

# Sonja Blattmann

## In mir wohnt eine Sonne!

Lieder für mutige Mädchen und Jungen  
... und alle, die es werden wollen

- Gefühle wahrnehmen, erkennen und benennen,
- Grenzen setzen und akzeptieren,
- Alarmsignale ernst nehmen,
- Konflikte lösen und Achtsamkeit üben,
- Handlungskompetenz erlangen

... und Spaß haben mit fetziger bis nachdenklicher Musik!

Das alles und mehr vermittelt Sonja Blattmann mit ihren Liedern für Kindergarten, Grundschule und zu Hause. Tipps für den pädagogischen Umgang und Hilfen für Erziehende ergänzen den stärkenden „Ohrenschmaus“.

- 1 Das Wohlfühl lied
- 2 Gibst du mir einen Kuss ...
- 3 Lass mich bloß in Ruh!
- 4 Kleines Lied für Indianer
- 5 Wenn dich Sorgensteine drücken
- 6 Alarm! Alarm!
- 7 Hexenwitz
- 8 Sag, wer wohnt bei dir?
- 9 Weil es dich gibt ...
- 10 Alles Familie
- 11 Das Wohlfühl lied (instrumental)

mebes & noack

ISSN 978-3-292779661-4



Bezug: verlag mebes & noack in der WISSEN+HANDELN vertriebs gmbh  
Postfach 13 01 21 • D – 50495 Köln • Telefon 0 221 - 13 96 209  
Telefax 0 221 - 13 96 348 • [www.mebesundnoack.de](http://www.mebesundnoack.de)

## Pädagogische Inhalte im Themenkreis der Lieder

- Gefühle wahrnehmen, benennen und ausdrücken
- eigene Grenzen setzen und die anderer akzeptieren und respektieren
- eigene Rechte kennen lernen
- Sinn von Regeln und Grenzen nachvollziehen
- Umgang mit Konfliktsituationen trainieren
- Alarmsignale erkennen und ernst nehmen
- sich Hilfe holen und anderen Hilfe geben lernen
- Handlungskompetenz erlangen, Sicherheit gewinnen
- Wissen über Lebens- und Familienformen und tradiertes Rollenverhalten ergänzen
- Diskriminierungen wahrnehmen und benennen
- eigene und gemeinsame Stärken entfalten
- Individualität und Vielseitigkeit entwickeln
- positives Körpergefühl erspüren
- Fantasie weiterentwickeln, eigene Stimme oder Musik(-instrumente) als Ausdrucksmittel entdecken
- eigenes Selbstwertgefühl steigern und Ich-Stärke gewinnen



## Gibst du mir einen Kuss ...

Gibst du mir einen Kuss mit viel Spucke,  
schmeckt das, wäääh!,  
nach Spinnenbrei mit Regenwürmern, bäh!

Gibst du mir einen Kuss,  
den ich mag, schmeckt das, ooh!,  
nach Himbeerschokoladenerdbeerfroh.



Motzt du mich dauernd an,  
was ich alles nicht kann,  
drückt mich ein dicker Kloß im Bauch, oje!

Aber lachst du mich an,  
sagst mir dann, dass ichs kann,  
flattern Schmetterlinge durch mich durch – au ja!



## Kuss-Ausstellung

Dazu werden »Küsse« gesammelt: Lippenstiftküsse auf Papier, gemalte Küsse, Kussbilder aus Zeitschriften etc. Aus einem alten Schuhkarton wird ein Kuss-Guckkasten gebaut.



## Tag der Pusteküsse

An diesem Tag werden alle Begrüßungs-, Lob-, Dankes- und Abschiedsrituale durch Pusteküsse ersetzt.



## Gefühls-Uhren

Die Mädchen und Jungen basteln »Gefühls-Uhren«: Das Zifferblatt aus Pappe wird bemalt oder beklebt mit einer Reihe von Figuren, die verschiedene Gefühle bzw. Stimmungen ausdrücken. In der Mitte wird ein drehbarer Zeiger angebracht. Die Gefühls-Uhr hilft den Kindern auszudrücken, in welcher Stimmung sie sich gerade befinden.

(Aus: Heike Löffel, Christa Manske: Ein Dino zeigt Gefühle.  
Donna Vita, Ruhnmark 1996)



- Gefühle bewusst wahrnehmen und ausdrücken,
- sich klar werden:  
Küsse können ganz unterschiedlich schmecken.  
Immer haben sie etwas mit unseren Gefühlen zu tun.  
Die wohnen in unserem Bauch.

## Hexenwitz

1 Eine kleine Wetterhexe sitzt in ihrem Wolkenschloss, fuchtelt mit dem Hexenbesen und dann kichert sie laut los!  
Hi, hi, hihi, hi, hi ...

2 Einen Donner will ich hexen, doch wo bleibt mein bester Blitz?  
Wer hat meinen Blitz gesehen, wer hat meinen Blitz stibitzt?  
Hm, hm, hmhm, hm, hm ...

3 Wenn ich diesen Räuber fasse, hexe ich vor lauter Wut ihm 'ne dicke Knollennase! Blitz und Donner, Hexenbrut!  
Hey-jo, hey, hey, hey ...

4 Doch der Blitz, er bleibt verschwunden, arme, kleine Wetterhex. Keiner hat den Blitz gefunden, traurig ist die Hexe jetzt.  
Hu, hu, huhu, hu, hu ...

5 Drückt sich in 'ne dicke Wolke, doch auf einmal schreit sie: Oh! Denn da hat sie was gestochen mitten in den Hexenpo.  
Ha, ha, haha, ha, ha ...

Die Geschichte von dem Blitz ist ein alter Hexenwitz!



## Theater

Die Gruppe baut zum Hexenlied Requisiten (Wolkenschloss, Blitz aus Pappe ...) und stellt es als Theaterstück dar.

## Hexenorchester

Mädchen und Jungen spielen das »Hexenorchester«: Mit Instrumenten, Stimmen und Geräuschen begleiten sie das Spiel der Hexe im Theaterstück (siehe oben) oder in einer pantomimischen Aufführung. Dabei darf ein Kind dirigieren und Tempo und Lautstärke bestimmen.

- Gefühle spielerisch erkennen, benennen, ausdrücken

