

Pressemitteilung

„Ich bin der Boss hier – Kleines Schmerzbiest, lass mich los“ Innovatives Bewegungslied inklusive Tanz-Video stärkt Kinder mit chronischen Schmerzen

Essen, 4. Mai 2026 – Das Tanz-Bewegungslied „Ich bin der Boss hier – Kleines Schmerzbiest, lass mich los“ basiert auf einer Projektidee von Marjan Laekeman (M.Sc. Phys., Referentin für spezielle Schmerzphysiotherapie) und wurde von der österreichischen Autorin, Komponistin und Sängerin Ingrid Hofer musikalisch umgesetzt. Mit Unterstützung eines wissenschaftlichen sowie eines kreativen Teams entwickelten die beiden Frauen ein kraftvolles Lied, das Kinder im Alter von 6–12 Jahren mit chronischen Schmerzen emotional stärkt und zu mehr Bewegung motiviert.

Chronische Schmerzen betreffen jedes fünfte Kind und jeden fünften Jugendlichen – mit weitreichenden Auswirkungen auf Alltag, Schule, Freizeit und psychosoziale Entwicklung. Das Tanz-Bewegungslied wurde entwickelt, um Kinder mit chronischen Schmerzen zu mehr physischer Aktivität anzuleiten und dadurch ihr Selbstvertrauen in den eigenen Körper zu stärken. Besonders im Fokus steht das bei betroffenen Kindern häufig vorhandene Angst-Bewegungs-Vermeidungsverhalten. Tanz-Bewegungslieder eignen sich hervorragend als kindgerechtes Instrument, um dieser Dynamik entgegenzusteuern und neue Motivation für körperliche Aktivität zu schaffen.

Bewegung stärkt Körper und Selbstvertrauen

Durch rhythmische Aktivierung, positive Selbstbotschaften und gemeinsames Erleben werden Motivation, Selbstwirksamkeit und Freude an Bewegung gefördert. Im Mittelpunkt steht die stärkende Botschaft: „Hey, ich bin der Boss hier!“ Das sogenannte „Schmerzbiest“ dient als kindgerechte Metapher, um Schmerzen greifbar zu machen und ihnen aktiv zu begegnen. Kinder erleben sich nicht als ausgeliefert, sondern als handlungsfähig und selbstbestimmt.

Pressemitteilung

Wissenschaftlich fundiert und innovativ umgesetzt

Der Liedtext vermittelt edukative bio-psycho-soziale Botschaften und wurde vor der künstlerischen Überarbeitung von einem Team aus Schmerzexpertinnen evaluiert. Fachliche Empfehlungen aus biologischer, psychologischer und sozialer Perspektive flossen gezielt ein, um wissenschaftlich fundierte Inhalte mit motivierender, kindgerechter Sprache zu verbinden. Das Projekt stellt ein Novum dar: Erstmals werden in einem speziell für diese Altersgruppe entwickelten Video Tanz, Bewegung, Power Posing und Gesang mit gezielten edukativen Inhalten kombiniert.

Einsatzmöglichkeiten

Lied und Tanzvideo können in der Therapie eingesetzt werden, um sanfte Bewegung zu fördern und von Schmerzen abzulenken. Zudem stärkt es die Körperwahrnehmung, unterstützt die emotionale Bewältigung und fördert das Gemeinschaftsgefühl. Auch im Alltag (Schule oder Zuhause) bietet es einen niedrighwelligen Zugang zu Bewegung und ermöglicht es Kindern, ohne Leistungsdruck aktiv zu sein.

Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung

Die Umsetzung des Projektes wurde durch die gemeinnützige Alfried Krupp von Bohlen und Halbach-Stiftung ermöglicht. Die Stiftung fördert seit 1968 Menschen und Projekte in Kunst und Kultur, Bildung, Wissenschaft, Gesundheit und Sport und hat sich dafür bisher mit rund 700 Mio. € engagiert. Als größte Aktionärin der thyssenkrupp AG verwendet die Stiftung die ihr aus ihrer Unternehmensbeteiligung zufließenden Erträge ausschließlich für gemeinnützige Zwecke und verfolgt das Ziel, neue Entwicklungen anzuregen sowie zu Kreativität und Engagement zu ermutigen. Dabei ist die Förderung von Kindern und Jugendlichen integraler Bestandteil der Stiftungstätigkeit.

Ein Lied, das stark macht

Neben der musikalischen Produktion wurde eine professionelle Videoumsetzung realisiert, um das Bewegungskonzept anschaulich und praxisnah im Alltag integrieren zu können. Das Tanz-Bewegungslied verbindet Musik, Bewegung und evidenzbasierte Schmerzaufklärung zu einem kraftvol-

Pressemitteilung

len Instrument, das Mut macht, Freude weckt und Kindern vermittelt: „Ich habe die Kontrolle – ich bin stark und glaub an mich!“

Link zum Video auf YouTube: https://youtu.be/8L0q6Aqf_5Y

Kontakte Projekt

Marjan Laekeman, PT

Gegradueerde in de Kinesithherapie, M. Sc. Phys., B.Sc.Phys., Referentin
„Spezielle Schmerzphysiotherapie“

Tel.: +49 (0) 234 95 36 385

E-Mail: marjan.laekeman@t-online.de

Ingrid Hofer

Autorin, Singer-Songwriterin

Tel. +43 (0) 680 20 45 060

E-Mail: hello@ingridhofer.com

Web.: www.ingridhofer.com

Kontakt Krupp-Stiftung

Barbara Wolf

Leiterin Kommunikation, strategische Entwicklung, Transformation

Mobil: +49 (0)162 49 51 225

E-Mail: wolf@krupp-stiftung.de