



Alarm im Bärenland



**Liederbuch zur CD
mit Texten und
Gitarrengriffen**

Inhalt:

	Seite
1) Geheimnisblues (Text & Musik: Hehl)	5
2) Aus Wut wird Mut (T. & M.: Hehl)	6
3) Ich bin ich (T.: Kurzer, M.: Hehl)	8
4) Alarmgeföhllied (T. & M.: Hehl)	10
5) Schlechte Geheimnisse (T. & M.: Hehl)	14
6) Klauen ist gemein (T. & M.: Hehl)	16
7) Mein Körper gehört mir! (T. & M.: Hehl)	18
8) Eins eins Osterei (T. & M.: Hehl)	20
9) Superspruch (T.: Kurzer, M.: Hehl)	22
Übersicht der Gitarrenakkorde	24
Impressum	25





Geheimnisblues (Text & Musik: Christian Hehl)

1) Ich hab´ ein gutes Geheimnis.

Ich fühl´ mich wohl.

Ich hab´ ein gutes Geheimnis.

Ich fühl´ mich wohl.

Mein bester Freund, der sagte mir,
dass ich´s für mich behalten soll.

2) Ich hab´ ein gutes Geheimnis,

das ich nicht erzählen soll.

Ich hab´ ein gutes Geheimnis.

Ist´ne Überraschung - Die ist so cool.

Mein bester Freund vertraut mir, das Gefühl ist soooo toll.



Aus WUT wird MUT (Text & Musik: Christian Hehl)

G **C** **G** **C**
Ich bin nicht der Stärkste, und auch noch ziemlich klein.

G **C** **G**
Doch wird jemand ausgelacht, dann find ich das gemein.

Am **D**
Das macht mich wütend und richtig ärgerlich.

Am **D**
Auch wenn ich sonst nicht mutig bin, jetzt verwandle ich mich.

G **C G C**
Aus Wut wird Mut

G **C G C**
Das tut mir gut

G **C G C**
Aus Wut wird Mut

G **C G C**
Wie gut das tut

D **C**
Weil ich jetzt helfen kann, fühl ich mich bärenstark

D **C**
Ich nehme meinen Mut zusammen und ich sag:

G **C** **G** **C**
„Lasst das sein, das ist gemein!“

G **C** **G** **C**
„Lasst das sein, das ist gemein!“

Am **D**
Ich zeig euch einen Trick, den jedes Kind versteht

Am **D**
Ich dreh das „W“ aus „Wut“ herum, schaut her wie gut das geht!“

G **C G C**
Aus Wut wird Mut

G **C G C**
Das tut mir gut

G **C G C**
Aus Wut wird Mut

G **C G C**
Wie gut das tut

G **C** **G** **C**
Ein Junge aus der Klasse ist immer ganz allein

G **C** **G**
und wenn wir mal ein Spiel spielen, darf er nicht dabei sein.

Am **D**
Das macht mich wütend und richtig ärgerlich.

Am **D**
Auch wenn ich sonst nicht mutig bin, jetzt verwandle ich mich.



Aus Wut wird Mut **G C G C**
Das tut mir gut **G C G C**
Aus Wut wird Mut **G C G C**
Wie gut das tut **G C G C**

D C
Weil ich jetzt helfen kann, fühl ich mich bärenstark
D C
Ich nehme meinen Mut zusammen und ich sag:

G C G C
„Lasst das sein, das ist gemein!“
G C G C
„Lasst das sein, das ist gemein!“

Am D
Ich zeig euch einen Trick, den jedes Kind versteht
Am D
Ich dreh das „W“ aus „Wut“ herum, schaut her wie gut das geht!“

Aus Wut wird Mut **G C G C**
Das tut mir gut **G C G C**
Aus Wut wird Mut **G C G C**
Wie gut das tut **G C G C**



Ich bin ich (Text: Heike Kurzer, Musik: Christian Hehl)

A
1) Alle sagen ich bin noch klein
F#m
Ich frag mich nur, wie kann das sein?
D
Ich wach´ ganz schnell und fühl´ ganz doll,
E
ihr Großen, nehmt mich doch für voll.
A
Ich denk´ ganz oft, ich bin nicht richtig,
F#m
Nehm´ ich alles viel zu wichtig?
D
Ist doch klar, hört doch mal her
E
Ihr könnt ´s verstehen, ist gar nicht schwer.

Refrain:

D **E** **A** **D**
Mal ruhig, mal wild, mal laut mal leise-
D **E** **D** **E**
Ich bin ich auf meine Weise
D **E**
find mich richtig;
G **D** **A**
Gefühle zeigen ist superwichtig.

A
2) Hab´ manchmal Angst vor neuen Sachen,
F#m
kann einfach nichts dagegen machen.
D
Ich will nicht hören: „Hab dich nicht so!“
E
„Das ist doch gar nichts, kleiner Floh!“
A
Und bin ich froh, tob´ wild herum,
F#m
dann krieg´ ich Ärger, das find´ ich dumm!
D
Wird´s mir zu bunt, packt mich die Wut,
E
was hör´ ich dann? „Das ist nicht gut!“



Refrain:

Mal ruhig, mal wild, mal laut mal leise-
Ich bin ich auf meine Weise
find mich richtig;
Gefühle zeigen ist superwichtig.

Ihr kennt mich doch, ich kann viel lachen,
Quatsch und tolle Sachen machen.
Kuscheln, Schmusen mag ich sehr,
ich bin o.k., seht doch mal her.
Ist doch klar
Wichtig und wahr
Mal ruhig mal wild mal laut mal leise
Ich bin ich auf meine Weise

Refrain:

Mal ruhig, mal wild, mal laut mal leise-
Ich bin ich auf meine Weise
find mich richtig;
Gefühle zeigen ist superwichtig.



Alarmgefühl (Text & Musik: Christian Hehl)

1) Morgens um halb acht gehe ich zum Bus
Weil ich um diese Zeit zur Schule muss
Der Bus ist weg, was für ein Schreck
Jetzt komm ich zu spät
Da hält ein Auto mit 'nem fremden Mann
Der sagt, dass er mir helfen kann
„Du musst zur Schule, komm, ich bring dich hin“
Da merk ich ein Gefühl tief in mir drin

Refrain:

Da fängt in meinem Bauch dieses Grummeln an
Und dieses Zittern in den Knien, für das ich gar nichts kann
Und dieser Kloß im Hals, der wird so schwer
Und meine Beine wollen auch nicht mehr
Alarm!, so heißt das Gefühl
Alarm!, im ganzen Körper Gewühl
Ich lauf weg, gar keine Frage,
Ich hör auf meine Alarmanlage

So ein Grummeln, so ein Brummeln
So ein Zittern, so ein Bibbern
So ein Klappern, so ein Flattern
Guten Tag, Alarmgefühl!
So ein Krampfen, so ein Stampfen
So ein Beben, so ein Kleben
So ein Schlackern, so ein Flackern
Guten Tag, Alarmgefühl!

2) Neulich auf dem Spielplatz saß ich auf der Bank
Und tröstete mein Stofftier, das war leider krank
Da kam ein Mann und fragte, „was ist denn los,



^A
ich hab´ da ein Geheimnis, du bist ja schon groß.
^D
Da hinten unterm Busch da steht ein Korb
^A
Mit Katzenbabies, aber sag kein Wort
^G
Sonst nehmen andere die Kätzchen weg!“
^A
Da bekam ich einen Riesenschreck

Refrain:

^D
Da fängt in meinem Bauch dieses Grummeln an
^A
Und dieses Zittern in den Knien, für das ich gar nichts kann
^G
Und dieser Kloß im Hals, der wird so schwer
^A
Und meine Beine wollen auch nicht mehr
^D
Alarm!, so heißt das Gefühl
^A
Alarm!, im ganzen Körper Gewühl
^G
Ich lauf weg, gar keine Frage,
^A
Ich hör auf meine Alarmanlage
^G
So ein Grummeln, so ein Brummeln
^D
So ein Zittern, so ein Bibbern
^A
So ein Klappern, so ein Flattern
^G ^D
Guten Tag, Alarmgefühl!
^G
So ein Krampfen, so ein Stampfen
^D
So ein Beben, so ein Kleben
^A
So ein Schlackern, so ein Flackern
^G ^D
Guten Tag, Alarmgefühl!



^E
3) Mein Freund ist noch klein, viel kleiner als ich
^H
Bei allem, was wir tun, hört er stets auf mich
^A
Wenn wir zusammen sind, pass ich auf ihn auf
^H
Und hör auf die Gefühle in meinem Buch
^E
Ich erkläre ihm ganz viel, das mit den Geheimnissen auch
^H
„Pass gut auf, achte auf deinen Bauch
^A
Beim guten Geheimnis ist es angenehm
^H
Beim schlechten wird es unbequem



Refrain:

^E
Dann fängt in deinem Bauch dieses Grummeln an
^H
Und dieses Zittern in den Knien, für das man gar nichts kann
^A
Und dieser Kloß im Hals, der wird so schwer
^H
Und deine Beine wollen auch nicht mehr
^E
Alarm!, so heißt das Gefühl
^H
Alarm!, im ganzen Körper Gewühl
^A
Du läufst weg, gar keine Frage,
^H
Hör auf deine Alarmanlage

^A
So ein Grummeln, so ein Brummeln
^E
So ein Zittern, so ein Bibbern
^H
So ein Klappern, so ein Flattern
^A ^E
Guten Tag, Alarmgefühl!
^A
So ein Krampfen, so ein Stampfen
^E
So ein Beben, so ein Kleben
^H
So ein Schlackern, so ein Flackern
^A ^E
Guten Tag, Alarmgefühl





Schlechte Geheimnisse (Text & Musik: Christian Hehl)

^A
1) Da spricht mich einer an - ich weiß nicht was das soll -
dann erzählt er mir noch Sachen, die ich für mich behalten soll.
Ich krieg´ ´nen Schreck - ich fühl mich nicht wohl.
^E Ich springe auf und renne weg, seh´ zu dass ich mir Hilfe hol. ^A
^A Jeder soll es wissen - jeder soll ´s erfahren
Ist ja wohl klar das er das mit mir nicht machen kann.
^D Nein, nein, oh yeah! ^A
^E Schlechte Geheimnisse, gibt´s bei mir nicht mehr. ^D ^A

Refrain:

^A
Schlechte Geheimnisse - grummeln im Bauch
Schlechte Geheimnisse - sind Dinge, die niemand braucht
^D
Schlechte Geheimnisse - werde ich jedem erzählen
^A
Schlechte Geheimnisse - werden mich nicht quälen.
^E ^D ^A
Schlechte Geheimnisse - pass´ mal auf, spür´ ich genau in meinem Bauch!



2) Neulich sollt´ ich klauen – für irgend so einen Clown
und als ich ´s dann erzählt hab´ ist er abgehauen.
Was soll das? Lasst mich in Ruh,
beim schlechten Geheimnis, hör ich gar nicht erst zu.
Jeder soll es wissen - jeder soll ´s erfahren
ist ja wohl klar dass er das mit mir nicht machen kann.
Nein, nein, oh yeah!
Schlechte Geheimnisse, gibt's bei mir nicht mehr.

Refrain:

Schlechte Geheimnisse - grummeln im Bauch
Schlechte Geheimnisse - sind Dinge, die niemand braucht
Schlechte Geheimnisse - werde ich jedem erzählen
Schlechte Geheimnisse - werden mich nicht quälen.
Schlechte Geheimnisse - pass mal auf, spür ich genau in meinem Bauch!



Klauen ist gemein (Text & Musik: Christian Hehl)

2x **C F C G**

C F C G
1) Ich stehe auf dem Schulhof
C F C G
und esse Pausenbrot.

C F C G
Da kommen zwei Jungs an,
C F C G
bis hier ist noch alles im Lot.
C F C G C
Bis hier ist noch alles, alles im Lot.

C F C G C

C F C G
2) Sie tragen ihre Hände in den Taschen
C F C G
Und ein Grinsen umspielt ihr Gesicht.

C F C G
Sie fangen an zu lachen
C F C G C
Wie es aussieht, lachen sie über mich.
C F C G C
Wie es aussieht, lachen sie über mich.

C F C G E

E F
„Hat Mami dir ´n Brot geschmiert mit ekelhaftem Kram,
E F
hast mal drüber nachgedacht, was man noch so haben kann?

C G
In der Tasche da sind lauter tolle Sachen,
F C G
du musst dich nur bedienen und kannst danach dann mit uns naschen.“



^C ^F ^C ^G
 3) Was ihr da wollt das nennt sich klauen!
^C ^F ^C ^G ^C
 Und Klauen ist gemein (Klauen ist gemein,)
^C ^F ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand ersetzt.
^C ^F ^C ^G ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand, niemand ersetzt.
^C ^F ^C ^G
 Klauen ist gemein
^C ^F ^C ^G
 Klauen ist gemein
^C ^F ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand ersetzt.
^C ^F ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand, niemand ersetzt.

^E ^F
 Mir egal, was ihr jetzt denkt, ob ich ne Pfeife bin,
^E ^F
 Stehlen ist Gewalt, das weiß doch jedes Kind,
^C ^G
 Und eines weiß ich ganz genau,
^F ^C ^G
 auch ihr wäret traurig, wenn ich euch beklau.

^C ^F ^C ^G
 Klauen ist gemein
^C ^F ^C ^G
 Klauen ist gemein
^C ^F ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand ersetzt.
^C ^F ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand, niemand ersetzt.

^C ^F ^C ^G
 Klauen ist gemein
^C ^F ^C ^G
 Klauen ist gemein
^C ^F ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand ersetzt.
^C ^F ^C ^G ^C
 weil es Gefühle verletzt, die dir niemand, niemand ersetzt.



Mein Körper gehört mir! (Text & Musik: Christian Hehl)

Dm
1) Ich hab gerade erst festgestellt,
dass die Welt sich dreht, und trotzdem keiner runterfällt.

Dm
So viele Dinge hab ich schon mit dir entdeckt
Doch gerade eben hab ich mich erschreckt.

G
Deine Hand hat mein Bein berührt,
ich hab das komische Gefühl gespürt.

Dm
Ich vertrau dir doch, was ist jetzt los?

G
Du hast mich komisch angeschaut

G
Mein Herz, das schlägt ganz laut

A
Warum soll ich auf deinen Schoß?

Refrain:

Dm F G
NEIN! Ich will das nicht! Mein Körper gehört mir, begreifst du das nicht?

Dm F G
NEIN! Berühr mich nicht! Weil mein Alarmgefühl zu mir spricht.

Dm F G
NEIN! Ich will das nicht! Mein Körper gehört mir, begreifst du das nicht?

Dm F C
NEIN! Berühr mich nicht!

Dm B
2) Im Wasser hab ich schon mein Spiegelbild gesehen.

Und dass die Räder sich im Kreis rumdrehen.

Dm B
Du hast mir erklärt warum die Sonne untergeht

F C
Warum hast du den Arm um mich gelegt?



G
 Dein Blick, der macht mir Angst,
G
 In meinem Bauch da krampft´s
Dm
 Ich vertrau dir doch, was ist jetzt los?
G
 Du hast mich komisch angeschaut
G
 Mein Herz, das schlägt ganz laut
A
 Warum soll ich auf deinen Schoß?

Refrain:

Dm F G
 NEIN! Ich will das nicht! Mein Körper gehört mir, begreifst du das nicht?
Dm F G
 NEIN! Berühr mich nicht! Weil mein Alarmgefühl zu mir spricht.
Dm F G
 NEIN! Ich will das nicht! Mein Körper gehört mir, begreifst du das nicht?
Dm F C
 NEIN! Berühr mich nicht!

Dm B
 3) Erkläre mir die Welt, ich höre dir zu.
F C
 Doch mein Körper gehört mir, den lässt du in Ruh!
Dm B
 Du bist schon groß und ich noch klein.
F C
 Ich will lernen und nicht dein Spielzeug sein.

G
 Du hast mich so komisch angeschaut.
G
 Auf einmal bummerte mein Herz ganz laut.
Dm
 Du hast deine Hand auf meinem Knie
G
 Du küsst mich ins Gesicht
G
 Ich fürchte mich!
A
 Lass mich in Ruhe, ich will das nicht!

Refrain



Eins eins Osterei (Text & Musik: Christian Hehl)

Intro: **D A Hm G (4x)**

D A Hm G
Ich hab zu Hause eine Polizeistation
D A Hm G
und auch den Gruppenwagen hab ich schon.
D A Hm G
Den Polizeibus, den wünsch ich mir,
D A Hm G
mit der supertollen Schiebetür.
D A Hm G
Der macht dann wirklich Tatütata
D A Hm G
und auch das Blaulicht geht, ist doch klar
D A Hm G
Ja ich hab da so ´n Polizeitick.
D A Hm G A
und damit ich mir die Nummer merk, hab ich einen Trick.

Refrain:

Hm G D A Hm G D A
Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei.
Hm G D A Hm G D A
Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei

Hm D A
Das Ei sieht aus, fast wie die Null,
Hm D A
na klar, die Nummer lautet 110.
Hm D A
Dieser Trick ist superschlau,
Hm D A
Den Notruf kenn ich ganz genau:

Hm G D A Hm G D A
Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei.
Hm G D A Hm G D A
Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei



D **A** **Hm** **G**
 Und weil 's auch böse Menschen gibt,
D **A** **Hm** **G**
 behalt' ich meinen tollen Trick
D **A** **Hm** **G**
 denn wenn ich einmal Hilfe brauch',
D **A** **Hm** **G**
 vor Gefahr da warnt mich stets mein Bauch,
D **A** **Hm** **G**
 Dann ruf ich diese Nummer an,
D **A** **Hm** **G**
 die man sich ganz leicht merken kann.
D **A** **Hm** **G**
 Und wenn du fragst, was das kosten soll,
D **A** **Hm** **G** **A**
 der Anruf ist umsonst, ist das nicht toll.

Refrain:

Hm **G** **D** **A** **Hm** **G** **D** **A**
 Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei.
Hm **G** **D** **A** **Hm** **G** **D** **A**
 Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei

Hm **D** **A**
 Das Ei sieht aus, fast wie die Null,
Hm **D** **A**
 na klar, die Nummer lautet 110.
Hm **D** **A**
 Dieser Trick ist superschlau,
Hm **D** **A**
 Den Notruf kenn ich ganz genau:

Hm **G** **D** **A** **Hm** **G** **D** **A**
 Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei.
Hm **G** **D** **A** **Hm** **G** **D** **A**
 Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei

Hm **G** **D** **A** **Hm** **G** **D** **A** **D**
 Eins, eins Osterei ist die Nummer von der Polizei



Superspruch (Text: Heike Kurzer, Musik: Christian Hehl)

Intro: D C G D (2x)

1) ^DStellt mir ein ^CFremder viele ^GFragen, passt mir das gar nicht in den ^DKram.
^DVerspricht mir tolle ^CSachen und will mich nach ^GHause ^Dfahren.
^DEr sieht mich ganz ^Ckomisch an und kommt auch ganz ^Gnah´ ^Dran.
^DIch will das nicht und werd´ ^Ces ^Gwagen, ihm den ^DSuperspruch zu sagen.

Refrain:

^ALassen Sie mich, ich kenn Sie ^Ggar nicht. ^D
^ALassen Sie mich, ich geh´ ^Gschnell ^Dweg.
^AHelfen Sie mir, ich brauch´ ^Gjetzt ^Djemand´,
^Cich bin in ^GNot, ^D
^Cich bin in ^GNot. ^D

2) ^DGanz ^Ckomisch ^Grumpelt´s bei mir im ^DBauch und ^GGänsehaut, die hab´ich auch. ^D
^DMein Herz schlägt ^Cschnell, ich zitt´re ^Gfast, weil mir das ^DGanze gar nicht ^Dpasst.
^DDies´ ^CGefühl ist mir ^Gbekannt, es wird ^DAlarmgefühl ^Dgenannt.
^DWas tu ich nun, ich bin nicht ^Cdumm, ich ^Gschau mich ^Dschnell nach ^DHilfe um.

Refrain:

^ALassen Sie mich, ich kenn Sie ^Ggar nicht. ^D
^ALassen Sie mich, ich geh´ ^Gschnell ^Dweg.
^AHelfen Sie mir, ich brauch´ ^Gjetzt ^Djemand´,
^Cich bin in ^GNot, ^D
^Cich bin in ^GNot. ^D



3) Den Fremden fand ich ganz gemein, er sagte, alles sei geheim.
 Geheimnisse finde ich zwar toll, doch bei Schlechten fühl´ ich mich nicht wohl.
 Er tat zwar nett, doch ich durchschau´s, am Ende kommt was Fieses ´raus.
 Drum geh´ ich nie mit Fremden mit, bärenschlau zu sein, das ist der Hit!

Refrain:

Lassen Sie mich, ich kenn Sie gar nicht.
 Lassen Sie mich, ich geh´ schnell weg.
 Helfen Sie mir, ich brauch´ jetzt jemand´,
 ich bin in Not,
 ich bin in Not.

5) Den Superspruch kennt ihr genau, singt ihn noch mal, denn ihr seid schlau.

Refrain:

Lassen Sie mich, ich kenn Sie gar nicht.
 Lassen Sie mich, ich geh´ schnell weg.
 Helfen Sie mir, ich brauch´ jetzt jemand´,
 ich bin in Not,
 ich bin in Not.



Alarm im Bärenland Grifftabelle für die Gitarre

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

C-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

D-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

E-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

F-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

G-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

A-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

B-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

H-Dur

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

H7

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

D-Moll

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

A-Moll

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

F#-Moll

e h g D A E

1.					
2.					
3.					
4.					

H-Moll



Impressum:

Herausgeber:

Der Polizeipräsident in Berlin
Zentrale Serviceeinheit
Abt. Aus- und Fortbildung
ZSE IV B 31 – Verhaltenstraining
Radelandstraße 21
13589 Berlin

Redaktion:

Stephen Minowitz, ZSE IV B 31

Layout:

Jürgen Looß, ZSE IV C 423

Illustratorin:

Heike Heimrich
E-Mail: poetswalk@gmx.de

Sprachaufzeichnung:

Tonstudio Richter
Cimbernstraße 13c
14129 Berlin

Sprecher:

Ingo Albrecht
Sprecherdatei livelive
Schloßstraße 34
12163 Berlin

Musiker:

Christian Hehl, ZSE IV B 31
Stephen Minowitz, ZSE IV B 31
Carsten Rutschke

Geschichte, Komposition:

Christian Hehl, ZSE IV B 31

Liedtexte:

Christian Hehl, ZSE IV B 31
(außer Track 6 und Track 18:
Heike Kurzer, ZSE IV B 31)

Alarmgefühl:

Mareike Minowitz

Korrektorat:

ZSE IV A 3



