

# Balance

April 2015

Gleichgewicht - Ausgeglichenheit - Ruhe - Entspannung

Liebe Eltern,

Kinder sind unbefangen, wissensdurstig, verspielt, wach, wollen Freude erleben. Aber: Im Alltag kann es uns leider schnell passieren, dass uns – vor lauter Arbeit und eigenen Hürden – trotz besseren Wissens und der Bereitschaft, unseren Kindern all das selbstverständlich geben zu wollen, uns die Zeit fehlt, ihnen diese Erfahrungen zu geben.

## Das Zauberwort heißt hier: „Balance“

Deshalb kümmern wir uns in diesem Monat um die Lebenskompetenz „Balance“. Dieser Wert meint zweierlei: Die theoretische Bedeutung, also das „Ausgeglichensein“ Ihres Kindes. Andererseits meint Balance auch das „Praktische“ (das Tollen, das Gleichgewicht zu halten, die Motorik). Wir werden in unseren künftigen Mattengesprächen den Fokus auf beide Komponenten legen.

## Warum ist „Balance“ so wichtig für unsere Schüler?

Das Schreiben von Klassenarbeiten, der Vortrag eines Referats, Hausaufgaben lösen, Streit mit den Klassenkameraden – all das ist Standardprogramm im Leben eines Pennälers. Kein Wunder, dass jeder zweite Schüler von der Schule gestresst ist! Das zeigt eine Auswertung der Techniker Krankenkasse aus dem letzten Jahr, für die das Forsa-Institut 1.000 Eltern zum Stresslevel ihrer Kinder interviewt hat.

Je nach Studienergebnis leidet jedes 4. bis 6. deutsche Schulkind unter zunehmendem Leistungsdruck und Angst vor schlechten Noten. Das ist auf jeden Fall bedenklich, denn Angst und Druck tun keinem Kind gut. Wenn einem Kind die innere Balance fehlt, kann es sein Potenzial nicht voll entfalten.

## Wie kann ihr Kind „ausgeglichen“ durchs Leben gehen? – Mit Kampfkunst!

Durch Bewegung wird Stress abgebaut, das ist kein Geheimnis. Allein das stundenlange Sitzen im Klassenzimmer schreit regelrecht nach einem Ausgleich. Mehr als ein Drittel aller Schulkinder ist am Tag nur noch eine halbe Stunde oder weniger aktiv, zeigt die Studie der Techniker Krankenkasse auf. Deshalb sagen wir Ihnen, liebe Eltern, mit diesen Zeilen „Danke“. Danke, dass Sie dafür sorgen, dass Ihr Kind jeden Tag mindestens eine Stunde Bewegung hat und es regelmäßig zum Kampfkunstunterricht bringen.

