passend zu "Oskar und der Mut":





zur Verfügung gestellt von Rodscha aus Kambodscha und Tom Palme



# lch trau mir endlich mal was zu



A E

1. Heut fang ich an,

D Cism H A meim Gegenüber endlich in die Augen zu schaun,

A E fang an,

D Cism H A mir einfach mal was zuzutraun,

A E und dann,

D Fism H auch endlich mal Nein zu sagen.

Refrain:

A E

Zwo, drei, vier, ich trau mir,

D E A ich trau mir wirklich mal was zu.

A E

Zwo, drei, vier, ich trau mir,

ich trau mir endlich mal was zu.

2. Heut fang ich an,

den andern mal zu zeigen, was ich eigentlich kann, fang an,

denn heut bin ich, ich einfach mal dran, und dann,

bin endlich auch ich mal Erster.

### Refrain:

Zwo, drei, vier, ich trau mir ...

D E A Cism

Lasst uns Kinder Kinder sein, liebe Erwachsene!

D E Fism

Macht uns nicht zu euch, gebt uns Zeit zu wachsen.

#### Refrain:

Zwo, drei, vier, ich trau mir ... (2x)



## Ich trau mir endlich mal was zu - Mitmachtipps

Die Grundidee des Liedes ist, sich etwas zu zutrauen und mutig zu sein. Die Bewegungen im Refrain erinnern stark an Siegerposen. So stehen wir fest verwurzelt am Boden, die Beine sind schulterbreit, die Knie nicht durchgedrückt. Diese Grundstellung symbolisiert Stärke und fördert das Selbstbewusstsein.

<i>Refrain</i> Zwo, drei, vier,	Bei "zwo" strecken den rechten Arm schräg nach rechts oben, mit ausgestrecktem Zeigefinger und lassen den Arm ausgestreckt.
Ich trau mir,	Bei "ich" strecken wir den linken Arm schräg nach links oben, mit ausgestrecktem Zeigefinger und lassen den Arm ausgestreckt.
	Unser Körper formt mit den Beinen und den Armen ein großes X.
Ich trau mir wirklich mal was zu.	Wir klatschen die Hände über dem Kopf im Takt zusammen und springen dazu. Wahlweise können wir im ersten Durchgang noch stehen bleiben und erst beim zweiten Mal springen.



### Ich trau mir endlich mal was zu - Mitmachtipps (Fortsetzung)

1. Heut fang ich an, meim Gegenüber	Wir stehen schulterbreit fest auf dem Boden, beide Arme parallel zueinander, gerade nach vorne zeigen, mit ausgestrecktem Zeigefinger.
Endlich in die Augen zu schaun,	Wir zeigen auf die Augen.
Fang an,	Ab hier beginnen wir auf der Stelle zu laufen.
Mir einfach mal was zuzutraun,	Wir legen die geballten Fäuste auf die Brust.
Und dann,	Wir schmeißen beide Arme mit ausgestrecktem Zeigefinger nach vorne. Unsere Arme sind nicht parallel, sondern zeigen jeweils links und rechts leicht nach außen.
Auch endlich mal Nein zu sagen.	Unser linker Arm zeigt nach unten, der rechte bleibt oben und macht mit dem Zeigerfinger eine "NEIN-Bewegung".
2. Heut fang ich an, den andern mal zu zeigen,	Wir zeigen mit beiden Arme parallel zueinander gerade nach vorne, mit ausgestreckten Zeigefingern.
Was ich eigentlich kann,	Wir behalten die Arme auf der gleichen Höhe, wir bilden eine geballte Faust mit ausgestrecktem Daumen, dabei klappen wir unsere Unterarme ein und deuten auf die Brust.
Fang an,	Wir beginnen auf der Stelle zu laufen, unsere Arme "joggen" mit.
Denn heute bin ich, ich einfach mal dran,	Wir behalten die Arme auf der gleichen Höhe, wir bilden eine geballte Faust mit ausgestrecktem Daumen, dabei klappen wir unsere Unterarme ein und deuten auf die Brust.
Und dann, bin endlich auch ich mal Erster.	Wir zeigen mit dem linken Arm nach unten, unser rechter Arm zeigt nach rechts oben, ganz leicht nach vorne gebeugt (als würden wir auf etwas zeigen) mit ausgestrecktem Zeigefinger.
Lasst uns Kinder Kinder sein,	Wir legen beide Hände flach auf die Brust.
Liebe Erwachsene!	Wir wandern mit den Händen mit ausgesteckten Fingern nach vorne, als würden wir ein Geschenk überreichen.
Macht uns nicht zu euch, gebt	Bei "euch" stehen wir mit halb ausgebreiteten Händen da und deuten nach vorne.
Uns Zeit zu wachsen.	Wir wandern mit beiden Händen langsam nach oben und deuten das Größerwerden an.

"Du brauchst keine Angst zu haben", sagen wir den Kindern und glauben dadurch, genug Mut zu machen. Doch wir wissen manchmal gar nicht, wie es ist, klein zu sein und der großen Welt mit viel Unbekanntem und vermeintlich Besseren gegenüber zu stehen. Der innere Zweifler in einem Kind ist manchmal ganz schön groß. Was dagegen hilft, ist einfach nur mehr Selbstvertrauen. Einschlägige Kurse zu diesem Thema sind selbst an Volkshochschulen durch Erwachsene ganz schön ausgebucht. Wenn wir ehrlich sind, können wir uns alle vorstellen, dass ein stabiles Selbstwertgefühl ein wichtiges Fundament ist, dass wir unseren Kindern mitgeben können. Wer sich bereits in seiner Kindheit etwas zutraut, sich auf Augenhöhe mit anderen sieht, die eigenen Stärken wahrnimmt und auch Nein sagen kann, der hat bereits die beste Prävention für viele psychische Probleme im Erwachsenenalter geleistet. Danke, Rodscha und Tom, für dieses tolle Geschenk an unsere Kinder." Diana Gallmeier, Diplom-Psychologin

