TAGESSTERNE
Hanna & André
WESENSREISE
Texte & Musik von André Zirnsak außer „Trip Trap“
(Text: André Zirnsak, Musik: Johanna Blackstone)
Arrangement von TAGESSTERNE & Jamie Collier

Credits:

Johanna Blackstone: Gesang, Ukulele, Querflöte, Mundharmonika, Percussion
André Zirnsak: Gesang, Gitarre, Pfeifen, Percussion & Rhythmus
Jamie Collier: Bass, Maultrommel, Percussion & Rhythmus

Kinderstimme:

Tobin Everett Blackstone bei „Famos!“, „Eselfreuden“, „Panda“,
„Weil ich ein Einhorn bin…“ und „Trip Trap“
Taya Gottwald bei „Famos!“, „Eselfreuden“, „Panda“, „Teilen“,
„Weil ich ein Einhorn bin…“ und „Trip Trap“
Alva Walther bei „Famos!“, „Eselfreuden“, „Panda“, „Teilen“,
„Weil ich ein Einhorn bin…“ und „Trip Trap“
Ben Zirnsak bei „Eselfreuden“, „Ich bin soweit!“, „Panda“ und
„Weil ich ein Einhorn bin…“

Produziert von Jamie Collier & TAGESSTERNE

Aufgenommen & gemischt von Jamie Collier von JCMRS Mobile Recording
Gemastert von Gerrit Haasler von Blackstone Studios
Illustrationen von Nadine Feiler
Logo von Mila Josst
Layout von Björn Fischer-Zirnsak

Dankeschön:

Albi, Alexander, Ben, Björn, Christoph, Gerrit, Jamie, Laura, Mila, Nadine, Oliver,
Tobin Everett, Alva, Taya, das Team der Schwartzschen Villa, der White Unicorn e. V. und FAPDA

© 2026 TAGESSTERNE
www.tagessterne-musik.de

WIDMUNG:
Für alle neurodivergenten Kinder



1. FAMOS!

Text & Musik von André Zirnsak
Arrangement von André Zirnsak, Johanna Blackstone & Jamie Collier

Refrain:
Schok Schokolade
Schok Schokolade
Mar Marmelade
Mar Marmelade
Ich träume von Schok Schokolade
Oder auch von Mar Marmelade
Das ist für mich gar keine Frage
Denn alles and're ist so fade
Ich brauche Schok Schok Schokolade
Und auch Mar Mar Marmelade
Wenn ich nicht eins von beiden habe
Bekomm ich eine Tagesblockade

1. Strophe:
Jeden Morgen muss ich aufsteh'n
Jeden Tag zur Schule geh'n
Meistens ist's mir viel zu früh
Aufsteh'n kostet mich große Müh
Doch eines treibt mich aus dem Bett
Macht die ganze Mühe wett...
Das ist der süße Gaumenschmaus
Ohne den verlasse ich nicht das Haus!

2. Strophe:
In der Küche wartet schon
Der verdiente Aufstehlohn
Schon beim Anblick werd' ich schwach
Meine Augen sind nun ganz wach
Kräftig beiße ich hinein
Nix könnte am Morgen schöner sein
Oh süßer Aufstrich, du mein Clou
Dich zu schmecken mag ich immerzu

Bridge (Hommage an H. Hoffmann):
Schöne Schokolade, mehrfach Marmelade
Ich esse etwas and'res nicht.
Nein, etwas and'res ess' ich nicht

3. Strophe:
Mit Sack und Pack mach ich mich los
Für die Schule brauch ich bloß
Noch ein süßes Brot
Dann ist für mich der Tag im Lot
Gehirn läuft rund und Körper auch
Zufriedenheit in Kopf und Bauch
Wie geritzt läuft so mein Tag
Dank dir, famoser Brotbelag

10. MIAU

Text & Musik von André Zirnsak
Arrangement von Johanna Blackstone & André Zirnsak

Refrain:
Miau miau miau miau miau
Miau miau miau miau miau miau
Miau miau miau miau miau miau miau
Miau miau miau miau miau miau miau miau



1. Strophe:
Miau miau – Miau miau
Miau miau – Miau miau
Auf Samtpfötchen schleichen sie um dich herum
Miau miau – Miau miau
Liegen sie auf dir drauf, hörst du sie brumm'
Miau miau – Miau miau



2. Strophe:
Miau miau – Miau miau
Miau miau – Miau miau
Ihr weiches Fell in deiner Hand
Miau miau – Miau miau
Den einen Moment
Hab'n sie gleich erkannt
Miau miau – Miau miau

Outro:
Oh weh, oh nein, das kann nicht sein!
Die Katzen fall'n ins Wasser rein
Oh weh, oh nein, das macht keinen Sinn
Die Katzen sitzen in den Blumen drin
Oh weh, oh nein, die Katzen schrei'n..!!!

9. TRIP TRAP

Text von André Zirnsak
Musik von Johanna Blackstone
Arrangement von Johanna Blackstone, André Zirnsak & Jamie Collierr

Refrain:
Trip trap, trip trap - Auf und ab, auf und ab
Zicke zacke, zicke zacke - Aubacke, aubacke



1. Strophe:
Klein sein, groß sein
Rennen über Stock und Stein
Schwach sein, stark sein
Gefühle ziehen bei mir ein

Bridge:
„Stopp!", sag ich dir.
„Halt!", sag ich dir.
Ich bleib bei mir – du bleibst bei dir
Hucke pack, hucke pack
Du und ich schwer auf Zack
Hucke pack, hucke pack
Gefühle in den Rucksack
Freude rein, Wut rein
Nie vergessen: Alles darf sein

2. Strophe:
Traurig sein, glücklich sein
Manchmal beides – nie allein
Aufpassen und loslassen
Gelegenheiten beim Schopf fassen

Outro:
Durch mich zieht ein kalter Wind
Stehe da als frierendes Kind
Doch die Sonne kommt hervor
Flüstert warme Worte ins Ohr
„Reich mir deine Hand und du
Hast einen Freund – immerzu!"
Wer mag meine Sonne sein?
Du wirst es wissen, lass sie herein!
Und mit dem Wärmestrahlenglanz
Endet dieser wilde Tanz
Der das Leben zeigt, so wie es ist
Und dir sagt: Du bist gut so, wie du bist!

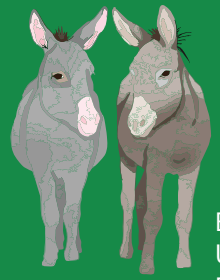
2. ESELFREUDEN

Text & Musik von André Zirnsak
Harmonie von Johanna Blackstone
Arrangement von André Zirnsak, Johanna Blackstone & Jamie Collier

1. Strophe:
Ich steige aus dem Auto aus
Und schau mich um, find's gleich heraus
Da steht ein Esel hinterm Zaun
Mit weichem Fell, schön anzuschau'n
Ganz sanft streich ich mit meiner Hand
Atme tief durch, bin sehr entspannt
Sein Nicken sagt mir, es ist gut
Hör bloß nicht auf, niemals genug

2. Strophe:
Ich staune über seinen Glanz
Strahleaugen, Puschelschwanz
Die langen Ohren sind gespitzt
Na gut, ne Möhre, ist geritzt
Am liebsten hätt' ich dich daheim
Bei Regen, Schnee und Sonnenschein
Ein Stall im Garten wär' dein Haus
Zu essen gäb's nen Blumenstrauß

Refrain:
Eselfreuden hier und da
Esel sind ganz wunderbar
Wärmen mir mein Herz
Vertreiben jeden Schmerz
Eselfreuden überall
Auf der Weide und im Stall
Sag doch mal IA
Du bist mein Superstar



Bridge:
Und wer kann nur behaupten:
Esel seien dumm und stur
Der hat noch niemals Eselfreuden
Erkannt in der Natur

3. ICH BIN SOWEIT!

Text & Musik von André Zirnsak
Harmonie von Johanna Blackstone
Arrangement von André Zirnsak & Johanna Blackstone

Intro:
Wisst Ihr was..?! Manchmal bin ich so traurig und wütend,
dass ich in mein Kissen weine.

1. Strophe:
Ich will lernen und groß sein
Lasst mich doch auch mal allein
Mein eigenes Ding wird richtig gut
Dafür hab ich ne Menge Mut
Das ist alles, was ich will
Auch mal laut und nicht nur still
Ich weiß schon, was zu mir passt
Wenn Ihr mich doch mal einfach lasst.

Refrain (1):
Denn Ihr müsst wissen
Ich weine oft in mein Kissen
Vor Wut, Verzweiflung, Traurigkeit
Bin ich soweit.

2. Strophe:
In meinem Kopf ist so viel los
Ich frag mich oft, was mach ich bloß
Mit den Ideen, die in mir sind
Von Euch brauche ich Rückenwind
Denn dann flutscht es wie geschmiert
Ängste werden abserviert
Dann steh ich hier und schau Euch an
Ich weiß jetzt, dass ich das kann

Refrain (2):
Denn Ihr müsst wissen
Ich stelle mich den Wagnissen
Denn das ist Leben und Freiheit
Ich bin soweit

Outro:
Ja, das ist alles, was ich brauche!
Nur ein wenig Unterstützung – von den Menschen, die mir wichtig sind. Mehr nicht.
Und dann wird auch alles gut!

8. WEIL ICH EIN EINHORN BIN... (für den White Unicorn e. V.)

Text & Musik von André Zirnsak
Harmonie von Johanna Blackstone
Arrangement von André Zirnsak, Johanna Blackstone & Jamie Collier

Refrain:
Weil ich ein Einhorn bin
Bin ich der Hauptgewinn
Und dann und wann
Spitz ich mein Einhorn an
Alles macht jetzt Sinn,
Weil ich ein Einhorn bin
Und nun geht's voran
Bis ich all das kann

Bridge:
Als ich ein Einhorn sah
War mir sogleich klar
Einmal wird es so sein
Ein Leben ohne Schein
Denn es ist mein...



1. Strophe:
Einhörner – so magisch und geheimnisvoll
Einhörner – sind klug und wundertoll!
Rennen über Land und Meer
Schneller als der Zugverkehr
Leise wie der Wind
Ein himmlisches Kind

2. Strophe:
Einhörner – sind rein und wild zugleich
Einhörner – führen dich ins Himmelreich
Stehen stolz mit Anmut da
Wie es zuvor noch niemand sah
Trifft dich ihr Blick ins Herz
Und nimmt dir jeden Schmerz

7. TEILEN

Text & Musik von André Zirnsak
Arrangement von André Zirnsak, Johanna Blackstone & Jamie Collier

Kinderteil:
Ich will nicht teilen – Warum?
Teilen find ich dumm!
Ich will alles für mich haben
Und mich dran laben
Ich will nicht teilen – Warum?
Teilen find ich dumm!
Ich will haben, haben, haben
Du sollst nichts and'res sagen!



Erwachsenenteil:
Teilen macht das Leben schön
Du wirst seh'n, du wirst seh'n
Miteinander teilen geh'n
Du bekommst ein Dankeschön



Kinderteil:
Na gut, ich teile – Darum
Teil' ein Minimum
Ich stelle einige Quizfragen
Dann kannst du's haben
Na gut, ich teile – Darum
Teil' ein Minimum
Ich will das Sagen aber haben
Und stell bloß keine Fragen

Erwachsenenteil:
Dankeschön
Dankeschön
Dankeschön

4. PANDA (für FAPDA)

Text & Musik von André Zirnsak
Harmonie von André Zirnsak, Johanna Blackstone & Jamie Collier
Arrangement von André Zirnsak, Johanna Blackstone & Jamie Collier

Intro:
Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda - **PANDA**
Du bist ein
Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda - **PANDA**

1. Strophe:
Pandas sagen Nein und Ja
(Panda Panda Panda)
Hören oft nur blablabla
(Panda Panda Panda)
Pandas machen gern ihr Ding
(Panda Panda Panda)
Nichts und niemand kann sie zwing'n
(Panda Panda Panda)



2. Strophe:
Pandas legen sich zur Ruh
(Panda Panda Panda)
Die Entspannung brauchst auch du
(Panda Panda Panda)
Ein Snack davor und auch danach
(Panda Panda Panda)
Nehm' sie sich mit ins Schlafgemach
(Panda Panda Panda)

Refrain:
Pandas sind hier und da. Pandas sind wunderbar. Pandas machen was klar - **PANDA**
Du bist ein
Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda - **PANDA**
Panda-pan, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda, Panda - **PANDA**

Bridge:
Pandas haben's auch schwer. Fühlen sich ängstlich und leer.
Brauchen Hilfe dann und wann, weil ein Panda
Nicht alles alleine können kann.

5. MIT GEFÜHL (für People)

Text & Musik von André Zirnsak
Harmonie von Johanna Blackstone
Arrangement von Johanna Blackstone, Jamie Collier & André Zirnsak

Refrain:
Mit Gefühl
Warm und nicht kühl
Das ist Mitgefühl
Ohne jedes Kalkül
Ich durchwühl
Mein Bauchgefühl
Fürs Mitgefühl
Das macht ein Glückgefühl

1. Strophe:
Über Straßen, überwinden
Werde ich so vieles finden
Manchmal ist es gut
In jedem Fall, brauch ich Mut
All die Menschen überall
Bringen sich oft selbst zu Fall
Manche bleiben liegen
Andere wollen sich bekriegen
Da hilft nur...

2. Strophe:
Es ist so schwer, sich selbst zu finden
Bei all dem Ringen und dem Winden
Ich halte einfach an
Und komme wieder an mich ran
In meinem Herz ist so viel Raum
Für Mensch und Tier, ich fass es kaum
Doch dann wird es zu viel
Mit dem Gesellschaftsspiel
Da hilft mir...

Bridge:
Pause
Ich brauch eine Pause
Nach Hause
Ich will nur nach Hause
Heut hab ich genug getan
Morgen fang ich wieder an
Mit...

6. FROSCHSEIN IST WUNDERBAR (für Tobin)

Text & Musik von André Zirnsak
Harmonie von Johanna Blackstone
Arrangement von André Zirnsak & Jamie Collier

1. Strophe:
Ein kleiner, blauer Frosch
Hopp, hopp, hopp
Spring in einen Topf
Klock, klock, klock, klock, klock, klock
Nun hüpft der blaue Frosch
Hopp, hopp, hopp
Und stößt sich seinen Kopf
Aua aua plopp plopp
Oh je... Am Deckel tut's weh....



2. Strophe:
Der kleine, blaue Frosch
Hopp, hopp, hopp
Will raus aus diesem Topf
Klock, klock, klock, klock, klock, klock
Nun quakt der blaue Frosch
Hopp, hopp, hopp
Zerbricht sich seinen Kopf
Aua aua plopp plopp
Oh je... Es fehlt die Idee...

Bridge:
Hopp, hopp, hopp, hopp, hopp, hopp, hopp, der kleine, blaue Frosch sitzt immer noch in diesem Topf
Hopp, hopp, hopp, hopp, hopp, hopp, hopp, der der kleine, blaue Frosch, der hält sich immer noch seinen Kopf...

3. Strophe:
Der kleine, blaue Frosch
Hopp, hopp, hopp
Stampft auf in diesem Topf
Klock, klock, klock, klock, klock, klock
Nun reicht's dem blauen Frosch
Hopp, hopp, hopp
Da greift man ihn am Kopf
Aua aua plopp plopp
Oh ja... Die Rettung ist da

4. Strophe:
Der kleine, blaue Frosch
Hopp, hopp, hopp
Ist raus aus diesem Topf
Klock, klock, klock, klock, klock, klock
Nun weiß der blaue Frosch
Hopp, hopp, hopp
Und merkt es sich im Kopf
Ratter ratter tock tock
Oh ja... Froschsein ist wunderbar!!! Ah...