

Schluss-Textabschnitte aus:

Einladung  
von Oriah, einer kanadischen Heilerin

Es ist für mich nicht wichtig zu erfahren, wo du lebst und wie viel Geld du hast. Ich will wissen, ob du aufstehen kannst nach einer Nacht der Trauer und Verzweiflung, erschöpft und bis auf die Knochen zerschlagen, und tust, was für die Kinder getan werden muss.

Es ist für mich nicht wichtig, wo oder was oder mit wem du gelernt hast. Ich will wissen, was dich von innen hält, wenn sonst alles wegfällt.

Ich will wissen, ob du allein sein kannst und in den leeren Momenten wirklich gern mit dir zusammen bist.

*(ausgesucht von Tensing)*

## ***Neubeginn e.V.*** **Mintenbecker Brief 65**



**Dezember 2011**

Neubeginn e.V.  
 Mintenbecker Str. 16  
 58515 Lüdenscheid  
 Tel. u. Fax: 02351/7005  
 www.neubeginn-ev.de

Lüdenscheid, den 4.12.2011

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!

Vor drei Tagen blätterte ich unseren Mintenbecker Fotokalender um und sah auf das Bild vom Dezember letzten Jahres. Boah, der viele Schnee vor der Haustür! Die hoch geschaukelten Schneeberge rechts und links. Bis weit in den Januar kam nur immer Schnee dazu, musste am Boden und auf Dächern ständig geräumt werden. War das mühsam!

Jetzt gucke ich aus dem Fenster: Regen und Wind.  
 Und ich bin zufrieden damit, auch wenn meine Orchester-Kinder gestern in der weihnachtlichen Veranstaltung der Musikschule gespielt und gesungen haben: „Schneeflöckchen, Weißröckchen, wann kommst du geschneit“. Nee, kannst ruhig noch ein wenig bleiben in deiner Wolkenwohnung, liebes Schneeflöckchen...

Es geht uns gut im Mintenbecktal. Eine warme Qualität zeichnet unser Miteinander in der Neubeginn-Gruppe aus und lässt uns Menschen in Krise gut begleiten und unterstützen. Ein Gast-Platz ist belegt, Bewerbungen für das nächste Jahr laufen, Betroffene kommen zum Kennen lernen.

Denn dort wo ich herkomme, im Saarland, grüßen sich die Menschen und reden auch miteinander. Seinen Mitmenschen mit einem freundlichen Gruß oder einem Lächeln zu begegnen, bringt Sonnenschein ins Leben. Hier mein Wunsch zu Weihnachten und dem Neuen Jahr:

Liebe Mitbürger von Lüdenscheid und dem übrigen Sauerland, habt den Mut zu einem Gruß und einem Lächeln, ich finde, es lohnt!! Denn so schlecht, wie Ihr eure Stadt und euer Land und das hiesige Wetter macht, ist es doch gar nicht.

Okay, an manchen Stellen kann schon was verbessert werden, aber wo ist das nicht der Fall?  
 Durch Lächeln und Freundlichkeit produziert ihr Sonnenschein in eurem Herzen. .in eurem Umfeld...in eurer Stadt...in eurem Land...  
 In diesem Sinne: ein frohes und besinnliches Weihnachten und ein freundliches Neues Jahr 2012

*Werner*

PS: Sauerland kommt von Süderland, das Land im Süden,  
 und Süden steht doch auch für Sonne...  
 Natürlich sind nicht alle Mitbürger stumm, es gibt auch andere, so der bekennende Lüdenscheider, den ich in Kierspe beim Afrikafest des Weltladens kennen gelernt habe, ein sehr netter, freundlicher Mann...mit schwarzer Hautfarbe; oder der ältere Mann, mit dem ich mich heute im Lüdenscheider Stadtmuseum unterhalten habe, am Ende habe ich erfahren, er wohnt in Halver...

Lüdenscheid, im November 2011

Die alte Frage: was war zuerst da? Huhn oder Ei  
oder

Sie sind so, weil das Leben so hart ist

oder ist das Leben so hart, weil Sie so sind?????  
oder

Sie sind so, weil das Wetter so ist,

oder das Wetter ist so weil...

Meine Erfahrungen in Lüdenscheid, seit Juni 2010.

Anfang November habe ich an einer Gedenkveranstaltung in Lüdenscheid zur Pogromnacht teilgenommen. Dabei wurde gesagt, das heute in Lüdenscheid Menschen von über 60 Nationen zusammen leben. Mein erster Gedanke hierzu war, wenn alle sich so verhalten wie sie, da leben sie eher nebeneinander her.

Denn nach meinen Erfahrungen unterhalten sich „Alteingesessene“ nicht mit „Fremden“. Sind eben Sauerländer, sagen die anderen Neubeginner.

Wenn ich hier in Bus oder Zug einsteige und die Menschen grüße, neben die ich mich setze, werde ich oft nicht zurück begrüßt.

So wurde ich auch schon spöttisch gefragt, ob ich nach hier verbannt worden sei.

Oder: Was? Sie sind einfach so ins Sauerland gezogen??

Viele Mitbürger aus anderen Kulturkreisen haben sich wohl den hiesigen Sitten angepasst, auch eine Art sich zu integrieren. Eigentlich sehr schade, denn ich finde, einen anderen Menschen zu grüßen, hat etwas von Achtung dem anderen und so auch im Endeffekt sich selbst gegenüber zu tun. Und auch mit Menschlichkeit und Freundlichkeit.

Wer über diese Mintenbecker Briefe hinaus vertieft über unsere Arbeit informiert werden möchte, ist hiermit herzlich eingeladen zu unserer Jahresversammlung (Förderverein) am

### **25. März 2012**

Ein **Sonntag, Beginn 11 Uhr, Dauer ca. 2 Stunden**, endet mit einem gemeinsamen Mittagessen (bitte kurz anmelden unter 02351/7005) und ist ein wichtiger Termin für uns Neubeginner, um mit unseren Freunden, Förderern und der Öffentlichkeit in guter Verbindung zu sein.

Wir freuen uns, wenn ihr kommt!

Und dann ist ja auch schon Frühling!

Vorher aber kommt noch der Winter mit Weihnachten und Neujahr. Wie schön, dass die Sonne am dunkelsten Punkt am 21. Dezember schon wendet.

Lust auf unser Sonnenwendfeuer?

Bitte anrufen! Dann erfahrt ihr die Einzelheiten.

Mit guten Wünschen für die Festtage und das Neue Jahr

im Namen der Neubeginner

Christa Radermacher

# Teure psychotherapeutische Behandlungen

Gesundheitssystem wird mindestens fünf Milliarden Euro zu viel belastet

Berlin (dapd). Falsche psychotherapeutische Behandlungen belasten eine Umfrage unter Forschern zufolge das deutsche Gesundheitssystem mit mindestens fünf Milliarden Euro im Jahr. Die Summe ergibt sich aus Berechnungen renommierter Wissenschaftler, rechnet. Die Zahl seelischer Erkrankungen steigt rasant. Wie die Zeitung schreibt, zeigen Studien, dass es etwa jedem vierten Patienten nach einer Therapie nicht besser, jedem zehnten sogar schlechter geht. Der Freiburger Professor Mathias Berger sagte der Zeitung: „Viel Geld wird für lange Therapien verwendet, wo nach wissenschaftlichen Standards auch kürzere Behandlungen ausreichend wären.“ Jährlich werden den Angaben zufolge in Deutschland mindestens 30 Milliarden Euro für Therapien, Praxen, Kliniken und Personal ausgegeben.

Nach langer und schwerer Krankheit verstarb

**Gabi Sander**

geb. Goralsky

\* 1. Juli 1943

† 8. Oktober 2011

In liebevoller und dankbarer Erinnerung:

Theo

Mara und Martin

59494 Soest, Klusener Weg 29

Die Trauerfeier mit anschließender Urnenbeisetzung fand in Hamburg - Niendorf im engsten Familien- und Freundeskreis statt.

Und meine Seele spannte  
weit ihre Flügel aus,  
flog durch die stillen Lande,  
als flöge sie nach Haus.

Joseph von Eichendorff

**Gabi Sander,**

die Mutter von unserer Mara aus der Neubeginn-Gruppe, ist nach langer, schwerer Krankheit im Oktober gestorben.

Sie hat uns unterstützt, seit Mara mit uns befreundet war, hat immer wieder gespendet und war mit ihrem Mann Theo Mitglied des Fördervereins.

Solange sie gesund war, konnte man sie bei uns erleben zu den Neubeginn-Festen, bei denen sie engagiert mitwirkte und half.

Danke für das herzliche und gute Miteinander, das wir teilen durften

### **Teure psychotherapeutische Behandlungen? - und warum ich meine Psychotherapien selbst bezahlt habe**

Oft rauschen zum Thema Psychotherapie solche oder ähnliche Kurzartikel durch den Blätterwald (der nebenstehende Artikel aus den Lüdenscheider Nachrichten ist von Anfang November). Was „weiß“ man nach Lesen dieses Textes?

- viel Geld wird falsch ausgegeben, „belastet das Gesundheitssystem zu viel“
- vielen Patienten geht es nach einer Therapie nicht besser, manchen sogar schlechter
- die Zahl seelischer Erkrankungen steigt
- die Wissenschaft hat festgestellt, dass kürzere Behandlungen ausreichen

Also: Lange Psychotherapie hilft nicht und kostet die Allgemeinheit Milliarden?

Erst nach mehrmaligem genauen Durchlesen rechne ich nach: Wenn es „jedem vierten nicht besser, jedem zehnten sogar schlechter geht“, heißt das ja umgekehrt, dass es etwa zwei Drittel der Betroffenen besser gehen müsste. Das finde ich ein erstaunlich positives Ergebnis für die von den Krankenkassen finanzierte Psychotherapie.

Denn was findet der Mensch in Krise vor?  
Wartezeiten.

Auf einen Termin für ein Erstgespräch wartet man bei uns im Märkischen Kreis ein knappes halbes Jahr, und damit hat eine Psychotherapie ja noch längst nicht begonnen. Sie wird vermutlich erst dann bei der Krankenkasse beantragt, und es können weitere Monate vergehen, bis die Psychotherapie beginnen kann. Gerade in ländlichen Regionen dauert es lange, in den Städten geht es schneller.

Sollte eine schwere, akute Erkrankung vorliegen, ist eine Einweisung in die psychiatrische Abteilung eines Krankenhauses üblich. Hilfreich können Therapie-intensive Spezial-Kliniken sein, wenn denn die Krankenkasse einen solchen Aufenthalt finanziert.

Von den Krankenkassen anerkannt sind drei Methoden der Psychotherapie: Die Verhaltenstherapie, die tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie und die Psychoanalyse, durchgeführt von zugelassenen Ärzten oder Psychologen mit entsprechender Zusatzausbildung.

Für einen Krisen-Aufenthalt bei Neubeginn stellt sich folgendes Problem: Wie sollen wir jemanden kurzfristig aufnehmen in Not, wenn die notwendige begleitende Psychotherapie dann erst Monate später beginnt? In der Regel bieten wir einen Aufenthalt von einem halben Jahr an, die begleitende Psychotherapie ist für uns Bedingung. Es entstehen Probleme, wenn ein Gast bei uns auf die Krankenkasse angewiesen ist und monatelange Wartezeiten die Regel sind. Da wissen wir so richtig auch noch nicht weiter.

Es gab verschiedene Zeiten in meinem Leben, in denen es mir sehr schlecht ging und ich Hilfe in Form von Psychotherapie benötigte. Mir war meine Alltagsstabilität und Arbeitsfähigkeit ganz wichtig. Manchmal habe ich zwei Termine in der Woche gebraucht, hatte das Gefühl, mich innerlich von Termin zu Termin zu hangeln. Wäre ich auf die Krankenkassen-Finanzierung angewiesen gewesen, hätte ich mehr als ein halbes Jahr warten müssen, begrenzte Methoden-Auswahl gehabt (z.B. keine körperorientierten Verfahren, keine Gestalttherapie), und natürlich auch nur Therapeuten oder Therapeutinnen wählen können, die eine Kassenzulassung hatten. Ich weiß nicht, ob ich ohne schnelle Hilfe z.B. meine Arbeitsfähigkeit hätte erhalten können und ob sich dadurch nicht die Krise tiefer und tiefer gezogen hätte.

„Ich ruf zu dir, Herr Jesu Christ,  
ich bitt, erhör mein Klagen;  
verleih mit Gnad zu dieser Frist,  
lass mich doch nicht verzagen.  
Den rechten Glauben, Herr, ich mein,  
den wollest du mir geben,  
dir zu leben,  
meim Nächsten nütz zu sein,  
dein Wort zu halten eben.“

EG 343,1

Motette von J.S.Bach

In der Studentengemeinde traf er 1946 seine zukünftige Frau Irmela, die er 1949 heiratete. Diese Begegnung führte zu einer 62-jährigen Ehe, die in tiefer gegenseitiger Liebe und Partnerschaft gelebt wurde.

Zwei Söhne und eine Tochter machten die Familie vollständig. Später kamen Schwiegerkinder und vier Enkel-söhne dazu.

Seine Liebe zu Bach und der Musik begleitete ihn ein Leben lang – und sogar in den Tod. Er sang in der Bonner Bachgemeinschaft und im Christuskirchen-Chor und musizierte viel mit der Familie am Klavier.

Als Richter am OLG in Köln mit Schwerpunkt Entschädigung der Opfer des Naziregimes und in seinen Freundschaften mit Juden und mit Freunden aus Ländern, die wir überfallen haben, fühlte er sich lebenslang mitverantwortlich für das, was geschehen war.

Seine Arbeit war Berufung.

Das Haus in der Bürvigstraße wurde zum offenen Haus für Freunde aus aller Welt und Zuflucht für Heimatlose und Flüchtlinge. Manche fanden hier ihre neue Familie. Nach einem langen erfüllten Leben erkrankte er schwer und wurde zum Pflegefall. Besonders seine zunehmende Sprachlosigkeit ertrug er mit Demut und Geduld. Sein tiefer Glaube und seine große Liebe zu seiner Familie halfen ihm, seinen inneren Frieden zu bewahren und ihn bis in den Tod nie verzagen zu lassen.

Zum Glück konnte ich anders vorgehen, mich fragen, was hilft, wer hilft, ich kannte mich aus und hatte Ersparnisse. Ich konnte mir sagen: alles, was jetzt hilft kommt an erster Stelle! Nicht, dass ich in einer Situation: „Geld spielt keine Rolle“ gewesen wäre, aber das Gefühl, das ist jetzt wichtig, das tue ich dafür, dass es mit mir aufwärts geht, machte es möglich, mich in anderen Bereichen zu begrenzen und zu sparen.

Schlimm wird es für Betroffene, bei denen gleichzeitig mehrere wichtige Lebensbereiche in Krise sind. Wenn Arbeitslosigkeit und Geldmangel bestehen, wenn Trennungen in den Beziehungen drohen oder vollzogen sind, wenn die Gesundheit beeinträchtigt und das Zuhause/das Wohnen gewechselt werden muss: jeder dieser Bereiche untergräbt, wenn er gestört ist, die psychische Stabilität.

Eine gute Psychotherapie begleitet und stärkt den Menschen in Krise auf *seinem* Weg. Ich möchte hervorheben: Es geht nicht um abhängig machende Beeinflussung durch Psychotherapeuten, wie es häufig von Menschen unterstellt wird, die keine Erfahrung in diesem Bereich haben. Nach meiner Erfahrung geht es um einen mehrjährigen Prozess der Veränderung, der durch eine tiefe Krise ausgelöst wird, und in dem es sinnvoll ist, die richtige Unterstützung zu finden. Zu glauben, man könne mit ein paar Gesprächsstunden in Kürze einen Menschen in Krise wieder „gesund machen“, halte ich für vermessen.

*Christa*

Am 10. August ist **Konrad Risch** gestorben.

Wie sehr erinnerte mich dieser Abschied an die Anfangszeiten von Neubeginn und die große Hilfe, die er durch seine Präsenz geben konnte!

Als wir Gründer von Neubeginn e.V. uns im März 1984 zusammenfanden, um unser Haus Minte im Mintenbecktal zu erwerben, fanden wir eine recht komplizierte Situation vor. Aus der Zeitung wussten wir, dass der Besitzer der Tierschutzverein war, der das Gebäude von der Stadt Lüdenscheid erworben hatte, aber sich verplant hatte und sein Tierheim an anderer Stelle baute. Da die Stadt ein Vorkaufsrecht hatte, galt es für uns, als gemeinnütziger Verein von der Stadt akzeptiert zu werden und einen Kaufvertrag mit dem Tierschutzverein auszuhandeln.

Wie dankbar war ich, dass Konrad aus Bad Godesberg anreiste! Seine Sicherheit in den rechtlichen Belangen hat mir sehr den Rücken gestärkt und Angst und Unsicherheit in den Verhandlungen genommen. Er hat die richtigen Fragen gestellt und aufgepasst, dass wir nicht vom Rechtsanwalt des Verkäufers übervorteilt wurden.

Auch in den vielen Jahren danach waren Konrad und Irmela wichtige Förderer von Neubeginn, gehörten zu der Elterngeneration, die wohlwollend unser Projekt und unser Tun begleiteten. Viele Mitglieder des Fördervereins werden ihn von den Jahresversammlungen in Erinnerung haben.

*Christa*

Lebenslauf

zusammengestellt von Irmela und Magdalene Risch

Konrad Risch wurde am 15.1.1921 in Leipzig geboren. Er wuchs in einem behüteten Elternhaus als einziges Kind auf. Er machte als Thomasschüler Abitur. Danach war er 6 Jahre als Soldat im Krieg.

Nach kurzer Gefangenschaft kam er nach längerer Suche an der Juristischen Fakultät in Bonn unter, die nach Godesberg ausgelagert war. Und zwar ins „Päda“, das später die Schule seiner Söhne wurde.

Hier fand er den Weg in die evangelische Studentengemeinde. Hier wurde zum ersten Mal unsere Schuld in Krieg und Nazizeit bearbeitet.

Als das Stuttgarter Schuldbekennnis von führenden deutschen, evangelischen Theologen veröffentlicht wurde, entbrannte darüber in Deutschland ein heftiger Streit.

Konrad stellte sich mit aller Kraft hinter das Schuldbekennnis. Er wurde ganz aktiv in der Studentengemeinde und in der Godesberger Gemeinde.

1947 wurde er als Vertrauensstudent zu einer Konferenz christlicher Studenten in Schweden eingeladen. Dies beeinflusste sein Leben nachhaltig. Dort schloss er Freundschaften, die sein Leben prägten.