ZISCH 2014/15

Fragen, Anregungen oder Kritik zur ZiSch-Seite?
Ansprechpartnerin bei den LN:
Nina Gottschalk
Herrenholz 10-12
23556 Lübeck
Telefon: 04 51/144 24 33
Fax: 04 51/144 14 15
E-Mail: ZiSch@LN-luebeck.de

WAS IST ZISCH?

Zeitung in der Schule, kurz: ZiSch, ist ein Projekt der Lübecker Nachrichten in Zusammenarbeit mit dem Izop-Institut in Aachen. Es wird von sechs Wirtschaftspartnern unterstützt. Die Aktion soll Schüler ermuntern, regelmäßig in die Zeitung zu schauen, um sich zu informieren und um den kritischen Umgang mit Medien zu trainieren. Außerdem werden die Schüler selbst zu Reportern und berichten an dieser Stelle über sportliche, bunte oder wissenschaftliche Themen.

ZISCHINTERAKTIV

Ihr möchtet Eure Meinung zum Tagesgeschehen kundtun? Ihr wollt Eure tollen Winterbilder in den LN sehen? Eure Klasse engagiert sich sozial oder nimmt an einem besonderen Projekt teil? Schreibt eine Mail und schickt uns Fotos an **zisch@ln-luebeck.de.**

DIE PARTNER

Sparkasse zu Lübeck

Kristin Komm
Referentin für Ausbildung u. Personalentwicklung
☎ 04 51/ 14 74 76
Kristin.Komm@sparkasse-luebeck.de

IHK Wirtschaftsakademie Schleswig-Holstein

Sven Donat
Geschäftsleiter Unternehmenskommunikation
☎ 04 31/ 301 61 37
sven.donat@wak-sh.de

BKK vor Ort

Monika Hille
Pressesprecherin BKK vor Ort
☎ 04 51/ 87 18 77 50
monika.hille@bkkvorort.de

BOCKHOLDT

Julia Schuback
Personalentwicklung Bockholdt KG
☎ 04 51/ 600 06 33
zisch@bockholdt.de

HANSA PARK
DEUTSCHLANDS EINZIGER ERLEBNISPARK AM MEER
OSTSEEBAD SIERKSDORF BEI LÜBECK

Christoph Andreas Leicht
Geschäftsführer Hansa-Park
☎ 045 63/ 47 40
infos@hansapark.de

coop plaza sky

Rüdiger Kasch
Vorstand coop eG
Tel. 04 31/ 725 03 65
zisch@coop.de

Hofleiterin Heide Heidbüchel, Minipferd „Pepsi", Patricia und Reitlehrerin Sarah Höß (v.l.). Fotos: die Klassen

„Pepsi" und der kleine Pferdegarten

Der Ostseereiterhof „Lütt Piergorn" in Dahme bietet aufregende Reiterferien zwischen Wald und Strand.

Dahme – Am Rande des Kellenhusener Forstes, nur wenige Kilometer von der Ostsee entfernt, durchfährt man ein altes, knapp drei Meter hohes handgearbeitetes Tor mit der Aufschrift „Lütt Piergorn". Der Reiterhof, der 1980 aus einem alten Gestüt hervorgegangen ist, wurde von seinem ersten aus Berlin stammenden Besitzer in mecklenburger Platt liebevoll „Kleiner Pferdegarten" genannt.

Genauso anheimelnd fühlt sich auch der Besucher, wenn er die Auffahrt entlang an Pferdekoppeln, Reitplatz und kleinen Blockhäusern für die Feriengäste direkt auf die Pferdeställe zu schlendert. Rund 25 gut ausgebildete Pferde und Ponys unterschiedlicher Rassen stehen artgerecht gehalten in den Boxen und freuen sich über frisches Futter und intensive Pflege.

Auch die kleinste Pferderasse, das Fallabella-Pony, ist mit einem Pärchen vertreten und, „wenn alles gut läuft, sind sie bald zu dritt", freut sich Heide Heidbüchel, die Leiterin des Reiterhofes. Sie ergänzt, dass eine Geburt bei Fallabellas immer eine besondere Sache sei, da es nur wenige Fallabellas in Norddeutschland gebe und die Geburt meist nicht komplikationslos verlaufe.

Die Feriengäste, die aus dem gesamten Bundesgebiet anreisen sind meist Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis 17 Jahren. Zu Beginn der Ferienwoche dürfen sie sich „ihr" Pferd selbst aussuchen, um das sie sich kümmern und auf dem sie reiten wollen. Dabei entwickelt sich meist eine innige Beziehung zwischen Mensch und Tier, „denn der Pflege des Pferdes während der Aufenthalte wird viel Bedeutung beigemessen", erläutert Heide Heidbüchel. Wie ernst dieser Punkt genommen wird, sieht man nicht nur an der Ausgeglichenheit der Pferde, sondern jetzt im Winter auch an der bizarr anmutenden englischen Fellschur, die einige Pferde ziert. „Hier wird darauf geachtet, dass bestimmte Körperpartien des Pferdes, zum Beispiel im Bereich der Nieren mit Winterfell bedeckt sind, um sie warm zu halten und andere, beispielsweise im Brustbereich, wo es stark schwitzt, rasiert sind", erklärt Reitlehrerin Sarah Höß.

Dank der großen Nachfrage stehen dem Mitarbeiterteam immer wieder meist junge Betreuer – in der Regel Mädchen – bei der Versorgung der Pferde und der Betreuung der Feriengäste zur Verfügung. Dafür werden eigens Lehrgänge und Schulungen für Trainerassistenten im Pferdesport angeboten. Außerdem bietet der Hof ganzjährigen Reitunterricht an, unter anderem im Dressur- und Springreiten für Anfänger und Fortgeschrittene.

Als Besonderheit locken Wald- und Strandausritte vor allem in den wärmeren Jahreszeiten. In den Herbstferien kommen die kreativen Gemüter auf ihre Kosten, denn da können die Feriengäste unter Anleitung einer pädagogischen Fachkraft mit den Pferden Kunststücke für eine Zirkusvorführung einüben.

Neben „Pepsi", dem „Treppe-steigenden Pferd", kann auch „Frau Schröder" als ein Highlight des Hofes angesehen werden. Das possierliche Minischwein, das auch schon mal die nähere Umgebung auf eigene Faust erkundet hat, begrüßt neugierig die ankommenden Besucher. Allein „Frau Schröder" ist einen Besuch in dem kleinen Pferdegarten wert.

Von der Klasse W3b der Kastanienhofschule in Oldenburg/ H.

Pascal, Patricia und Katharina (v.l.) schauen sich das Pferd genau an. Die spezielle Schur hilft, Körperteile gezielt zu kühlen oder zu wärmen.

Prüfungsangst entspannt bewältigen

Stressabbau ist wichtig. Krankenkassen wie die BKK vor Ort beteiligen sich deshalb an den Kosten für einige Kurse, wie sie auch Christina Knorr anbietet.

Lübeck – Erwartungsvoll stehen die Schüler der Produktionsschule der BQG Ratzeburg im Untergeschoss des eindrucksvollen Gebäudes in der Mühlenbrücke 3. Die asiatischen Wandverzierungen erinnern an vergangene Epochen und strahlen dabei einen eleganten und unverwechselbaren Charme aus.

Freudig empfängt Christina Knorr die neugierigen Gäste und bittet sie in ihren Besprechungsraum. Das Ambiente wirkt beruhigend. Die Sitzplätze sind in Form eines Kreises aufgestellt. Die 49-Jährige vermittelt hier vielfältige Entspannung- und Stressbewältigungstechniken. „Ich wollte schon immer im sozialen Bereich tätig sein", erklärt die gelernte Erzieherin und Sozialarbeiterin.

„Je früher man sich mit diesem Thema beschäftigt, desto besser", betont Monika Hille, Pressesprecherin der BKK vor Ort, die die Schüler zu diesem Termin eingeladen hat. „Stress ist allgegenwärtig. Wem es nicht gelingt, sich zu entspannen, gefährdet seine Gesundheit. Heranwachsende, die sich früh mit den Entspannungstechniken vertraut machen, können sich besser schützen."

Es gibt sechs verschiedene Übungseinheiten. Der Kurs zur Bewältigung von Prüfungsangst umfasst acht Mal eineinhalb Stunden.

Die Kraft der Gedanken einsetzen

Nun beginnt Knorr mit dem ersten Experiment. Dabei erhält jeder Teilnehmer eine Schnur mit einer kleinen Kugel am Ende. Locker in der Hand gehalten soll sich dieses Pendel nur von der Vorstellungskraft angetrieben in eine beliebige Richtung bewegen. Alle Anwesenden sind von der mentalen Kraft des eigenen Körpers verblüfft.

„Ein gesunder Körper braucht ein gesundes Maß an An- und Entspannung", weiß die Expertin. Denn es gibt immer Situationen, in denen eine gewisse Grundspannung nötig ist, in denen eine vollkommene Entspannung sogar kontraproduktiv wäre.

Gelegentliche Anspannung ist unumgänglich

Vor allem der Balanceakt zwischen Familie und Beruf ist für viele Menschen eine Kraftprobe und es ist empfehlenswert, sich einzugestehen, dass man nicht in jeder Situation in sich ruhen kann und gelegentlich auch seiner Anspannung durch Körperbewegungen Ausdruck verleihen darf.

Christina Knorr bittet ihr Publikum, eine angenehme Sitzposition einzunehmen, um sich dem nächsten Selbstversuch zu widmen: dem autogenen Training.

Die Entspannungstrainerin entschließt sich, zwei sehr leicht anwendbare Methoden zu demonstrieren. Bei der Schwere-Übung konzentriert man sich mit geschlossenen Augen auf Arme und Beine. Mithilfe der autosuggestiven Sätze „Meine Arme und Beine sind ganz schwer" und „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt", gelingt es der Gastgeberin, ein Gefühl vollster Entspannung in den Teilnehmern zu erzeugen, das auch noch Minuten später nachwirkt. Die zweite Übung, bei der es um die Wärmeregulierung geht, wird mit den Sätzen „Meine Arme und Beine sind angenehm warm" und „Ich bin vollkommen ruhig und entspannt", eingeleitet.

Entspannung aus sich selbst heraus trainieren

Wichtig sind hierbei zwei Dinge: Zum einen muss man diese Mechanismen aus sich selbst heraus hervorrufen. Es hat wenig Sinn, sich auf eine Entspannungs-CD mit beruhigenden Klängen einzustimmen, denn so trainiert man sich auf das Vorhandensein dieser Melodie. Daher wäre es in Augenblicken, in denen es kein Zugang zur Musik gibt, kaum möglich die angestrebte Entspannung zu erfahren.

Jegliches Hilfsmittel, so die Erfahrung von Knorr, beeinträchtigt den Erfolg der Methode. Nach so einer Übung ist es notwendig, sich zu dehnen und weite Bewegungen auszuführen, damit der Körper wieder in seine Grundspannung gelangt.

Als eine weitere Technik, die sich schnell konditionieren lässt, spricht Christina Knorr die Übung „Anker werfen" an. Dabei presst man Daumen und Zeigefinger einer Hand zusammen, fokussiert sich auf den stolzesten Moment des bisherigen Lebens und versucht dieses Ereignis erneut zu erleben. „Hier ist nach nur wenigen Einheiten ein schneller Erfolg zu erkennen", verspricht die Expertin.

Positive Selbstmotivation und reale Erwartungen

Schon geht es weiter. Die folgende Übung behandelt die positive Selbstinstruktion. Hierbei konzentriert man sich auf ein aktuelles Problem, überlegt sich dazu ein erreichbares Ziel und versucht sich mit einer selbst gewählten Formel zu ermutigen. „Ich packe das schon" kann da für manch einen der richtige Satz sein.

Die eigene Wortwahl ist bei dieser Übungseinheit zwingend notwendig, denn nur so kann das Ziel erreicht werden. Ebenso so wichtig ist es, die eigenen Erwartungen dem realen Leistungsvermögen anzupassen und sich auch durch Familie, Freunde oder Lehrkräfte unterstützen zu lassen.

Die Schüler sind sich einig: Der Kurs ist ein spannendes Angebot, welches einem Prüfungsängste nehmen kann, und die Erklärungen sind selbst für Laien nachzuvollziehen. Jeder Interessierte kann es ausprobieren, zumal die Krankenkassen meist einen Großteil der Kosten übernehmen. Für die Schüler der Produktionsschule steht jedenfalls fest, dass sie sich auf die bevorstehenden Prüfungen nur gut vorbereiten müssen, denn ihre Prüfungsangst haben sie bereits mit „sehr gut" gemeistert.

Von Schülern der Produktionsschule der BQG Ratzeburg

Christina Knorr spricht mit Christian Keck (Mi.) und Christian Meins über Prüfungsangst – und darüber, wie man sie bewältigt.