Verwertung der Texte ist genehmigungspflichtig.

Alle Rechte hierfür liegen beim Menschenkinder® Verlag und Vertrieb GmbH