

Veranstaltungen 2016

(offene Angebote 1. Halbjahr)

26. Februar Starttermin

Wachstumsgruppe (Info siehe vorige Seite)

Leitung: H. Wendel/Th. Schmidt

(weitere Termine: 11.3./22.4./20.5./3.6., insgesamt zehn Abende im Jahr 2016)

27./28. Februar

Ausbildungsgruppe Gestaltpädagogik/Gestalttherapie

Einführungs- und Orientierungsseminar zum Kennenlernen

Leitung: Heidrun Wendel

(weitere Termine: 23./24. April, 4./5. Juni, 27./28. August, insgesamt sechs Wochenenden im Jahr 2016)

Sonntag, 6. März, 11 Uhr

Mitgliederversammlung Förderverein Neubeginn

Singen in der Kapelle an jedem Vollmondabend

Ab 20 Uhr

Neubeginn e.V. Mintenbecker Brief 73



Dezember 2015

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

Lüdenscheid, den 28. November 2015

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!

Adventskranz im Regen?!?

Heute früh beim Verlassen des Hauses mit Hund Jim zum Morgenlauf guckte mich ein nasses Tannenrund mit 4 dicken weißen Kerzen vom Terrassentisch an. Vorgestern im Schnee hätte das noch weihnachtlich ausgesehen, jetzt im Regen denke ich: der wird noch mal gut gewässert, damit er nicht zu sehr nadelt bis Weihnachten... ab morgen wird er in der Küche zum Einsatz kommen!

Ich laufe los, in Wind und Regen zum Bach, auf dem Rückweg bewundere ich am Haus den schönen neuen Balkon (Danke, Tensing!), sehe neben der Kapelle einen neuen Klettersteig aus Natursteinen (Danke, Svend!), steige hoch und stehe bei unserem Grabfeld, auf dem ich auch meine Asche nach meinem Tod verstreuen lassen will (wir haben die Genehmigung, das auf eigenem Grundstück zu tun). Weiter steige ich hoch, bis ich am höchsten Punkt unseres Grundstücks unser ganzes Haus im Blick habe.

**Neuer Starttermin: Wachstumsgruppe
 ab 26. Februar 2016
 Gestalttherapie: Sich und Andere Kennenlernen
 „Bauchgefühle“**

Die Gestalttherapie-Wachstumsgruppe befasst sich im Jahr 2016 an zehn Abenden mit dem Bauch, seinen intensiven Gefühlen und auch den körperlichen Reaktionen, die sich im psychosomatischen Grenzbereich zeigen. Wir untersuchen unsere Gefühle zu uns und anderen und unsere Haltung bis hin zu krank machenden Vorstellungen über uns.

Häufige Redewendungen zeigen (z.B.: „Das werde ich nicht schlucken“, „das habe ich noch nicht verdaut“, „davor habe ich Schiß“), wie eng unser Bauch mit dem psychischen Befinden verknüpft ist. In der gastroenterologischen Praxis zeigen sich funktionelle Störungen wie z.B. Reflux, Reizmagern, Reizdarm, Durchfall, Verstopfung.

Nur eingebildete Krankheiten? Ist es der viele Stress des Alltags? Fehlt doch etwas? Und wie kann ich mir helfen? Diesen und weiteren Fragen werden wir nachgehen und mit Hilfe der Gestalttherapie Antworten finden. Ein Jahr bewusst in einer Gruppe zusammen zu lernen, Zugehörigkeit, Kontinuität und Sicherheit erleben, dazu laden wir herzlich ein.

Leitung: Heidrun Wendel, Psychotherapeutin
 Thomas Schmidt, Internist, Gastroenterologe

Weitere Informationen, auch über die Gestalttherapie-Ausbildung: www.hoefelhofer-institut.de

uns, die Holz wegschaffen, die Maschinen und ihre Bediener, und die vielen Baumstämme, die genau an diesen Tagen auf dem Hof bereit liegen mussten...

So dauerte es bis zu den Sommerferien, als endlich die genau passenden Tage für alle gefunden waren. Und es waren zwei sehr heiße Tage, an denen wir 60 RM Stammholz zu Scheitholz verarbeiteten. Zwei riesige Berge Scheitholz hatten wir neben unserem Hause liegen, in kurzer Zeit, mit weniger Lärm und mehr Sicherheit, auch die Kosten bewegen sich in einem guten Rahmen. Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Je nach Härte des Winters kann das Holz für ein bis zwei Jahre reichen – wir sind noch in der Erprobungsphase mit unserer neuen Heizung.

Auf jeden Fall eine sehr gelungene Aktion!
Werner

Wir laden ein:

Zur Versammlung unseres Fördervereins Neubeginn am

Sonntag, den 6. März 2016
11 Uhr

Wir berichten ausführlich über unsere Arbeit im Projekt und die Finanzen des Jahres 2015

Wie oft habe ich in der Anfangszeit vor mehr als dreißig Jahren hier gestanden, um einen weiten Blick zu bekommen für die Vision vom Aufbau des Projektes und vom Bau des Hauses.

Heute sehe und fühle ich:

Es ist ein lebendiges, gutes Kraftfeld geworden, mit allen Höhen und Tiefen, die das Leben im Laufe so vieler Jahre mit sich bringt. Es ist ein wunderbares Haus geworden, das den Rahmen bietet für ein Gemeinschaftsleben mit viel Freiheit und viel Verantwortung.

Das Jahr 2015 war ein Jahr großer Veränderungen in der Projektgruppe. Schwere Abschiede waren zu bewältigen, aber es geht auch weiter mit wunderbaren neuen Menschen, die nun mit uns leben.

Morgen zünden wir die erste Kerze an, um bis zur vierten Kerze das Jahr rund zu machen und abzuschließen. Es ist zu würdigen, was war, damit wir frei werden für das Neue.

Wir wünschen allen eine segensreiche Zeit der Feste und ein gutes Neues Jahr 2016!

Im Namen der Neubeginner
Christa Radermacher

....es fühlt sich an wie angekommen!

Mein Name ist Gabriele, ich bin 63 Jahre alt. Ab dem 21. Lebensjahr habe ich zwei Kinder erzogen und zusammen mit meinem Ehemann einen Handwerksbetrieb mit Filiale und bis zu 14 Angestellten geleitet. In der Mitte des Lebens entschied ich mich dafür, meinen eigenen Weg zu gehen und wurde Heilpraktikerin und Altenpflegeassistentin. Seit dem 25.09. diesen Jahres lebe ich in Haus Minte und gehöre zu den "Neubeginnern".

Wie kam ich von Wuppertal hierher??

Durch eine Freundin angeregt, nahm ich vor ca. 10 Jahren zweimal an wunderschönen Singworkshops "Lieder des Herzens" im Mintenbecker Tal teil, einmal im Winter und einmal im Sommer. Wir waren während des Sommerworkshops viel draußen in den Wiesen, wateten durch den Bach, sammelten Steine, Äste und Laub für verschiedene Rituale, die mit Gesang zelebriert wurden.... ich war begeistert und angerührt von der Naturnähe und verliebte mich in diesen Ort, in die Einfachheit des Haus, in die Schlichtheit der Zimmer, die Ruhe und die Schönheit der Natur ringsherum.

Zuhause in Wuppertal war ich bereits zu Planungstreffen für Gemeinschaftswohnprojekte gegangen. Allein in meiner Wohnung dachte ich öfter über spirituelle Gemeinschaften nach, zu denen ich in Kontakt gekommen war. Wir diskutierten auch im interessierten Freundeskreis, meist Frauenkreis, über das "Sich Einbringen in eine Gemeinschaft". Nach der Familienzeit oder beim Älterwerden sei das ja sehr sinnvoll, so der Tenor. Doch es wurde

Die große Holz-Aktion

Seit wir vor 3 Jahren unseren Scheitholz-Kessel mit Pufferspeicher optimiert haben, sind wir sowohl ökologisch wie auch finanziell wirklich gut vorbereitet für die kalten Winter im Mintenbecktal. Mit unserem großen, neu gebauten Holzschuppen entsprechen wir auch den vorgeschriebenen Lagerungsbedingungen. In diesem Jahr lenkte ich den Blick auf die Herstellung unseres Brennmaterials. Klar ist, dass wir die Stämme frühzeitig bei unserem Förster bestellen, also Holz nutzen, das direkt hier in unserer Nähe gewachsen ist. Es wird uns als Stammholz geliefert, von Tensing oder Svend mit der Kettensäge abgelängt, dann mit unserem Holzspalter aufgetrennt und gelagert.

Über meine Arbeit bei einem Gartenbaubetrieb hörte ich nun von einer mobilen Säge- und Spaltmaschine, die Stammholz zu Scheitholz verarbeiten kann. Tensing und ich haben uns diese Maschine im Einsatz angesehen und waren begeistert, welche Mengen Holz in kurzer Zeit (geräuscharm!) verarbeitet wurden. Bei einem Ortstermin klärten wir, wie wir die Maschine in unserer Einfahrt einsetzen könnten, denn es entstehen in kurzer Zeit ja große Berge an Scheitholz.

Die Maschine können wir nicht selber bedienen und wir benötigen einen Stapler mit Fahrer, der die Stämme auf die Maschine auflädt. Außerdem war es nicht so einfach, die Stämme aus dem Wald zu uns transportieren zu lassen. Es war also viel zu koordinieren: Viele Helfer von

*Der Tod ist das Tor zum Licht
am Ende eines mühsam gewordenen Weges.*

Franz von Assisi

Paula Jungkeit

geb. Zielske

** 04.09.1926*

† 12.11.2015

In Liebe und Dankbarkeit nehmen wir Abschied

Heike und Linda

Renate und Achim

Janek und Alex

sowie Angehörige und Freunde

Abschied nehmen

Alljährlich erinnert uns der Monat November ans Abschied nehmen, an die Vergänglichkeit des Lebens. Diesmal hat es uns in dieser Zeit persönlich getroffen. Unsere Mutter und Oma ist gestorben. Wir sind traurig.

Heike und Linda

nichts konkret, etliche meiner Freundinnen zogen in noch größere Wohnungen und wir blieben alle allein.

Ich fuhr immer wieder zum "Vollmondsingen", in die Kapelle von Haus Minte und kehrte jedesmal innerlich summend und äußerlich fröhlich singend heim.

Bei der 30-Jahr-Feier von Neubeginn e.V. lernte ich dort meinen jetzigen Partner kennen und verbrachte öfters Wochenenden dort.

Im Sommer diesen Jahres erholte ich mich, von einer längeren Krankheit geschwächt und von meinem Partner unterstützt, fünf Wochenenden in der Gemeinschaft von Neubeginn.

Nach dieser Zeit war ich dort immer mehr zuhause. Ich fühlte mich geführt und mit dem Bewußtsein, ich kann Wuppertal und meine Wohnung loslassen, bewarb ich mich bei Neubeginn.

Der Umzug und der Einstieg hierher waren leicht und schwungvoll, ich fühle mich von meinen Mitbewohnern geschätzt und gesehen. Keinen einzigen Tag habe ich es bereut, dass ich mich so entschieden habe. Ich bin noch immer nicht ganz fertig mit dem "Umzug" – einige mitgebrachte Kartons und "Brassel" stehen noch herum und schauen mich an, wenn ich vorbei komme.

Meist schau ich jedoch zur anderen Seite!! :-)

Willkommen im Mintenbecktal

Eine häufig an mich gestellte Frage über Neubeginn lautet: „Wie kommen eigentlich Betroffene zu euch?“ oder: „Was muss man tun, um bei Neubeginn für ein halbes Jahr als Gast aufgenommen zu werden?“

Am Beispiel unseres aktuellen Gastes möchte ich unser Aufnahmeverfahren näher erläutern.

Im Frühsommer erreichte mich bei der Büro-Arbeit der Telefonanruf einer Betroffenen. Sie hatte unsere Telefonnummer über unsere Internet-Seite gefunden und sagte, dass sie nach einer schweren Zeit des Rückzugs für einige Tage probieren wolle, wieder mehr mit Menschen in Kontakt zu kommen.

Nach Rücksprache mit der Gruppe fanden wir passende Tage für einen Besuch bei Neubeginn. Im Laufe dieser Tage und nach einigen ausführlichen Gesprächen zeigte sich, dass ein längerer Gastaufenthalt sinnvoll wäre.

Mit Zustimmung unseres Gastes veröffentlichen wir hier ihren (um einige persönliche Details veränderten) Aufnahmeantrag, weil er beispielhaft zeigt, wie wir hier in der Gemeinschaft zu Entscheidungen kommen und uns auf individuelle Situationen einstellen können.

„Ich habe seit 23 Jahren chronische Kopfschmerzen u.a. auch durch eine Trigenimusnerventzündung am Kopf. Die Schmerzen sind permanent vorhanden, variieren aber an Stärke je nach Befindlichkeit und von außen einwirkenden

Wir gehören als kleiner Betrieb in die typische Werkzeugbau-Tradition der Gegend um Lüdenscheid und das Volmetal.

Christa: Wie bist du zu diesem Beruf gekommen?

Anton: Ich habe nach meiner Ausbildung zum Werkzeugmacher als Mitarbeiter in dieser Firma vor über 25 Jahren angefangen. Seit drei Jahren habe ich die Firma übernommen. Es gibt jetzt zwei Geschäftsführer, acht Mitarbeiter und zwei Angestellte in der Verwaltung.

Christa: Wie habt ihr denn eigentlich das Mintenbecktal kennen gelernt?

Gisela: (lacht) Eigentlich im Laufschrift! Vor vielen Jahren, Anfang der 90er Jahre, als die „Turboschnecken“ (Sportverein in Lüdenscheid) das Tal zu ihren festen Laufstrecken zählte. Da bin ich häufig in diesem Tal gelaufen.

Christa (lacht): Dann müsstet ihr eigentlich auch Tensing auf seinem Kinder-Rädchen begegnet sein, der ist doch immer hier rumgefahren...

Anton: Für Gisela und mich war der Mai 1997 ganz wichtig, da habe ich Gisela zu einer Foto-Session auf den Wesselberg eingeladen. Ich wollte sie näher kennen lernen und Fotos mit ihr machen. Ich habe sie fotografiert, auf einem Holzstoß und auf dem Wesselberg-Weg sitzend. So gehört das Mintenbecktal auch zum Beginn unserer Beziehung.

Christa: Was für ein schöner Neubeginn jetzt hier mit euch!

Gisela: Ja, wir freuen uns seit Mai jetzt auf den Umzug!

Und jetzt ist es soweit: Ein Umzugswagen steht vor der Tür! Da ich gerade an den Mintenbecker Briefen schreibe, laufe ich mit Heft und Stift ans andere Hausende, um Anton und Gisela zwischen den Umzugskartons noch ein Interview abzurufen.

Christa: Na, ist der Stress groß?

Gisela: Nein, eigentlich nicht. Da wir aus unserer Eigentumswohnung ja nicht zu einem festen Termin rausmüssen, verteilt sich der Umzug über einige Wochen. Das hilft.

Christa: Du hattest ja für diesen Umbau hier die Bauleitung in den letzten Monaten. Wie war das denn so?

Gisela: Da habe ich ja Neuland betreten, mich um die verschiedenen Handwerker und ihr Zusammenwirken zu kümmern. Es war so eine Mischung, zum Teil hat es Spaß gemacht, aber dann war ich auch genervt, wenn mal wieder nichts passiert ist ein paar Tage. Dann musste ich mir in Erinnerung rufen, dass es eben z.B. Trocknungsphasen braucht und ich vielleicht auch ein paar Tage Ruhe sinnvoll nutzen könnte. Dann hieß es, geduldig sein.

Christa: Dich, Anton, wollte ich noch mal nach unserem gemeinsamen Seminar fragen. Was erinnerst Du noch als Wichtigstes von unserem Wochenende mit Otto Richter?

Anton: Mir war an diesem Wochenende das Menschliche am eindrucklichsten. Die menschliche Nähe war ganz groß geschrieben und hat lange bei mir nachgewirkt.

Christa: Du hast eine kleine Firma hier in der Nähe. Was machst Du da eigentlich?

Anton: Es geht um Poliertechnik, die Feinbearbeitung von metallischen Oberflächen. Wir machen Oberflächen blank, veredeln Metall- und Stahlformen, z.B. Spritzgusswerkzeuge.

Faktoren (wie z.B. Zugluft, Kälte, Hitze, Elektrosmog). Manchmal reicht eine Berührung des Nervs im Gesicht oder zu starkes Kauen. Außerdem verstärken psychische Gründe ebenfalls die Kopfschmerzen.

Ich habe mich in den letzten Jahren sehr stark zurückgezogen und bin kaum noch freiwillig unter Leute gegangen. Die Schmerzen sind immer stärker und häufiger geworden, so dass ich mehr im Bett gelegen habe, als aktiv zu sein. Anfang 2015 hat man entdeckt, dass eine Hauptschlagader im Kopf auf meinen Trigeminus-Nerv drückt, und deshalb bin ich dort operiert worden.

Die Schmerzen sind seitdem besser geworden, ich kann mich seit vielen Jahren endlich mal wieder entspannen, aber sie sind nicht weg. Ich kriege den Alltag geregelt, der Tag ist aber dennoch immer noch dominiert von dem Gedanken: Wie vermeide ich Schmerzen?

Ich ziehe mich immer noch zurück, habe aber wieder die Kraft, einen nächsten Schritt da herauszugehen. Einer dieser Schritte war ganz konkret der Besuch bei euch in der Mintenbecke. Und er hat mir gezeigt, dass ich wieder unter Menschen gehen kann und dass ich mich dabei sogar wohlfühle, dass es mir gut tut!

Ich hatte immer schon eine Tendenz mich zurückzuziehen von der Welt, war früher sehr schüchtern, habe das aber durch Selbsterfahrung, Therapie und Übung gut in den Griff gekriegt. Und jetzt hat mich diese Weltflucht nach Jahren wieder eingeholt durch die Kopfschmerzen bzw. die Angst vor Kopfschmerzen, wenn ich rausgehe.

Meine Ziele hier:

Mich hier wohlfühlen, Lebensqualität zurückbekommen, mehr Energie bekommen, unter Menschen sein, die mich mit meinen Ängsten und Macken akzeptieren, wo ich nicht funktionieren muss, wo ich sein kann, wie ich bin, wo ich schwach sein darf!

In letzter Zeit habe ich wieder das Gefühl: Ich will hinaus in die Welt gehen und meinen Platz suchen und einnehmen. Aber es gibt auch noch das alte Gefühl, das sagt: Ich will nur noch meine Ruhe, ich bin es leid, so zu kämpfen.

Ich glaube, das Mintenbecktal ist richtig für mich für den ersten Schritt. Die wunderschöne Natur hier ist für mich auch sehr wichtig und heilsam, weil der Anreiz hier so groß ist rauszugehen, dass ich gar nicht anders kann als spazieren zu gehen oder die Stille und den Frieden zu genießen. Diese Erfahrung habe ich hier schon beim ersten Besuch gemacht.“

J.

Diesen Brief als Aufnahme-Antrag erhielten wir Anfang Juli. Wir hatten nach dem Besuch alle das Gefühl, dass es für J. genau richtig ist, in unserer Gemeinschaft einen „Neubeginn“ zu wagen, da sie bei uns das Verhältnis von Nähe und Rückzug sehr eigenständig gestalten kann. Kontakt und Gemeinschaft ergibt sich häufig und ganz mühelos, indem man sich in den Gemeinschaftsräumen aufhält – und Rückzug wird problemlos verstanden und akzeptiert, wenn man sein eigenes Zimmer aufsucht. So haben wir uns für eine Aufnahme als Gast entschieden und einen entsprechenden Aufnahmevertrag abgeschlossen.

Was lange währt...

Vor gut 30 Jahren, im Sommer 1985, feierten wir ein großes Fest, weil uns endlich das ganze „Haus“ (eher noch „Stallgebäude im Rohbau“) gehörte. Oben in der offenen Dachseite spielte die Band, unten auf dem Hof vor den Garagen (noch ohne die Kapelle) tanzten etwa fünfzig Freunde und Förderer im Regen bei den Wohnwagen ...

Der Dachraum, in dem die Band spielte und der nun einen neuen Balkon bekommen hat (siehe Titelbild), ist wohl das schönste Zimmer von Haus Minte. In der Anfangszeit diente er als Gruppenraum und erlebte auch das erste Wochenend-Seminar von Neubeginn (Shiatsu mit Ulla Radermacher), weil der Saal noch nicht fertig war.

Lange diente er nun als Wohnraum der Hausbewohner an der Kapellenseite. Seit im Sommer die befreundete Familie glücklich in ihr neues Eigenheim weg gezogen ist, durchläuft dieser Teil von Haus Minte eine Kernsanierung. Wie vor 30 Jahren die Neubeginn-Gründer investieren die beiden „Neuen“ Anton und Gisela viel Zeit, Kraft und Geld, um einen schönen und heilsamen Rahmen für Entwicklung und Wachstum zu schaffen – natürlich für sich als Dauerbewohner, aber genauso auch für Menschen, die auf Zeit zu uns kommen. Insbesondere der schöne Dachraum wird als Yoga-Raum auch von Gruppen genutzt werden, wozu er gut geeignet ist mit seiner ruhigen Lage zur Kapelle hin und dem schönen Blick ins Mintenbecktal. Neubeginn als Vermieter hat in diesem Jahr seinen Renovierungs-Schwerpunkt in diesen Hausbereich gesetzt, Fenster und Türen wurden zum Teil erneuert, Küche, Bad, Fliesen, Heizkörper, Verputz – in gemeinsamer Anstrengung mit von den neuen Bewohnern beauftragten Handwerkern ist alles sehr liebevoll gestaltet und wohnlich geworden.