

Danijela Klich • illustriert von Ines Waldgruber

Marin Käfer

Kleines Wesen, große Gefühle



Ich bin Marin, der Käfer
und ich seh' vielleicht klein aus,
doch in diesem kleinen Körper
sind große Gefühle Zuhause.



Manchmal sind sie so groß,
dass ich gar nicht weiß wohin
und wenn's dir manchmal auch so geht,
dann hör jetzt genau hin.





Manchmal, wenn ich **wütend** bin,
dann weiß ich nicht wohin
mit der Wut in meinem Bauch
und im Kopf, da sitzt sie auch.




Ich stampf, ich werf, ich renn ganz schnell und bin dabei echt **BAU**.

Doch so lang alles heile bleibt, ist fast alles erlaubt.



Ich spüre das Gewitter,
da braut sich was zusammen:
Ein ganz, ganz lauter Donner
und ein **Blitz** so hell wie Flammen.



A whimsical illustration of a landscape during a storm. In the center, a small brown hedgehog wearing yellow boots holds a red umbrella. To its right, a snail with a yellow shell is visible. The ground is green with various plants, including a large green cactus on the left and a tree with orange leaves on the right. The sky is dark and stormy with grey clouds and a bright yellow lightning bolt. Several orange leaves are falling from the tree. The text is written in a simple, black, sans-serif font on the left side of the image.

Ich lass sie raus, ich lass sie rein:
Alle Gefühle dürfen sein.
Ja das ist fein. Das darf so sein.
Alle Gefühle dürfen sein.



Manchmal, wenn ich *traurig* bin,
dann weiß ich nicht wohin
mit der Trauer in meinem Bauch
und im Herzen sitzt sie auch.

Die Tränen kullern vor sich hin.
Mein Herz fühlt sich ganz schwer.
Ich komm nicht raus, ich steh tief drin
in meinem Tränenmeer.





Ich spür die Regentropfen.
Die Wolken sind ganz grau.
Die Sonne kann ich gar nicht sehen,
wenn ich jetzt nach oben schau.



Ich lass' sie raus, ich lass' sie rein:
Alle Gefühle dürfen sein.
Ja das ist fein. Das darf so sein.
Alle Gefühle dürfen sein.



Manchmal, wenn ich glücklich bin,
dann weiß ich nicht wohin
mit dem Glück in meinem Bauch
und in den Beinen sitzt es auch.



Ich hüpf, ich spring, ich singe viel, dreh mich im Kreis herum.



Es kribbelt ja so wunderschön, ich lach mich schief, ich lach mich krumm.



Ich spür die Sonnenstrahlen,
sie wärmen meine Haut.
Die Vögel zwitschern wunderschön
und die Bienen summen laut:



Ich lass' sie raus, ich lass' sie rein:
Alle Gefühle dürfen sein.
Ja das ist fein. Das darf so sein.
Alle Gefühle dürfen sein.

Manchmal, wenn ich so viel fühl,
dann fühl ich mich ganz klein.
Ich will doch nicht so laut, so wütend,
so wild und stürmisch sein.



Doch eins weiß ich, und das ist gut:
Gefühle kommen und sie gehen.
Ich lass sie zu, ich nehm sie an
und versuch, sie zu verstehen.





Ich seh den **Regenbogen**.
Er strahlt ganz hell und klar.
Regen, Sturm und Sonnenschein:
Das ist alles wunderbar.



Ich lass' sie raus, ich lass' sie rein:
Alle Gefühle dürfen sein.
Ja das ist fein. Das darf so sein.
Alle Gefühle dürfen sein.



Ich bin Marin, der Käfer,
ich fühl viel – Tag aus, Tag ein.
Und auch wenn's manchmal anstrengend ist,

mag ich's ich zu sein.





Danijela Klich (geb. Marinković) wurde 1988 in Serbien geboren. Gemeinsam mit ihren zwei Kindern und ihrem Mann lebt sie am Rande des Schwarzwaldes. Als Gründerin von „Mit Herz und Hirn“, und studierte Lehrkraft ist ihre Vision, Kindern eine Begleitung auf Augenhöhe und voller Wertschätzung zu ermöglichen. Danijela wünscht sich, dass Kinder und Erwachsene lernen, Gefühle anzunehmen, zu fühlen und dann wieder ziehen zu lassen. Dieses Bilderbuch basiert auf dem Kinderlied, das Danijela für eines ihrer Kinder geschrieben hat. „Alle Gefühle dürfen sein“ von Marin Käfer ist auf allen gängigen Streaming-Plattformen zu hören.



Ines Waldgruber lebt mit ihren 2 Kindern, Mann, Hund und Katzen wunderschön ländlich in der Nähe von München. Sie ist gelernte Kommunikationsdesignerin und arbeitet seit 2021 als freie Künstlerin und Kinderbuch-illustratorin. Schon in ihrer Kindheit hat sie es geliebt ihre inneren Bilder auf Papier zu bringen und sie so Wirklichkeit werden zu lassen. Und genau das ist es, was sie auch heute noch besonders an ihrer Arbeit berührt. Den Menschen zu helfen ihre Träume und Herzensprojekte zu verwirklichen. Dabei liegen ihr besonders die Gefühlswelten, kindliche Fantasie und bunte Vielfalt auf unsere Welt am Herzen.

Liebe Eltern,

„Alle Gefühle dürfen sein“ – was für eine stärkende, kraftvolle Botschaft für Kinder und Erwachsene. Aber auch: Was für eine immense Herausforderung, diese Haltung im Familienalltag auch wirklich so zu leben. Denn wenn kleine Kinder große Gefühle haben, geraten wir Großen sehr schnell ganz schön unter Druck. Sei es, weil wir uns vor anderen schämen, wenn unsere Kinder ungebremst ihre Wut, ihren Frust oder ihre Verzweiflung zeigen, sei es, weil wir es selbst kaum aushalten können, unser Kind so empört, so eifersüchtig, so traurig oder so aggressiv zu erleben. Und dann? Dürfen dann immer noch alle Gefühle sein?

Ich glaube, es ist sehr bedeutsam, dass wir Eltern uns bewusst machen, dass wir mit dieser Haltung einen Weg beschreiten. Das heißt: Wir machen uns auf zu einem Ort, wo alle Gefühle immer sein dürfen – wir sind aber noch nicht dort, und wir müssen es auch noch nicht sein. In unserer Gesellschaft sitzt die alte Botschaft von den dunklen, bösen und schlechten Gefühlen, die es zu unterdrücken gilt, noch so tief, dass kaum ein Mensch jedem Gefühl mit neutraler Offenheit begegnen kann. Doch wenn wir uns auf den Weg machen, den Gefühlen unserer Kinder mit ehrlicher Neugierde statt mit Abwehr und Scham zu begegnen, ist schon ein Riesenschritt getan. Das gelingt auf Dauer aber nur, wenn wir es wagen, uns auch unseren eigenen Gefühlen zuzuwenden – gerade jenen, die zu verstecken wir früh in unserem Leben gelernt haben. Denn dass alle Gefühle sein dürfen, bedeutet auch, dass wir uns als Eltern unserer eigenen Angst, unserer Scham, unserer Unsicherheit und unserer Wut stellen dürfen und sollten. Wir müssen für unsere Kinder nicht lächeln, wenn uns zum Weinen zumute ist. Wir müssen unsere Erschöpfung nicht verstecken, und auch nicht unseren Ärger. Wir dürfen uns unseren Kindern zumuten, auf verantwortungsvolle, zugewandte Weise. Denn nur so erfahren sie, dass sie nicht die einzigen sind mit ganz großen, ganz unterschiedlichen Gefühlen. Sondern in jeder einzelnen Empfindung tief mit uns verbunden.

Alles Gute Ihnen und Ihrer Familie auf diesem Weg, und viel Freude an der Geschichte von Marin Käfer und ihren großen Gefühlen wünscht Ihnen

Ihre Nora Imlau



Originalausgabe

1. Auflage 2024

©Waldschnecke Verlag • Steinfeldstraße 9 • 94265 Patersdorf
Alle Rechte vorbehalten.

Text von Danjiela Klich
Illustrationen von Ines Wildgruber

Lektorat: Miriam Lange, Viechtach
Satz: Anne Valet, Stuttgart
Bestellung und Vertrieb: Nova MD GmbH, Vachendorf
Druck: FINIDR, s.r.o., Lípová 1965, 737 01 Český Těšín

ISBN: 978-3-xxxxx-xxx-x

www.waldschnecke-verlag.de