

ORIGAMI

Die Seele *basteln* lassen

Warum es so sinnvoll ist und
die besten Step-by-Step-Anleitungen.

Banatica/AdobeStock



ERZIEHUNG

Wie gelingt
Kreativitätsförderung?



KURIOSSES

Sieben
unglaubliche Fakten

► KREATIVITÄT? INTELLIGENZ, DIE SPASS HAT!



“Die besten Lösungen findet man nicht im Lehrbuch, sondern mit Mut, Kreativität und einer Prise Unangepasstheit.”

Liebe XtraKicker,

was macht eigentlich kreative Menschen aus? Sind sie neugierig, probieren sie gerne Neues aus oder erweitern sie gerne ihren Erfahrungsschatz? Wenn Sie sich irgendwo in der Auflistung wiederfinden, hält diese Ausgabe etwas für Sie bereit: Schon mal das Origamifalten geübt? Wir haben Ihnen Bastelanleitungen zusammengestellt.

Lassen Sie, während wie von selbst einzigartige Figuren entstehen, Ihre Gedanken plätschern. So erreichen Sie einen entspannten Zustand. Erinnerungs- und Lernfähigkeit sind jetzt erhöht. Kreativität tut eben gut. Und aus dem Grund wollen wir uns im vorliegenden Magazin genau damit beschäftigen.

Der US-Psychologe Mihály Csíkszentmihályi hat beobachtet: Die Erschaffung von etwas Neuem oder auch das Finden einer neuen Lösung für ein altes Problem geht oft mit einem einem Gefühl des Gelingens (des Erfülltseins) einher. Dieses sogenannte „Flow-Erlebnis“ lässt einen alles andere vergessen. Immer wenn etwas Neues gelingt, stellt sich zudem ein Gefühl der Erleichterung ein. Man spürt sich selbst und die eigene Schaffenskraft.

Routine hingegen ist ein echter Kreativitätskiller. Anstatt zum Beispiel ein über die Jahre entwickeltes

Ritual zu akzeptieren, durchbrechen Sie es einfach. Mal angenommen, Sie lassen den Wecker immer drei Mal klingeln und drücken jedes Mal die Schlummer-taste. Da das Ergebnis eh nur Zeitdruck ist, können Sie genauso gut die Gewohnheit unterbrechen. Mut zur Veränderung. Neue Alternativen finden.

Ein anderer US-amerikanischer Wissenschaftler, Mel Rhodes, beschäftigte sich schon vor 60 Jahren mit den Faktoren, die unsere Kreativität beeinflussen. Er machte vier Grundelemente ausfindig: Kreative Menschen müssen über Charaktereigenschaften verfügen wie Persönlichkeit, Intellekt, Temperament und Verhaltensweisen. Und dann geht es über in den kreativen Prozess: Wie motiviert ist jemand, wie gerne lernt er und wie kommuniziert eine solche Person?

Danach entsteht das kreative Endprodukt. Die Idee reift, der Schaffensprozess ist in vollem Gange. Das vierte Grundelement ist das kreative Umfeld: Eignet sich Ihre Umgebung dafür, kreativ zu sein? Lassen Sie sich also anstecken vom Kreativprozess. Falten Sie (vielleicht erstmals) Origami. Auch wenn erst mal Chaos herrscht, bleiben Sie dran. Das Glücksgefühl ist überwältigend. Sie haben etwas in die Welt gebastelt, das es vorher noch nie gab.

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'M. Csikszentmihalyi'.

INHALT

UNSER SCHULKALENDER

3

Was jetzt in unserer Schule läuft

ORIGAMI-TREND

4

Die Seele basteln lassen

PARENTZ CORNER

7

Unser monatlicher Elternbrief

KIDZ CORNER

8

Infos, Mal- und Ratespaß



Bushido Esslingen in der Kollwitzstraße 8 (gegenüber DICK-Haupteingang) lädt am Samstag, 7. März, zu einem Tag der offenen Tür ein. Kinder ab drei Jahre können unverbindlich an einer Karate-Schnupperstunde teilnehmen. Dabei sehen Eltern, inwiefern ihre Kinder von der Teilnahme am Kampfkunst-Unterricht profitieren können. Viele Eltern wünschen ihren Kindern ein bisschen mehr Selbstsicherheit. Denn die größte Herausforderung der Kinder ist nicht, auf der Straße um ihr Leben zu kämpfen oder sich auf dem Spielplatz gegen „größere Schlägertypen“ zu verteidigen. Viel wichtiger ist es, den Kampf gegen den „inneren Gegner“ zu gewinnen, gegen den kleinen Mann im Ohr, der uns sagt: „Ich bin nicht so schlau wie mein Nachbar“, oder „Ich bin nicht so stark, schön oder was auch immer, wie die anderen in meiner Klasse“, oder „Warum ärgern die anderen mich immer so?“

In den Kursen bei Bushido Esslingen lernen die Kinder, sich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern einfach alles jedes Mal ein bisschen besser zu machen. Und wenn ein Kind diese Disziplin des Karate verwendet, um seine eigenen Ängste zu besiegen, wird es diese Fähigkeit auch auf alle anderen Aspekte des Lebens übertragen. Das wirkt sich erfahrungsgemäß langfristig auch in besseren Schulnoten aus.

Zur Anmeldung zum Tag der offenen Tür schicken Sie bitte eine Email an Info@Bushido-Esslingen.de - bitte vergessen Sie nicht, das Alter des Teilnehmers oder der Teilnehmerin anzugeben. Sie erhalten dann eine Einladung zu der passenden Uhrzeit am Samstag. Und wenn Sie sich oder Ihr Kind an diesem Tag an diesem Tag bei Bushido Esslingen anmelden, sparen Sie bei der Anmeldegebühr 100 Euro und erhalten außerdem eine Karate-Anzug kostenlos.

ZUSAMMENFALTEN MAL ANDERS

Die Seele *basteln* lassen – mit Origami

Stress abbauen, den Augenblick ganz bewusst wahrnehmen. Wir Kampfkünstler kennen diese Effekte. Sie spielen sich ein. Im Kampfkunstunterricht.

Ebenfalls aus Fernost kommt das Origamifalten: Einfach ein Stück Papier schnappen, das Tablet ausschalten, das Handy weglegen – und schon entstehen kleine Kunstwerke.

Die Auszeit vom Alltag kann überall genommen werden. Zu Hause, in der Bahn, mit den Kindern. Für die uralte Kunst aus Japan braucht es nur zwei Hände, viel-

MAN KANN ES ÜBERALL ZUHAUSE, IN DER BAHN...

leicht eine Schere und ein paar Blätter. Der Kranich (die wohl beliebteste Figur) gilt im Land der aufgehenden Sonne als mystisches Wesen, das über tausend Jahre alt wird. Und tausend gefaltete „Vögel des Glücks“ nennen die Japaner „Senbazuru“. Das außergewöhnliche Geschenk soll dann dafür sorgen, dass alle Wünsche in Erfüllung gehen.

Produzieren Sie einfach Ihre eigenen Talismane und verschenken Sie diese. Ihr persönlicher Gewinn: eine meditative Stimmung. Und Sie tun etwas für Ihre Feinmotorik. Die sorgsam abgestimmten, filigranen Detailbewegungen fördern nicht umsonst die Behandlung von Patienten mit Aufmerksamkeitsdefiziten wie ADS und ADHS.

“Achtsamkeit lässt sich erlernen. Nicht nur auf der Kampfkunstschulmatte. Auch im Alltag.”

Wenn Sie ein einfaches quadratisches Papier haben und ein bisschen Zeit erübrigen können, kann es schon losgehen. Origami ist Yoga für den Geist. Zaubern Sie mit ein paar Handgriffen wunderschöne zwei- oder dreidimensionale Objekte. Das beruhigt die Nerven.

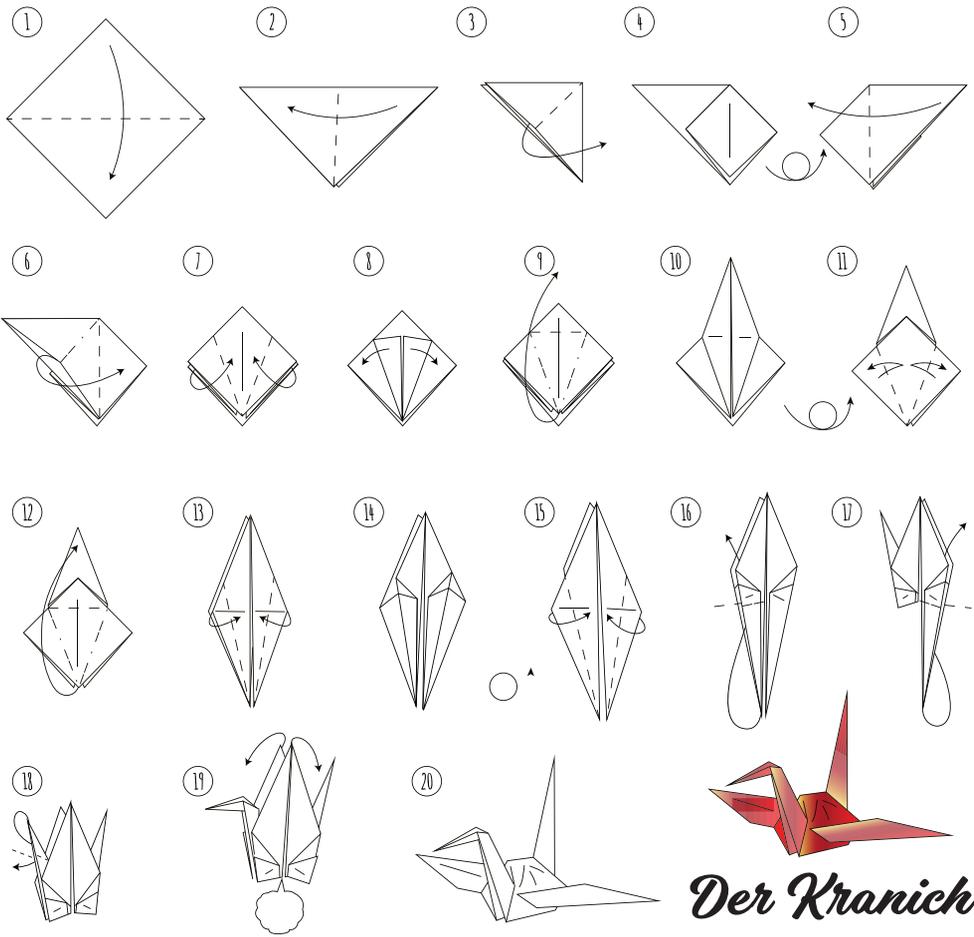
EINE ENTSCHEUNIGUNG STELLT SICH EIN.

Es macht Spaß. Ordnet Gedanken. Eine unerwartete Entschleunigung stellt sich ein. Denn um Schnelligkeit geht es dabei nicht. Vielmehr um Genauigkeit. Je konzentrierter Sie arbeiten (ohne Fokus und Geduld zu verlieren), desto toller die Resultate.

Sie sind fingerfertig und wollen eine spannende Achtsamkeitsübung entdecken? Wir haben Ihnen ein paar Basteltipps zusammengestellt.

Info

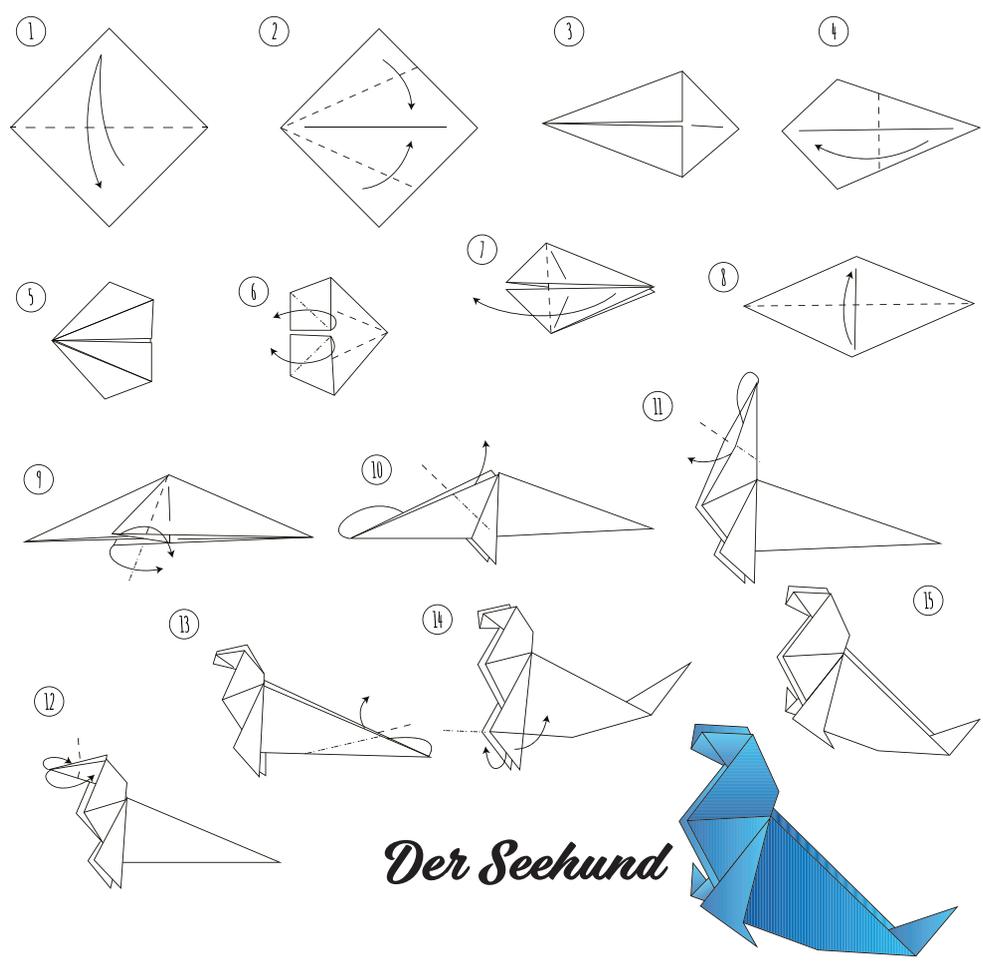
Origami schult Gelassenheit, Gedächtnis und Koordination zwischen Hand und Auge. In Israel und Japan wurde die Knickkunst sogar als Unterrichtsfach eingeführt. Es gibt dann nicht nur Noten, sondern bunte, kleine Objekte, die in jedem Fall nett anzuschauen sind.



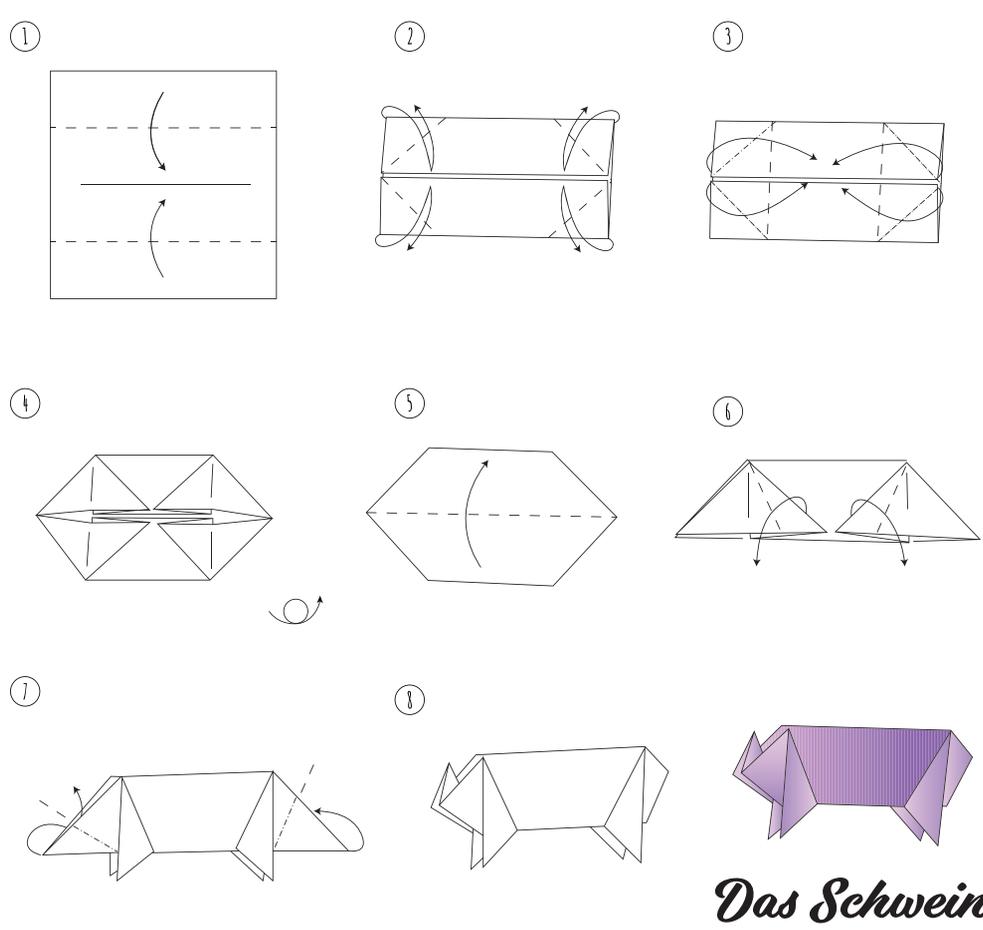
Der Kranich



IrisMika@AdobeStock



IrisMika@AdobeStock



UNSER THEMA DES MONATS

DIESMAL: KREATIVITÄT

In unserer Kampfkunstschule geht es immer um die Vermittlung wichtiger Lebenskompetenzen. In diesem Monat befassen wir uns mit:

WOCHE 1 : BASTELN

WOCHE 2 : ERFINDEN

WOCHE 3 : MALEN

WOCHE 4 : ENTDECKEN

Liebe Eltern,

unsere Kampfkunstschüler sind Problemlöser. Sie sind Erfinder. Neudenker! Und sie sind kreativ. Kreativität ist Gestalten. Und genau dieses zielgerichtete Herangehen an eine Sache, das Sichausprobieren, das Neubetrachten (und zwar von allen Seiten), das Erfolg haben, aber auch das Verschmerzen von Niederlagen fördert unser Unterricht.

Über dieses spannende Thema wollen wir in den kommenden vier Wochen sprechen: Wie gelingt eigentlich Kreativitätsförderung? Schauen wir uns nur mal in unseren eigenen heiligen Hallen um. Wir arbeiten mit unterschiedlichem Equipment. Super für den Lernprozess und perfekt, um sich mal richtig ausprobieren zu können.

Kampfkunst ist immer auch Kunst. Und Kunst lebt vom Unkonventionellen. Geht ein Versuch mal daneben, so ist es an unseren motivierenden Lehrern, die Kinder wieder aufzubauen, das Selbstvertrauen

zu stärken und ihnen zu erklären: So geht es besser! Das macht Spaß. Kunst macht Spaß. Kampfkunst macht Spaß. Wenn etwas Spaß macht, bleibt das Gelernte in positiver Erinnerung.

Zwischenfazit: Ohne Kreativität gibt es keine Lösungen. Studien zeigen immer wieder, dass frühe spielerische Auseinandersetzung die Entwicklung des sprachlichen und mathematischen Verständnisses pushen. Hinzu kommt: Die teils komplexen Bewegungsabläufe innerhalb unseres Kampfkunststils erweitern das Erinnerungsvermögen. Gelingt etwas nicht sofort, betont unser Team in jeder Unterrichtsstunde, dass es nicht schlimm ist, mal zu scheitern. Denn wir loben eher für Bemühungen, weniger für Ergebnisse. Das Tun an sich soll so vertieft werden.

Später, in der Arbeitswelt, dürfte genau dies von Vorteil sein. Untersuchungen haben gezeigt, dass die dann Erfolgreichen häufig nicht die sind, die schon

von klein auf über gute Noten und einen hohen IQ verfügten. Im Beruf braucht es Menschen mit kreativen, praktischen und sozialen Fähigkeiten. Es braucht die Querdenker mit Zielen und Visionen. Den Fokus nur auf reine Wissensvermittlung zu legen – das wäre also zu kurz gedacht. Der Konzentration auf die Kreativität bedarf es ebenso.

Deshalb: Freuen Sie sich! Zum Beispiel über die vielen Kunstwerke Ihres Kindes. Zeigen Sie Ihrem Kind gleich den Ausmalspaß im KidzCorner. Vielleicht gibt es eine Wand im Kinder- oder Wohnzimmer, die sich prima zum Aufhängen der Gemälde eignet. Und wenn Sie den Esstisch mal in einen Basteltisch verwandeln wollen:

Wie das Origami-Zusammenfallen zum Zusammen-Falten-Zeitvertreib werden kann, erklären wir ebenfalls in dieser Ausgabe. Schließlich lautet die wohl wichtigste Kreativitätsregel:

Raus aus der Gewohnheit!

FANGE NIE AN,
AUFZUHÖREN.

HÖRE NIE AUF,
ANZUFANGEN.



19. März

Am 19. März feiern wir den Lass-uns-lachen-Tag. An diesem Tag sollen Menschen miteinander lachen. Wenn wir lachen, reagieren wir auf etwas Komisches. Wer viel lacht, hat weniger Stress. Man fühlt sich einfach besser. In manchen Krankenhäusern gibt es Kinderstationen. Wenn dort Klinik-Clowns auftreten, kann es sein, dass manche Kinder viel schneller wieder gesund werden. Wir alle kennen ja den Satz: „Lachen ist die beste Medizin!“ Und genau das wollen wir feiern – lass uns (mehr) lachen!

WAS BEDEUTET EIGENTLICH „KREATIVITÄT“? DAS WOLLEN WIR IN DEN NÄCHSTEN VIER WOCHEN IM KAMPFKUNSTUNTERRICHT BESPRECHEN. BASTELN, MALEN, SCHNITZEN, SINGEN – DAS ALLES SIND KREATIVE TÄTIGKEITEN. ABER AUCH BEIM LESEN KÖNNEN WIR PRIMA UNSERE GEDANKEN SCHWEIFEN LASSEN. LERNEN FÄLLT DANN SO RICHTIG LEICHT. DEINE KREATIVITÄT FÖRDERN KANNST DU AUCH MIT EINEM HOBBY, DAS DIR SPAB MACHT. KAMPFKUNST ZUM BEISPIEL. HIER TAUCHST DU JEDES MAL AUFS NEUE EIN IN EINE SPANNENDE WELT VOLLER TECHNIKEN, DIE SONST NIEMAND BEHERRSCHT.

WUSSTEST DU...

...DASS DER BUCHSTABE „E“ AM HÄUFIGSTEN IN TEXTEN VORKOMMT?

...DASS IN JEDER SEKUNDE 14 MILLIARDEN KILOGRAMM SCHNEE UND REGEN AUF DIE ERDE FALLEN?

...DASS IN DUBAI MENSCHEN IN 818 M HÖHE WOHNEN?

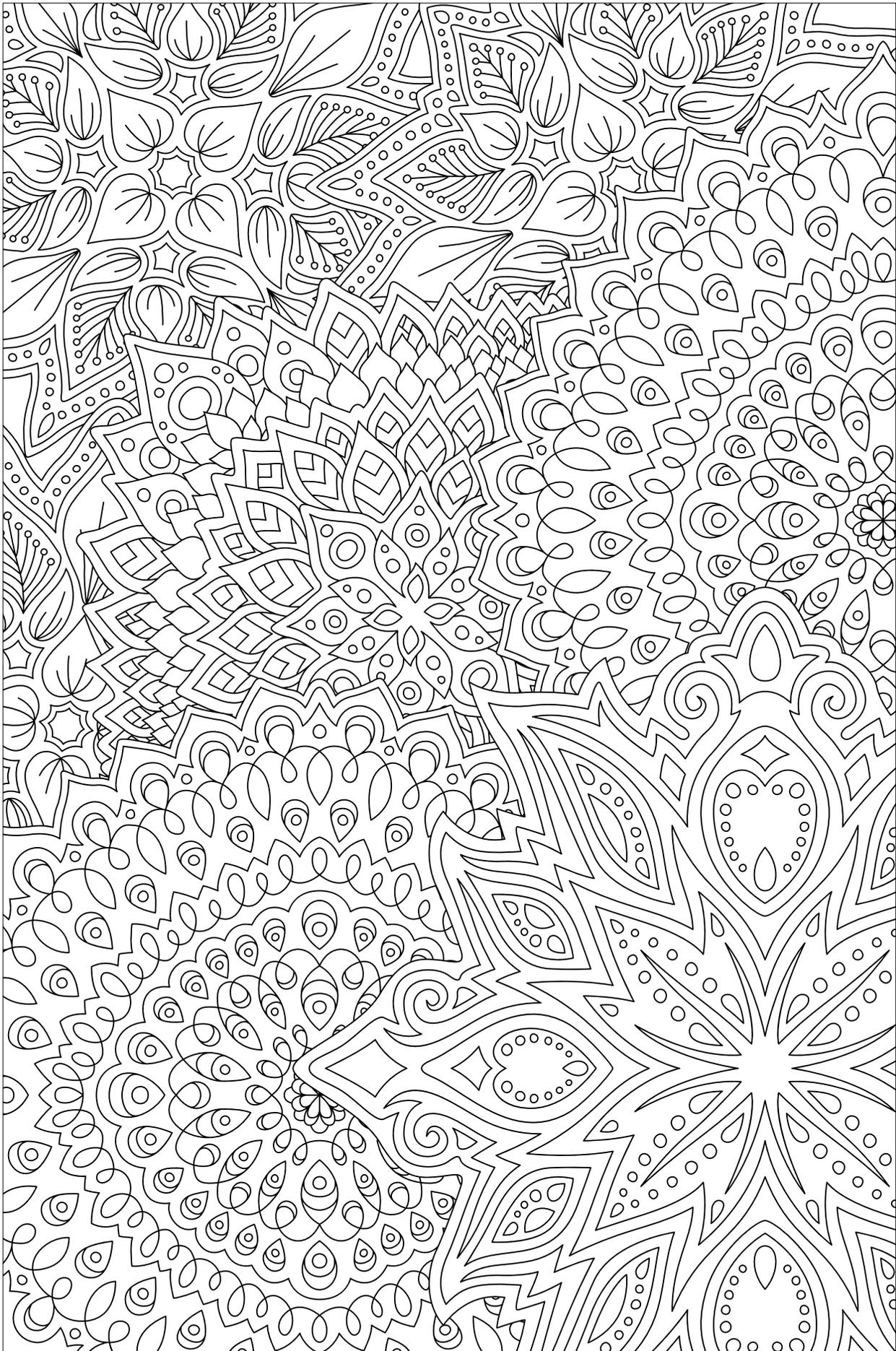
...DASS DIE LÄNGSTEN BLITZE 32 KILOMETER LANG SIND?

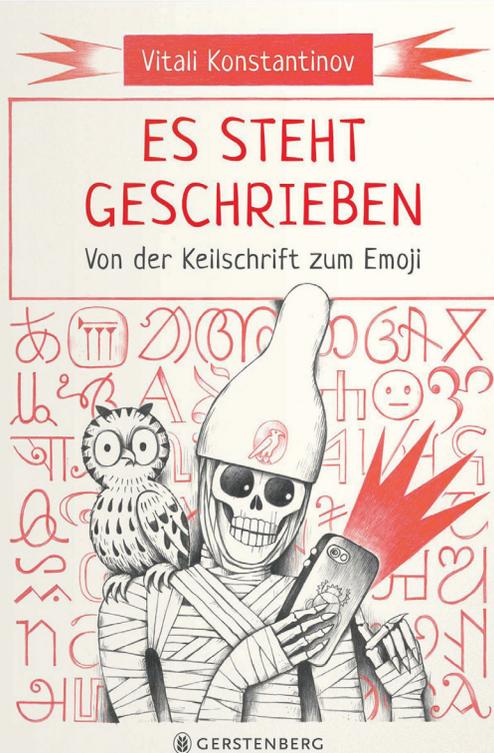
...DASS AUTOS EINEN PFEIL AN DER TANKANZEIGE HABEN, DER ANZEIGT, AUF WELCHER SEITE DER TANKDECKEL IST?

...DASS DIE ERBSE DAS ÄLTESTE BEKANNTE GEMÜSE IST?

...DASS DU VIERMAL SO VIELE BAKTERIEN IM KÖRPER HAST WIE ES MENSCHEN AUF DER ERDE GIBT?







Es steht geschrieben

LACH' DICH SCHLAPP!



TREFFEN SICH ZWEI RÜHREIER, SAGT DAS EINE: „IRGENDWIE BIN ICH SO DURCHEINANDER...!“



SAGT EIN MÄDCHEN ZU EINEM JUNGEN: „WEIßT DU, DASS MÄDCHEN SCHLAUER SIND ALS JUNGS?“ ANTWORTET DER JUNGE: „NEIN, DAS WUSSTE ICH NICHT.“ ANTWORTET DAS MÄDCHEN: „SIEHST DU!!“



KLEIN-ERNA ABENDS ZU IHRER MUTTER: „KENNST DU DEN UNTERSCHIED ZWISCHEN RADIO, FERNSEHEN UND TASCHENGELDERHÖHUNG?“ „NEIN!“ „DAS RADIO HÖRT MAN, DAS FERNSEHEN SIEHT MAN, ABER VON EINER TASCHENGELDERHÖHUNG HÖRT UND SIEHT MAN LEIDER ÜBERHAUPT NICHTS!“

„MAMI MÖCHTEST DU EIN EIS?“ — „NEIN.“ — „GUT. JETZT FRAG DU MICH MAL!“



BUCH TIPP

Ritzmuster auf Steinen, Muscheln und Knochen, Sandzeichnungen oder Botschaften auf Birkenrinde: Bereits unsere Vorfahren hatten das Bedürfnis, sich mit einfachen oder auch komplizierteren Zeichen mitzuteilen. Und wir tun es ihnen bis heute nach! Ob mit Griffel, Füllfeder oder Smartphone – überall auf der Welt senden wir uns täglich Tausende von Nachrichten und halten unsere Gedanken schriftlich fest. Doch wie ist es zu dieser Fülle von Schriftzeichen gekommen? Es steht geschrieben folgt der Entstehung von weit über 100 Schriften in aller Welt von den Anfängen bis in unser Computerzeitalter: von der Keilschrift über altägyptische Hieroglyphen bis hin zu Emojis und Kunstschriften wie Klingonisch.

80 Seiten, ab 10 Jahren, 25 EUR

FOOD KICKERZ



Stepanek Photography/AdobeStock

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

Für das Granola*:

200 g Haferflocken,
kernig

1 EL Cashewkerne

1 EL Mandeln,
blanchiert, ganze
Kerne

2 EL Ahornsirup

1 EL Olivenöl

Außerdem:

Joghurt

Beeren, gemischt
etwas Zimt

etwas Bourbon
Vanille, gemahlen

*| Granola ist eine Frühstücksmahlzeit. Sie enthält neben Haferflocken auch Nüsse, Früchte und Honig. Schon im späten 19. Jahrhundert war die Müslivariante in Amerika beliebt.

TESTE DEIN WISSEN!



PhotoCarny/AdobeStock

Antwort b) stimmt. Australien ist zwar riesig groß. Dort leben aber gerade mal 25 Mio. Zum Vergleich: In Tokio leben fast 10 Mio. Menschen.

Unser Thema im April:

FÜRSORGE

REZEPT DES MONATS: MÜSLI-POWER-BOWL

Diese Müsli-Bowl sorgt für Power: Starte mit einem gesunden Frühstück aus Naturjoghurt, gemischten Beeren und Granola* aus Cashewkernen und Ahornsirup in den Tag!

Zubereitung:

1. Heize den Backofen auf 165 °C Umluft vor.
2. Vermische die Haferflocken zusammen mit den Cashewkernen, den Mandeln, dem Sirup und dem Olivenöl in einer Rührschüssel gut miteinander.
3. Verteile die Haferflockenmasse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech und backe sie für 12 Minuten. Achte darauf, dass die Masse goldbraun wird. Mische das Granola hin und wieder mit einem Esslöffel durch.
4. Sobald das Knuspermüsli abgekühlt ist, kannst du es mit Beeren, Joghurt und Gewürzen servieren.
5. Guten Appetit!

DISZIPLIN

F Ü R I H R K I N D

PLUS:

**SICHERHEIT
SELBSTVERTRAUEN**

**GESUNDHEIT
KONZENTRATION**

FÜR IHR KIND.

Unsere Schule ist Mitglied im



**BERUFSVERBAND
KAMPFKUNST®**