

Brandstifter wollten ihr Leben beenden

Prozess: Betreute setzen leer stehendes Haus an der Mindener Straße in Brand

■ **Herford/Bad Oeynhausen** (cla). Ein heute 28-jähriger Mann und eine heute 29-jährige Frau haben in der Nacht zum 17. Oktober 2017 in Bad Oeynhausen ein leer stehendes Gebäude in Brand gesetzt. Beide wurden damals von der Evangelischen Diakoniestiftung Wittekindshof betreut und wollten im Feuer ihr Leben beenden, überlegten es sich aber rechtzeitig anders. Bei der Verhandlung vor dem Amtsgericht Herford kamen auch angebliche Missstände im Wittekindshof zur Sprache.

Beide Angeklagte waren im Oktober 2017 nicht in ihre Wohngruppen zurückkehrt und verbrachten zum Tatzeitpunkt die zweite Nacht in dem leer stehenden Haus an der Mindener Straße. Dabei tranken sie Alkohol und nahmen Tabletten. Die junge Frau sagte dann ihrem Bekannten, dass sie sich gerne das Leben nehmen würde. Der konnte sich das ebenfalls vorstellen.

Beide gingen in das Obergeschoss, trugen in dem verlassenen Gebäude Kleidung und ein Sofa zusammen. Dann entzündeten sie den Haufen. Zuvor hatten sie die Klinke der Raumtür von innen abgetreten, damit sie auch tatsächlich nicht mehr heraus kamen.

Als das Feuer loderte und sich Rauch entwickelte, trat der junge Mann jedoch die Tür auf. Beide kehrten dann kurze Zeit später in ihre Wohngruppen zurück. Die junge Frau erzählte gleich einer Betreuerin, was sie getan hatte. Der junge Mann kehrte zunächst mit

einem anderen Betreuer zum Brandhaus zurück, weil er dort einen Schlüssel vergessen hatte, und beichtete am Ort die Tat. Am Brandort hatte das Feuer inzwischen auf den Dachstuhl übergelassen. Die Feuerwehr war da, sie löschte mit 45 Leuten viereinhalb Stunden lang und musste, weil es sich neu entzündete, am nächsten Morgen noch einmal ausrücken.

Das Gericht verurteilte die Angeklagten wegen gemeinschaftlich begangener Brandstiftung zu einer Haftstrafe von drei Monaten, die es jeweils auf drei Jahre zur Bewährung aussetzte. Das geringe Strafmaß hat weniger mit den jeweiligen Beeinträchtigungen als mit verminderter Schuldfähigkeit aufgrund des Alkohol- und Tablettenkonsums am Tatabend zu tun. Zudem hatten beide niemanden gefährdet, das abbruchreife Haus stand leer, und das Feuer konnte auch nicht auf andere Gebäude übergreifen. Zu den Bewährungsaufgaben gehört, dass sich beide eine Arbeit in einer Behinderten-Werkstatt suchen.

Der Anwalt des jungen Mannes argumentierte zudem, dass sein Mandant im Grunde seine Strafe bereits abgesessen habe: Im Wittekindshof sei er nach der Tat mit einem Übermaß an Medikamenten ruhig gestellt worden und habe sein Zimmer elf Monate lang nicht verlassen dürfen. Erst ein Richter habe dem Zustand beendet. Deswegen würden sie auch noch ein Strafverfahren anstreben.

Unterwegs auf den Spuren der Brüder

Märchenmuseum: Gudrun Rathke startete ihre Erzählwanderung nach Bremen

■ **Bad Oeynhausen** (liz). Weltbekannt sind die vier tierischen Freunde, die sich unter dem Motto „Etwas Besseres als den Tod findest du überall.“ auf den Weg nach Bremen machten. Vor 200 Jahren wurde das Märchen der Brüder Grimm zum ersten Mal veröffentlicht. Das Jubiläum wird entlang der Deutschen Märchenstraße gefeiert. Zu Ehren der tierischen Wanderfreunde schnürte Erzählerin Gudrun Rathke ihre Wanderschuhe, schulterte ihre Kiepe und startete in der Kurstadt ihre mehrtägige Wanderung nach Bremen.

Bevor sie sich mit ihrer Kiepe voller Sagen, Märchen und Geschichten auf den Weg machte, erzählte sie den gespannt lauschenden Zuhörern im Märchenmuseum unter dem Motto „Frei wie der Vogel – frech wie der Hase“ allerlei Tiermärchen. „Passend zu unserer aktuellen Ausstellung über große und kleine Tiere im Märchen“, so Museumsleiterin Hanna Dose. „Wir freuen uns sehr, dass sie bei uns zu Gast ist, denn das Märchen erzählt uns seit der Gründung des Museums sehr am Herzen.“

Anschaulich und lebensnah nahm Gudrun Rathke ihre Zuhörer mit hinein in die bunte Welt der Geschichten. Gefühlvoll, gestenreich und mit viel Humor erzählte sie von sprechenden Hühnern, verzauberten Spatzenfürsten und vielen anderen Tieren. „Erzähler waren früher auch königliche Ratgeber, Historiker und Streitschlichter“, so die professionelle Erzählerin, die in Hessen

lebt und leidenschaftlich gern Menschen jeden Alters in den Bann der Geschichten zieht. „Wenn ich mit meiner Kiepe wandere, hole ich unterwegs sozusagen die Märchen aus den Büchern heraus und bringe sie wieder unter Volk“, sagte sie.

Zur Auftaktveranstaltung angereist war auch Brigitte Buchholz-Blödw, Marketingleiterin des 1975 gegründeten Vereins Deutsche Märchenstraße. „Märchen verbinden die Welt. Wir wollen dazu beitragen, das kulturelle Erbe zu bewahren und lebendig zu halten“, sagte sie. Die Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm wurden in 160 Sprachen übersetzt. Nach der Märchenstunde machte sich Gudrun Rathke auf den Weg Richtung Bremen. Am 16. Mai wird sie dort eintreffen. Unterwegs möchte sie ihre Zuhörer bei Veranstaltungen in Wiedensahl, Nienburg, Hoya und Verden mit Erzählungen aus ihrer Kiepe verzaubern.



Auftakt: Hanna Dose (v.l.), Brigitte Buchholz-Blödw und Erzählerin Gudrun Rathke mit Kiepe und Wanderschuhen.

FOTO: SANDRA C. SIEGEMUND

„Es braucht einen Zustand der Ruhe“

Stress (2): Anke Nolting (51) ist Stressmanagerin und weiß, dass viele Erkrankungen ihre Ursache in Stress oder Ernährung haben. Gedankenhygiene ist eine Möglichkeit der Bekämpfung

Von Nicole Sielermann

■ **Bad Oeynhausen.** Oftmals braucht es den Impuls von außen. Den entscheidenden Hinweis, um Stressfaktoren auf die Schliche zu kommen. „Seitdem Burnout salonfähig ist, sprechen mehr Menschen offener über ihren Stress“, hat Anke Nolting beobachtet. Die Volmerdingsenerin ist Stressmanagerin und kennt sich aus. Hat sie doch einst selbst in ihrem erlernten Beruf die Reißleine gezogen. Seitdem arbeitet die 51-Jährige als Gesundheitsberaterin und vereint mehrere Themenbereiche unter einem Dach. „Es geht immer um das Zusammenspiel“, sagt Nolting. „Um Lebensstil, Ernährung und Entspannung.“ Denn Erkrankungen kommen nicht von ungefähr: „Oftmals sind sie stress- oder ernährungsbedingt“, weiß die Fachfrau.

Klienten, die zu Anke Nolting kommen, werden erst einmal analysiert. „Wir schauen gemeinsam, was für den Einzelnen Stress ist“, erklärt sie. An welcher Stelle er entsteht. Äußere Stressoren, wie Arbeit oder Straßenverkehr, seien nur schwer veränderbar. „Viele empfinden aber genau das sehr persönlich.“ Dagegen können Gedanken oder Glaubenssätze, Erfahrungen, Erlebtes die Menschen durchaus positiv verstärken. „Das Perfektsein, das Pünktlichkommen – all das kann sich aber auch umkehren und Menschen in Stress versetzen.“ Dann gelte es, an Gedankenmodellen zu arbeiten, sie vieles bewusst zu machen. „Ich muss meine Einstellung zur jeweiligen Situation verändern, sie ins Positive wandeln.“ Leicht gesagt. „Die meisten Menschen erkennen das nicht selbst, sie brauchen die Hilfestellung von außen“, weiß Nolting.

Mittlerweile ist die Psyche in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Themen wie Stress oder Burnout sind kein Tabu mehr. „Aber nur die wenigsten Menschen suchen sich Hilfe“, betont Anke Nolting. „Die meisten überhören ihren eigenen Körper – solange, bis es nicht mehr geht.“ Und diese Folgen seien es, die oft erst die Probleme im Leben deutlich machen. Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Probleme oder auch das Reizdarmsyndrom seien die Erkrankungen, die am häufigsten vorkommen. Dauerstress führt letztendlich zu Schlaflosigkeit, Muskelspannung, Herzrasen und einem sich ständig drehenden Gedankenkarussell.

Doch alles kann verändert, kann neu erlernt werden. „Wir suchen gemeinsam nach Alternativen für den Umgang mit einzelnen Situationen und analysieren, ob sie sich verändern lassen.“ Innen und außen. Das



Wohlfühlatmosphäre: Stressmanagerin Anke Nolting setzt auf Achtsamkeit. Immer mehr Menschen suchen Hilfe bei dem Weg aus der Stressfalle.

FOTO: NICOLE SIELERMANN



Durchatmen: Studien zeigen, dass ein Spaziergang durch den Wald Stress reduziert.

FOTO: THOMAS FREY/DPA

Konzept, das daraus entsteht, sei gefüllt mit eigenen Ideen des Klienten. „Gedankenhygiene ist oft die erste Möglichkeit zur Hilfe“, erklärt Anke Nolting. Vieles aus der Kindheit sei eingegräbt, jeder Mensch habe eine Menge Dinge festgebrannt im Hirn.

Menschen, die unter Stress stehen, brauchen Entspannung. Keine Frage. „Aber wer in einer extremen Stresssituation steckt und körperlich extrem stark reagiert, kann keine Entspannungstechnik lernen“, winkt die 51-Jährige ab. „Um Entspannung zu finden, braucht es einen Zustand der Ruhe.“ Erst einmal müsse Cortisol abgebaut werden. Stresshormone abbauen, das geht nur über Bewegung. Egal welche, Hauptsache sie macht Spaß. Hilfreich sind zudem Akupunktur oder Akupunktmassage. Auch Pflanzen helfen, zum Normalzustand des Cortisolspiegels zurückzufinden. „Wer zum Beispiel unter

Dauerstress steht und dazu tendiert, im Urlaub krank zu werden, dem hilft Rosenwurz“, lautet Noltings Tipp. Der helfe, alles besser zu bewältigen.

Entspannung lässt sich am besten lernen, wenn der Mensch ausgeruht und nicht im Stress ist. „Wer Techniken lernt, kann diese anwenden, wenn die nächste Stresssituation droht“, rät Anke Nolting. Wichtig ist aber vor allem eines: Man muss aufgeschlossen sein für die Entspannung, eine Variante über mehrere Wochen testen – erst dann könne man wissen, ob es das Richtige sei. Yoga, Autogenes Training oder Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen sind für viele das Mittel der Wahl. „Die Muskelentspannung ist für viele der Einstieg. Sie braucht Konzentration.“ Dabei werden Muskeln aktiv angespannt und danach bewusst entspannt. „Das Autogene Training ist oftmals für die, schon eine Entspannungstech-

nik erlernt haben. Dafür muss man bereit sein“, weiß die Stressmanagerin. Es brauche Vorstellungskraft für diese Art der Selbsthypnose. Yoga ist nicht nur Trend, sondern durchaus eine der besten Methoden, zu entspannen. „Dabei sind Bewegung und Achtsamkeit kombiniert.“

Achtsamkeit ist wichtig

Apropos Achtsamkeit. Auf die legt Anke Nolting viel Wert. „Wenn Du es eilig hast, geh langsam, wusste schon Konfuzius“, zitiert sie. Bewusst und in Ruhe essen, nicht nebenbei, nicht im Auto, nicht beim Gehen und nicht am Arbeitsplatz. „Weil in der Aktivitätsphase keine Verdauung stattfindet, sondern nur in der Ruhephase.“ Auch deshalb hätten Menschen so viele gesundheitliche Probleme. „Machen Sie bewusst Pause, setzen Sie sich mit Ihrem Kaffee einfach mal nur hin“, rät sie.

Ein Hilfsmittel, dass in Stresssituationen angewendet werden kann, ist immer mit dabei: die Atmung. „Bewusst auf die Atmung konzentrieren, drei Sekunden bewusst ein-, drei Sekunden Pause, sechs Sekunden bewusst ausatmen“, empfiehlt Anke Nolting. Und das mehrmals hintereinander. „Wichtig ist, dass die Ausatmung immer doppelt so lang wie die Einatmung ist.“

Menschen müssten lernen, das Bewusstsein auf sich selber zu lenken, für sich zu sorgen. Bewusst da zu sein, wo

man gerade sei. Oftmals aber fehle die Wahrnehmung für die Umgebung, für die Schönheiten der Natur. „Nicht reden. Einfach nur wahrnehmen.“ Da müsse man allerdings erst hinkommen. Doch nur wer auf Prävention setze, gerate gar nicht erst in Stresssituationen. „Aber in unserer heutigen Zeit packen Menschen ihren privaten Kalender derart voll mit Terminen, dass auch Zuhause keine Zeit bleibt.“ Hinzu käme der digitale Stress. „Der ist es auch, der junge Menschen stresst. Weil sie immer und überall erreichbar sind und das Handy immer dabei haben.“ Der Stress kommt von innen und außen, der Mensch komme nicht nur Ruhe. Kein Wunder, dass Wald-Baden zum Trend wird. „Stundenlang im Wald sein, das führt zur Ruhe im Organismus.“

Auch Anke Nolting entspannt vor allem in der Natur. Im Wald. Am Meer. Hinzu kommen Achtsamkeit und Meditation. „Aber am besten abschalten kann ich beim Salsa-Tanzen“, sagt sie lachend.

Alles über Stress

◆ Viele Menschen leiden unter Stress. In der NW-Serie erklären wir, wie Stress entsteht, welche Wege aus der Stressfalle es gibt, was ein Burnout ist und welche Entspannungstechniken gegen Stress helfen können. (nisi)

Bei Unfall am Stauende tödlich verletzt

Starke Verkehrsbehinderungen: Bundesstraße 65 in Fahrtrichtung Minden zwei Stunden gesperrt. BMW-Fahrer fuhr vermutlich ungebremst auf Sattelzugmaschine

■ **Bad Oeynhausen/Porta Westfalica** (nw). Aus bisher unbekanntem Gründen fuhr am Dienstagmorgen auf der B 65 in Porta Westfalica ein Bückeburger mit seinem Wagen auf einen am Stauende stehenden Lastwagen auf. Hierbei zog sich der 50-Jährige schwere Verletzungen zu. Trotz unmittelbar nach dem Unfall eingeleiteter notärztlicher Behandlung erlag der Autofahrer kurze Zeit später seinen schweren Verletzungen.

Der beteiligte Lkw-Fahrer blieb nach Angaben der Polizei unverletzt. Die Bundesstraße war während der Rettungs- und Bergungsarbeiten sowie der Unfallaufnahme gesperrt. Hierdurch kam es zu erheblichen Verkehrsproblemen.

Der Bückeburger befuhr gegen 8.25 Uhr mit seinem BMW X3 den rechten Fahrstreifen der B 65 in Richtung Porta Westfalica. Kurz hinter der Abfahrt zur Hausberger Straße nährte er sich einem in Auflösung befindlichen Stau,

wobei die Fahrzeuge zeitweilig noch zum Stehen kamen. So auch der Fahrer (54) einer Sattelzugmaschine mit Auflieger aus Haldensleben. Zeugenaussagen zufolge besteht die Vermutung, dass der BMW-Fahrer ungebremst auf den Lastwagen auffuhr.

Hierbei wurde der 50-Jährige in seinem Fahrzeug eingeklemmt. Rettungskräfte der Feuerwehr mussten ihn mittels Rettungsschere aus dem Fahrzeugwrack befreien. Trotzdem kam für den Auto-

fahrer sämtliche Hilfe zu spät. Die Bundesstraße in Fahrtrichtung Porta Westfalica war in der Folge bis 10.30 Uhr komplett gesperrt.

Dem Unglücksfall vorausgegangen war ein Unfall mit zwei Leichtverletzten. Hier war gegen 7.30 Uhr auf der B 65 kurz vor der Abfahrt auf die B 61 in Richtung Verkehrsbirne eine 31-jährige Mindenerin mit ihrem Hyundai bei einem Fahrstreifenwechsel ins Schleudern geraten und in die Mittelleitplanke geprallt. Ein

nachfolgender Mercedesfahrer (57) konnte dem Fahrzeug nicht mehr ausweichen und prallte mit diesem zusammen. Während der Unfallaufnahme war die Bundesstraße zunächst für eine halbe Stunde gesperrt. Gegen 8 Uhr konnte der Verkehr dann einspurig an der Unfallstelle vorbei geführt.

An beiden Fahrzeugen sowie der Leitplanke entstand Sachschaden. Die Autos waren nicht mehr fahrbereit und mussten abgeschleppt werden.