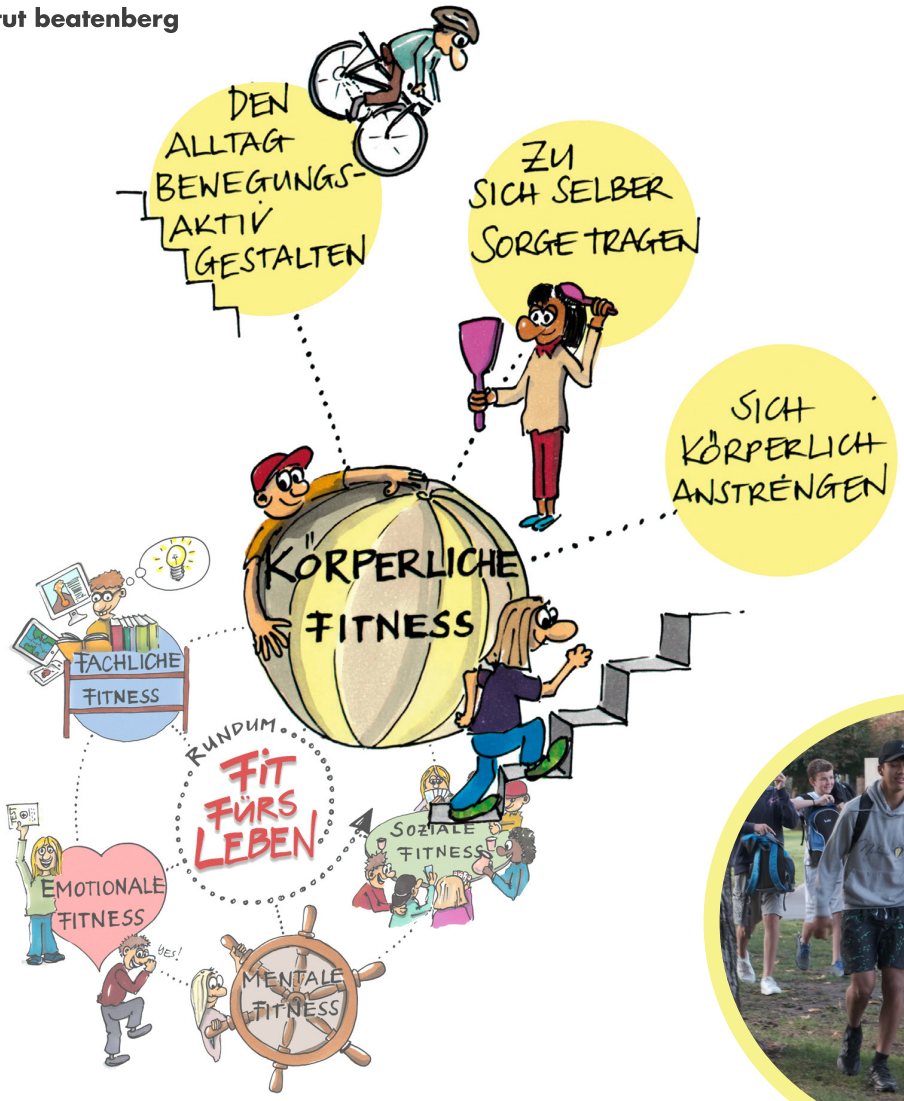
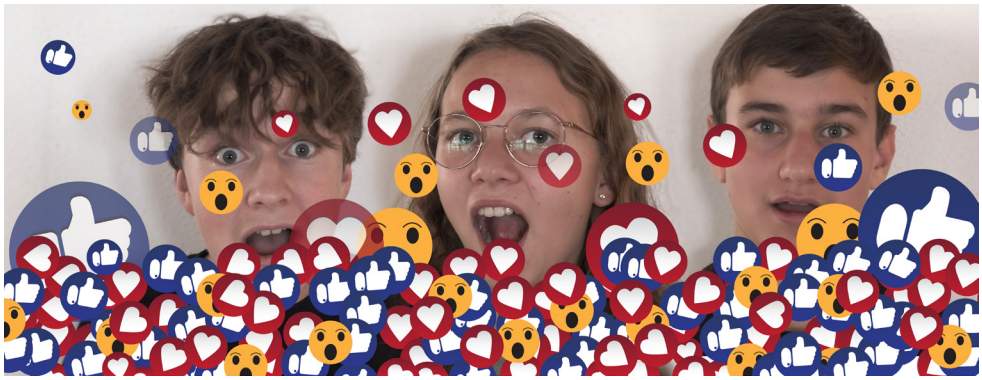


SICH «GUT» FINDEN

Von Säbelzahntigern und Mammuts

Unsicherheiten und Zweifel sind gerade in der Pubertät oft ausgeprägt und aufgrund der körperlichen Veränderung gerade diesbezüglich stark. Laut einer Studie der Gesundheitsförderung Schweiz empfinden sich 58% der Jugendlichen zwischen 13–16 Jahren als zu dick oder zu dünn.

Ein Trend, der diese Entwicklung erschwert, ist das zunehmende Outsourcing der eigenen Einschätzung. Beispiel: **Mein Essen war dann gut, wenn ich für das Foto viele «Likes» erhalten habe. Meine Wanderung war dann grossartig, wenn ich viele 😉😍😘🤪 als Kommentare für das Gipfelfoto kriege.** «Use it or loose it» gilt nicht nur für Muskeln und das Gehirn. Wer seine Fähigkeit zur realistischen Einschätzung zunehmend von externem Feedback abhängig macht, läuft Gefahr, diese zu verlieren (oder gar nicht zu entwickeln). Erschwerend hinzu kommt, dass ich ab einer gewissen Reichweite von meinen «Freunden» auch negative Reaktionen erhalten werde. Das Problem dabei ist, dass wir alle den sogenannten «Negativity Bias» in uns tragen. Wir speichern negative Informationen und potenzielle Gefahren nicht nur besser ab und reagieren intensiver auf sie, sondern suchen auch mehr danach. Aus evolutionspsychologischer Sicht ist der Negativitiy Bias sinnvoll und notwendig. Eine verpasste negative Nachricht hätte in Zeiten von Säbelzahntiger und Mammut potenziell den Tod bedeuten können.



Was hilft denn demnach jungen Menschen, sich «gut» zu finden?

1. Ein Umfeld, welches ihnen Sicherheit und Orientierung bietet
2. Erfahrungen, in welchen ich mich als «gut» erlebe *(siehe Rückseite)*
3. Das Bewusstsein, dass wahrscheinlich keine Person immer glücklich und zufrieden ist und dies auch zum Leben dazugehört
4. Die Möglichkeiten, Umstände beeinflussen zu können
5. Weg mit dem Bildschirm

AROUND THE LAKE

Den Schweinehund an die Leine nehmen

Der innere Schweinehund kann dafür verantwortlich sein, dass man an einem Event wie dem «Around the Lake» erkältet ist, einen Termin hat oder auf dem Weg aufgibt. Erstaunlicherweise gehört es mittlerweile zum «guten Ton» an diesem traditionellen Anlass, dies gerade nicht zu tun. Das ist rückblickend einfacher gesagt als getan. Regnerisches Wetter am Morgen, der Bahnhof Brienz, den man nach zwei Drittel der Strecke passiert oder das Mittagessen mit der Möglichkeit, den Schulbus zurückzunehmen. Gelegenheiten gäbe es genug, aber genau darum geht es. Eine Leistung zu erbringen, die man sich oft selbst nicht zutraut. Rund um den Brienzersee, 42 Kilometer an einem Stück, einen Schritt nach dem anderen, bis in Ziel.

Körperliche Fitness ermöglicht es mir, aktiv zu sein, Leistung zu erbringen und immer wieder auch einmal stolz auf mich sein zu dürfen. Dasselbe wünsche ich mir für junge Menschen.

SCHULWEG

Gefahren (und Chancen)

Gerade für Kinder im Schulalter, die zu Fuss z.B. am Morgen in der Dunkelheit auf dem Schulweg unterwegs sind, kann der Strassenverkehr Gefahren bergen. Elterntaxis und auch die zusätzlichen Gefahren, die davon ausgehen, sind immer wieder einmal in den Schlagzeilen.

Dem Schulweg können aber auch andere Bedeutungen zukommen. Es kann ein Raum für Freundschaften und Abenteuer sein, man kann das Wetter und die Jahreszeiten erleben, und nicht zuletzt kann (oder muss) man sich bewegen. Jeden Tag ein klein wenig. Im Institut Beatenberg legen die Lernenden im Durchschnitt pro Woche 13 mal den 1.2 km langen Weg zwischen den beiden Gebäuden Bärnermutz und Talblick zurück. Bei Wind und

Wetter. Im Sommer wie auch im Winter. In 37 Schulwochen kommt dabei pro Jahr eine Distanz von rund 577 Kilometern zusammen. Dies entspricht ziemlich genau der Strecke von Beatenberg nach Livorno in Italien, Avignon in Frankreich, Salzburg in Österreich oder Nürnberg in Deutschland. Allgemein bekannt ist, dass regelmässige Bewegung auch der Stressregulation dient und das Wohlbefinden fördert. Verschiedene Forschungsergebnisse zeigen, dass die Kinder im Unterricht konzentrierter und aufnahmefähiger sind und mehr Freude am Schulalltag haben. Bewegung dient also nicht nur der körperlichen, sondern am Ende auch der fachlichen Fitness. Oder anders gesagt, dem Denken Beine machen.

FITNESSRAUM

Sich etwas erarbeiten

Seit mehr als einem Jahr gibt es Abend für Abend Lernende, die mit einfachsten Mitteln, aber sehr viel Enthusiasmus Krafttraining betreiben. Zwischenzeitlich ergibt es Sinn, zuerst eine Gewohnheit und Kultur zu etablieren, bevor man sich mit dem neusten Material eindeckt. Die Lernenden haben es sich selbst erarbeitet, konnten Geräte und Materialien organisieren und diese nun ab sofort im neu gestalteten Raum zur Ertüchtigung nutzen. Bekanntlich ist Fitness eine Haltung und kein Zustand. Und diese Haltung gilt es zu stärken.

Haben Sie Fragen?
Möchten Sie mehr wissen?
Nehmen Sie einfach Kontakt mit uns auf.

Institut Beatenberg
0041 33 841 81 81
info@institutbeatenberg.ch
www. institutbeatenberg.ch
www.ifwb.ch