

WAS IST ZISCH?

**Zeitung in der Schule (ZiSch)** ist ein Projekt der Lübecker Nachrichten und des Izop-Instituts in Aachen, unterstützt von sechs Wirtschaftspartnern. Es soll Schüler dazu ermuntern, regelmäßig in die Zeitung zu schauen, sich zu informieren und den kritischen Umgang mit Medien zu üben. Außerdem werden die Schüler selbst zu Reportern und berichten an dieser Stelle über Wirtschaft, Sport oder bunte Themen.

ZISCH AKTUELL

Ihr habt Anregungen, Lob oder Kritik zu den ZiSch-Seiten oder zum Projekt? Dann schreibt uns eine Mail mit Eurer Meinung an: [zisch@ln-luebeck.de](mailto:zisch@ln-luebeck.de)

ZISCH INTERAKTIV

Was wäre Eure persönliche Vorstellung von Glück? Habt Ihr schon mal so richtig „Schwein gehabt“? Besitzt Ihr einen Glücksbringer? Welche Dinge bereiten Euch privat und in der Schule Glücksgefühle? Was ist Euer Traumjob und warum glaubt Ihr, dass dieser Beruf Euch später glücklich machen könnte? Schickt uns Eure Antworten an: [zisch@ln-luebeck.de](mailto:zisch@ln-luebeck.de)

DIE PARTNER



**Ralf Heinz**  
Leiter Personalabteilung  
Sparkasse zu Lübeck AG  
☎ 04 51/14 75 12  
[Ralf.Heinz@sparkasse-luebeck.de](mailto:Ralf.Heinz@sparkasse-luebeck.de)



**Sven Donat**  
Geschäftsführer  
Unternehmenskommunikation  
Wirtschaftsakademie SH  
☎ 04 31/301 61 37  
[sven.donat@wak-sh.de](mailto:sven.donat@wak-sh.de)



**Monika Hille**  
Pressesprecherin  
Viactiv  
☎ 04 51/87 18 77 50  
[monika.hille@viactiv.de](mailto:monika.hille@viactiv.de)



**Julia Schuback**  
Personalentwicklung  
Bockholdt KG  
☎ 04 51/600 06 33  
[zisch@bockholdt.de](mailto:zisch@bockholdt.de)



**Rüdiger Kasch**  
Geschäftsführer  
Supermärkte Nord Vertriebs GmbH & Co. KG  
Tel. 04 31/725 03 65  
[zisch@unser-norden.de](mailto:zisch@unser-norden.de)



**Annekathrin Schmidt**  
Assistentin des Geschäftsführers, Gollan Unternehmensgruppe  
Tel. 04561/ 398 0,  
[annekathrin.schmidt@gollan.de](mailto:annekathrin.schmidt@gollan.de)



**Ansprechpartnerin bei den LN:**

Nina Gottschalk  
Herrenholz 10-12,  
23556 Lübeck  
Telefon: 04 51/144 24 33  
E-Mail: [ZiSch@LN-luebeck.de](mailto:ZiSch@LN-luebeck.de)

# Unangreifbar für einen Tag – Selbstbewusstsein kann man lernen

Die Viactiv Krankenkasse hat die Klasse 8b der Thomas-Mann-Schule in Lübeck in die Wing-Tsun-Akademie eingeladen. Die Schüler lernen dort Selbstverteidigung und Selbstbehauptung.

**Lübeck.** „Lawine“, ruft Wing-Tsun-Trainer Roy Schirdewahn. 15 Schüler werden von der gleichen Anzahl Klassenkameraden, die ihnen gegenüberstehen, mit Handflächenstoßen in schneller Folge bis an die Wand zurückgedrängt. Dann heißt es „Wechsel“, die Angreifer sind jetzt die Opfer und umgekehrt. So geht es hin und her.

Auf Einladung der Viactiv Krankenkasse verbringen die 30 Achtklässler der Thomas-Mann-Schule in Lübeck einen Vormittag in der Wing-Tsun-Akademie der Hansestadt. Neben vielen praktischen Übungen wie der „Lawine“ gibt es jede Menge Hintergrundwissen über diese Selbstverteidigungstechnik für die Jugendlichen.

Das Klatschen der Handflächen auf die ineinander verschränkten Hände der Gegner und die Kommandos des Trainers schallen durch den Raum. Die Atmosphäre ist energiegeladen, die Schüler haben sichtlich Spaß bei ihrem Tun. Alle setzen Ehrgeiz daran, einen Angriff so schnell wie möglich mit dieser Technik abzuwehren, und das nur mit den Verteidigungskünsten des Wing Tsun.

Die Teenager lernen zum Beispiel, dass es bei dem von Roy Schirdewahn entwickelten Selbstverteidigungssystem wie in der Schule sechs verschiedene Notenstufen gibt, mit denen Reaktionen in Gefahrensituationen bewertet werden.

Mit den Noten Fünf und Sechs wird beurteilt, wenn man sich im Falle eines Angriffs nicht wehrt und nicht um Hilfe ruft. Die Handflächenschläge der „Lawine“ gehören zur Notenstufe Vier. Man wendet sie an, um einen Übergreif abzuwehren. Mit der Note Drei bewertet man, wenn man einen Kampf verhindert, so dass es nicht zum Greifen, Würgen, Klammern, Schlagen oder ähnlichem kommen kann. Die Opferrolle zu verlassen und einen Angreifer durch verbalen oder körpersprachlichen Einsatz von Anfang an in die Schranken zu weisen, wird mit Note Eins oder Zwei bewertet. Wer sich so zu behaupten weiß, kann sogar anderen Opfern beistehen.

„Stell dir einen dunklen Herbstabend vor. Es ist kalt und du gehst zur Bushaltestelle. Plötzlich wirst du gepackt und hinter eine Haus-ecke gezogen. Du weißt gar nicht, wie dir geschieht.“ Dies ist eine typische Situation, die uns Roy Schirdewahn, Gründer und Leiter der Wing-Tsun-Akademie, demonstriert. Er bittet einen Schüler nach vorne, der versuchen soll, auf der Stelle stehen zu bleiben, während an ihm gezogen wird. Dass der Schüler das nicht schafft, ist verständlich. Roy Schirdewahn ist schließlich stärker und größer. Doch bei der Selbstverteidigung spielt die Größe, Stärke und Masse keine Rolle. Der Trainer erklärt, wie man sich zu verhalten hat, wenn man weggezogen wird: „Wenn du angegriffen wirst, solltest du keinen Widerstand leisten. Gegen einen großen und kräftigen Angreifer hast du nämlich keine Chance. Du lässt dich ziehen, um dann mit der Kraft des Zuges zurückzuschlagen. Man muss also die Kraft des Gegners nutzen und zu seiner machen“, erklärt der Trai-



Die Schüler lernen in der WingTsun-Akademie Lübeck, dass die Kampfkunst vor allem ein Selbstverteidigungstechnik ist. FOTOS: DIE KLASSEN, NINA GOTTSCHALK



Die Achtklässler simulieren unter Anleitung verschiedene Gefahrensituationen. Nicht nur Verteidigung, auch selbstbewusstes Auftreten ist wichtig.

ner. Wie das geht, demonstriert er anschließend.

Dann sind die Jugendlichen dran. Wenn der Gegner zieht, geht man einfach mit und nutzt den Schwung plus die eigene Kraft, um beide gegen den Angreifer zu verwenden und ihn zurückzustoßen. Dann kontert man mit Handflächenschößen. „Du machst die Lawine, bis er dich loslässt“, erklärt Schirdewahn diese Technik.

Auch diese Übung lässt sich leicht erlernen. Die Achtklässler sind erstaunt, wie schnell sie die

schrittlich stärker und größer. Doch bei der Selbstverteidigung spielt die Größe, Stärke und Masse keine Rolle. Der Trainer erklärt, wie man sich zu verhalten hat, wenn man weggezogen wird: „Wenn du angegriffen wirst, solltest du keinen Widerstand leisten. Gegen einen großen und kräftigen Angreifer hast du nämlich keine Chance. Du lässt dich ziehen, um dann mit der Kraft des Zuges zurückzuschlagen. Man muss also die Kraft des Gegners nutzen und zu seiner machen“, erklärt der Trai-

ner. Wie das geht, demonstriert er anschließend.

Dann sind die Jugendlichen dran. Wenn der Gegner zieht, geht man einfach mit und nutzt den Schwung plus die eigene Kraft, um beide gegen den Angreifer zu verwenden und ihn zurückzustoßen. Dann kontert man mit Handflächenschößen. „Du machst die Lawine, bis er dich loslässt“, erklärt Schirdewahn diese Technik.

Auch diese Übung lässt sich leicht erlernen. Die Achtklässler sind erstaunt, wie schnell sie die

schrittlich stärker und größer. Doch bei der Selbstverteidigung spielt die Größe, Stärke und Masse keine Rolle. Der Trainer erklärt, wie man sich zu verhalten hat, wenn man weggezogen wird: „Wenn du angegriffen wirst, solltest du keinen Widerstand leisten. Gegen einen großen und kräftigen Angreifer hast du nämlich keine Chance. Du lässt dich ziehen, um dann mit der Kraft des Zuges zurückzuschlagen. Man muss also die Kraft des Gegners nutzen und zu seiner machen“, erklärt der Trai-

**Fitness wird gefördert**

**Sport, Entspannung** und gesunde Ernährung – all das sind wichtige Bausteine für die Gesundheit und Fitness.

**Die Viactiv Krankenkasse** bietet jährlich bis zu 200 Euro Unterstützung für maximal zwei qualitätsgeprüfte Gesundheitskurse an.

**Mehr Informationen** gibt es telefonisch unter der kostenlosen Servicenummer: 08 00/ 222 12 11

Schrittfolge und Armbewegungen koordinieren und sicher anwenden können.

Wing Tsun ist nicht nur eine Kampfkunst, sondern kann auch im Alltag sehr nützlich sein. Roy Schirdewahn erläutert, dass insbesondere die Selbstbehauptung im Vordergrund steht. Es geht nicht um Gewaltanwendung, sondern um das schnelle, selbstbewusste Handeln in Gefahrensituationen. „Das Besondere an Wing Tsun ist, dass es bei jedem Menschen funktioniert“, sagt der Akademieleiter.

„Selbstverteidigungs-Kurse gehören nicht zu den Angeboten von Krankenkassen“, erklärt Monika Hille, Pressesprecherin der Viactiv Krankenkasse. „Uns ist es aber wichtig, den Jugendlichen die unterschiedlichsten Sportarten und Möglichkeiten, sich zu bewegen, vorzustellen. Wing Tsun ist dabei eine ganz besondere Variante, die außerdem das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl stärkt.“

Nach zwei Stunden hartem Training ist den Jugendlichen bewusst, dass Wing Tsun keine Sportart ist, sondern eine ernstzunehmende Selbstverteidigungstechnik, die alle Menschen unabhängig von Alter, Geschlecht und Kondition anwenden können. „Zwar sind wir in der kurzen Zeit keine Profis geworden, merken aber, dass Selbstbewusstsein in Gefahrensituationen eine wichtige Rolle spielt und dass es erlernbar ist“, lautet das Fazit von Svenja (14). Die anderen können nur zustimmen. Darüber hinaus wurden sowohl Körper als auch Geist gefordert und der Spaß kam ebenfalls nicht zu kurz.

Von der Klasse 8b der Thomas-Mann-Schule, Lübeck

## Besuch in der Steinzeit

Im Zeittormuseum können Besucher Korn mahlen und Feuer machen

**Neustadt.** Im Zeittormuseum in Neustadt in Holstein kann man Alltagsgegenstände und Waffen aus früheren Zeiten angucken und einige auch ausprobieren. Die Klasse 4a der Erich-Kästner-Grundschule in Stockelsdorf wagt eine Reise in die Steinzeit und testet, wie man mit Feuerstein arbeiten kann. Weil der scharf und spitz sein kann, stellte man aus daraus Geräte her.

Mit Hilfe von Waldemar dem Elch erfahren sie etwas über die steinzeitliche Tierjagd. Waldemars Artgenossen lebten hier noch bis vor ungefähr 8000 Jahren, als es viel kälter war als heute. Jetzt findet man sie zum Beispiel in Skandinavien. Außerdem lernen die Grundschüler von Museumsleiter Frank Wilschewski, wie man früher Feuer machte. Dazu brauchte man einen Feuerstein, ein Stück Markasit-Gestein („Katzengold“), um Funken zu schlagen, und einen Zunderschwamm (ein Baumpilz), in dem das Glutnest entstehen kann. „Und ein bisschen Geduld.“



Im Zeittormuseum Neustadt: Elche waren Beute der Steinzeitmenschen.

In einem anderen Zimmer sind Waffen, Werkzeug, Geschirr und Schmuck aus der Steinzeit ausgestellt, außerdem Kleidungsstücke und Möbel aus dem Mittelalter.

Im nächsten Raum können die jungen Besucher Korn mahlen. Mit einem Mahlstein, (wie es die Steinzeitmenschen gemacht haben), mit einem Mörser aus Holz, oder Stein, mit einer Getreidemühle und ei-

nem Elektromixer. Womit kann man am besten Mehl erzeugen? Die Gruppe mit dem Mörser hat am meisten Schwierigkeiten, mit der Mühle kommt viel mehr Mehl heraus. Der Elektromixer steht klar an erster Stelle. „Steinzeitmenschen benötigten viel mehr Zeit und Kraft für ihren Alltag als wir“, sagt Wilschewski. „Alles was sie brauchten, mussten sie in der Natur finden.“ Das Zeittormuseum gibt es seit 1907, 2010 wurde es komplett umgestaltet. Es zeigt die Ur- und Frühgeschichte sowie die Stadtgeschichte Neustadts. Wer möchte, kann sogar Geburtstage oder Hochzeit dort feiern.

An jedem ersten Freitag im Monat gibt es eine archäologische Sprechstunde, zu der man versteinerne Fossilien mitbringen und bestimmen lassen kann.

**geöffnet** ab 18. Februar Sa./ So. 14 bis 17 Uhr, Eintritt 3,50 Euro, ermäßigt 2,50, bis 18 Jahre frei; Gruppen nach Absprache, [www.zeitTor-Neustadt.de](http://www.zeitTor-Neustadt.de)



## Schnappschüsse gesucht

**Ihr geht gern mit der Kamera oder mit dem Handy** auf ausgedehnte Fotospaziergänge? Ihr schießt oft lustige Selfies mit Euren Freunden? Oder Ihr habt einfach Freude an kreative Bildideen, an ungewöhnlichen Blickwinkeln und besonderen Motiven so wie dieser Sonnenuntergang an der Wakenitz in Lübeck? Schickt uns Eure liebsten Schnappschüsse, Stimmungsbilder, Natur- oder Tierfotos und was immer Euch so im neuen Jahr vor die Linse kommt an [Zisch@LN-luebeck.de](mailto:Zisch@LN-luebeck.de). Schreibt bitte dazu, was genau auf dem Bild zu sehen ist, außerdem Euren Namen, das Alter und auf welche Schule Ihr geht. Die schönsten Eurer Einsendungen drucken wir in den kommenden Wochen auf der Zisch-Seite, die immer mittwochs erscheint. Viel Spaß beim Knipsen!