

KURZ NOTIERT

Explosion in Doppelhaushälfte: Frauen verletzt



Feuerwehrleute im Einsatz nach einer Explosion. Foto: dpa

Moers. Bei einer Explosion im Erdgeschoss einer Doppelhaushälfte in Moers sind zwei Frauen schwer verletzt worden. „Sie wurden mit einem Hubschrauber wegen schwerer Verbrennungen in Spezialkliniken gebracht“, berichtete ein Feuerwehrsprecher. Ein älterer Mann sei bei der Explosion am Freitagmorgen leicht verletzt worden. Die Doppelhaushälfte ist einsturzgefährdet. Das angegliederte Haus sei begutachtet worden – Einsturzgefahr könne man ausschließen. Zur Zeit der Explosion habe sich dort niemand aufgehalten. Rund 50 Einsatzkräfte waren vor Ort. Die Hintergründe der Explosion sind laut Feuerwehr unklar. *lmw*

Beruhigungsmittel für Pferde im Karneval

Köln. Im Kölner Rosenmontagszug standen drei Pferde unter dem Einfluss von Beruhigungsmitteln. Wie die Stadt Köln mitteilte, wurde bei ihnen das Mittel Acepromazin nachgewiesen. Gegen den Inhaber des Reitbetriebs, aus dem die drei Pferde stammen, hat das Umwelt- und Verbraucherschutzamt ein Ordnungswidrigkeitsverfahren eingeleitet. Insgesamt testeten Tierärzte vor dem Rosenmontagszug 50 Pferde auf unerlaubt eingesetzte Medikamente und Substanzen. Beim Rosenmontagszug 2018 waren zwei Tiere einer Kutsche durchgegangen, es gab mehrere Verletzte. Danach wurden die Regeln für die Teilnahme von Pferden verschärft. *dpa*

Kevin Kühnert ändert seinen Twitter-Namen



Berlin. Der SPD-Politiker und Jusos-Chef Kevin Kühnert (Foto: dpa) hat als Reaktion auf das Coronavirus seinen Twitternamen geändert - in „Kevin allein zuhause Kühnert“. Endlich sei der Name Kevin mal für etwas zu gebrauchen, twitterte der 30-jährige Sozialdemokrat zufrieden. Der neue Name ist eine Anspielung auf den gleichnamigen Kultfilm mit Macaulay Culkin in der Hauptrolle. Damit möchte Jusos-Chef Kevin Kühnert dem Anschein nach darauf aufmerksam machen, wie wichtig es für die Eindämmung des Coronavirus ist, physischen Kontakt zu anderen Menschen zu meiden und Zuhause zu bleiben. Auch der Entertainer Jan Böhmermann hatte vor einigen Tagen bereits seinen Twitter-Namen in „Jan zuhause bleiben! Hände waschen“ geändert. *dpa*

„Rambo“ erschnüffelt Kokain am Flughafen
Frankfurt. Dank der guten Nase von Rauschgiftspürhund „Rambo“ sind dem Zoll am Frankfurter Flughafen mehrere Kilo Kokain ins Netz gegangen. Der schwarze Mischling entdeckte 2,7 Kilogramm der Droge in einem Hartschalenkoffer eines Fluges aus Kolumbien, wie das Hauptzollamt Frankfurt mitteilte. Die Ware befand sich den Angaben zufolge eingeschweißt und versteckt unter anderem in Cremedosen und einem Kuchen. „Wieder ein Beweis für die gute Nase des Hundes. Denn weder Creme- noch Schokoladenduft haben ihn abgelenkt“, erklärte eine Sprecherin des Hauptzollamts. Der mutmaßliche 30 Jahre alte Drogenschmuggler wurde demnach vorläufig festgenommen und sitzt nun in Untersuchungshaft. Der Wert des Kokains betrage mehr als 100 000 Euro, teilte das Hauptzollamt mit. Der Fund sei bereits vergangene Woche am Freitag, 13. März, gelungen. *dpa*

Mit Skateboard auf Streifenwagen geschlagen

Heiligenhaus. In Heiligenhaus bei Velbert hat ein betrunkener 18-Jähriger mit einem Skateboard gegen einen Polizei-Streifenwagen geschlagen. Wie die Polizei mitteilte, seien die Beamten am Donnerstag gerade im Einsatz gewesen, als Zeugen mitbekamen, wie der junge Mann auf das Auto einschlug und flüchtete. Die Polizisten erwischten den 18-Jährigen, nahmen ihn in Gewahrsam, nachdem ein Alkoholtest einen Wert von 2,3 Promille ergab. Auf den 18-Jährigen kommt nun ein Verfahren wegen gemeinschaftlicher Sachbeschädigung zu. *dpa*

Mädchen vergewaltigt: Verdächtige festgenommen

Düsseldorf. Die Düsseldorfer Polizei hat drei junge Männer gefasst, die zwei Mädchen im Alter von 14 und 15 Jahren vergewaltigt und die Tat gefilmt haben sollen. Zwei der Verdächtigen sind 17 Jahre alt, einer 19, wie die Ermittler am Freitag erklärten. Sie seien am Morgen in ihren Düsseldorf Wohnungen festgenommen worden. Bei einem Treffen im Herbst 2019 sollen die Männer die Mädchen zunächst mit hochprozentigem Alkohol willenlos gemacht haben. In einer Wohnung im Kreis Mettmann soll es dann zu „massiven sexuellen Übergriffen und Vergewaltigungen“ gekommen sein, teilten Polizei und Staatsanwaltschaft gemeinsam mit. Die Tat sei von den Verdächtigen, bei denen es sich um Rumänen handle, gefilmt worden. *dpa*

Warnung vor Glasteilen in Leberwurst

Neckarsulm. Das Bundesamt für Verbraucherschutz warnt vor Glasteilen in einer Leberwurst, die von Kaufland vertrieben wird. Nach Angaben vom Freitag handelt es sich um die „Oederaner Land-Leberwurst“ im Glas (Hersteller: Richter Fleischwaren GmbH & Co. KG, Mindesthaltbarkeitsdatum/Verbrauchsdatum: 9.10.2020 und 14.10.2020). Betroffen seien die Länder Baden-Württemberg, Brandenburg, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. *dpa*

Schüsse vor Friseur in Köln gefallen

Köln. Nach Schüssen vor einem Friseur in Köln hat die Polizei einen 37-jährigen festgenommen. Zeugen zufolge soll der Schütze dem jetzt Festgenommenen die Waffe übergeben haben. Die Fahndung nach dem Schützen dauere an, erklärten die Ermittler. Verletzte gab es bei dem Vorfall im Stadtteil Vingst nach ersten Erkenntnissen nicht. Beamte stellten die mutmaßliche Tatwaffe sicher. Die Polizei nahm Ermittlungen wegen des Verdachts eines versuchten Tötungsdeliktes auf und richtete eine Mordkommission ein. Der Hintergrund des Vorfalls war zunächst unklar. *dpa*

Der Doktor kommt auf vier Hufen

Feldenkrais ist eine alte Methode zur Verbesserung des Körpergefühls und zur Schmerzbekämpfung. Eine Kölnerin setzt dafür ihre Pferde ein.

Von Peter Kurz

Köln. Das Pferd zieht eine Kutsche. Das ist nützlich. Oder jemand reitet darauf. Das ist ein Vergnügen. Aber ein Pferd kann noch etwas: heilen. Körperliche Schäden und auch die Psyche. Es gibt freilich nicht allzu viele Pferde, die das können. Jedenfalls nicht das, was die Pferde von Corinna Mrositzki tun.

Gewiss, da ist die Hippotherapie, eine Art Krankengymnastik auf dem Pferd, es gibt heilpädagogisches Reiten und Reiten für Behinderte. Doch was die Kölnerin zusammen mit ihren zwei Pferden Mashoub und Percy macht – ein drittes, Merlin, wird gerade angelernt – ist ein ganz anderer Ansatz. Die 53-Jährige ist eine der wenigen Experten in Deutschland, die die Feldenkrais-Methode (siehe Infokasten) auf dem Pferd anwendet. Auf einem Reiterhof im Kölner Stadtteil Fühlingsen.

Mrositzki schätzt, dass es bundesweit neben ihr etwa 20 weitere solcher „Practitioner“ gibt. Nach dem Abschluss ihrer zweijährigen Schulung vor zehn Jahren hat sie bis heute eine Klientenzahl im hohen dreistelligen Bereich betreut. Sie half, Muskelverspannungen zu lösen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen zu reduzieren, Körperhaltung und Koordination zu verbessern. Damit einhergehend: psychische Ausgleichlichkeit.

Die dreidimensionale Bewegung des Pferdes zulassen

„Oft hängt das eine mit dem anderen zusammen“, sagt die gebürtige Hamburgerin. Nein, ihre Klienten müssen keine Turnübungen auf dem Pferderücken machen. Ihren Ansatz beschreibt Mrositzki so: „Es geht darum, seine Körperbewegungen so leicht auszuführen, wie es geht.“ Durch Stress, falsche Sitzhaltung, Schonhaltung, falsche Gewohnheiten oder auch Verletzungen gewöhnten sich viele Menschen Bewegungsmuster an, die entweder nicht effizient oder sogar schädlich sind und dadurch körperliche Schäden wie zum Beispiel Schmerzen im unteren Rücken hervorrufen.

„Die Haltung wirkt sich aus auf die Gemütslage aus und die Gemütslage wiederum auf die Haltung. Das ist so ein Kreislauf“, sagt sie, und den versucht sie im positiven Sinn zu durchbrechen. „Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, mit Esoterik hat das nichts zu tun“, nimmt Mrositzki die Antwort auf die nächste Frage vorweg.

Ebensowenig gehe es um Turnübungen auf dem Pferd, sondern um das bewusste Erleben von Bewegung. Die dreidimensionale Bewegung auf dem Pferderücken, der der Mensch sich hingibt. Warum dreidimensional? Mrositzki erklärt: „Die Rückenmuskulatur des Pferdes schwingt beim Vorwärts und Rückwärts, dazu auch auf und ab. Und der ganze Pferderücken schwankt.“ Der Reiter, sie nennt ihn Klient, übernimmt diese Bewegung des Pferdes, gibt sich ihr hin. Muss sie zulassen. Eben dazu leitet ihn die Feldenkrais-Lehrerin an.

Schnell nimmt sie den Menschen, die zu ihr kommen, die Illusion, er oder sie könne das Pferd bewegen. „Das ist doch 600 Kilo schwer, da kann man nur zulassen, dass es sich bewegt. Und durch dieses Zulassen, durch das sich Hingeben, wird das Becken des Reiters gelockert.“ Oft schon nach 20 Minuten lösten sich Spannungen, die zu Rückenproblemen geführt hatten, sagt Mrositzki. Die dreidimensionalen Schwüngen des Pferdes übertragen sich auf das Nervensystem des Menschen. „Die Arbeit macht das Pferd, ich selbst laufe nur nebenher“, sagt die Lehrerin.

„Das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen.“

Moshe Feldenkrais

Rücken-, Schulter- oder Nackenprobleme, auch Arthrose führen die Menschen zu ihr. Es kommen Migräne-Patienten oder solche, die ihre Reha nach einer Kniegelenks-OP hinter sich haben und weiter etwas für ihre Mobilität tun wollen. Ihre älteste Klientin war 82 Jahre alt, aber auch jungen Mädchen mit Haltungproblemen hilft sie. Insgesamt seien es mehr Frauen als Männer.

Mrositzki erinnert sich an einen 50-jährigen Mann mit Hüftarthrose. Die Ärzte hatten zur Operation geraten, er wollte das vermeiden. Zunächst sei er nur unter Schmerzen aufs Pferd gekommen. „Nach einem halben Jahre konnte er schmerzfrei laufen, er hatte durch das Zulassen der Bewegung gelernt, Beine und Becken anders zu benutzen.“ Bei Menschen, die im unteren Rücken Probleme haben, seien diese wegen des Lernens der veränderten Bewegungsabläufe oft schon nach zehn Stunden weg.

Apropos Stunden, zahlt das eigentlich die Krankenkasse?



Ganz fallen lassen - eine junge Klientin auf dem Rücken von Mashoub.

Fotos: Mesli (2), Mrositzki



Corinna Mrositzki und Mashoub.



Dem Nervensystem eines Klienten werden Bewegungsvorschläge gemacht.

„Leider nicht, sagt Mrositzki. Ich muss privat abrechnen. 70 Euro die Stunde nimmt sie. Das muss sie auch, kostet sie doch jedes ihrer drei Pferde rund 650 Euro im Monat.“

FELDENKRAIS-METHODE

KÖRPERGEFÜHL Die nach Moshe Feldenkrais (1904-1984) benannte Methode ist eine körperbezogene und ganzheitliche Lernmethode, die darauf abzielt, die Selbstwahrnehmung zu schulen und das Körpergefühl zu verbessern. Eingefahrene Bewegungsmuster, die zu körperlichen Beschwerden und Schäden führen (wie Knie- und Rückenschmerzen), werden durch den Feldenkrais-Lehrer in Zusammenarbeit mit dem Klienten

aufgedeckt. Durch spielerisches Experimentieren werden Bewegungs- und Handlungsalternativen entwickelt. Anders als bei der Physiotherapie wird hier nichts gedeht oder repariert, wie Corinna Mrositzki sagt. Sondern es werden Bewegungsangebote gemacht. Feldenkrais helfe, sich dieser Bewegungsmuster bewusst zu werden. Dadurch könnten neue und sinnvollere Bewegungsmuster erlernt werden.

Vom hohen Ross im wahrsten Sinne habe die Frau ihr, die sie sich da zu Fuß durch den tiefen Schnee kämpfte, gesagt: „Ach Frau Mrositzki, wenn Sie wüssten, wie das ist, wenn man so viel arbeiten muss.“

„Da habe ich mich erst geärgert“, sagt Mrositzki, „mir lag auf der Zunge zu fragen, ob sie denn glaube, dass ich mich bei Kälte und Schnee zum Privatvergnügen abrackere. Aber dann habe ich doch nichts gesagt. Und gedacht: Eigentlich hat sie ja Recht. Ich mach‘ das

doch gerne, immer an der frischen Luft. Den Pferden dabei assistieren, wie sie Menschen zur Balance verhelfen.“

Manch ein Klient kommt auch dann weiter zu ihr, wenn die gesundheitlichen Probleme gelöst sind. Dann bringt sie ihm oder ihr das Reiten bei. „Das ist dann gar nicht mehr schwer, das meiste können sie dann schon“, sagt Mrositzki. „Sie sitzen jedenfalls viel besser auf dem Gaul als manch einer, der denkt, er könne gut reiten.“

feldenkrais-pferd-koeln.de

Vier Vergewaltiger einer Studentin in Indien hingerichtet

Sie hatten eine junge Frau brutal in einem fahrenden Bus in Neu Delhi missbraucht. Nun wurden sie gehängt.

Von Anne-Sophie Galli und Sunrita Sen

Neu Delhi. Wegen der Vergewaltigung und Tötung einer Studentin vor mehr als sieben Jahren sind in Indien vier Männer hingerichtet worden. Die Männer hatten die 23-jährige Frau 2012 in einem Bus so brutal missbraucht, dass sie knapp zwei Wochen danach an ihren Verletzungen starb. Der Fall hatte weltweit Schlagzeilen gemacht und ein grundlegendes Problem in Indien gezeigt: Alle 15 Minuten wird dort nach offiziellen Zahlen eine Frau oder ein Mädchen Opfer einer Vergewaltigung.

Hinrichtungen sind in Indien selten – zuletzt war so 2015 ein Mann gestorben, der 1993 für einen der schlimmsten Terroranschläge der indischen Geschichte

mit mehr als 200 Toten und Hunderten Verletzten verantwortlich gewesen war. Mit der jetzigen Hinrichtung will Indien exemplarisch zeigen, etwas für mehr Sicherheit der Frauen zu tun. Die Verteidiger der Täter versuchten den angesetzten Todestag bis wenige Stunden zuvor zu verhindern.

Wut der Leute führte zu härteren Gesetzen gegen Vergewaltiger

Nach der Hinrichtung sagte die Mutter des Opfers: „Es hat gedauert, aber Gerechtigkeit wurde endlich geschaffen.“ Vor dem Gefängnis hatte sich eine große Menschenmenge versammelt. Als die Menschen erfuhr, dass die Hinrichtung vollstreckt war, brachen sie in Jubel aus.

Die Europäische Union brachte hingegen ihre grundsätzli-

che Ablehnung der Todesstrafe zum Ausdruck. Diese sei gewalttätig, unmenschlich und diene nicht der Abschreckung, sagte ein Sprecher des EU-Außenbeauftragten Josep Borrell am Freitag. Sie sei eine inakzeptable Verweigerung menschlicher Würde. Zugleich verurteilte der Sprecher das Verbrechen an sich und sagte, Täter müssten mit angemessenen Strafen zur Rechenschaft gezogen werden.

Im Dezember 2012 hatten die Medizinstudentin und ein Freund nach einem Kinoabend für den Heimweg einen Bus genommen, in dem auch sechs betrunkenen Männer waren. Sie verprügelten den Freund und vergewaltigten die Frau. Für ihre Tat nutzten sie auch Metallstangen. Danach warfen sie die beiden aus dem Bus.

Bereits kurz nach der Grup-



Asha Devi (Gesicht zur Kamera), die Mutter des Opfers, wird umarmt, nachdem die Vergewaltiger ihrer Tochter hingerichtet worden sind. Foto: dpa

penvergewaltigung hatten Tausende auf den Straßen die sofortige Hinrichtung der Männer gefordert. Die Wut der Leute damals führte zu härteren Gesetzen gegen Vergewaltiger. Das Urteil stand zwar bald fest, die Täter gingen jedoch jahrelang juristisch dagegen vor, sie

versuchten es auch mit Gnadensuchen beim Präsidenten. So wurde das Datum der Hinrichtung mehrmals verschoben. Ein weiterer Täter war damals minderjährig und ist mittlerweile auf freiem Fuß, ein anderer wurde tot in seiner Gefängniszelle gefunden.