



★ Hol dir Botschaften
aus Anderswo ★

FRIEDOLIN

und die Flüsterfreunde

★ Katharina Buttenhauser ★

© 2022 Katharina Buttenhauser

Erstauflage ★

Herausgeber: Leben kann mehr sein GesbR
Bencsics - Buttenhauser
www.LKMS.at

Autorin: Katharina Buttenhauser
Illustration: Katharina Buttenhauser
Umschlaggestaltung: Katharina Buttenhauser
weitere Mitwirkende: Ursula Bencsics, Denise Gnigler

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: myMorawa von Dataform Media GmbH, Wien
www.mymorawa.com

ISBN:
978-3-99129-824-3



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

★ Vorwort – an die lieben Erwachsenen ★

Dieses Buch kann eure Kinder zu mehr Selbstbewusstsein, innerer Stärke & Kraft, Lebensfreude, Selbstliebe, Sicherheit, Naturverbundenheit, Mut, Abenteuerlust, Verständnis, Geborgenheit, ICH-Verbindung und vielem mehr begleiten.

Es kann für eure Kinder eine Hilfe & ein Werkzeug sein, um auf eine spielerische Art und Weise verstehen zu lernen:

- dass sie alles schaffen können und sie ihre Einzigartigkeit erkennen.
- dass sie nie alleine sind und eine innere Stimme besitzen, die ihnen Halt gibt.
- dass sie ihre Gefühle leben dürfen und nicht unterdrücken brauchen.
- dass alles im Leben einen Sinn hat und „Fehler“ ihre Lehrmeister & Freunde sein können.

Mein Wunsch an dieses Buch ist, dass eure Kinder erlernen auf **ihre Intuition und auf ihr Herz zu hören**. Denn das ist das wichtigste Werkzeug, dass wir alle in die Wiege gelegt bekommen haben. Der Zeitgeist ist nun da, der uns wieder zu uns selbst bringen darf.

Wie funktioniert das?

Wir alle haben unzählige Speicherungen IN uns. **Speicherungen (Glaubenssätze)** die im Laufe des Lebens zu unseren Wahrheiten geworden sind. Das können positive & auch negative Sätze sein. Diese Speicherungen wirken in uns, **bewusst und vor allem unbewusst**. Es kann ein Satz, den wir als Kind aufgeschnappt haben, ein Leben lang in uns wirkt und zu unserer Wahrheit wird.

So sind in uns viele positive Sätze, die uns Kraft geben und uns auf unserem Weg bestärken. Aber auch negative Sätze, die uns in unserer Entwicklung behindern. Wie zum Beispiel „Du bist zu langsam“. So eine Aussage kann sich in unserem Unterbewusstsein festsetzen und wirkt unbewusst in uns. Das kann dazu führen, dass wir viel Druck verspüren und im Leben immer das Gefühl haben, nicht schnell genug zu sein, obwohl das gar nicht der Wahrheit entspricht.

Dieses Buch darf eure Kinder dabei begleiten, **ein selbstsicheres & selbstbewusstes Leben** zu führen. Im vollen Vertrauen zu Ihrer Intuition, die sich durch diesen Weg entfalten darf. Sie werden **ihre Einzigartigkeit erkennen** und ihre vorhandene Intelligenz, sowie ihr gesamtes Potenzial nutzen. Positive Glaubenssätze können eine **tiefe innere Stärke & Kraft** entstehen lassen und negative Glaubenssätze können mit diesem Buch bereits in der Kindheit sichtbar gemacht werden und sich so befreien, wenn sie nicht der eigenen Wahrheit entsprechen. Eure Kinder sind mit all ihren Sinnen verbunden und sie haben eine ausgezeichnete Intuition, da sie noch nicht so stark durch äußere Einflüsse geprägt sind. **Das gilt es zu beschützen** und genau dafür ist dieses Buch da. Mir ist es ein Anliegen, dass eure Kinder schon im frühen Leben ein uneingeschränktes Bewusstsein entfalten können, dass sie frei von auferlegten Wahrheiten aufwachsen und sie sich in **ihrer wahren Natur und ihrer Einzigartigkeit** entwickeln dürfen.

Wie könnt ihr mit dem Buch arbeiten:

Vorab möchte ich euch bitten, eure Kindern dabei zu unterstützen ihre Botschaften zu finden und diese dann auch richtig zu deuten. Die Botschaften können euch Zugänge zu euren Kindern eröffnen, die genutzt werden dürfen. Und vielleicht haben diese Botschaften ja auch etwas mit euch selbst zu tun :-)

Die goldene Kugel:

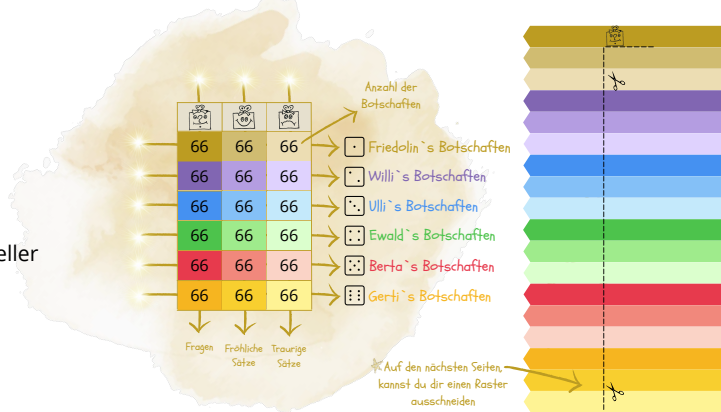
Begleitet wird dieses Buch von einer goldenen Kugel. Diese Kugel symbolisiert unser Energiefeld. Wir alle haben Energiefelder um uns, die sich beim Kontakt mit anderen Menschen verbinden. Ist dieses Energiefeld bewusst aktiviert, darf darin Leichtigkeit & Sicherheit entstehen, die Frequenz erhöht sich und hilft dabei Positives zu verstärken und Negatives zu transformieren. Ihr könnt sie als Schutz- und Transformationskugel nutzen, die immer in Verbindung ist, mit allem was uns umgibt.

Der Aufbau des Buches:

Seite 6 bis 29: Hier ist die Geschichte rundum Friedolin und seinen Flüsterfreunden zu lesen. Friedolin besucht seine Freunde auf den anderen Planeten. Auf jedem Planeten stehen andere Eigenschaften, Gefühle und Qualitäten im Vordergrund, die auch eure Kinder alle in sich tragen. So ist zB. auf dem Planeten Weisato das Wissen und das Lernen ganz wichtig. Auf Ublau darf geweint und transformiert werden. Auf Grünix ist die Natur im Vordergrund. Auf Lieberti geht's um Liebe und auch um Zorn. Auf Gelbos ist der Zusammenhalt ganz wichtig. Und Friedaurus ist der Sternenstaub auf dem Friedolin lebt - der Zwischenraum zwischen den Planeten, der alles beinhaltet.

Seite 30 bis 36: Hier erzähle ich euch und euren Kindern, wie sie nun zu ihren Flüster-Botschaften kommen. Wie das funktioniert, was diese Botschaften IN euren Kindern machen können und was alles zu tun ist.

Ab Seite 39: Hier findet ihr die gesammelten Botschaften von den Bewohnern. Aufgeteilt in Fragen, positive & negative Sätzen. Jeder Bewohner/Planet hat eine Nummer (1-6) und eine eigene Farbe, die sich auf den Seiten der Botschaften als Rahmen wiederholt. So entsteht ein Raster, den ihr ausschneiden könnt um schneller an die gesuchte Botschaft zu kommen. Weiters gibt es je Bewohner 66 Fragen, 66 positive Botschaften und 66 negative Botschaften. Das ermöglicht euren Kindern mit 2 Würfeln eine Zahl zu würfeln - diese Zahl ist dann die Nummer der Botschaft (1-66).



Das Finden einer Botschaft – würfeln, ziehen oder intuitiv wählen:

Auf Seite 37 findet ihr Vorlagen von den Smileys (?,+,-) und von den Bewohnern, die ausgeschnitten werden können. Diese können von euren Kindern zum Ziehen genutzt werden. Zuerst einen Bewohner ziehen, dann einen Smiley ziehen und eine Satznummer (1-66) z.B. aus dem Bauch heraus wählen und schon ist eine Botschaft gefunden.

Die zweite Möglichkeit ist das Würfeln. Die Bewohner sind mit den Zahlen 1-6 gestaffelt, und können mit einem Würfel gewürfelt werden.

Die Satzart (+,-,?) kann gezogen oder intuitiv gewählt werden und anschließend mit 2 Würfeln die Satznummer würfeln. Die zwei Würfel ergeben dann eine Zahl (z.B. die 2 und die 4, wäre dann die Satznummer 24 oder auch 42), lasst hier eure Kinder wählen.

Wichtig – es gibt hier kein richtig und kein falsch! Die Botschaften können auf vielen Wegen gefunden werden, zb. könntet ihr auch Farbstifte in den Farben der Bewohner ziehen, oder einfach aus dem Bauch heraus eine Seite aufschlagen und mit dem Finger einen Satz wählen. Alles ist gut und alles ist richtig und egal wie die Botschaft gefunden wird - ihr dürft darauf vertrauen, dass sich immer die richtige Botschaft zeigt.

Die positiven Botschaften:



Diese Botschaften können eure Kinder stärken, sie können ihnen Mut & Kraft geben. Diese Botschaften können zu jeder Zeit genutzt werden. Sei es am Morgen ein positiver Kraftsatz, der sie den Tag über begleiten darf, oder auch zwischendurch wenn eure Kinder einen Durchhänger haben und einen positiven Push benötigen. Diese Sätze sind Geschenke, die Ihnen ihre Einzigartigkeit bewusst machen dürfen, die ihnen Halt geben oder auch den nötigen Schwung, den sie gerade brauchen.

Die Fragen:



Diese Fragen dürfen die Aufmerksamkeit eurer Kinder nach innen lenken. Sie lassen einen Raum für Antworten entstehen, die der persönlichen Wahrheit eurer Kinder entsprechen. Fragen, die mitunter Zeit beanspruchen um zu „reifen“– oder auch spontane Antworten sichtbar machen, die im Unbewussten schlummern und sich so zeigen dürfen. Lasst die Fragen „nachhallen“, gebt ihnen Zeit zu wirken und stellt sie mitunter auch anderen Menschen – so können neue Möglichkeiten der Wahrheiten ins Leben kommen. Außerdem sind die Fragen so gestellt, dass sie einen positiven Fokus beinhalten und neue Ideen in euren Kindern erwecken dürfen.

Die negativen Botschaften:



Diese Botschaften sind als Geschenke zu sehen. Hierbei ist es ganz wichtig zu verstehen, dass ein negativer Satz, der gewürfelt wird, keine Feststellung oder Prognose ist. Er zeigt lediglich eine Speicherung, ein Glaubensmuster in eurem Kind auf.

Beispiel: Wenn euer Kind den Satz „Ich bin dumm“ würfelt, heißt das nicht, dass euer Kind dumm ist, sondern dass in eurem Kind der Satz „Ich bin dumm“ gespeichert ist und bewusst oder unbewusst in ihr/ihm wirkt. Vielleicht wurde ihr/ihm dieser Satz schon mal gesagt, oder sie/er hat diesen Satz selbst in sich integriert. Das Geschenk dahinter ist, dass euch dieses Buch die Möglichkeit gibt, diese negativen Muster aufzufindig zu machen und die Speicherungen dadurch sichtbar gemacht werden. So können sie aufgelöst werden. Es entsteht freie Energie, die anschließend genutzt werden kann. Darum ist es wichtig, bei negativen Sätzen, anschließend einen positiven Satz zu würfeln, der sich die freie Energie schnappt. Dieser positive Satz nimmt dann den Platz der negativen Botschaft ein, und überschreibt die alte Energie mit einem neuen positiven Satz, der dann in eurem Kind stark werden darf.

Es ist mir besonders wichtig, dass ihr das **Geschenk dieser hinderlichen Muster versteht** und auch richtig anwenden könnt. Ab Seite 30 erkläre ich die Dynamik der negativen Sätze mit der "Topf-Deckel" Geschichte. Dazu möchte ich euch noch ein Praxisbeispiel mitgeben: *Die kleine Laura kommt ganz bedrückt von der Schule nach Hause. Sie hat eine schlechte Note bekommen und fühlt sich deshalb sehr schlecht. Nun würfelt sich Laura eine negative Botschaft. Sie hat die 3 und die 52 gewürfelt. Sie blättert zu den negativen Botschaften von Ulli (3) und sucht sich die Nummer 52 raus. Die negative Botschaft hinter ihrem Gefühl ist „Ich habe Angst wenn ich alleine bin“. Laura bespricht den Satz mit ihrer Mama und erzählt ihr, dass sie Angst hat wenn sie schlechte Noten bekommt, dass ihre Eltern sauer werden und sie deshalb alleine lassen würden. Anschließend würfelt Laura einen positiven Satz (die 1 für Friedolin und die Satznummer 33) „Ich spüre die Liebe der anderen“. Dieser Satz darf sich nun die Energie des negativen Satzes schnappen und in Laura stark werden. Laura`s Mama erklärt ihr auch noch, dass sie unabhängig von ihren Noten sehr geliebt wird und sie Laura nie alleine lassen würden.*

Damit Laura sich auch immer daran erinnert schreibt sie sich den Satz „Ich spüre die Liebe der anderen“ auf einen kleinen Zettel und legt ihn in ihr Federpenal. Wenn sie diese Angst vom Alleinsein wieder besuchen sollte, holt sie sich diesen Zettel raus und liest die Botschaft wieder. Sie erinnert sich dabei an das Gespräch mit ihrer Mama und die Angst vorm Alleinsein wird aufgelöst.

Anwendungsbeispiele:

Es folgen ein paar Beispiele, wie ihr mit euren Kindern Botschaften finden könnt & wie ihr diese anschließend nutzen könnt. Seid kreativ und nutzt die Möglichkeiten dieses Buches im **Alltag sowie in schwierigen Situationen**. Wichtig dabei ist, gebt euren Kindern **Zeit und Raum** diese Botschaften wirken zu lassen. Ihr könnt sie dabei unterstützen indem ihr z.B. fragt, wo sie die Botschaft im Körper spüren, was die Botschaft für Gefühle erweckt, welche Gedanken & Geschichten kommen dabei hoch,...
Probiert es auch gerne für euch selbst aus - denn eine Altersbegrenzung für dieses Buch gibt es nicht. :-)

Der „Satz des Tages“ – hol dir täglich deinen positiven Kraftsatz, der dich begleiten darf.

- Wähle einen Bewohner (zb. Berta) – entweder durch ziehen, würfeln, oder intuitiv.
- Wähle jetzt aus den 66 positiven Sätzen von Berta eine Nummer - intuitiv oder würfle eine Nummer (mit 2 Würfeln).
- Blättere nun zu den positiven Sätzen von Berta und hol dir mit deiner Nummer deinen heutigen Satz ab.
- Lass diesen Satz wirken, nimm ihn mit als „Satz für den Tag“, sprich ihn laut aus, schreibe ihn auf, klebe ihn sichtbar auf dein Federpenal, Tisch, mal ein Bild zu diesem Satz, schreib eine Geschichte dazu, mach genau das, wonach dir gerade ist....
- Beobachte, was er mit dir macht und hol ihn immer wieder raus, wenn du Kraft brauchst,...
- Solche Sätze können dir auch Kraft geben für Prüfungen, Wettkämpfe, ...

„Blockierte Energie nutzen“ – entdecke die Hintergründe und befreie sie...

- Wähle einen Bewohner und würfle dir eine Satznummer.
- Blättere nun zu den negativen Sätzen des Bewohners und hol dir mit der Nummer deine Botschaft - und damit deine Energie ab.
- Lass diesen Satz auf dich wirken und atme tief durch. Sei dir bewusst, dass damit ganz viel Energie frei wird, die du gleich für einen neuen positiven Satz nutzen kannst.
- Wenn du das Gefühl hast, du bist bereit - dann mach gleich weiter...
- Jetzt geht es um das Finden des positiven Satzes, der diese nun freie Energie verwenden kann.
- Wähle einen Bewohner und würfle dir eine Satznummer aus den positiven Botschaften.
- Blättere nun zu den positiven Sätzen des Bewohners und hol dir mit der Nummer den positiven Satz ab.
- Lass ihn wirken
- Nimm diesen Satz und „spiele“ mit ihm wie beim Satz des Tages beschrieben..

! Eine negative Botschaft ist NIEMALS eine Prognose oder Diagnose!! Sie zeigt lediglich ein vorhandenes Denkmuster auf, das Energie braucht und Emotionen speichert. Eine scheinbare Wahrheit, die euer Kind blockiert und das Denken und Handeln einschränkt. Lasst den Satz einfach wirken - mehr ist nicht zu tun – überlasst der Körperintelligenz die Führung und seid bereit für eine Veränderung in Leichtigkeit. Die positive Botschaft kann die frei gewordene Energie der negativen Botschaft nutzen und Raum für eine neue Denkweisen im Informationsfeld schaffen.

Die "Frage des Moments" – Lass deine Wahrheiten als Antworten in dir entstehen...

- Spüre dich ganz bewusst in diesen Moment. Nimm deinen Atem wahr und deine Umgebung.... diese kleine Achtsamkeitsübung kannst du immer zu Beginn machen, dann kannst du immer besser die Wirkung der Sätze spüren!
- Wähle einen Bewohner und würfle dir eine Satznummer.
- Blättere nun zu den Fragen des Bewohners und hol dir mit deiner Nummer deine Frage ab.
- Jetzt sprich die Frage laut aus... lass sie wirken... Geh mit der Frage auf die Reise und beobachte welche Ideen & Antworten bei dir entstehen... Vielleicht hast du Lust ein Bild zu malen, oder etwas zu schreiben, basteln,... Oder stelle die Frage anderen Kindern und Erwachsenen die dir begegnen und lass dir eine Geschichte dazu erzählen. Und dann lass deine ganz eigene Antwort zu dieser Frage entstehen.

! Fragen lenken deinen Fokus nach Innen und bringen stagnierte Energie in Bewegung. Fragen schaffen die Freiheit für neue Sichtweisen, neue Denkansätze & Ideen, für einen Perspektivenwechsel – auch bei festgefahrenen Mustern.

*Ganz nebenbei zeigen sich Themen, die ihr mit euren Kindern besprechen könnt. **So darf eine unglaubliche Verbundenheit entstehen.***

Das sind nur ein paar Anwendungsbeispiele, wie ihr das Buch mit euren Kindern nutzen könnt. Es gibt kein Richtig oder Falsch - viel wichtiger ist hier ins Vertrauen zu gehen und kreativ zu sein, denn die Kinder wissen genau, was sie gerade brauchen!

Auf unserer Website **www.LKMS.at** wird auch in Kürze ein Onlinekurs zu diesem Buch angeboten. Ein Kurs, der viele weitere Techniken und Hintergründe zum Arbeiten mit diesem Buch beinhaltet.

Weiters findet ihr auf unserer Homepage die **Webapp "Friedolin und die Flüsterfreunde"**. Mit dieser App könnt ihr jederzeit und überall auf die Botschaften zugreifen und seid in jeder Situation begleitet von Friedolin und seinen Freunden - unabhängig ob ihr das Buch gerade bei euch habt.

Sollte nun auch dein Interesse geweckt sein gemeinsam mit deinem Kind in deine persönliche Entwicklung zu gehen, dann findest du auf **www.LKMS.at** unser gesamtes Produktportfolio, sowie das **Buch & die App "Befreie Dein Denken"** von Ursula Bencsics, das die Vorlage dieser Kids Edition ist.

Dazu findest du auch einen umfangreichen **Onlinekurs**, indem du unser gesamtes Hintergrundwissen, mehrere Formen des kinesiologischen Muskeltest für dich und andere erlernst, sowie unsere vielen Techniken zu einem befreiten "Leben kann mehr sein".

Denn das Wichtigste für eure Kinder ist, dass es DIR gut geht! Also, fang gerne bei DIR an :-)

Alle Techniken sowie das gesamte Wissen, das du im "Erwachsenen Kurs" erlernst, können genauso mit Friedolin durchgeführt werden da der Aufbau ident zur Erwachsenen Version ist. Somit erweiterst du nicht nur dein "befreites Sein", sondern kannst die Inhalte genauso für eure Kinder und die Arbeit mit diesem Buch nutzen.

Mein Weg:

Fasziniert von dem Gedanken, dass unsere Wahrnehmung nur auf einen kleinen Teil des „großen Ganzen“ geschärft ist, habe ich vor vielen Jahren begonnen, diese „unbekannte“ und vor allem „unbewusste“ Welt zu erforschen. Diese Neugier hat mich zu vielen beeindruckenden Menschen und vielen verschiedenen Techniken & Zugängen geführt, die es mir ermöglicht haben, meine Sichtweise auf das Leben zu verändern. Seit 2019 begleite ich auch andere Menschen auf ihrem Weg in ein gesundes, befreites & positives Leben, sowohl online als auch präsent in meiner Praxis. Von Herz zu Herz! **www.katharina-butenhauser.at**

! Dieses Buch darf ein Wegweiser sein und dient der Selbsthilfe und Bewusstseinsentwicklung in eigener Verantwortung.

- Es ist kein Ersatz einer ärztlicher Beratung und Behandlung und dient nicht für Diagnosen oder Prognosen.

Dieses Buch gehört:

.....

☆ Aus dem Planeten Friedaurus,
dir Friedolin etwas erzählen muss...

„Ich bin Friedolin, ein Sternenkind
und erzähl euch jetzt, wo ich mich befind.

Ich lebe auf dem Planeten Friedaurus,
das ist ein Planet, auf dem man gar nichts muss.
Friedaurus besteht aus Sternenstaub,
der über alle Planeten schaut.

Sternenstaub ist überall, bei jedem von uns.
Er glitzert um die Bäume, Tiere, Mädchen oder Jungs.
Es kann sein, dass er gerade um dich schwirrt,
und deine Ängste und Sorgen repariert.

Denn Sternenstaub hat eine magische Kraft
die unser Leben schöner macht.



Auf Friedaurus gibt's noch weitere 5 Planeten,
auf denen viele von euch in ihren Träumen schweben.

Wir Bewohner haben goldene Kugeln aus Sternenstaub die uns umgeben.
Wie glitzernde Funken die um uns schweben.
Diese Kugel hat eine ganz besondere Macht,
die die Traurigkeit vertreibt bis unser Herz wieder lacht.

Und reden wir mit dir wird aus der Kugel eine Acht,
so bist auch du in dieser magischen Kraft.

Ich wandere von Planet zu Planet
und beobachte, wie es den Bewohnern dort geht.

So sehe ich sehr viel Freude, die sie haben
und die Gefühle die sie plagen.
Mal ist es die Angst, mal auch das Versagen.

Dann sehe ich den Spaß, die Liebe und das Lachen.
Ich bewundere die tollen Sachen,
die die Bewohner auf den Planeten machen."





Und nun nehme ich dich mit auf eine Reise,
auf meine ganz besondere Art und Weise.

Ich stelle dir meine Freunde vor,
und jeder von ihnen öffnet dir das Tor.

Das Tor auf die verschiedenen Planeten,
und du erfährst von ihren Qualitäten.
Und natürlich auch von ihren Schwächen,
denn die sind bei uns kein Verbrechen.

„Durch Fehler kann man lernen“,
das hast du sicher schon gehört,
darum sei bitte nicht empört.
Denn Fehler sind bei uns, nichts was uns stört.



Ich liebe meine Freunde, genauso wie sie sind!
Ob wildes Wasser, Feuer oder Wind.
Harte Steine oder Pflanzen in Erden.
Alle helfen zusammen,
damit die Menschen glücklich werden.

Höre genau hin, was sie dir sagen und du wirst bemerken,
dass wir alle Bewohner auch in uns haben.

Alles was du brauchst ist bereits in dir.
Das ist kein Witz, bitte glaube mir.
Denn so wie ich, so bist auch du,
hörst du einfach deinem Herzen zu.

Nun starten wir mit der Erkundungstour,
komm mit mir, denn das ist Abenteuer pur.

Friedolin besucht Willi auf dem
weißen Planeten Weisato ★



Der Planet
Weisato

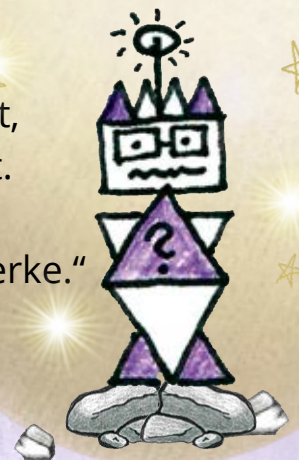


„Ich bin der Willi, der auf Weisato lebt.
Weisato ist der „Wissensplanet“.
Wir Bewohner werden Wissis genannt
und sind für das Lernen und unsere Klugheit bekannt.

Wir wollen es wissen, immer ganz genau,
darum sind wir auch so schlau.
Doch manchmal haben wir auch Zweifel, die uns plagen:
Sind wir schlau genug, oder werden wir versagen?

Wir planen und erbauen phantastische Gebäude
aus Stein und Metall – das bringt uns Freude.
Wir lernen sehr schnell und immer wieder,
sei es Mathematik oder fremde Lieder.

Egal was auch passiert, wir sind immer interessiert,
auch wenn nicht jeder von uns gleich alles kapiert.
Jeder von uns hat seine eigene Stärke,
und gemeinsam erschaffen wir dann diese großen Werke.“



Friedolin besucht Ulli auf dem
blauen Planeten Ublau



Der Planet
Ublau



„Ulli heiße ich, das ist mein Name.
Ich bin eine von den Ubis, eine Dame.
Unser Planet ist voll mit herrlichem Wasser.
Wir sind oft trocken und dann wieder nasser.

Je nachdem wie wir uns gerade fühlen:
heiß wie ein Dampfbad oder ein Pfützchen im Kühlen.
Angst und Traurigkeit saugen wir fleißig auf
und weinen dann ein paar Tränen heraus.

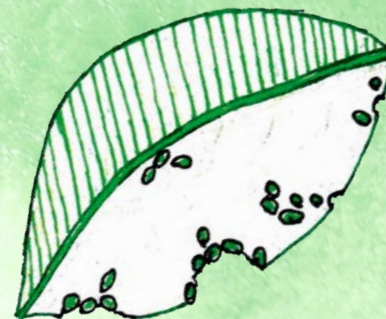
So entstehen neue Ubis auf Ublau,
weil ich meinen Gefühlen einfach vertrau.
Wir haben gelernt unsere Gefühle zu leben,
sonst würde es einen riesigen Staudamm geben.

Doch wir wollen plätschern, plantschen und wild fließen.
Da macht es doch Sinn, ein paar Tränen zu vergießen.

Jede Angst und jede Träne
macht mich nur stärker und hat ihre Pläne.“



Friedolin besucht Ewald auf dem
grünen Planeten Grünix ★



Der Planet
Grünix



„Ich bin der Ewald vom Planeten Grünix.
Wir Grünlinge sind stark und kräftig, das ist fix.

Bäume, Sträucher und riesige Äste locken an viele lustige Gäste.
Denn bei uns im Wald leben so viele Tiere,
wir spenden ihnen Schatten und stehen Schmiere.

So sind wir da, jeden Tag und jede Nacht
und beobachten was die Tierwelt so macht.
Wenn uns etwas nicht gefällt,
haben wir Kräfte wie ein Superheld.

Wir helfen zusammen und biegen uns geschwind,
und schnell entsteht ein herrlicher Wind.
Wir sind aus Holz und haben tiefe Wurzeln.
Es kann aber auch sein, dass wir einfach umpurzeln.

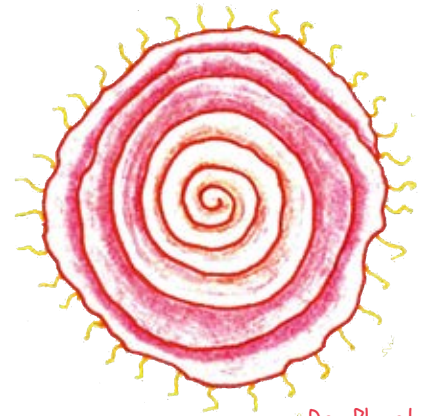
Doch das ist lange noch nicht unser Ende,
denn aus Holz baut man vieles, zum Beispiel starke Wände.
Häuser Spielplätze und hohe Türme,
die stark genug sind, auch für wilde Stürme.

Neben mir wächst der Fritz, er ist ein Neuer.
Wenn er groß ist, werde ich gefällt
und werde zu einem riesigen Feuer.
Ich freue mich sehr, auf dieses Abenteuer!“





Friedolin besucht Berta auf dem
roten Planeten Lieberti



Der Planet
Lieberti



„Mein Name ist Berta vom roten Planeten,
und wir sind die Herzberts, die auf Lieberti leben.

Bei uns wird die LIEBE groß geschrieben,
doch Wut und Zorn wird hier auch nicht vermieden.

Sind wir zornig, dann zeigen wir das auch.
Sonst würde er explodieren, unser riesiger Bauch.
Feuerstrahlen würden wir schießen,
das würde uns nur den Tag vermiesen.

Wir haben gelernt auf unsere Herzen zu hören,
denn sonst würden wir unseren Planeten zerstören.
Jeder von uns hat Stärken und Schwächen,
das ist doch wirklich kein Verbrechen.

Wir lieben es geliebt zu werden,
darum dürfen wir nie unser großes Herz verbergen.
Singen, tanzen, feiern und lachen,
sind unsere Aufgaben, weil sie unser Herz frei machen.
So erfreuen wir uns am Leben
und können dadurch ganz viel Liebe geben.“



Friedolin besucht Gerti auf dem
gelben Planeten Gelbos



Der Planet
Gelbos

