

Mich gibt's nur einmal

Lieder für ein strahlendes Selbstwertgefühl

Sonja Blattmann & Karin Derks



1. Mich gibt's nur einmal
2. Alles in allem
3. Fritzi-Blues
4. Kinderschutz-Rap
5. Herztelefon
6. Wer hat die Fantasie geklaut?
7. Gefühle gibt's so viele
8. Maus oder Monster - wer bin ich?
9. Vielleicht bin ich auch anders
10. Mein Herz schlägt für Respekt-Rap
11. Jetzt so heißt das Zauberwort
12. Regenbogenkind



- Zum Mitsingen:**
13. Mich gibt's nur einmal
 14. Alles in allem
 15. Fritzi-Blues
 16. Kinderschutz-Rap
 17. Herztelefon
 18. Wer hat die Fantasie geklaut?
 19. Gefühle gibt's so viele
 20. Maus oder Monster - wer bin ich?
 21. Vielleicht bin ich auch anders
 22. Mein Herz schlägt für Respekt-Rap
 23. Jetzt so heißt das Zauberwort
 24. Regenbogenkind

mit allen Liedtexten und Noten



www.mut-zentrum.de

Sonja Blattmann & Karin Derks

Mich gibt's nur einmal

FA 1229

Fabro Records

LC 02521 FA 1229 © 2018 Fabro Records © 2018 MuT-Zentrum

FOTO FORSTMEYER

Mich gibt's nur einmal

Sonja Blattmann & Karin Derks

FA 1229



MuT-Zentrum
Musik und Theater
Zentrum für
Gewaltprävention

Wir bieten an:
Musikalisches Erzähltheater, Kinder- und Familienkonzerte,
Präventionsprojekte, Entwicklung von Schutzkonzepten,
Fortbildungen zu Kinderschutzthemen und Sexualpädagogik,
Elternabende + Kinderveranstaltungen.

Wir sind unterwegs in Kindergärten, Schulen, Fördereinrichtungen,
Bibliotheken, Kulturstätten und pädagogischen Einrichtungen aller Art.
weitere Infos unter: www.mut-zentrum.de

Sonja Blattmann
Autorin
Liedermacherin
Sexualpädagogin



Kontakt:

MuT-Zentrum
Sonja Blattmann / Karin Derks GbR
Hauptstraße 125
79400 Kandern
Tel. 07626 / 97 48 532
E-Mail: info@mut-zentrum.de

Lieder und Texte: Karin Derks und Sonja Blattmann
Arrangements: Karin Derks, Sonja Blattmann und Oliver Fabro
Gesang: Sonja Blattmann und Karin Derks
Akkordeon und Notensatz: Karin Derks
Gitarre, Ukulele, Mandoline, Bass und Percussion: Oliver Fabro
Tontechnik und Produktion:
Oliver Fabro, Studio F, Bad Säckingen, www.fabro.de
Fotos und grafische Gestaltung: Stefanie Risse, www.foto-forstmeyer.de
Alle Rechte vorbehalten © 2018 MuT-Zentrum



Fritzi Friedlich
Präventionshund
und immer mit dabei



Karin Derks
Komponistin
Musikerin
Theaterpädagogin



Mich gibt's nur einmal! Und dich auch!

FA 1229

„Schau, ein Wunder“ steht auf unserem Spiegel im Flur. Wer hineinschaut, lächelt oft ganz spontan. Das eigene Selbstwertgefühl blüht auf und schon scheint die Welt drum herum etwas freundlicher.
Unsere neuen Lieder für ein strahlendes Selbstwertgefühl kennen keine Altersgrenzen. Sie erzählen vom Vertrauen in die eigene innere Stimme, von der Kraft eigener Stärken und unserer Fantasie, von Mäusen, Monstern und dem eigenen Ich, von Fritzi Friedlich unserem Hund und seinen ureigenen Erfahrungen in Sachen kuscheln und gestreichelt werden, von Gefühlen, Grenzen und Kinderrechten.
Der friedliche Umgang miteinander braucht Übung, damit die ganze Vielfalt und Unterschiedlichkeit auch Freude bringt. Alles kann jetzt beginnen: mit dir und mir und einem gemeinsamen Augenblick, in dem wir vergessen, was uns trennt und spüren, was uns verbindet.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß
beim Zuhören und Singen.



Karin Derks

Sonja Blattmann

Fritzi Friedlich



3. Fritz-Blues



Musik: Karin Derks
Text: Karin Derks / Sonja Blattmann

1. 4. Ich bin Frit-zi Fried-lich, ein ganz be-son-drer Typ. Ich bin Frit-zi Fried-lich, fast je-der hat mich lieb.

1. Ich bin Frit-zi Fried-lich, hast du mich je ge-sehn?
 2. Ich bin Frit-zi Fried-lich, vier Pfo-ten, wei-ches Fell.
 3. Ich bin Frit-zi Fried-lich, ein Är-ger-ling hat Pech.
 4. Ich bin Frit-zi Fried-lich, und weil ich gern trai-nier,

Ich bin ei-ne selt-ne Art, kein Möch-test du mich strei-chein, zeig ich Weh-re mich und knur-re laut und kann ich schon ganz vie-le Tricks, viel-Mensch kann das ver-stand. Als Dan-die Din-mont Ter-ri-er bin ich auf die-ser Welt. Bin dir, ob ich das will. Komm im-mer nur von vor-ne, so kann ich dich bes-ser seh'n. Und werd zu Frit-zi Frech. Ich dre-he mich ganz ein-fach weg, das heißt: Lass mich in Ruh! Und leicht zeig ich sie dir. Pföt-chen ge-ben, Sla-lom-läu-fen, kann ich wie der Blitz. Und

schlau und im-mer gut ge-launt, mach dir schrup-per ich an dei-ner Hand, dann wenn du das noch nicht ka-pierst wenn ich kei-ne Lust mehr

4. mach ich ein-fach Sitz!

4. Kinderschutz-Rap

Text: Sonja Blattmann



Hand auf's Herz. Mal hö-ren, was es sagt:
 * rechte Hand auf linke Brust Rhythmus mitklappen

Denn:
 Mei-ne Ge-füh-le sind rich-tig und wich-tig und dei-ne Ge-füh-le sind rich-tig und wich-tig.
 rechte Hand auf linke Brust klopfen
 linke Hand auf rechte Brust klopfen

Ich sag NEIN, lass das sein! Gren-zen set-zen nicht
 Hände in Neinhaltung nach vorn Hände nacheinander in Kreuz

gu-tes Ge-heim-nis be-hal-ten
 linke Hand bildet eine Schale, rechte Hand

1. Mich gibt's nur einmal

Musik & Text: Sonja Blattmann

1. Wir sind echt klas-se, wir sind echt stark. Wir sind echt wert-voll und das je-den Tag. Es
 2. Ich bin echt klas-se, ich bin echt stark. Ich bin echt wert-voll und das je-den Tag.

gibt dich und mich nur ein-ein-zi-ges Mal. Wir sind ech-te Schüt-ze, das ist echt ge-nial.

Ein Nein ist ein Nein und ein Ja ist ein Ja. Wir sind nicht per-fekt, da-für wun-der-bar. Ein
 Nein ist ein Nein und ein Ja ist ein Ja. Wir sind nicht per-fekt, da-für wun-der-bar. Fine

Und geht's zwi-schen uns ein-mal rich-tig hoch-her, wir blei-ben res-pekt-voll, wir blei-ben echt fair.

Denn Ge-walt ist kein Spass und wird es echt krass mit an-ma-chen, het-zen, Gren-zen ver-
 let-zen hilft nur noch pet-zen, pet-zen, ja pet-zen. Dann hol ich mir Hil-fe, ich bleib nicht al-
 lein. Das ist echt mein Recht! Ich sa-ge laut NEIN!

Dein
 D.S. of Fine

Liedtext auf der Grundlage der Präventionsausstellungen von www.petze-kiel.de