Ein rosa Bär für mentale Gesundheit

# Bärta Bär






# Hallo, wir sind Bärta und Tina!

Hallo, liebe Kinder! Hallo, liebe Bezugsperson!
Schön, dass ihr da seid!

Wir sind Bärta und Tina und setzen uns für die mentale Gesundheit von Kindern und Erwachsenen ein. Im Lernstall gibt es eine Vielzahl an Angeboten für alle Alterskategorien. Wir freuen uns, dass ihr mitmacht und die psychische Gesundheit von Kindern und Familien in den Mittelpunkt rückt.

Wir wünschen euch beim Erkunden des Magazins viel Freude!






Wie kam Bärta denn nach Perchtoldsdorf?

# Ein rosa Bär in Perchtoldsdorf





# Wie Bärta in den Lernstall kam

Bärta, der rosa Bär war immer schon anders als die anderen Bären. Du kannst es dir vielleicht schon denken, was es ist- nicht wahr? Genau! Seine Farbe! Bärta war rosa - und ehrlicherweise mochte er die Farbe rosa total gerne, obwohl er ein Bub war. Im Wienerwald gab es keinen anderen rosa Bären weit und breit und das machte ihn so einzigartig.

„Rosa? Rosa dürfen doch nur Mädchen tragen!", sagten viele seiner Fellfreunde verwundert.

„Nein", sagte Bärta. „Farben sind für alle da!".

Bärta mochte Blumen, Honig und gute Düfte. Bärta war stets glücklich und zufrieden, obwohl er so anders war.

Der rosa Bär hatte in den tiefen Wäldern des Wienerwalds mit allen alten und weisen Tieren gesprochen, die er finden konnte. Immer stelle er ihnen dieselben Fragen:

„Was brauchen wir Lebewesen, um glücklich zu werden?"

Er hörte sich die unterschiedlichsten Geschichten aller möglichen Tiere an und schrieb alles seinem kleinen Notizbuch auf, was er herausfand.

*Farben sind für alle da!*



LERNSTALL

your beautiful process of becoming

# Es geht um Beziehungen

„Williwood, darf ich dich was fragen? Du wirkst so glücklich, jeden Tag. Was ist das Geheimnis dahinter? Wie werden wir glücklich?"

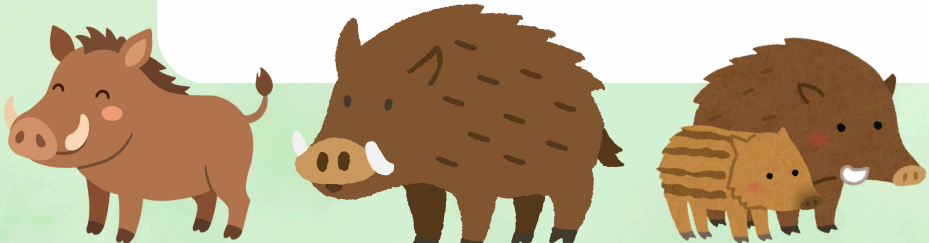
„Ach Bärta, das ist eine schöne Frage. Ich bin glücklich, wenn ich von meinen Freund*innenen und meinen Kindern umgeben bin.

Ohne Familie und ohne Freunde wird das Glück sich uns nicht zeigen. Das Glück entsteht durch und zwischen uns. Wir sind glücklich, wenn wir wo dazugehören. Wir sind glücklich in Gemeinschaft. Wir sind glücklich, wenn wir Beziehungen haben. Beziehungen zu unseren Freund*innen. unseren Eltern, Kindern, Geschwistern...

Das Geheimnis des Glücks sind aufrichtige und ehrliche Beziehungen. Beziehungen in denen wir so sein dürfen, wie wir sind und gleichzeitig die Andersartigkeit von anderen respektieren und achten."

„Beziehungen" schrieb sich Bärta in sein Heft und wanderte weiter. Er dachte dabei an die Worte von Williwood. Ja, das musste es sein. Bärta erinnerte sich an viele schöne Momente, die er gemeinsam mit anderen Tieren verbracht hatte.

Beziehungen





# Es geht um Begeisterung

„Beziehungen? Das mag sein. Aber: Es geht um Begeisterung und den Flow!", sagte Max der Dachs während er durch die Blumenwiese umherflitzte.

„Was ist denn der Flow?", fragte Bärta Bär neugierig.

„Der Flow ist der Moment, wenn wir so viel Begeisterung für etwas haben, dass wir die Zeit vergessen. Das kann passieren wenn wir spielen, wenn wir ein gutes Buch lesen, wenn wir ein Musikinstrument spielen oder wenn wir etwas spannedes Erleben."

Bärta stellte erstaunt fest, dass es bereits mitten in der Nacht war.

„Begeisterung", notierte sich Bärta in seinem Heft. Das musste es sein. Bärta vergaß auf seiner Reise nach dem Glück die Zeit.

Beziehungen
Begeisterung



# Es geht um Gesundheit

Fenja das Flinke Reh war bekannt für ihre Schnelligkeit im Wald.

„Fenja? Kannst du mir sagen: Was ist das Geheimnis des Glücks?", fragte Bärta.

„Ach Bärta, du stellst fragen! Aber ich möchte dir dabei helfen, die Antwort zu finden.

Am meisten Glück empfinde ich nach einem langen Lauf und saftigem Essen. In den Jahren, in denen ich mich nicht viel bewegt habe – oder kein frisches Futter fand – habe ich mich nicht gut gefühlt. Für mich ist die Antwort klar: Ich muss laufen, hüpfen springen können und frisches, saftiges Futter für mich finden. Dann geht es mir richtig gut!"

„Beziehung. Begeisterung. Bewegung und Ernährung.", standen bereits in Bärtas kleinem Heft.

Beziehungen
Begeisterung
Bewegung und Ernährung









# Es geht um einen Sinn

Finn der Fuchs war bekannt dafür im Wald, anderen Tieren zu helfen.
„Bärta, ich habe gehört du versuchst herauszufinden, was uns glücklich macht!", rief Finn auf einer Lichtung im Wald Bärta zu.
„Wir brauchen einen Sinn! Es gibt nichts schöneres, als für etwas aufzustehen, das man gerne macht und das anderen Tieren dabei auch noch hilft. Es spielt dabei keine Rolle, was wir machen. Hauptsache wir haben einen guten Grund."



„Es ist also auch wichtig, WAS wir machen", merkte sich Bärta.

Beziehungen
Begeisterung
Bewegung und Ernährung
Sinn

# Es geht um Liebe für dich und mich

„Beziehung, Begeisterung, Gesundheit, Sinn", waren die Schlagworte, die Bärta aufgeschrieben hatte. Als Bärta Igel Louis beobachte, der seine Igelkinder liebte, stellte aber fest: da fehlt noch etwas.

Zum Glücklichsein brauchen wir noch eine Zutat: Liebe.

„Stimmt, Bärta. Wir brauchen Liebe. Aber nicht nur von anderen oder für andere, sondern auch für sich selbst. Wir müssen uns selbst lieben, nur dann können wir andere auch wirklich lieben."

„Sich selbst lieben?", fragte Bärta mit großen Augen.

„Mhm!", sagte der Igel.

„Wenn du weißt, wie es sich anfühlt sich selbst wirklich lieb zu haben, dann bist du dem Glück schon sehr nahe!"

Bärta starrte auf seine Glücksliste. Er wusste, er hatte da etwas Großes herausgefunden.

Beziehungen
Begeisterung
Bewegung und Ernährung
Sinn
Liebe



Bärta hatte immer davon geträumt, Menschen und Tieren dabei zu helfen, selbstbewusst, glücklich und voller Liebe zu leben. Auch hier schmunzelten seine Fellfreunde immer wieder: ,,Ach Bärta, du nimmst dir immer so viel vor. Genieße doch einfach deinen Honig, den frischen Lavendel und unseren schönen Wald!"
Doch nun wusste Bärta, dass er sein Wissen auch den Menschenkindern zeigen wollte. Doch es gab dabei nur ein Problem: Bärta konnte nicht sprechen. Er machte sich also auf die Suche nach einem Menschen, der bereit war, ihn verstehen zu wollen. Und da stieß er eines Tages auf eine Frau, die einen ,,Lernstall" eröffnete. Es war Tina.
Bärta beobachtete Tina wochenlang, bevor er sich traute, zu ihr zu gehen.

Als er vor der Lernstall – Türe stand, klopfte sein Herz vor Aufregung. Tina öffnete die Tür und war im ersten Moment überrascht, einen rosa Bären zu sehen. Doch anstatt sich zu erschrecken, lächelte sie freundlich und sagte: „Willkommen, Bärta! Ich habe schon auf dich gewartet."
Von diesem Tag an arbeiteten Bärta und Tina gemeinsam im Lernstall in Perchtoldsdorf. Sie halfen anderen, das Glücklichsein zu entdecken und zu bewahren. Bärta lernte von Tina, und gemeinsam schufen sie einen Ort, an dem Menschen und Tiere zusammenkamen, um zu wachsen und zu gedeihen.
Und so fand Bärta nicht nur das Glück, sondern auch eine Freundin in Tina, mit der er seine Träume verwirklichen konnte. Sie hatten beide auf ihre Weise das Glücklichsein gefunden – indem sie Kinder und Familien unterstützen.

Lernstall





# Bärta Lied

Bärta - der rosa Bär
das ist Bärta
wir freuen uns sehr
Bärta - der rosa Bär
Bärta liebt den Lernstall sehr

Du findest
das Lied auch auf
www.lernstall.at

# Kinder Magazin

In dieser Ausgabe
Bärta Bär

Kinderherzen in den Mittelpunkt!

Die Geschichte über Bärta Bär und das Glück.

Wir tauchen ein in die Welt der mentalen Gesundheit-

Mit spannenden Erkenntnissen - auch für die Kleinsten!

...weil du wichtig bist!




Mit Wissen und Liebe aus dem

LERNSTALL

