

## **„Nicht mit mir!“-Kurs an der Johannes-Prassek-Schule in Lübeck**

Was haben Opferklau und Rettunginseln an einer Grundschule verloren? Eine ganze Menge – sie sind zentrale Bausteine moderner Präventionsarbeit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, wie sie im „Nicht mit mir!“-Programm vermittelt werden.

An der Johannes-Prassek-Schule in Lübeck endete Anfang März 2026 ein mehrmonatiger „Nicht mit mir!“-Kurs, der im Herbst 2025 gestartet war. Unter der Leitung von Jens Dykow vom Lübecker Judo Club lernten neun Kinder in Theorie und Praxis, wie sie sich selbstbewusst und sicher im Alltag bewegen können.

Neben Inhalten aus gut der Hälfte des Ju-Jutsu-Gelbgurtprogramms standen vor allem kindgerechte Themen im Mittelpunkt: Was ist Gewalt? Woran erkenne ich Gefahrensituationen? Was sind gute und was sind schlechte Geheimnisse? Die Teilnehmenden erfuhren, wie sehr eine aufrechte Körperhaltung und eine klare Stimme das eigene Auftreten stärken.

Ein weiterer Schwerpunkt war der sogenannte „Opferklau“ – also wie man durch gezieltes Ansprechen einer bedrohten Person dem Angreifer das „Opfer entziehen“ und Hilfe organisieren kann. Zudem lernten die Kinder das Konzept der „Rettunginseln“ kennen: Orte und Ansprechpersonen in ihrem Umfeld, bei denen sie im Notfall Unterstützung bekommen.

Zum Kursabschluss konnten die Kinder zeigen, wie viel sie in den vergangenen Monaten gelernt haben – ein wichtiger Schritt hin zu mehr Selbstvertrauen und Sicherheit im Alltag.

Bericht: Joanna Grickschas

Foto: Jens Dykow