GESEHEN IN ORANIENBURG Kreativ beim Träum-Weiter Festival







Beim Träum-Weiter Festival im Oranienburger Oranienwerk am Wochenende konnten die Besucher am Stand der Stadtbibliothek mit Jennifer Bonk alte Bücherseiten zu Neuem verarbeiten oder von Roland Doctor ein japanische Erzäh lung darbieten lassen. Am Stand von Kids creativ gab Susann Kerk ihr Wissen über Makramee preis. Und am Stand des Märkischen Sozialvereins hatte Jana Poppe eine Fühlbox im Angebot, an der sich Christoph Kowal schon mal ausprobierte und ertasten musste, was er nicht sehen konnte.

Hennigsdorfer säubern ihre Stadt

Cleanup Day am 16. September

Hennigsdorf. 128 Aktive - vom Großvater bis zum Enkel, von der Kollegin bis zur Freundin - fanden sich im Vorjahr zum World Cleanup Day in Hennigsdorf ein. Auch in diesem Jahr sind wieder alle Hennigsdorferinnen und Hennigsdorfer - gern auch in Familie oder mit ganzer Freundeund Kollegenschar - am Sonnabend, 16. September, zum Stadtputz aufgerufen, wie die Stadtverwaltung mitteilt.

Eine Idee, die im Rahmen des Bürgerhaushalts vor einigen Jahren geboren wurde, hat längst laufen gelernt. Der Organisator, Stadt-Mitarbeiter Daniel Eggers, hofft wieder auf viele Mitstreiterinnen und Helfer. "Einmal im Jahr möchten wir sensibilisieren und gemeinsam anpacken. Das schafft ein Gemeinschaftsgefühl und tut unserer Stadt einfach gut."

Ob auf Parkwiesen, auf Parkflächen, in Gewerbegebieten oder rund ums Rathaus - dem Müll geht's an den Kragen. Leider zeigt die Erfahrung des Fachdienstes Ordnung und Gewerbe eine steigende Tendenz zu Nachlässigkeiten. Gern wird sogar Hausmüll auf öffentlichen Flächen entsorgt, die Kippen landen auf Wegen. Hennigsdorf möchte sein Stadtbild aber gern aufpolieren - und die Hilfe der Einwohnerinnen und Einwohner ist da besonders gefragt.

Beginn ist um 10 Uhr auf dem Rathausplatz. Wer sich vorher anmeldet, erhält die nötige Ausstattung mit Säcken, Handschuhen und Greifzangen. Am Ende wird noch gemeinsam ausgewertet.

Bürgermeister Thomas Günther ist mit dabei und gibt den Startschuss zum Ausschwärmen. Der eingesammelte Müll kann in Säcken ab 12 Uhr am Rathaus, am Gemeinschaftszentrum Conradsberg oder in den Nachbarschaftstreffs in den Stadtteilen Stolpe-Süd, Nieder Neuendorf, Hennigsdorf Nord und im Albert-Schweitzer-Quartier abgegeben werden.

Nachhaltigkeitsmanager Peter Zöller, der die Aktion auch unter dem Blickwinkel internationaler Standards der beteiligten Kommunen unterstützt, sagt: "Wer am Cleanup Day mitmacht, der wird auch sensibler durch seine Stadt gehen." Wer dabei sein möchte, kann sich online anmelden unter www.hennigsdorf.de/cleanup, persönlich in der Stadtinformation oder per Telefon: 03302/877320.



Cleanup Day vor einem Jahr.

FOTO: ANDREA LINNE/ HENNIGSDORF

Wenig Kraft, viel Gefühl: Wie die Kampfkunst Wing-Tsun Velten erobert

Rund 100 Menschen besuchen die Wing-Tsun-Akademie in der Veltener Viktoriastraße – die Kampfkünstler gehen auch in Schulen, um Mädchen und Jungen vor Gefahren im Alltag zu schützen

Von Marco Paetzel

Velten. Der Angreifer schlägt zu, doch mit dem Arm lässt Mike Baumgarten die Attacke ins Leere laufen und nimmt ihn in den Schwitzkasten. "Wir wollen die Kraft des Angreifers nutzen und sie gegen ihn lenken", erklärt Trainer Baumgarten. Wenig Kraft, viel Gefühl – so lässt sich das Prinzip von Wing-Tsun zusammenfassen. Nicht nur für das Selbstbewusstsein und die Selbstverteidigung sei die chinesische Kampfkunst gut, sondern auch für den Körper.

"Das hält uns richtig fit, alle können mitmachen. Unser ältestes Mitglied ist 84 Jahre alt", sagt Mike Baumgarten. Die Kampfkunst ist längst in der Republik angekommen, auch in Oberhavel gibt es in vielen Städten Trainingsgruppen. "Wir sind hier stetig am Wachsen", sagt Mike Baumgarten. Etwa 50 Mädchen und Jungen und ge-

Das hält uns richtig fit, alle können mitmachen. Unser ältestes Mitglied ist

Mike Baumgarten

84 Jahre alt.

nauso viele Erwachsene kommen jede Woche in die Kurse der Wing-Tsun-Akademie in Velten.

Angefangen hat alles 1993, als Mike Baumgarten zum ersten Mal mit der fernöstlichen Kampfkunst, irgendwann im 19. Jahrhundert entwickelt, in Berührung kam. Damals entdeckte der gebürtige Erfurter die Kampfsportart über seinen Bruder. "Die Schule wurde damals in Erfurt gerade eröffnet. Damals hat mich der Trainer mit seinen dicken Armen und seiner Kraft fasziniert. Allerdings kam später raus, dass Wing-Tsun mit Kraft ja gar nichts zu tun hat", erklärt Baumgarten, der auch lange Jahre Fußball bei Stahl Hennigsdorf gespielt hat. Bei der Kampfkunst geht es gerade darum, dass man auch einen deutlich stärkeren Gegner besiegen kann.

Jahre später wurde Baumgarten in Hohen Neuendorf Ausbilder und lernte Ralf Ulrich kennen, sie gründeten 1997 zusammen die Akademie. Damals fingen sie in der frisch eröffneten Ofenstadt-Halle an, trainierten vor allem Kinder. "Unsere erste Gruppe waren 45 Kinder, da waren wir zu zweit leicht überfordert", so Mike Baumgarten, der heute bei der Bundespolizei arbeitet. Es blieben rund 30 Kinder, ein paar Wochen später trainierte das Duo dann auch Erwachsene. Nach einem Umzug in die Halle in Velten-



Die Trainer Mike Baumgarten (r.) und Jürgen Zeiske zeigen, wie die Kampfkunst funktioniert.





Mike Baumgarten macht ein "Ansprechtraining" mit Erst- und Zweitklässlern, sich Fremden nicht zu nähern. Beim ersten Mal klappt das selten. FOTO:PRIVAT

Süd über ein Domizil in der Luisenstraße landeten die Kampfkünstler schließlich vor etwa 15 Jahren im heutigen Objekt in der Viktoriastra-

Auf rund 60 Quadratmetern in einem umgebauten Nebengelass trainieren die Mitglieder, fast jeden Tag gibt es Kurse. Dafür stehen heute rund zehn Trainerinnen und Trainer bereit. Montags bis donnerstags gibt es Zeiten für Kinder und anschließend für Erwachsene. Dabei werden vor allem Angriffe im Alltag, etwa Würgen oder Greifen, in vielen Situationen trainiert. Viel Platz gibt es nicht, auch Matten liegen nicht im Trainingsraum. "Die gibt es ja auf der Straße oder in der U-Bahn auch nicht. Wir wollen trainieren, was dort machbar wäre", erklärt Mike Baumgarten.

Unter anderem bieten die Kampfkünstler seit neun Jahren auch Kindergewaltpräventionskurse in der Linden-Grundschule in Velten und der Vehlefanzer Nashorngrundschule an. Es sind sechswöchige Trainings im Rahmen des Unterrichts, das Projekt heißt "Sicherheit nach Noten". Dabei lernen Viertklässler vor allem, wie sie Konflikten - etwa Greifen oder Haareziehen – aus dem Weg gehen können. Das, sagt Trainer Mike Baumgarten, sei immer die allerbeste Lösung. Sei der Gegner aber schon zu nah, müssten die Kinder sich wenigstens verteidigen "Selbstverteidigung wäre

etwa Notenstufe 3 und 4, aber 1 und 2 wären die Vermeidung von Konflikten, etwa durch Gestik und Gespräche. Dafür muss man im Vorfeld aber sehr achtsam sein und selbstsicher auftreten", erklärt Mike Baumgarten.

Man wolle von den Kindern aber auch nicht zuviel erwarten. Es gehe bei den meisten erstmal darum, nicht in die Opferrolle zu geraten, ergänzt Jürgen Zeiske, eben-



Mike Baumgarten (M.), Jürgen Zeiske (r.) und Bernt Schimmke gehören zum Trainerteam der Veltener Wing-Tsun-Akademie.

falls Trainer in der Wing-Tsun-Akademie. Für Kinder der ersten oder zweiten Klasse indes trainieren die Kampfkünstler auf einem Parkplatz, nicht mit Fremden mitzugehen. Mike Baumgarten stellt sich dafür mit seinem Auto hin und spricht die Kinder an. Das richtige Verhalten, also möglichst fernzubleiben, werde auch vorher im Unterricht thematisiert. Und dennoch: die Praxis sieht

anders aus.

MAZ

zu Hause in...

Mike Baumgarten lockt etwa mit Sammelkarten Plüschtieren. Prozent bleiben stehen und gehen zum Auto. Es ist unfassbar", erklärt Jürgen Zeiske. Beim zweiten Trainingsdurchgang wer-

de es besser, beim Dritten würden fast alle dem Auto fernbleiben. Das zeigt, wie wichtig ein solches Training sein kann - und wie beeinflussbar Kinder in dem Alter sind. Und gerade, wenn die ABC-Schützen alleine zur Schulen gehen, mache sich das "Ansprechtraining"

Auch mehrwöchige Präventionskurse für Frauen bietet die Wing-Tsun-Akademie an. "Da trainieren wir, wie man etwa reagiert, wenn man gegriffen, gewürgt oder geschubst wird", erklärt Mike Baumgarten. Mit Universallösungen seien Frauen recht schnell in der Lage, sich zu verteidigen – wenn sie dem Konflikt vorher nicht vollends aus dem Weg gehen können.

Im Gegensatz zu Kampfsportarten wie Judo und Karate gebe es im Bereich der Erwachsenen beim Wing-Tsun keine Wettkämpfe, Gewichtsklassen oder Regeln. "Die Kampfkunst ist in den Bürgerkriegsjahren entstanden, da ging es darum, schnell aus gefährlichen Situationen herauszukommen", erklärt Mike Baumgarten. Das tut dem Spaß aber keinen Abbruch, beim Training wird trotzdem herzlich ge-