

# Alles ist gut

Im Stehen, Bewegungen am Text entlang, dynamisches Sprechtempo, am Ende ruhiger werden

**Langsam stampfen, rechts und links, rechts und links, rechts und links.**

**Kräftig stampfen, ja das bringt's, ja das bringt's, ja das bringt's, ja das bringt's.**

**Beine werden etwas schneller, immer schneller, immer schneller.**

**Auf der Stelle, wie der Wind, rennen bis sie müde sind.**

**Stopp!**

**Stehe still und spiele Schlagzeug (über Kreuz „trommeln“)**

**bum bum bum bum bum bum bum.**

**Spür die Wärme tief im Bauch. (Hände auf den Bauch)**

**Das ist Wut, spürst du sie auch?**

**Ich breite jetzt die Arme aus und sehe wie ein Drache aus. (Arme ausbreiten)**

**Atme ein und dann - na klar- puste ich `nen Feuerstrahl. (lange auspusten)**

**Ohren zu, ein lauter Schrei (ahhhhhh)**

**1,2,3 und Wut vorbei (Körpersprache nutzen!)**

**Ich klopfe meinen Körper ab, (Körper abklopfen)**

**weil ich hier `ne Grenze hab. (Mit den Händen „Stopp“ zeigen)**

**Eins und zwei und drei und vier, ich bin sicher hier in mir. (Hände aufs Herz)**

**Und jetzt kommt der Zaubertrick. Von der Wut blieb was zurück.**

**Ein Samenkorn am Wegesrand. Das liegt jetzt in meiner Hand. (Hand aufhalten)**

**In die Erde geht's damit. (knien oder setzen)**

**Was jetzt kommt, das wird der Hit. (in die Erde drücken)**

**Ich gieß es mit guten Ideen und Mut, (Hände ausschütteln)**

**dann wächst etwas Schönes und alles ist gut. (sich selbst oder jmd. Anderen umarmen, hin und her schaukeln)**

---

**Die Stelle mit dem Schreien bitte vorher mit den Kindern besprechen, „Es wird hier an der Stelle sehr, sehr laut“ und/oder auch mal ausprobieren. Bei ängstlichen, stillen und zurückhaltenden Kindern in Gruppen bitte diese Stelle weglassen.**

# Alles ist gut

Im Stehen, Bewegungen am Text entlang, dynamisches Sprechtempo, am Ende ruhiger werden

Stamp - fen, stamp - fen rechts und links, rechts und links, rechts und links.  
Kräf - tig stamp - fen ja das bringt's, ja das bringt's, ja das bringt's

5 Bei - ne wer - den im - mer schnel - ler, im - mer schnel - ler, im - mer schnel - ler

7 Auf der Stel - le, wie der Wind, ren - nen bis sie mü - de sind.

9 STOPP! Ste - he still und spie - le Schlag - zeug, bum bum bum bum bum bum bum  
über Kreuz "trommeln")

12 Spür die Wär - me tief im Bauch. Das ist Wut, spürst du sie auch?  
(Hände auf den Bauch legen)

14 Ich brei - te mei - ne Ar - me aus und seh - e wie ein Dra - che aus.

17 At - me ein und dann, na klar, pus - te ich nen Feu - er - strahl. (lange auspusten)

20 Oh - ren zu ein lau - ter Schrei aaahhh - hhhh Eins, zwei, drei und Wut vor - bei! Ich  
(Optional nach eigenem Ermessen) (Körpersprache nutzen)

25 klop - fe mei - nen Kör - per ab (Körper abklopfen, Zeit lassen) weil ich hier ne Gren - ze hab.

28 mit den Händen "Stopp" zeigen) Und jetzt kommt der Zau - ber - trick. Von der Wut blieb was zu - rück.

31 Ein Sa - men - korn am We - ges - rand. Das liegt jetzt in mei - ner Hand.

34 In die Er - de geht's da - mit. (sitzen oder knien) Was jetzt kommt das wird der Hit. (in die Erde drücken) Ich

38 gieß es mit gu - ten Id - een und mit Mut, dann wächst et - was Schö - nes und al - les ist gut.  
(Hände ausschütteln) (sich selbst oder jmd. Anderen umarmen und hin und her schaukeln)

Die Takte 20-24 sind optional. Bitte vorher mit den Kindern besprechen, dass es laut wird und/oder auch mal ausprobieren. Bei ängstlichen, zurückhaltenden oder stillen Kindern in Gruppen bitte ganz auf die Takte verzichten.