

Alle Gefühle dürfen sein – Liedtext

Strophe 1:

Wenn ich fröhlich bin, ganz leicht und froh,
zitscher ich wie ein Vogel so.
Ich hüpf und lach und flieg ganz weit,
Freude fühlt sich gut an, jederzeit.

Refrain:

Alle Gefühle dürfen sein,
groß und klein – ich bin nicht allein.
Fröhlich, traurig, laut, ganz leis,
jedes Gefühl ist wichtig, ich weiß.

Strophe 2:

Wenn ich traurig bin, zieh ich mich ein,
wie eine Schildkröte, ganz klein.
Ich brauch jetzt Zeit, ich ruh mich aus,
Traurigkeit geht weiter, Stück für Stück hinaus.

Refrain:

Alle Gefühle dürfen sein,
groß und klein – ich bin nicht allein.
Fröhlich, traurig, laut, ganz leis,
jedes Gefühl ist wichtig, ich weiß.

Strophe 3:

Wenn ich wütend bin, dann brüll ich laut,
wie ein großer Bär, stark und laut.
Ich stampf mit dem Fuß, das darf jetzt sein,
Wut ist groß, doch ich bin fein.

Strophe 4:

Wenn ich Liebe spür, ganz warm und fein,
schnurr ich wie eine Katze klein.
Ich kuschel mich an, ganz nah bei dir,
Liebe sagt: Du gehörst zu mir.

Refrain (2x):

Alle Gefühle dürfen sein,
groß und klein – ich bin nicht allein.

Fröhlich, traurig, laut, ganz leis,
jedes Gefühl ist wichtig, ich weiß.

Schluss:

Alle Gefühle sind bei mir,
und ich bin gut – genau so hier.

Bewegungen & Gesten

Strophe 1 – Freude (Vogel):

Arme ausbreiten wie Flügel, hüpfen, lächeln, Hände aufs Herz.

Refrain:

Arme weit öffnen, auf sich und die Gruppe zeigen, Mimik wechseln, Daumen hoch.

Strophe 2 – Traurigkeit (Schildkröte):

In die Hocke gehen, Arme um sich, langsam atmen, sich wieder aufrichten.

Strophe 3 – Wut (Bär):

Groß machen, Arme stark, leise brummen, einmal stampfen, tief einatmen.

Strophe 4 – Liebe (Katze):

Hände aufs Herz, schnurren, sich selbst umarmen oder Hände halten.

Schluss:

Hände aufs Herz, Arme öffnen, ruhig lächeln.