

Inhalt

- 7** **Vorwort**
- 11** **Tipps zum Basteln und Gestalten**
- 13** **Keine Angst vor Nacht und Dunkelheit!**
- 14** Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann? Spielerisch mit Ängsten umgehen lernen
- 24** Monster zum Selbermachen: Basteln rund um die Dunkelheit
- 28** Tag- und Nachtkekse: Rezepte, mit denen man die Angst aufessen kann
- 31** **Alles über den Mond**
- 33** Wir fliegen zum Mond: Fantasiereise zu unserem Begleiter der Nacht
- 34** Mond aus einem Luftballon: Bastelideen rund um den Mond
- 41** Süßer Mond: Rezepte für Betthupferl
- 43** Wie der Mann in den Mond kam: Märchen als Gutenachtgeschichte
- 47** **Alles über die Sterne**
- 49** Mit der Rakete zu den Sternen: ein feuriges Spiel
- 50** Sternenhimmel: Gebastelte Freunde für die Nacht
- 56** Ein Hemd voll Sterne: Das Märchen von Sterntaler zum Vorlesen
- 57** Gebackene Sterne: Betthupferl vor dem Zähneputzen
- 59** **Einschlafen ist schön: Rituale, Rituale!**
- 61** Ritual »Husch, husch, ins Bettchen«
- 65** Ritual »Vom Bad ins Bett«
- 66** Rituale, um zur Ruhe zu kommen

- 77 Rituale, damit sich Kinder im Dunkeln nicht alleine fühlen
- 81 **Wenn ich schlafe, dann träume ich**
- 82 Traummonster: Gebastelte Traumverarbeitung
- 87 Was für ein Theater – Spiele rund um die Träume
- 91 **Auch wenn ich schlafe, bin ich beschützt**
- 93 Engel zum Anfassen und Anschauen: Begleiter in der Nacht und auch am Tag
- 98 Auf der Rolle: Engelgeschichten, auch mal anders
- 101 Gebackene Engel: zum Fressen gern!
- 103 **Zum Ende der Nacht**
- 104 Wünsche beim Frühstück: Rituale für den neuen Tag
- 105 Gefühltafel: So hab ich geschlafen
- 108 Obstsalat und Sonnenkeks: der neue Tag beginnt lecker
- 109 Es war einmal...: Geschichten über Tag und Nacht

Vorwort

Kinder finden die Tatsache, dass sie jeden Abend ins Bett gehen müssen, in der Regel nicht sehr amüsant. Das hat verschiedene Gründe: Manchmal stören die Erwachsenen in einem Moment das Spiel, in dem es spannend ist oder neue Spielideen aufgetaucht sind. Ein anderer Grund kann sein, dass ein Gefühl des Abgeschobenwerdens entsteht, weil beispielsweise der Besuch in der nächsten Stunde sicher nicht gehen wird. Des Weiteren können die Gespräche der Erwachsenen spannend sein, und das Kind spürt, dass es nicht alles hören soll. Vielleicht gab es tagsüber auch Situationen, die Angst ausgelöst haben. Vermutlich hat dies keiner der Erwachsenen wahrgenommen. Möglich ist ebenso, dass die Erinnerung an die vergangenen Nächte weitere Ängste auslöst. Die Beschwichtigungen und Erklärungen der Eltern helfen nicht, diese zu überwinden.

Kinder sind natürlich auch so clever und beginnen gern neue Spiele just in dem Moment, in dem sie die Aufforderung zum Zähneputzen von ihren Eltern schon fast hören können. Hier finden Eltern und Kind sicher ein Gleichgewicht. Auch wenn Besuch da ist, dürfen Kinder schon einmal etwas länger aufbleiben und verkraften so die Verabschiedung. Beim Ins-Bett-Gehen gehört Quengeln und Austricksen der Erwachsenen ein bisschen dazu. Wichtig ist nur, dies nicht allzu ernst zu nehmen und trotzdem konsequent zu sein. Klare Regeln engen Kinder nicht ein, vielmehr sind sie eine gute und notwendige Basis.

Anders sieht es mit den Ängsten aus, die oft große Probleme bereiten. Kein Erwachsener wird ein Kind dafür auslachen. Größere Geschwister sollten angehalten werden, diese vermeintliche Schwäche nicht auszunutzen, sondern dabei zu helfen, die Ängste zu überwinden, statt sie weiter zu vergrößern.

Aber wie können Ängste überwunden werden? Der erste Schritt ist sicher, dass das Kind darüber spricht, dass es zum Beispiel seine Träume erzählt und darüber berichtet, wie sich die »Monster« beim Einschlafen am Vorhang bewegen. Wenn es am Tag mit dem Schatten spielt, Monster aus Schachteln baut, Lieder über seinen Engel und

den Mond singt, Blumen beobachtet, wie sie sich abends schließen – dann hat es die Möglichkeit, seine Ängste mit allen Sinnen zu überwinden.

Bereits Babys lieben es, in den Schlaf gesungen zu werden. Aber auch größere Kinder schlafen besonders gut ein, wenn sie mit den Eltern zusammen gesungen haben oder wenn sie leise Musik hören. Nur keine Hemmungen – auch wenn Sie nicht wie Caruso singen können: Für das Kind ist nicht eine opernreife Aufführung wichtig, sondern die Tatsache, beim Zuhören Liebe und Geborgenheit zu spüren. Wer singt, ist mit seinem Herzen dabei, drückt Gefühle aus, gibt Geborgenheit und Sicherheit weiter. Diese Aufgabe kann auch von einer CD übernommen werden, die das Kind sanft in den Schlaf geleitet. Fallen Ihnen vielleicht noch ein paar Abendlieder aus Ihrer Kinderzeit ein, zum Beispiel: »Der Mond ist aufgegangen«? Ich denke, Sie verbinden diese Lieder mit ähnlichen Gefühlen.

Jede Familie wird ihre eigenen Rituale für den Abend entwickeln, zum Beispiel: zuerst ins Bad, das Licht im Flur bleibt an, den Teddy in den rechten Arm, die gleiche Lieblingsgeschichte, das gleiche Lieblings-Gutenachtlied, das Lieblingsgebet. Und wie es sich für ein Ritual gehört: bitte immer in der gleichen Reihenfolge! Viele Ideen für Rituale finden Sie im Mittelteil dieses Buches. Picken Sie das heraus, was Ihnen am besten gefällt, und wandeln Sie das passend für Ihr Kind oder Ihre Kinder ab.

Die Bildungsforscherin Donata Elschenbroich spricht in ihrem Buch »Weltwissen der Siebenjährigen« davon, dass Eltern die »geborenen Lehrer« ihrer Kinder sind: sie beobachten ihr Kind, geben ihm Sicherheit und Geborgenheit, beantworten Fragen und bieten ihm eine anregende Umgebung. Und deshalb werden Sie auch immer wissen, was Ihrem Kind gut tut.

Sie haben ein Buch in der Hand, das nicht im Bücherregal stehen soll. Vielmehr ist es eine Ideensammlung für jeden Tag. Schauen Sie einfach hinein und picken Sie sich das heraus, was für Ihr Kind in diesem Moment richtig und wichtig ist. Sie werden es ganz bestimmt wissen!

Eine Bemerkung zum Schluss:

Ohne dass Ihr Kind es bemerkt, fördern Sie es mit allen gemeinsamen Aktivitäten. Von der Fantasie über Grob- und Feinmotorik und Kreativität hin zu Arbeitshaltung, Ausdauer und vielem mehr, denn die ganzheitliche Förderung geschieht nicht in einer inszenierten »Schulstunde« zu Hause, sondern im Alltag bei allem, was Sie gemeinsam mit Ihrem Kind tun oder wozu Sie es anleiten.

Und noch etwas:

Alle Lieder, die in diesem Buch am Anfang der Kapitel stehen, liegen auf verschiedenen CDs vor und können im Buchhandel oder direkt bei Stephen Janetzko bezogen werden:

www.kinderlieder-shop.de

Eine spezielle Zusammenstellung der Lieder dieses Buches ist ebenfalls als Download erhältlich.

So geht's in Stephen Janetzkos Download-Shop:

<http://kinderlieder.soforthoeren.de/>

Der direkte Link zum Download der Lieder des Buches »Zur guten Nacht«:

http://kinderlieder.soforthoeren.de//product.8291.Zur_guten_Nacht.html

Alles über die Sterne

Sieh, wie die Sterne leuchten!

Text und Musik: Stephen Janetzko; CD »Husch husch ins Bettchen«

© Edition SEEBÄR-Musik

♩ = ca. 162

C G F C F

Kv Sieh, wie die Ster - ne leuch - ten in die - ser

C G C G

dunk - len Nacht! Sieh, wie die Ster - ne

F C F G C

Leuch - ten und wie der Mond uns be - wacht!

A7 D A7 D

1. Der Tag war schön, ich kann dich sehn.

F G A7 D

Schließ die Au - gen zu. Ich bin bei dir,

A7 D F G G7

du bist bei mir - ü - ber - all ist Ruh!_____

2. Schlafe geschwind, es weht der Wind – dir ins Bett hinein.
Im Sternenlicht, fürchte dich nicht – du bist nicht allein

3. Sandmännchens Glück kennt kein Zurück, und es kommt im Schlaf.
Am Himmelszelt, wenn ein Stern fällt, träumt ein kleines Schaf.

Ob man am Abend Sterne sehen kann, hängt von der Dichte der Wolkendecke ab. Nicht umsonst wird der Himmel ohne Wolken als »sterrenklar« bezeichnet.

Seit es Menschen gibt, interessieren sie sich für den Sternenhimmel. Der Blick durch ein Fernrohr in die Sterne fasziniert jung und alt. Es wird viel Geld ausgegeben, um die Schwärze des Weltalls zu erforschen.

Dass die Sternbilder Namen haben, finden Kinder spannend. Zum Beispiel der Große Wagen: Malt man die einzelnen Sterne auf ein Blatt Papier und verbindet sie untereinander, dann kann jedes Kind schnell den Wagen mit der Deichsel erkennen. Aber was ist eine Deichsel? An diesem Beispiel lässt sich erkennen, dass alles, was wir mit einem Kind unternehmen und anschauen, viel mehr beinhaltet, als auf den ersten Blick ersichtlich ist. Beim Beispiel mit dem »Sternegucken« erweitern wir den Wortschatz, geben Wissen weiter. Ihr Kind lernt vielleicht ein Fernglas und den Umgang damit kennen, Sie wecken das Interesse für die Erforschung des Mondes, nehmen Ihr Kind als Person ernst, es fühlt sich geborgen.

Vor dem Schlafengehen setzt die Betrachtung des Sternenhimmels einen Schlusspunkt unter die Aktivitäten des Tages. Im ruhigen Anschauen der Wolken, vielleicht des Mondes und der Sterne oder nur eines Wolkenhimmels bildet das Nachtgebet einen Übergang zur Ruhe und Geborgenheit des Bettes und der Nacht. So kann es den Anblick der wunderbaren Schöpfung mit in seinen Schlaf nehmen.

Auch in der Bibel ist von den Sternen die Rede, vor allem in der Weihnachtsgeschichte im Matthäusevangelium. Hier wird beschrieben, wie der Stern der Weisen die drei Könige zur Krippe geführt hat, in der Gott in der Gestalt eines Kindes, nämlich Jesus, zu den Menschen gekommen war. Auch diese Geschichte kann einmal die Gutenachtgeschichte am Abend sein, nicht nur in der Weihnachtszeit: »Da berief Herodes die Weisen heimlich und erlernte mit Fleiß von ihnen, wann der Stern erschienen wäre, und wies sie gen Bethlehem und sprach: Ziehet hin und forschet fleißig nach dem Kindlein; wenn ihr's findet, so sagt mir's wieder, dass ich auch komme und es anbete. Als

sie nun den König gehört hatten, zogen sie hin. Und siehe, der Stern, den sie im Morgenland gesehen hatten, ging vor ihnen hin, bis dass er kam und stand oben über, da das Kindlein war.

Da sie den Stern sahen, wurden sie hoch erfreut und gingen in das Haus und fanden das Kindlein mit Maria, seiner Mutter, und fielen nieder und beteten es an und taten ihre Schätze auf und schenkten ihm Gold, Weihrauch und Myrrhe. Und Gott befahl ihnen im Traum, dass sie sich nicht sollten wieder zu Herodes lenken; und sie zogen durch einen anderen Weg wieder in ihr Land.« (Matthäus 2,7–12)

Mit der Rakete zu den Sternen: ein feuriges Spiel

Teebeutel-Rakete als Gruß an die Sterne

MATERIAL:

1 Teebeutel
Schere
Streichhölzer
Teller

UND SO GEHT'S:

Den Teebeutel oben gerade abschneiden, den Tee herausschütteln. Den Beutel auf dem Teller aufstellen. In einer windstillen Nacht draußen zu den Sternen steigen lassen. Dazu den leeren Teebeutel an mehreren Stellen anzünden. Das sehr leichte Papier verbrennt schnell, die »Rakete« steigt nach oben.

Übernachten unter dem Sternenzelt

Nicht nur auf dem Campingplatz im Urlaub, sondern auch auf dem Balkon oder der Terrasse kann man gut übernachten. Mit Luftmatratze, Schlafsack, Taschenlampe, mit Mama und/oder Papa. Es ist spannend, die Nacht mit ihrer Dunkelheit, ihren Geräuschen und ihrer ganz besonderen Atmosphäre zusammen mit einem Erwachsenen zu erleben. Und zu fühlen, wie schön es ist, beschützt zu sein!

Sternenhimmel: Gebastelte Freunde für die Nacht



Sterne prickeln

MATERIAL:

gelbes Tonpapier
Bleistift
Schere

Prickelnadel
Teppichrest

UND SO GEHT'S:

Die Sterne vorzeichnen und grob ausschneiden. Den Stern auf den Teppichrest legen. Mit der Prickelnadel auf den Umrissen des Stern dicht an dicht einstechen. Der Stern »fällt« zum Schluss von allein heraus. Diese Sterne können auf einzelne Schnüre gefädelt, ans Fenster gehängt werden, als Anhänger in Pflanzen ... Sie eignen sich auch sehr gut als Geschenke für die Großeltern, Tanten und Onkel oder als Geburtstagsgeschenk für Freunde.

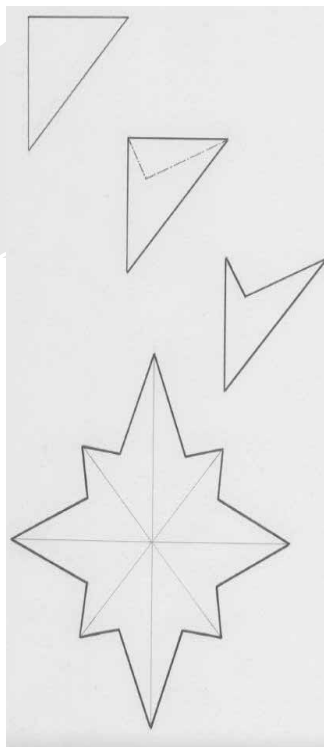
Faltsterne

MATERIAL:

Goldpapier
Lineal
Bleistift
Schere

UND SO GEHT'S:

Aus der Goldfolie Quadrate schneiden. Zwei Ecken aufeinanderfalten, sodass ein Dreieck entsteht. Dieses noch einmal durch Zusammenfalten halbieren. An der Ecke festhalten, die in der Mitte des Quadrates liegt. Auf der gegenüberliegenden Seite ein Dreieck ausschneiden (siehe Zeichnung). Nach Wunsch seitlich ein paar kleinere Dreiecke ausschneiden. Den Stern auseinanderfalten. Diese Sterne können über das Bett gehängt werden. Scheint ein bisschen Licht ins Zimmer, dann glänzen sie und geleiten das Kind beim Anschauen sanft in den Schlaf.



Sterntaler-Bild

MATERIAL:

1 Bilderrahmen

Tonpapier in dunkelblau in der Größe des Bilderrahmens

Wachskreide

UND SO GEHT'S:

Das Kind malt die Szene aus dem Märchen vom Sterntaler (siehe S. 56), die ihm am besten gefallen hat. Auf dem dunkelblauen Papier leuchten die Sterne sehr schön. Eine besondere Wertschätzung des Werkes zeigt sich für ein Kind, wenn sein Bild in einem Rahmen aufgehängt wird.

Glitzer-Sterntaler-Bild

MATERIAL:

Wie oben, zusätzlich

Alleskleber

Glitzerstaub zum Streuen (aus dem Bastelgeschäft)

UND SO GEHT'S:

Eine Szene aus Sterntaler malen. Die Sterne mit Alleskleber aufzeichnen und sofort mit dem Glitzerstaub bestreuen. Nach dem Trocknen den überflüssigen Glitzerstaub abschütteln und wieder in die Verpackung zurückschütten. An einem günstigen Platz in der Nähe des Bettchen aufgehängt, kann das Kind beim Einschlafen viele glitzernde Sternchen beobachten.

Sternenbleistift als Geschenk

MATERIAL:

Bleistift

gelber Filzrest

Kugelschreiber

Schere

gelbes Garn

Nähnadel

Füllwatte

Alleskleber

UND SO GEHT'S:

Auf den doppelt gelegten Filz einen Stern mit etwa 2cm Durchmesser malen. Den Stern bis auf ein kleines Stück an der Außenseite zusammennähen. Die Zacken des Sterns können auch ganz dünn mit Alleskleber bestrichen werden. Nach dem Trocknen die Watte durch die Öffnung hineingeben und den Stern an den Bleistift kleben. Bei Überreichen des Geschenkes kann das Kind das Märchen von Sterntaler erzählen.

Sterne pusten

MATERIAL:

schwarzes oder dunkelblaues Tonpapier

Flüssigfarbe

Strohalm

UND SO GEHT'S:

Mit dem Strohalm einen kleinen Klecks Farbe auf das Papier tupfen. Den Strohalm schräg dagegenhalten und vorsichtig von der Mitte nach außen pusten. Das braucht ein bisschen Übung, macht aber sehr großen Spaß. Mit den geblasenen Sternen Doppelkarten bekleben. In schmale Streifen geschnitten, sind sie auch als Lesezeichen zu benutzen, ein Geschenk für liebe Leute!

Wenn Sie das Ganze mit Stoffmalfarbe auf einem Stück Stoff ausprobieren, entsteht eine schöne Sternentischdecke.

Sterne aus Pappmachée

MATERIAL:

1 Eierkarton

heißes Wasser

1 Esslöffel Tapetenkleister

Schüssel

gelbe Flüssigfarbe

Pinsel

Glitzerpulver

gelbes Band

UND SO GEHT'S:

Den Eierkarton kleinreißen. Mit heißem Wasser übergießen und gut durchkneten. Die Papierstückchen sollten sehr klein sein. Ist die Masse zu weich, schütten Sie etwas Wasser ab. Tapetenkleister unterkneten. Sterne formen, ein kleines Loch zum Aufhängen einstecken und trocknen lassen. Mit Flüssigfarbe bemalen. In die noch nasse Farbe Glitzerpulver streuen. Nach dem Trocknen an einem gelben Band aufhängen.

Werden 23 kleine Sterne und ein größerer gebastelt, so können diese als Adventskalender gebraucht werden. Jeden Tag wird ein Stern aufgehängt, bis am Heiligabend der große Stern an die Reihe kommt. Wer mag, kennzeichnet einen Stern mit einem roten Zacken, das ist der Stern für den Nikolaustag.

Sterne aus Leuchtfolie

Leuchtfolie eignet sich dazu, gefährliche Stellen in der ganzen Wohnung in der Dunkelheit sichtbar zu machen. Das kann eine Treppe sein, aber auch der Sicherungskasten, der so bei Stromausfall ohne Taschenlampe gefunden werden kann. Leuchtfoliensterne kann man fertig kaufen. Sie brauchen nur abgelöst und an die Decke geklebt zu werden. In der Dunkelheit leuchten sie.

Sicher macht es mehr Spaß, selbst Sterne auszuschneiden. Dazu kauft man Leuchtfolie am Stück. Die Sterne auf der Rückseite der Folie aufzeichnen. Grob als Kreis ausschneiden. Das Kind kann nun von außen her die einzelnen Zacken einschneiden. Diese Technik, bestimmte Gegenstände von außen her auszuschneiden und nicht einfach der Linie nach, erleichtert das Ausschneiden sehr.

Sternenhimmel über dem Bett

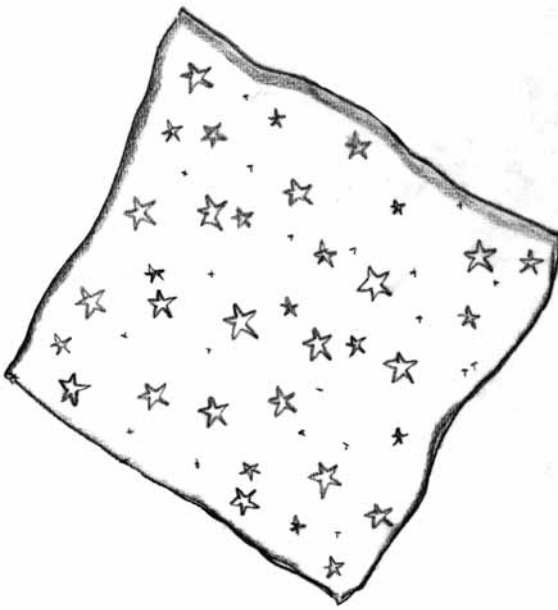
MATERIAL:

blauer Stoff

gelbe Fingerfarbe

Pinsel

Zeitungspapier



UND SO GEHT'S:

Den Boden mit Zeitungen abdecken. Den blauen Stoff glatt dar-auflegen. Mit der Finger-farbe Sterne malen und trocknen lassen. Eventuell umsäumen. Über dem Bett aufhängen. Wer möchte, »pustet« Sterne auf den Stoff (s.o.) Vielleicht mag das Kind beim Einschlafen die Sterne, seine Freunde in der Nacht, zählen?

Stern aus Heu

MATERIAL:

Pappe
Bleistift
Schere
Heu
Alleskleber
Band

UND SO GEHT'S:

Auf die Pappe einen Stern aufzeichnen. Ausschneiden. Die Pappe mit Alleskleber bedecken. Dicht mit Heu bekleben. Am Schluss ein buntes Band um den Stern wickeln und festkleben.

Sternen-Blumenstecker

MATERIAL:

gelbes Tonpapier
Bleistift
Schere
Schaschlikspieß
Alleskleber

UND SO GEHT'S:

Auf das Tonpapier zwei gleichgroße Sterne aufzeichnen und ausschneiden. Zusammenkleben, dabei den Schaschlikspieß ein Stück weit zwischen die beiden Sterne schieben und so mit einkleben. Trocknen lassen. Dieser Blumenstecker eignet sich nur für Innenräume. Wenn er draußen in einem Blumentopf Verwendung finden soll, muss wasserfestes Material verwendet werden, z. B. dicke Folie oder dünnes Styropor.

Knopf-Sternenbild

MATERIAL:

blauer Filzrest
verschiedene gelbe Knöpfe
gelbes Garn
Stopfnadel
Schere
Bilderrahmen

UND SO GEHT'S:

Den Filz in der Größe des Bilderrahmens zuschneiden. Auf dieses Stück viele gelbe Knöpfe aufnähen. Das macht Kindern sehr große Freude und schult ihre Feinmotorik. Anschließend das Bild im Bilderrahmen befestigen. Dies gibt den nötigen Halt, weil der Filz durch die Knöpfe recht schwer geworden ist. Jetzt kann der Knöpfe-Sternenhimmel aufgehängt werden. Auch dieses Sternenbild erinnert das Kind an die Sterne, die in der Nacht am Himmel stehen und am Tag nicht zu sehen sind.

Geklebte Sterne

MATERIAL:

Dickes Styropor
Stecknadeln
Garnrest
Schere
Alleskleber

UND SO GEHT'S:

Die Stecknadeln kreisförmig in das Styropor stecken. Das Garn sternförmig zwischen den Nadeln hin und her spannen. Alleskleber darübertropfen und trocknen lassen. Die Stecknadeln entfernen und die Sterne abnehmen.



Ein Hemd voll Sterne: Das Märchen von Sterntaler zum Vorlesen

Welches Märchen würde sich zum Thema »Sterne« eher anbieten als das von Sterntaler! Eine Gutenachtgeschichte, die Ihrem Kind einen schönen Traum beschern kann...

Serntaler (Gebrüder Grimm)

Das Märchen von Sterntaler, das alles hergab und so viel mehr zurückerbekam, hören Kinder gern, ob vorgelesen oder nacherzählt:

»Es war einmal ein kleines Mädchen, dem war Vater und Mutter gestorben, und es war so arm, dass es kein Kämmerchen mehr hatte, darin zu wohnen, und kein

Bettchen mehr hatte,

darin zu schlafen, und

endlich gar nichts

mehr als die Kleider

auf dem Leib und

ein Stückchen Brot

in der Hand, das ihm

ein mitleidiges Herz

geschenkt hatte. Es

war aber gut und fromm.

Und weil es so von aller

Welt verlassen war, ging es

im Vertrauen auf den lieben

Gott hinaus ins Feld. Da begeg-

nete ihm ein armer Mann, der

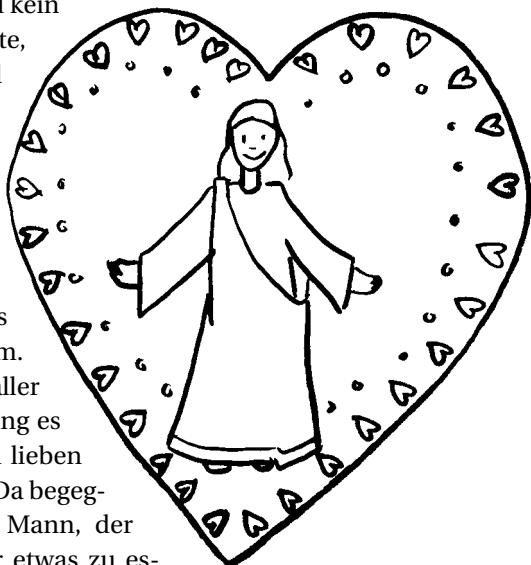
sprach: »Ach, gib mir etwas zu es-

sen, ich bin so hungrig.« Es reichte ihm

das ganze Stückchen Brot und sagte: »Gott segne dir's«, und ging wei-

ter. Da kam ein Kind, das jammerte und sprach: »Es friert mich so an

meinem Kopfe, schenk mir etwas, womit ich ihn bedecken kann.« Da



tat es seine Mütze ab und gab sie ihm. Und als es noch eine Weile gegangen war, kam wieder ein Kind und hatte kein Leibchen an und fror: Da gab es ihm seins; und noch weiter, da bat eins um ein Röcklein, das gab es auch von sich hin. Endlich gelangte es in einen Wald, und es war schon dunkel geworden, da kam noch eins und bat um ein Hemdlein, und das fromme Mädchen dachte: »Es ist dunkle Nacht, da sieht dich niemand, du kannst wohl dein Hemd weggeben«, und zog das Hemd ab und gab es auch noch hin. Und wie es so stand und gar nichts mehr hatte, fielen auf einmal die Sterne vom Himmel und waren lauter blanke Taler; und ob es gleich sein Hemdlein weggegeben, so hatte es ein neues an, und das war vom allerfeinsten Linnen. Da sammelte es sich die Taler hinein und war reich für sein Lebtag.«

Gebackene Sterne: Betthupferl vor dem Zähneputzen



Sterne als Teelichthalter backen

ZUTATEN:

500g Mehl
½ Würfel Hefe
1 Teelöffel Honig
Milch
Glasteelichthalter
1 Eigelb



ZUBEREITUNG:

Aus den Zutaten einen Hefeteig herstellen und aufgehen lassen. Den Teig auswellen. Ein quadratisches Stück ausschneiden. Von außen her Dreiecke ausschneiden und so die Strahlen der Sterne herstellen. In die Mitte den Glasteelichthalter drücken und so eine »Form« für diesen im Teig herstellen. Den Teig mit Eigelb bestreichen. Die Sterne im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten backen. In die noch warmen Sterne die Glasteelichthalter hineinstellen (ohne das Wachsteelicht) und alles abkühlen lassen.

Dieser Teelichtstern kann abends beim Vorlesen zum Einsatz kommen und die Seiten des Buches beleuchten, aus dem vorgelesen wird. Oder er taucht das Zimmer beim Erzählen in ein warmes Licht.

Gebackene Sterne



ZUTATEN:

250g Butter
100g Puderzucker
1 Päckchen Vanillezucker
150g Mehl
200g Stärke

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten gut verkneten. Eine Rolle daraus formen und diese kaltstellen. Mit einem Messer ca. 1cm breite Scheiben abschneiden. Jede Scheibe zu einer Kugel formen. Mit einer Kuchengabel von der Mitte aus im Kreis herum eindrücken. Das sind die Strahlen des Sterns. Bei 175 Grad hell backen.

Diese Sterne schmecken als regelmäßiges Ritual sehr gut als »Bett-hupferl« vor dem Zähneputzen. Bei einer Übernachtung in ungewohnter Umgebung sind sie ein Stückchen »daheim« und machen es leichter einzuschlafen.

Gefrorener Stern

Naturjoghurt in einer Sternen-Puddingform einfrieren. Kurz ins heiße Wasser stellen und auf einen Teller stürzen. Warme Himbeeren um den Stern geben.