

Lore Kleikamp / Detlev Jöcker

ES GEHT MIR GUT!

Neue Texte, Spiele, Übungen
und Lieder für die ganzheitliche
Förderung von Kindern



**Originalgetreue
Neuaufgabe**



Menschenkinder®

Lore Kleikamp / Detlev Jöcker

ES GEHT MIR GUT!

Neue Texte, Spiele, Übungen
und Lieder für die ganzheitliche
Förderung von Kindern



**Originalgetreue
Neuaufgabe**



Menschenkinder®

Es geht mir gut!

Besser lernen, spielen
und entspannen

Kinder brauchen heute mehr denn je Räume, in denen sie fühlen, sich bewegen und einfach sie selbst sein dürfen. Mit Liedern, Bewegungsspielen, edukinetischen Übungen, Entspannungsübungen und kreativen Mitmachideen begleitet dieses Buch Kinder auf ihrem Weg zu mehr Selbstvertrauen, Körperbewusstsein und emotionaler Stärke.

Themen u.a.:

Soziales und emotionales Lernen, Achtsamkeit, Selbstregulation,
Ganzheitliche Bildung, Körperorientiertes Lernen.

Das Buch „Es geht mir gut!“ sowie das dazugehörige Liederalbum von Detlev Jöcker erschienen erstmals 1998 im Menschenkinder Verlag. Mit ihren Texten und Ideen war Lore Kleikamp ihrer Zeit voraus und wurde zu einer Wegbereiterin für viele Themen, die das heutige pädagogische Denken prägen - von Selbstwahrnehmung über emotionales Lernen bis hin zu ganzheitlicher Förderung.

BESUCHE DETLEV JÖCKER AUF SEINER WEBSITE:

Dort gibt es mehr Infos zu Liederbüchern, Kinderalben
und Liederstreaming.

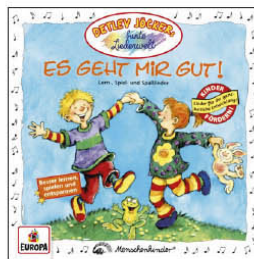
www.detlevjoecker.de

Für Musikvideos und persönliche Einblicke
folge ihm auf Instagram, Facebook, Youtube& Tiktok



Lore Kleikamp / Detlev Jöcker
Es geht mir gut!

Überall im Streaming



IMPRESSUM:

© 2026 Menschenkinder Verlag und Vertrieb GmbH
Website: www.menschenkinder.de

Illustration: Susanne Krauss

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig. Dies gilt insbesondere für elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

ISBN for KF8: 978-3-89516-353-1

ISBN for EPUB: 978-3-89516-352-4

Inhaltsverzeichnis

Zu diesem Buch.....	6	Der fliegende Hexenteppich	39
		Mein Kuschtier will ausruhn/Lied..	42
		Luftperlen	43
		Boden unter den Füßen	43
		Ich höre/Lied	44
		Luftballons aufpumpen	45
		Der Schneemann	46
		Die freche Fliege	47
		Das Stöhnlied/Lied	48
		Das Lied von der frischen	
		Energie/Lied	50
		Herr Bollermann.....	51
		Der Riese Rumpelfax	53
		Die kleine Katze Miezemusch/Lied ..	55
		Eine kleine Schmusekatze.....	57
		Rückenkraulen.....	57
		Sonnenblumen	58
		Ich streiche meine Ohren aus/Lied..	59
Ich schüttele meine Arme und wackle mit dem Bauch		Brille in der Nase?	
<i>Bewegungs- und Klatschspiele</i>		Blumen über der Vase?	
Sitz-Boogie.....	8	<i>Spiel-, Spaß- und Lerntexte</i>	
Körperteile	10	In ... an ... auf.....	60
Wenn ich fröhlich bin/Lied.....	11	Das Hexen-Einmaleins.....	61
Der Klebetanz	12	Gegensätze	62
Konradus Knipperdottel/Lied	14	Das Buchstabenkonzert.....	63
Die Piraten	16	Im Lande Sumasiere.....	65
Der Tisch ist heute meine		Das gefräßige Mäuschen.....	66
Trommel/Lied	18	Frau Ganzverdreht kauft ein.....	67
Der Hexenschritt.....	20	Das Gespensterfest.....	68
Auf den Zehenspitzen	21	Der lustige Fritze.....	69
Jetzt flipp ich aus/Lied.....	22	Das Wochenauto.....	70
Der Jahrmarktrufer	24	Rätsel	71
Er ist der Orang Utan/Lied	26		
Jan Jäckel	28		
Ich hebe meine rechte Hand/Lied ...	29		
24 Stühle	31		
Willi Wirschen	31		
Eine kleine graue Maus	32		
Abzählverse.....	33		
Seilchenspringen.....	33		
Ich habe einen Zauberstein			
<i>Übungen und Lieder zur Wahrnehmung, Konzentration und Entspannung</i>			
Das Lied vom Zauberstein/Lied	34		
Es geht mir gut!/Lied.....	36		
Spiegel-Sprüche	38		

Inhaltsverzeichnis

Komm, mach mit und sei dabei!

Kunterbunte Spielideen

Zu schade, um es wegzuerfen.....	72
Wir bauen einen dicken Turm	74
Der Fischer.....	75
Die verrückten Bälle	76
Der doppelte Luftballon	76

Ich suche ein Häschen und finde ... ein Näschen

Spielen mit den Kleinsten

Finger-, Fuß- und Zehenspiele

Ich suche	77
Dies ist Baddel	77
Dieses Würstchen	78
Mein Häuschen.....	79
Der kauft einen roten Hut	80
Der ist klein.....	80
Angelina	81
Das Hasenspiel.....	82
Der Schnattel.....	83
Badewannengedicht	84
Der Elefant auf dem Rücken.....	85
Das Luftballon-Spiel	86

Kniereiter

Der große Drachen.....	87
Auf diesem Berg.....	87

Heilesprüche

Dein Beinchen tut dir weh	88
Ich nehme aus der Luft.....	88
Vogelzwitschern	88

Es war an einem schönen Sommertag ...

Geschichten und Gedichte zum Vorlesen

Die kranke Ente.....	89
Drei Krachmacher	91
Der Regentropfen Patsch	92
Der Morgenwind	93
Der verlorene Ton	94
Hexenkinder-Schlafgedicht	95
Die Sonne ist müde	96

Verwendete und

empfohlene Literatur

Register.....	98
---------------	----

Bücher & eBooks	100
-----------------------	-----

Wie im „Sauseschritt“ geht es auch hier wieder um Lern-, Spiel- und Spaßlieder, um Spiele, Reime und Geschichten, um alles, was Kindern Freude macht. Darüber hinaus sind die Spiele und Übungen unter verschiedenen Aspekten zusammengestellt, die die ganzheitliche Entwicklung des Kindes fördern:

1. Bewegung

Ein Kind braucht Bewegung wie der Fisch das Wasser, nicht nur für seine körperliche, sondern auch für seine geistig-seelische Gesundheit. Bewegung kann wie ein Blitzableiter für alle Frustrationen wirken; sie baut Stress und Spannung ab, vor allem, wenn sie mit Musik verbunden ist; sie macht das Gehirn aufnahmefähiger, weil ein enger Zusammenhang zwischen Bewegung, Wahrnehmen und Denken besteht.

Bewegungsspielen im Kreis oder mit einem Partner kommt darüber hinaus noch ein besonderer sozialer Wert zu.

In diesem Zusammenhang sind auch isometrische Übungen zu nennen, bei denen man mit aller Kraft gegen einen unverrückbaren Gegenstand oder auch einen Körperteil gegen einen anderen drückt. Wenige Minuten genügen, damit, bei regelmäßiger Anwendung, die eingesetzten Muskeln gut durchblutet und gekräftigt werden. Solche Übungen ersetzen zwar nicht die normale Bewegung, vor allem nicht die an der frischen Luft. Sie sind jedoch durchaus eine Alternative, wenn zum Beispiel auf Grund beengter räumlicher Verhältnisse

oder bei längerer Bettlägerigkeit die Möglichkeit zu anderweitiger Betätigung fehlt.

2. Lernen und Konzentration

Neue Erkenntnisse zeigen, wie das allgemeine Lernvermögen durch Entspannung, bildhaftes Vorstellen, motivierende Selbstansprachen (Affirmationen) und anderes mehr verbessert werden kann. Von großer Bedeutung für das Lernen ist auch das Zusammenspiel der beiden Gehirnhälften, das in der Edu-Kinestetik berücksichtigt und gefördert wird, beispielsweise durch Überkreuzbewegungen.

3. Selbstwahrnehmung und Körperkontakt

Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig, dass das Kind lernt, seinen Körper und seine Gefühle bewusst wahrzunehmen. Denn nur über die Selbstwahrnehmung können sich Selbstannahme, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen entwickeln. Auf diesem langen, schwierigen Weg braucht es verständnisvolle Begleitung, die sich unter anderem in liebevoller Zuwendung und zärtlichen Berührungen zeigt.

4. Ruhe und Entspannung

Über den Wert der Entspannung gibt es wohl inzwischen kaum mehr einen Zweifel, denn sie

- verbessert das Lernvermögen und fördert die Konzentration (siehe auch Punkt 2)
- erhöht die Belastbarkeit

- reduziert Hyperaktivität und macht ausgeglichener
- vermindert Aggressionen
- fördert die Fähigkeit, sich selbst und die Umwelt wahrzunehmen
- stärkt allgemein die psychische Stabilität.

5. Frische Energie

Kinder brauchen im wahrsten Sinne des Wortes Atempausen und Möglichkeiten, verbrauchte Energien wieder aufzuladen. Dazu eignen sich kurze Spiele und Übungen, die bei geringem Aufwand spürbare Wirkung zeigen.

6. Phantasie und bildhaftes Vorstellen (Visualisieren)

Dank der Psychologie ist inzwischen bekannt, welche Kraft das bildhafte Vorstellen, das Visualisieren, hat. Wendet man es an, so lassen sich Ziele besser ausmachen und erreichen; Probleme werden oft leichter erkannt und gelöst. Bei Krankheiten kann das Visualisieren enorme Selbstheilungskräfte freisetzen. Kinder haben dank ihrer lebhaften Phantasie einen besonders guten Zugang zu dieser wertvollen Hilfe. Um diese Fähigkeit zu erhalten, muss sie aber gepflegt und geschult werden.

7. Spiel und Spaß

Das Spiel besitzt eine große Bedeutung für das Kind und seine Entwicklung. Es ermöglicht ihm, wichtige Erfahrungen mit sich und anderen zu machen und ggf. Probleme und Konflikte umzusetzen

und zu bewältigen. Weiterhin fördert es die Sinnes- und Körperwahrnehmung.

Das **Register** im hinteren Teil dieses Buches dient dazu, zielgerichtet Lieder, Texte und Übungen aus diesen Themenbereichen aufzufinden und auszuwählen. Weitere diesbezügliche Anmerkungen und Tipps finden sich außerdem an Ort und Stelle bei den entsprechenden Übungen.

Manches schließlich ist nur als Ansatz zu verstehen. Die hinten im Buch aufgeführte Literatur gibt Hinweise für alle, die sich intensiver mit einem Thema beschäftigen wollen.

Ein bekanntes Sprichwort lautet:



„Wenn Kinder klein sind,

gib ihnen Wurzeln.

Wenn sie größer werden, gib ihnen Flügel.“

Es wäre schön, wenn dieses Buch helfen würde, im Miteinander die Wurzeln zu festigen, und dazu beitrüge, den Kindern langsam Flügel wachsen zu lassen.

Ihre Lore Kleikamp

Ich schüttle meine Arme und wackle mit dem Bauch

Sitz-Boogie

Ich strecke meinen rechten Arm
und den linken auch:
Strecke sie nun alle beide.
Dann wackle ich mit dem Bauch.
Und nun fahr ich mit dem Fahrrad
sehr vergnügt und frisch und munter,
alle Berge hoch hinauf
und auch wieder runter.

Ich schüttle meinen rechten Arm
und den linken auch.
Schüttle sie nun alle beide.
Dann wackle ich mit dem Bauch.
Und nun fahr ich mit dem Fahrrad
sehr vergnügt und frisch und munter,
alle Berge hoch hinauf
und auch wieder runter.

Ich kreise meinen rechten Arm ...
Ich rolle meine rechte Schulter ...
Ich strecke nun mein rechtes Bein ...
Ich kreise meinen rechten Fuß ...





So wird gespielt:

Die Kinder sitzen auf Stühlen oder auf dem Boden und machen die angegebenen Bewegungen. Bei „Und nun fahr ich“, bewegen sie die Beine in der Luft, als ob sie mit dem Fahrrad die Berge hinauf- und hinunterführen. Dabei stützen sie sich ab oder geben sich alle die Hände. Die Strophen sollten möglichst schnell aufeinander folgen, damit die Bewegung nicht abreißt.

Arme und Beine lockern und spannen sich im Wechsel. Besonders werden aber die Bauchmuskeln trainiert. Die Kinder müssen Kraft und Geschicklichkeit aufbringen, um beim Radfahren den Körper ausbalancieren zu können. Fassen sie sich im Kreis an, merken sie, dass sie sich gegenseitig helfen und stützen. Manches Kind wird sich auf diese Weise intensiver und ausdauernder bewegen können, als wenn es die Übung allein durchführt.