

Der spirituelle Weg

MT-Serie: Das Buddhistische Zentrum an der Obermarktpassage stellt sich neu auf. Maren Kemme und Annette Aka tauschen ab September die Rollen von Haupt- und Untermieter.

Von Anja Peper

Minden (mt). An ihre erste Yoga-Stunde kann sich Maren Kemme noch gut erinnern. Das war 1998. Anschließend ging sie die Obermarktstraße hinter. „Ich hatte mich noch nie so leicht und frei, lebendig, präsent und in mir selbst ruhend gefühlt.“ Seitdem lässt Yoga sie nicht mehr los. Seit 2005 leitet die selbstständige Yoga-Lehrerin eigene Kurse. Ab September kann sie das Programmangebot deutlich ausweiten. Dafür werden die Räume an der Obermarktpassage gerade umgebaut. Künftig ist Maren Kemme mit ihrem Yoga Zentrum Hauptmieterin, das Buddhistische Zentrum bleibt bestehen, künftig als Untermieter.

Was sich optisch ändern wird in den rund hundert Quadratmeter großen Räumen: Es gibt einen abgetrennten Garderobenbereich, in dem sich die Teilnehmer umziehen können, bevor es auf die Matte geht. Aus dem ehemaligen Büro wird eine Gemeinschafts-Teeküche. Das wird der künftige Treffpunkt. Die Themenfelder rund um Yoga, Meditation und Buddhismus bieten immer Gesprächsstoff vor und nach den Stunden.

Jeder Yoga-Weg ist anders. Bei Maren Kemme war es eine lebensbedrohliche Krebserkrankung, mit der sie zu kämpfen hatte. In der Zeit hatte sie viel Zeit zum Nachdenken. „Vielleicht sind die Stimmen in mir genauso wichtig wie andere“, war so ein Gedanke. Sie fasste die Entscheidung, mehr Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen, startete mit dem Yoga und hängte ihren Job als Fremdsprachen-Korrespondentin an den Nagel. Es fing an mit einem neuen Gesundheitsbewusstsein, wie von selbst kam das ethische Bewusstsein hinzu. Viele Yoga-Praktizierende ernähren sich vollwertig oder leben vegetarisch beziehungsweise vegan.

Es gibt ein breites Angebot an Stilen, vielen Einsteigern fällt die Orientierung zunächst schwer. Ob man eher

Perfektion ist auf der Yoga-Matte nicht gefragt

Übungen zum Kraftaufbau mag (wie zum Beispiel beim Vinyasa Yoga) oder Entspannung und Ruhe sucht (wie beim Iyengar Yoga) – die Möglichkeiten sind vielfältig. Manchmal kommen auch Hilfsmittel wie Kissen, Bänke oder Blöcke zum Einsatz. So oder so: Yoga wirkt. Das haben Wissenschaftler in vielen Studien bestätigt. Mehr Beweglichkeit, ein gutes Kör-



Maren Kemme (hinten) und Annette Aka tauschen im Buddhistischen Zentrum die Rollen: Maren wird die Hauptmieterin in den Räumen an der Obermarktstraße und das Angebot an Yoga-Kursen ausbauen. MT-Foto: Alex Lehn

pergefühl, innere Balance und mehr Gedankenruhe sind der Dank.

Maren Kemme probiert regelmäßig Neues aus, wirft Altes über Bord und bleibt Überzeugendem treu. Sie kombiniert Iyengar-Yoga mit Achtsamkeit, Restorative Yoga, Yin Yoga, Vinyasa Flow Yoga, Ayurveda und Meditation. Wichtig ist ihr, die Teilnehmer bei den Übungen nicht in eine Schablone zu pressen. „Es geht nicht um die perfekte Pose. Es geht darum, mit dem eigenen Potenzial in Kontakt zu kommen.“ Perfektion ist auf ihrer Yoga-Matte nicht gefragt.

Das Buddhistische Zentrum in Minden wurde 1997 eröffnet. „Das Interesse an Buddhismus und Meditation war damals enorm gewachsen“, erinnert sich Annette Aka, die die Gründung vorangetrieben hat. Nur am Anfang haben Leute gefragt, ob man denn Buddhist werden müsse, um die Angebote dort wahrnehmen zu können. Nein, muss man nicht. Und es ist auch nicht möglich, dort zu konvertieren.

Annette Aka selbst ist seit 1995 An-

Zu zweit

■ Bei der MT-Serie „Zu zweit“ geht es um ein Team, das aus vielerlei Gründen zu zweit unterwegs ist: im Leben, im Beruf, beim Hobby. Manchmal sind die beiden so aufeinander angewiesen, dass sie ihre Aufgabe ohne den anderen nicht erfüllen könnten. Manchmal ist die Zweisamkeit selbstgewählt.

■ Die MT-Redaktion freut sich über Vorschläge – am besten per E-Mail mit einer kurzen Beschreibung, warum gerade diese beiden Vorgeschlagenen etwas Besonderes sind. Stichwort: „Zu zweit“, E-Mail: lokales@MT.de

gehörige des buddhistischen Triratna Ordens. Inzwischen gibt es weltweit über 2.000 Ordensangehörige. Knapp die Hälfte von ihnen lebt in Großbritannien, etwa 30 Prozent in Indien und die übrigen in vielen Ländern aller fünf

Kontinente. Der Orden steht jedem Menschen offen, der dem buddhistischen Pfad folgt. Dort hat Annette Aka auch ihren buddhistischen Namen erhalten: „Prasadavati“ bedeutet so viel wie „voller Leichtigkeit und Klarheit“. Für den Orden reist sie viel durch die Welt, gibt Seminare und Workshops. Im Mindener Zentrum wird sie künftig etwas weniger präsent sein.

Die Eröffnungs-Feier im Yoga Zentrum Minden (Obermarktstraße 23) ist am Samstag, 31. August, von 10 bis 16 Uhr. Zum Start ist draußen vor der Tür ein Yoga-Flashmob zum Mitmachen in der Obermarktstraße geplant, anschließend gibt es Mango-Lassi, Yogi-Tee und Fingerfood. Für 15 Uhr ist eine offene Yoga-Stunde zum Mitmachen geplant.

Am Sonntag, 1. September, läuft in der Zeit von 14 bis 17 Uhr der Einweihungs-Workshop (Anmeldung bis 28. August). Mehr Informationen unter:

■ www.minden.yoga

Die Autorin ist erreichbar unter (05 71) 882 231 oder Anja.Peper@MT.de

Heldenmahl, Torten und Jazz

Vom 12. September an steht in Minden vieles im Zeichen von Richard Wagner

Von Ursula Koch

Minden (mt). Dass Richard Wagners Opern-Tetralogie „Der Ring des Nibelungen“ als Zyklus aufgeführt wird, ist eine Ausnahme. Fast vier Wochen Ausnahmezustand stehen Minden darum vom 12. September bis zum 6. Oktober bevor, wenn die Nordwestdeutsche Philharmonie und das Sänger-Ensemble die Inszenierung von Gerd Heinz zwei Mal im Stadttheater Minden auf die Bühne bringt. Jeweils Donnerstag und Sonntag sind die Aufführungstage für „Rheingold“ (12. und 26. September), „Die Walküre“ (15. und 29.9.), „Siegfried“ (19.9. und 3.10.) und „Götterdämmerung“ (22.9. und 6.10.). Karten auch für einzelne Opern gibt es bei Express-Ticketsservice und www.stadttheater-minden.de.

Zu den Aufführungen wird viel internationales Publikum erwartet. Aber auch die Mindener sollen Wagner aus vielen verschiedenen Perspektiven kennen lernen, darum haben der Wagner-Verband, das Kulturbüro, Stadttheater und Minden Marketing ein Begleitprogramm zusammengestellt.

Dazu gehören eine Reihe von Vorträgen, zwei Mal mit Frank Beermann und dem Pianisten Günther Albers unter dem Titel „Mindener Horizonte“ zu Wagners Inspirationsquellen (16. und 27.9.), dem Schauspieler Hans-Jürgen Schatz (20.9.) und Prof. Peter Apel (4.10.).

Zu jeder Oper führt der Musikwissenschaftler, Komponist und Pianist Hans Martin Gräbner in einer Stunde mit Musikbeispielen in das jeweilige Werk ein. Er ist jeweils an den Vorstellungstagen um 11



Wieder einmal sind Wagner-Inszenierungen in Minden das Stadtgespräch. Foto: pr

Uhr im Ratsgymnasium zu hören. Der Musiker, der seine Vorträge auch zu den Bayreuther Festspielen hält, bietet sozusagen den Schnelldurchlauf.

Der Münchner Organist Armin Becker spielt am 18. September und am 2. Oktober Werke der Romantik im Mindener Dom (Eintritt frei). Wagner gibt

es aber auch kulinarisch zu erleben: Bei einem extra zusammengestellten Heldenmahl am Kaiser-Wilhelm-Denkmal (13. und 28.9.) oder dem Tortenbuffet „Aber bitte mit Sahne“ (21.9. und 5.10.) im Wagnertreff (Bäckerstr. 61-66). Dietmar Lehmann führt Exkursionen nach Worpsswede, ins Busch-Geburtshaus und ins Schloss Bückeberg.

Wagner künstlerisch zeigt sich in der Ausstellung „Wagner Wagner“ in der Innenstadt. Es gibt den Film „Der Wagner-Clan“ (11.9. im BÜZ), ein Open-Air-Jazzkonzert am Vereinsheim SV 1860 Minden, ein Open-Air-Konzert der Musikschule (28.9. kleiner Domhof) und die „Herr der Ringe“-Filmnacht (31.10.) in der Stadtbibliothek. Anmeldungen bei der Minden Marketing, Telefon (0571) 8 29 06 59.

Bierpohlweg gesperrt

Minden (mt/rad). Der Bierpohlweg wird ab kommenden Donnerstag, 29. August, für Straßenbauarbeiten voll gesperrt. Wie die Stadt Minden mitteilt, werden die Arbeiten in zwei Bauabschnitten ausgeführt. Ab dem 29. August ist zunächst der Bierpohlweg zwischen der Einmündung Stiftsallee und dem Stichweg nicht befahrbar. Die Arbeiten in diesem Bereich sollen bis voraussichtlich 5. Oktober dauern. Anschließend wird die Straße bis voraussichtlich 20. Dezember zwischen der Einmündung zum Stichweg und dem Karolingerring gesperrt. Anlieger haben freie Fahrt bis zum Baustellenbereich. Der Radverkehr wird im ersten Bauabschnitt über Stiftsallee und Karolingerring wieder bis zum Baustellenbereich in Höhe Hausnummer 22 a/b umgeleitet. Im zweiten Bauabschnitt führt die Umleitung für Radfahrer über den Karolingerring und die Stiftsallee in den Bierpohlweg und den Stichweg, heißt es in der Mitteilung der Stadt.

Götz Alsmann auch ausverkauft

Minden (mt/lkp). Bei der Mindener Kultursommerbühne ist nun auch der Auftritt von Götz Alsmann am Mittwoch, 28. August, ausverkauft. Ebenfalls keine Karten mehr gibt es für Helge Schneider am Donnerstag. Wer noch Tickets für das Klassik-Open-Air am Freitag haben möchte, sollte schnell zugreifen, denn es sind nur noch Resttickets beim „express“-Ticketsservice verfügbar. Für Joris (Samstag) und das Kinderprogramm „Jan und Henry“ (Sonntag) sind noch Restkarten bei der Minden Marketing und beim „express“-Ticketsservice & mehr, Obermarktstraße 26-30, 32423 Minden, Telefon (05 71) 8 82 77, erhältlich.

Gesellschaftlicher Wandel ist Thema

Minden (mt/sk). Die Sommerreihe der regionalen Gemeinwohl-Ökonomie-Gruppe steht unter dem Motto „Eine andere Stadt ist möglich?“. Zum Auftakt will die Gruppe das Thema „Die große Transformation – Einführung in die Kunst des gesellschaftlichen Wandels“ von Uwe Schneidewind vorstellen. Die Veranstaltung am Dienstag, 27. August, im Unverpacktladen, Brüderstraße 4, beginnt um 19 Uhr. Das Treffen zum Mitbringbuffet startet eine Stunde früher. Katharina Walckhoff referiert zum Thema Ernährungs-, Ressourcen- und urbane Wende.

Deichhof wird eingeeignet

Minden (mt/mkg) Von Dienstag, 27. August, bis Donnerstag, 29. August, wird die Fahrbahn auf der Straße Deichhof, zwischen Marienwall und Baustellenzufahrt, eingeeignet. Dort wird ein Halteverbot für die Anlieferung eines Großgerätes für die Baustelle eingerichtet. Fußgänger und Radfahrer können den Bereich laut Stadt passieren.