

JULIA HEINRICH



frida malt  
**FREUDE**

EIN KREATIVES KINDERBUCH MIT  
MALIDEEN FÜR STARKE KINDERGEFÜHLE





für willi und karl -  
ihr seid meine inspiration



fühle  
die  
FARBEN

#### IMPRESSUM

Jupitermond Verlag Schneck/Götz GbR  
www.jupitermond.com  
Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage, Würzburg 2026

Text & Illustration: Julia Heinrich, [www.mitherzundheinrich.de](http://www.mitherzundheinrich.de)  
Fotos: Madleen Keller, [www.madleenfotografie.de](http://www.madleenfotografie.de)  
Lektorat: Lisa Bogen, [www.lektorat-bogen.de](http://www.lektorat-bogen.de)  
Druck & Bindung: BALTO print, Litauen

ISBN: 978-3-949239-55-7

JULIA HEINRICH

# frida malt FREUDE

EIN KREATIVES KINDERBUCH MIT  
MALIDEEN FÜR STARKE KINDERGEFÜHLE





Frida sitzt am Küchentisch und starrt betrübt auf ihr Kunstwerk, das sie aus der Schule mitgebracht hat. „Ich verstehe das einfach nicht“, murmelt sie. Papa bemerkt sofort, dass etwas nicht stimmt. „Frida, ist alles in Ordnung?“

Sie schüttelt langsam den Kopf. „Meine Lehrerin sagt, mein Bild ist falsch.“ Stirnrunzelnd setzt Papa sich neben sie. „Falsch?“ „Ja.“ Frida seufzt. „Dabei ist es mein Lieblingsbild. Ich hatte so viel Freude beim Malen.“ Papa betrachtet das Bild lange. Dann lächelt er warm. „Weißt du, Frida? Manche Menschen brauchen eben ein bisschen Übung, um solche wunderbaren Bilder zu verstehen.“ Er stupst sie sanft an. „Warum gehst du nicht mal in unser Baumhaus?“ Jetzt runzelt Frida die Stirn. „Warum das denn?“ Papa grinst geheimnisvoll. „Weil besondere Orte manchmal ganz besondere Überraschungen bereithalten.“



Ein paar Minuten später klettert Frida die alte Holzleiter hinauf. Das Baumhaus knarrt leise, als sie hineinklettert. Hier oben riecht es nach Holz, Sommer und ganz viel Liebe. Frida legt sich auf den Boden und denkt daran, wie viel Spaß sie beim Bauen mit Papa hatte. Und genau da bemerkt sie etwas Ungewöhnliches. In der Ecke liegt etwas, das gestern noch nicht da war. Neugierig kneift Frida die Augen zusammen. Ist das ein Paket? Nein ... Es ist ein ... ja, ein Teppich. Etwas staubig und schmutzig, aber funkelnd und geheimnisvoll.



Aufgeregt rollt Frida den Teppich aus und plötzlich streicht ein zarter Wind durch ihr Haar. Bunte Farben wirbeln durch das ganze Baumhaus und tanzen wie kleine Lichtfunken durch die Luft. Sie sammeln sich, drehen sich, leuchten und formen ein strahlendes Glitzerlicht. Geblendet von all den Farben erkennt Frida erst gar nicht, dass auf dem Teppich etwas geschrieben steht. Als sie den Satz vorliest, schimmert und verwandelt sich die Welt um sie herum.




Ihr kleines, gemütliches Baumhaus füllt sich mit wundersamen Dingen: eine Staffelei, Töpfe mit bunten Farben, Pinsel in allen Größen, Stifte und Kreiden, Papiere, Wolle, Schnüre, Scheren und Kleber.


Frida weiß überhaupt nicht, wo sie zuerst hinschauen soll. Es ist das schönste und bunteste Atelier, das sie sich vorstellen kann.

Plötzlich raschelt es hinter einer großen Leinwand, und ein kleiner, weißer Kopf plopt hervor. „Oh! Besuch! Wie schön!“


„Wer ... Wer bist du?“, fragt Frida vorsichtig.



„Ich bin Carlo! Carlo de la Sensatione! Entdecker der Gefühle, Meister der Farben und offizieller Atelier-Wirbelwind!“  
Frida kichert überrascht. „Atelier-Wirbelwind?“



Carlo dreht sich schwungvoll im Kreis, so schnell, dass die Luft zu summen scheint und Farbleckse auf den Boden spritzen. „Na ja ... Ich male eben intuitiv und manchmal ein bisschen wild. Aber weißt du, was mein Geheimnis ist?“



Frida schüttelt gespannt den Kopf.

Carlo flüstert: „Ich male Gefühle. Und Gefühle haben immer recht.“

*deine Kunst hat immer recht,  
du malst nur richtig und nie schlecht.“*

„Wirklich?“ Frida lächelt. Erleichtert und dankbar fällt sie Carlo in die Arme.

„In deinem Herzen wohnen ganz viele Gefühle“, erklärt Carlo, „und jedes davon hat seine eigene Farbe.“

Frida überlegt. „Wie sieht denn Freude aus?“

Carlo grinst. „Na, das bestimmst ganz allein du. Probier es aus!“

*hier  
muss nichts  
perfekt sein*

liebe

zuversicht

wut

trauer

freude

Frida zögert kurz, bevor sie den Pinsel langsam in gelbe Farbe taucht. Dann in Pink, dann in Blau. Und plötzlich tanzen viele, viele bunte Farben über ihre Leinwand, wild, frei und voller Leben. Spritzer für Spritzer wird sie ruhiger, leichter. Frida lacht laut. „Das macht ja riesigen Spaß!“ Carlo nickt zufrieden. „Siehst du? Deine Gefühle wissen genau, wohin sie wollen.“

Am nächsten Tag rennt Frida direkt nach der Schule zu ihrem Baumhaus. Sie rollt den Teppich behutsam aus und liest den Satz, den er ihr offenbart.

## heute reisen wir mal fort zu deinem magischen inneren Ort

„Frida! Da bist du ja wieder!“, quietscht es fröhlich aus dem magischen Atelier. Carlo hüpfert zu ihr und haucht geheimnisvoll: „Heute reisen wir an einen ganz besonderen Ort. Schließ deine Augen.“

Frida runzelt die Stirn. Mit geschlossenen Augen reisen? Ob das wohl geht? Aber sie vertraut Carlo.

„Stell dir den schönsten Ort vor, den du dir wünschen kannst“, sagt Carlo sanft. „Einen Ort, der dir Kraft gibt. Einen Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlst.“

Frida schließt die Augen.


„Welche Farben wohnen dort? Welche Formen? Was kannst du entdecken?“, fragt Carlo mit warmer Stimme. „Du darfst entscheiden, wie dein Ort aussieht.“

Frida erkundet diesen wundervollen Ort in ihrem Inneren und taucht den Pinsel in Farbe.



fühle  
die  
FARBEN



An illustration of a park scene. In the foreground, a girl with blonde hair, wearing a blue and purple striped shirt and purple pants, is sitting on the ground and drawing a red heart on a white sheet of paper. She is holding a green marker. To her left, a boy with brown hair, wearing a red cap, a red and white striped shirt with the word 'love' written on it, and blue shorts, stands with his hands on his hips, looking towards the girl. To his right, a girl with dark skin, curly hair, and blue glasses, wearing a yellow polka-dot shirt and light blue pants, stands with her right hand raised, looking towards the boy. In the background, there are green trees, a swing set with a brown seat, and a stone wall. The stone wall has the words 'SCHOOL IS COOL' written on it in white chalk. There are also some yellow splatters on the wall. The overall scene is bright and colorful, with a soft, painterly style.

Am nächsten Tag malt Frida in der Pause wie im Rausch in ihr Skizzenheft.

„Hey Frida, was machst du denn da?“, fragt Willi.

„Du siehst aus, als hättest du richtig Spaß!“, fügt Malika hinzu.

Frida grinst. „Ach, wie schön! Denn genau das male ich gerade!“

Willi und Malika schauen sich verwundert an.

„Wie meinst du das?“, fragt Malika. „Freude kann man doch nicht malen. Ich kann ein Pferd malen, einen Hund oder ein Haus. Aber ein Gefühl?“

„Doch!“ Frida nickt kräftig. „Und wisst ihr, was das Beste ist?“ Die beiden schütteln neugierig den Kopf. „Meine Freude sieht ganz anders aus als eure, und trotzdem sind all unsere Bilder perfekt.“ Frida strahlt.

„Wollt ihr es ausprobieren?“

Die Frage muss sie natürlich nicht zweimal stellen.

Am Nachmittag klettern Frida, Willi und Malika gemeinsam ins Baumhaus und rollen vorsichtig den Teppich aus. Sie lesen laut die Worte vor, die wie von Zauberhand erscheinen.



Wieder beginnt alles zu glitzern und das magische Atelier kehrt zurück.

„Hallo ihr drei!“, ruft Carlo.

Willi und Malika starren staunend auf die Farben, Pinsel und glitzernden Materialien.

Als Carlo ihnen riesige Pinsel in die Hände drückt, können sie nicht anders: Sie lachen laut und lassen sich sofort von der Magie mitreißen.



*ich darf wütend sein*

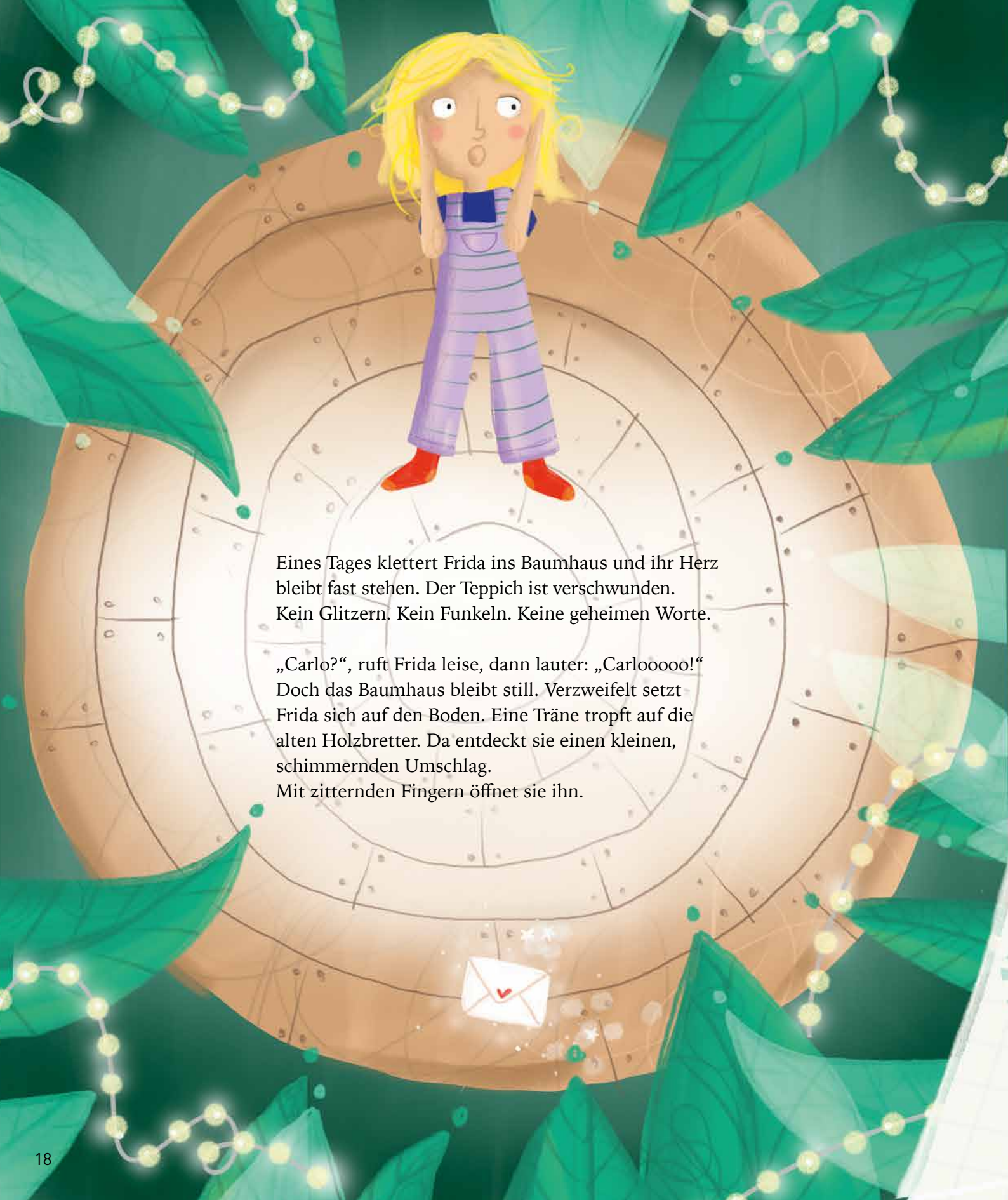
Von da an treffen sich die Kinder jeden Tag in Fridas magischem Atelier – und es werden immer mehr. Carlo gibt ihnen immer neue Aufgaben, mit denen sie ihre Gefühle entdecken und ausdrücken können. Sie malen Gefühlsblumen mit fließender Farbe, erkunden Wut, Ruhe und Freude. Sie gestalten eigene Krafttiere und schneiden fantasievolle Gesichter aus Papier und Pappe.

Und jedes Mal quietscht Carlo:

**„deine Kunst hat immer recht, du malst nur richtig und nie schlecht.“**

*fühlen ist immer richtig*

*ich bin einzigartig*



Eines Tages klettert Frida ins Baumhaus und ihr Herz bleibt fast stehen. Der Teppich ist verschwunden. Kein Glitzern. Kein Funkeln. Keine geheimen Worte.

„Carlo?“, ruft Frida leise, dann lauter: „Carlooooo!“  
Doch das Baumhaus bleibt still. Verzweifelt setzt Frida sich auf den Boden. Eine Träne tropft auf die alten Holzbretter. Da entdeckt sie einen kleinen, schimmernden Umschlag.  
Mit zitternden Fingern öffnet sie ihn.



## mut urkunde für Frida

Meine liebe Frida,

Du kannst unglaublich stolz auf Dich sein.  
Du hast den Mut gefunden, Deinem Herzen zuzuhören.  
Du hast gelernt, dass Gefühle viele Farben haben  
und dass jedes Gefühl gemalt werden kann und darf.  
Du hast erkannt, dass Kunst nicht richtig oder falsch ist,  
sondern ehrlich und voller Leben.  
Und jetzt verrate ich Dir mein letztes Geheimnis:  
Der wahre Zauber steckte nie im Teppich oder im Atelier -  
er war immer in Dir.  
Also schnapp Dir Deinen Pinsel und lass Dein Herz sprechen.  
Die Welt wird mit Dir bunt und kraftvoll.

Dein Freund  
Carlo de la Sensatione





Frida schluckt. Eine Träne rollt über ihr Gesicht, aber diesmal ist es eine gute. Dann nimmt sie einen Pinsel, taucht ihn in leuchtendes Gelb und beginnt zu malen. Und während die Farben über das Papier tanzen, fühlt sich das Baumhaus wieder genauso magisch an wie zuvor. Sie freut sich schon darauf, dieses Gefühl später gemeinsam mit ihren Freunden und Freundinnen zu malen. Aber vorher hat sie noch etwas zu erledigen: ihr Bild, das sie ins Baumhaus geführt hat, feierlich aufzuhängen.



herzlich  
Willkommen  
in deinem magischen atelier

Und jetzt bist du dran:  
Auf den nächsten Seiten kannst du zusammen  
mit Frida und Carlo deine Gefühle malen.  
Es warten ganz viele Projekte, die dir helfen, deine  
Gefühle in wunderschöne Kunst zu verwandeln.  
Und denk daran, was Carlo immer sagt:

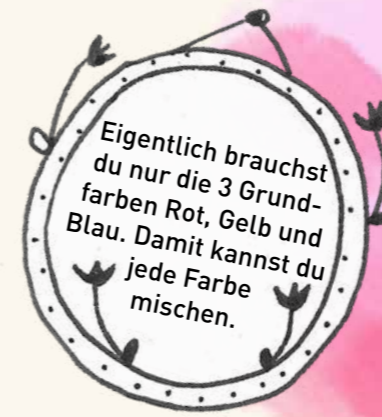
**deine kunst hat immer recht,  
du malst nur richtig  
und nie schlecht**





## der farbenlöwe

Im magischen Atelier hängt ein ganz besonderer Löwe an der Wand: der Farbenlöwe. Er zeigt, wie alle Farben mit nur drei Grundfarben entstehen können. So erinnert man sich beim Betrachten schnell wieder daran, was passiert, wenn Gelb und Blau gemischt werden – es entsteht Grün!



Eigentlich brauchst du nur die 3 Grundfarben Rot, Gelb und Blau. Damit kannst du jede Farbe mischen.

## du brauchst

- LÖWEN- UND STRÄHNEN-VORLAGE (S. 62)
- FESTES PAPIER
- SCHERE
- SCHWAMM
- ACRYLFARBEN (ROT, GELB, BLAU)
- PINSEL
- STROHHALM
- LUFTPOLSTERFOLIE ODER EIN ANDERES MATERIAL MIT STRUKTUR
- KLEBER



## so geht's

### 1. Vorlage vorbereiten

Kopiere dir die Löwen-Vorlage und schneide den Löwenkopf vorsichtig aus.

### 2. Strähnen übertragen

Kopiere dir nun die Strähnen-Vorlage und übertrage sie auf festes Papier. Du brauchst insgesamt zwölf Strähnen für deinen Löwen.

### 3. Grundfarben tupfen

Nimm dir zunächst drei Strähnen und tupfe sie mit einem Schwamm in den Grundfarben Rot, Gelb und Blau an.

### 4. Mischfarben gestalten

Mische die dazwischenliegenden Farben:  
 Rot + Gelb = Orange  
 Gelb + Blau = Grün  
 Blau + Rot = Lila  
 Male zusätzlich pro Mischfarbe je 2 weitere Strähnen an. Sei kreativ!

### 5. Strukturen und Muster

Nutze einen Strohhalm als Stempel für Punkte oder Streifen. Tupfe vorsichtig Luftpolsterfolie in Farbe und setze damit Punkte. Mit dem Schwamm kannst du weitere Strukturen erzeugen. Probiere aus, was dir am besten gefällt.

### 6. Trocknen lassen

Lege alle Strähnen zum Trocknen hin. Gedulde dich, bis die Farbe vollständig trocken ist.

### 7. Strähnen sortieren

Sortiere deine Strähnen nach Farben, sodass ein harmonischer Farbverlauf entsteht.

### 8. Strähnen befestigen

Klebe die Strähnen von hinten rund um den Löwenkopf. So entsteht ein farbenfroher, strukturreicher Löwenkopf voller Lebendigkeit und Kreativität.



# so viele geföhle

Fridas allererste Begegnung mit Carlo ist so aufregend. Eben war sie noch unendlich traurig und nun fühlt sie sich im magischen Atelier sicher, aber auch überrascht, neugierig, ängstlich und mutig. So viele Geföhle, die Carlo und Frida nun zusammen erkunden. Hast du auch Lust?



## du brauchst

- FESTES AQUARELLPAPIER
- WOODY-STIFTE
- PINSEL
- WASSER
- FINELINER



## so geht's

### 1. Geföhle überlegen

Überlege, welche Geföhle gerade in deinem Herzen wohnen, zum Beispiel Mut, Liebe, Geborgenheit, Angst, Trauer oder Wut. Du kannst dir auf der linken Seite der Vorlage Inspiration holen.

### 2. Farben auswählen

Wähle für jedes Gefühl eine passende Farbe. Diese Farben zeigen, wie du dich heute fühlst. An einem anderen Tag wirst du vielleicht andere Farben wählen und das ist völlig in Ordnung.

### 3. Herzen malen

Male alle deine Geföhle als kleine Herzen auf dein Blatt. Verteile sie so, wie es für dich stimmig ist.

### 4. Farben verlaufen lassen

Mach deinen Zeigefinger etwas nass und streiche vorsichtig über die Herzen. Die Farben verlaufen und vermischen sich zu einem bunten Mischmasch. Es ist völlig okay, wenn sich die Farben beröhren oder ineinanderfließen.

### 5. Hintergrund verzieren

Wenn die Herzen getrocknet sind, kannst du den Hintergrund gestalten. Male zum Beispiel Wolken, Vögelchen oder andere Elemente, die zu deinen Geföhlen passen.

So entsteht ein lebendiges Herzbild, das deine Stimmung und Geföhle in Farben sichtbar macht.

## wichtig

Die Farben dürfen sich vermischen, aber pass auf: Alle Farben übereinander ergeben Braun.

