

Mit Herz  
Hand in Hand

Ein Lied  
von uns für Euch



## Refrain

Ich hab ein Netz, das mich umgibt

Das mich hält, wenn's wacklig wird.

Wenn ich mal traurig bin, ganz schwer dann ist da jemand  
und noch mehr.

Mit Herz und Händen, Hand in Hand,  
halt'n wir zusammen – wie ein Band.

Ob Lachen, Weinen, Groß und Klein,  
Wir sind nie ganz allein.

### 1. Strophe

Wenn ich mal Hilfe brauch, dann weiß ich genau:

Auf meine Leute – da kann ich bau'n und vertrau'n  
Sind dunkle Wolken mal über mir  
steh'n meine Freunde schon vor der Tür.

Die Hand von Mama,

Papa's Rat

und Oma hilft wenn ich sie frag.

Mein Netz ist stark, das ist klar!

Es fängt mich auf – Hurra, Hurra,  
ganz egal was gestern war.



## Refrain

Ich hab ein Netz, das mich umgibt

Das mich hält, wenn's wacklig wird.

Wenn ich mal traurig bin, ganz schwer dann ist da jemand  
und noch mehr.

Mit Herz und Händen, Hand in Hand,

Halt'n wir zusammen – wie ein Band.

Ob Lachen, Weinen, Groß und Klein,

Wir sind nie ganz allein.

## 2. Strophe

Wenn Wege krumm sind, schief und lang,

hilft manchmal Lachen oder ein Gesang.

Ein Lied, ein Blick, ein sanftes Wort

trägt so manche Sorgen fort.

Familie, Freunde, Kita und die Schule sogar sind für mich da

Hurra, Juchhe!

Ein Netz aus Vielen, bunt und schön,

das kann man mit dem Herzen seh'n.



## Refrain

Ich hab ein Netz, das mich umgibt

Das mich hält, wenn's wacklig wird.

Wenn ich mal traurig bin, ganz schwer dann ist da jemand  
und noch mehr.

Mit Herz und Händen, Hand in Hand,

Halt'n wir zusammen – wie ein Band.

Ob Lachen, Weinen, Groß und Klein,

Wir sind nie ganz allein.

## 3. Strophe

Und wenn's mal schwer ist – kein Grund zur Not.

Das Telefon hilft – ganz ohne Verbot.

0800 – 1110333

Das darf man wählen – ganz allein!

Wenn etwas drückt und keiner hört,

ist diese Nummer nicht verkehrt,

ist diese Nummer nicht verkehrt.

Denn reden hilft – das weiß ich gut,

Und macht am Ende wieder Mut.



## Refrain

Ich hab ein Netz, das mich umgibt  
Das mich hält, wenn's wacklig wird.

Wenn ich mal traurig bin, ganz schwer dann ist da jemand  
und noch mehr.

Mit Herz und Händen, Hand in Hand,  
Halt'n wir zusammen – wie ein Band.  
Ob Lachen, Weinen, Groß und Klein,  
Wir sind nie ganz allein.  
Wir sind nie ganz allein.

