

Katas Winterglück
Weisheiten einer Katze



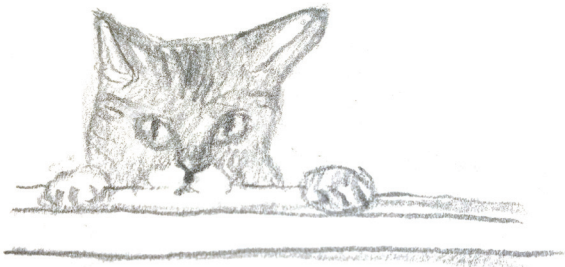


Weisheiten einer Katze

Eine Begegnung mit der Katze Kata. Sie erzählt uns, wie sie mit dem Winter umgeht.
Hier teilt Kata ihre Weisheiten mit uns:

Liebes Glückskind

manchmal finden wir alles doof. Das dürfen wir auch!



Dieser doofe graue Winter, zum Beispiel. Abends schon so früh dunkel und morgens immer noch dunkel auf dem Weg zur Schule. Kalt und nass ist es noch dazu. Damit Du nicht frierst, musst Du dich ständig dick anziehen. Schnee gibt es auch nicht, alles nur grau in grau. Und es nimmt auch kein Ende...



Jammern und Schimpfen

Aktion:

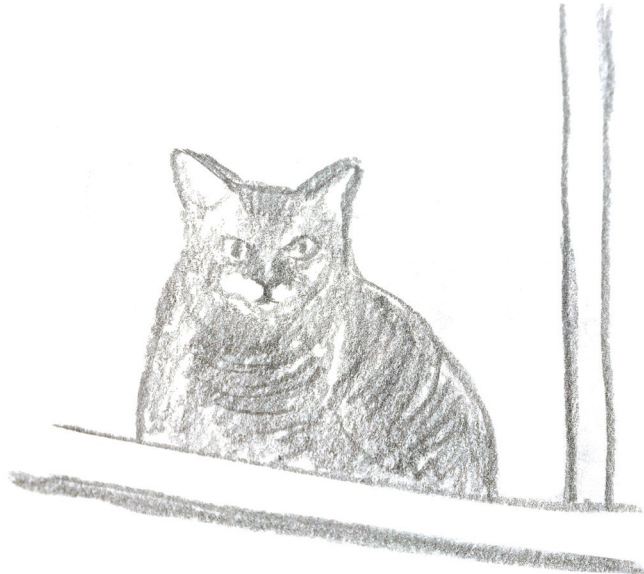
Nimm Dir ein bisschen Zeit und jammere und schimpfe, was das Zeug hält. Du kannst auch eine Person in Deiner Nähe fragen, ob sie Dir 5 Minuten beim Schimpfen und Jammern zuhört. Ihr könnt Euch dabei auch abwechseln! Stellt Euch einen Wecker und los geht's!

Tipp: Wenn gerade niemand zu Deiner Seite ist, kannst Du Deine Gedanken auch aufschreiben.

Kata sagt:

So ist es jetzt

Was soll ich machen? Ich kann zwar das Wetter nicht verändern, aber ich weiß, dass Jahreszeiten zum Jahr dazugehören, und es ist eben nicht immer schönstes Sommerwetter. Jetzt wird es noch eine Weile Winter sein und ich weiß ganz sicher, irgendwann wird er vorbei sein.



Ich überlege:

Ist der graue Winter wirklich
so schlimm?

Eigentlich hat das Winterwetter auch seine guten Seiten. Wir können drinnen mehr kuscheln, und wenn wir von draußen reinkommen, ist es drinnen so schön gemütlich warm.

Lieber finde ich mich damit ab, dass der Winter jetzt noch ein paar Wochen oder Monate dauern wird.

Gut, dass meine Katze Kata bei mir ist!

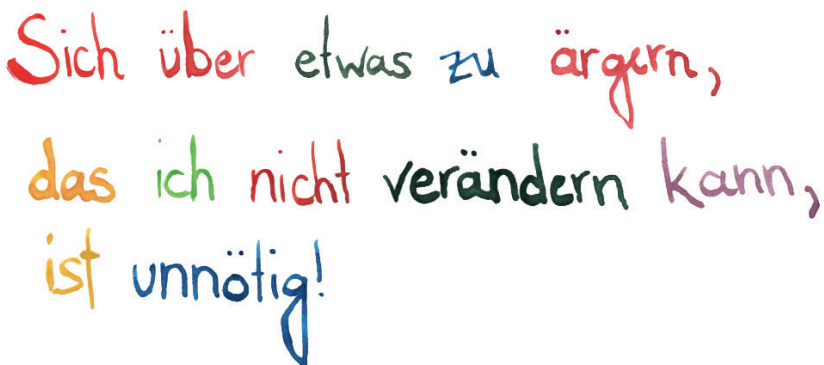


Krafttier

Aktion:

Vielleicht hast auch Du ein Tier um Dich herum. Sichtbar oder unsichtbar. Dieses Tier gibt Dir besonders viel Kraft. Male es auf ein Blatt Papier und gib ihm einen Namen.

Kata sagt:



Sich über etwas zu ärgern,
das ich nicht verändern kann,
ist unnötig!

Kata hat Besseres zu tun, als sich über das Wetter zu ärgern.



Ich habe eine Idee:

Ich kann etwas tun!

Ich mache den Winter zu einem „Freund“ und nenne ihn Winnie. Winnie hat mir erzählt, im Winter ruht sich die Erde aus. Die Pflanzen und auch viele Tiere finden wieder zu neuen Kräften. Für sie ist der Winter ganz wichtig. Was kann Dir Winnie noch erzählen?

Kata sagt:

Machs Dir schön

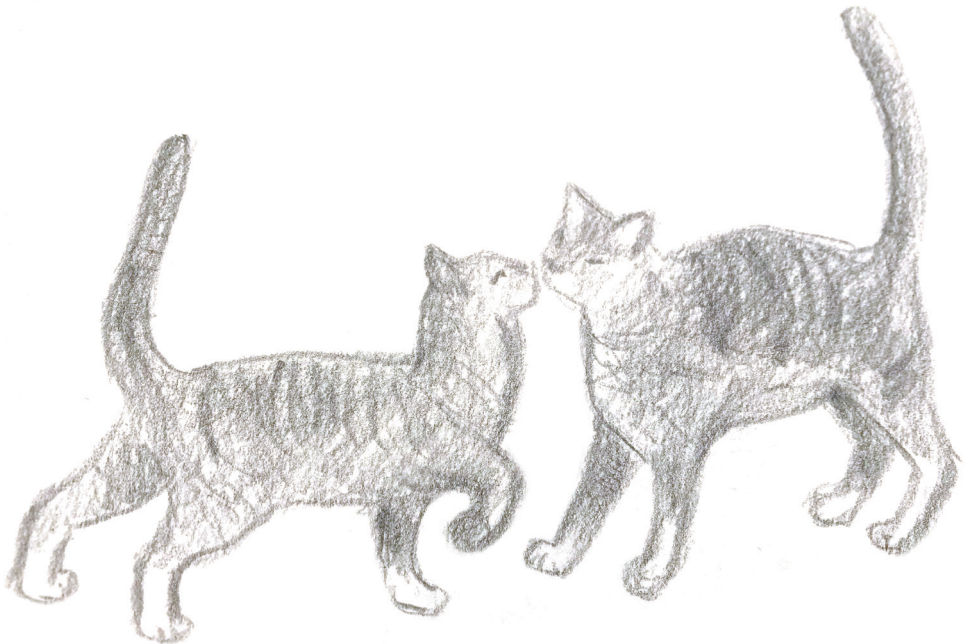
Du kannst Dir einen schönen heißen Tee oder eine heiße Schokolade zubereiten und vielleicht mit Deinen Freunden und Freundinnen oder Deiner Familie zusammen sein. Oder ein schönes Buch lesen. Du hast viel Zeit. Mit einer warmen Decke und einem Teelicht, das sicher in einem Glas aufgestellt ist, kannst Du es Dir schön machen! Wenn die anderen nicht lächeln, dann kannst Du ein Lächeln auf den Lippen tragen. Wer weiß, vielleicht ist es ansteckend...



Ich erinnere mich:

Der letzte Winter war manchmal
auch sehr lustig.

Als es das letzte Mal so graues Winterwetter gab, da habe ich mich warm angezogen und trotzdem mit meiner Freundin draußen gespielt. Und zwar bis es dunkel war und wir zum Abendessen gerufen wurden. Das war schön!



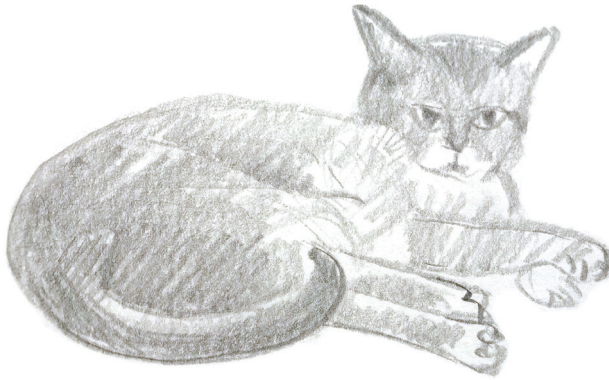
Was freut Dich?

Aktion:

Was macht Dich glücklich? Was gibt es jetzt Gutes in Deinem Leben? Nehmt Euch wieder einen Wecker und erzählt es Euch gegenseitig abwechselnd 5 Minuten lang. Das können sehr unterschiedliche Sachen sein!

Danke Kata, es war sehr schön, mit Dir zu sprechen. Du hast mir gezeigt, was ich am schlechten Wetter gut finden kann und wie ich den Winter zu meinem Freund mache. Es hat mir gut getan, darüber nachzudenken, was für mich gerade blöd ist und was ich daraus trotzdem machen kann!

Alles Liebe,
mach es gut, liebes Glückskind!
Dein iz art-Team



„Katas Weisheiten“
Eine Geschichte mit Bildern
von Isabelle Zahradnyik
und Klaudia Blake

Ein Projekt von:



Gefördert durch:



Landeshauptstadt
München
Sozialreferat
Stadtjugendamt



Jugend
KulturWerk
München