

## Veranstaltungsübersicht 2017 Januar-September

**21. Januar** „Wo Worte nicht reichen...“  
Samstag, 10-16 Uhr (Info siehe vorige Seite)  
Leitung: Heidrun Wendel

**17. Februar** *Wachstumsgruppe (Starttermin)*  
Freitag, 17 - 20.30 Uhr (Info und Termine siehe vorige Seite)  
Leitung: Heidrun Wendel und Dr. Thomas Schmidt

**4./5. März** *Ausbildung Gestalttherapie  
Einführungs- und Orientierungswochenende*  
(Info und weitere Termine siehe S. 14)  
Leitung: Heidrun Wendel und Team

**So. 12. März 11-13 Uhr** *Versammlung Förderverein Neubeginn*

**Fr. 17.-So. 19. März** *Yoga-Retreat*  
Leitung: Aloys André  
(weitere Termine: 25.-28. Mai, 4.-6. August)

**Montag, 3. April und 19. Juni 18-20 Uhr**  
*Offenes Haus* (Info siehe S. 4-7)  
Leitung: Christa Radermacher

**Fr. 15.-So.17. September** *Wochenende mit Otto Richter*  
Bitte Termin vormerken, zu den Themen des Wochenendes  
ausführlich im Mintenbecker Brief im Juni

***Singen in der Kapelle***  
***an jedem Vollmondabend in der Kapelle ab 20 Uhr***

Informationen zu den Veranstaltungen  
Unter [www.neubeginn-ev.de](http://www.neubeginn-ev.de)  
Oder Anruf: 02351/7005

## *Neubeginn e.V.* Mintenbecker Brief 75



**Dezember 2016**

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

4. Dezember 2016

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!

Huuh - ist das wieder kalt geworden!  
Glitzerweiß von Raureif ist die Wiese, die Morgensonne ist gerade über den Berg gekommen und scheint mir so tief entgegen, dass ich nicht mehr richtig erkennen kann, was Hund Jim so treibt. Aber was macht ein Hund morgens bei Raureif?

Richtig: er wälzt sich! Begeistert, und am liebsten da, wo es etwas bergab geht. Auf dem Rücken rutscht er langsam die Wiese runter, bügelt sie quadratmeterweise platt. Das sieht verlockend aus, lädt ein zum Nachmachen.

Ich gestehe: ich habe es noch nicht versucht.  
Da wir viele Rückmeldungen erhalten haben auf die Hunde-Weisheiten in unserem Sommerheft, frage ich nun: Wer probiert das Raureif-Wälzen aus und schickt uns einen Erfahrungsbericht für die nächsten Minte-Briefe?

Ein wunderbares Foto von unserer Kapelle bei Vollmond hat uns Rainer Miketta zur Verfügung gestellt für unsere Titelseite. Als ich das Foto das erste Mal sah, dachte ich spontan, dass es ein Kloster im Himalaya sei - und erkannte erst auf den zweiten Blick unser Gebäude an seinem Nordfenster.

### **„Wo Worte nicht reichen...“**

Hilfreiche Methoden für die Arbeit mit Flüchtlingen  
**Tages-Seminar am 21. Januar, 10-16 Uhr**

Leitung: Heidrun Wendel

Menschen mit Migrationshintergrund haben oft einen anstrengenden Weg hinter sich und wahrscheinlich auch noch vor sich. Sie haben ein erhöhtes Risiko für psychosomatische Krankheiten und psychische Störungen jeder Art. Dabei spielen die Bindungspersonen eine große Rolle. Alle professionellen und ehrenamtlichen Begleiter – und HelferInnen haben viel Einfluss und stehen von den verschiedensten Seiten unter Druck.

Diese Fortbildung soll den methodischen „Handwerkskoffer“ bestücken, um im Umgang mit schwierigen Situationen bestehen zu können. Sie richtet sich an alle, die Gestalttherapie kennenlernen oder ihre Kenntnisse erweitern wollen.

*ausführliche Information unter [www.Hoefelhofer-Institut.de](http://www.Hoefelhofer-Institut.de)*

### **„Veränderungen... oder die Kunst es anders zu machen“**

Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen

**Wachstumsgruppe 2017, 10 Abende freitags 17-20.30 Uhr**

Leitung: Heidrun Wendel u. Dr. Thomas Schmidt

Gestalttherapie ist eine Haltung den Menschen gegenüber, die im Alltag, in Familie und Beruf, praktische Konsequenzen hat. Es geht um Beziehungen und den Kontakt zu sich selbst, also um das WIE in jedem Augenblick.

Den eigenen Kern mehr wertschätzen, Halberledigtes vollenden („Gestalten schließen“) und sich trauen, neue Wege zu gehen und zwar Schritt für Schritt... Leben ist dann mehr als Über - Leben!  
Ein Jahr bewusst zusammen zu gehen, in einer Gruppe, die Kontinuität und Sicherheit bietet, dazu laden wir herzlich ein!

Termine: 17.Feb./3. März/28. April/19.Mai/30.Juni

25.Aug./8.Sept./13.Okt./10.Nov./15.Dez.

*ausführliche Information unter [www.Hoefelhofer-Institut.de](http://www.Hoefelhofer-Institut.de)*

### ***Ausbildungen 2017 mit Zertifikat***

Geschlechtsbewusste Gestaltpädagogik (zweijährig)

Gestalttherapie (vierjährig)

6 Wochenenden pro Jahr

#### ***Einführungs- und Orientierungswochenende***

***4./5. März 2017***

Leitung: Heidrun Wendel und Team

*ausführliche Information unter [www.Hoefelhofer-Institut.de](http://www.Hoefelhofer-Institut.de)*

Unser Institut nimmt bewusst Menschen in die Ausbildungsgruppen, die erst einmal neugierig und offen sind, diese Ausbildung zu machen. Dazu gehört die ständige Selbstreflexion des eigenen Seins und Tuns - hier und heute sowie das „Geworden sein“ in einem stetigen Wachstumsprozess. Am Ende steht ein selbstentwickeltes Projekt als eigene Überprüfung der erworbenen Kompetenz und eigenen Weiterentwicklung.

Das Orientierungsseminar im März dient dem Kennenlernen: Was ist Gestalttherapie überhaupt und was gibt es noch (Überblick)? Wer interessiert sich auch für die Ausbildung (TeilnehmerInnen)? Wer bildet aus (Leitung/Team)? Was kann ich mit den Zertifikaten machen (Anerkennung)? Wie sieht die „Prüfung“ aus? Warum geschlechtsbewußt? Welche finanziellen Verpflichtungen gehe ich ein? Wann muß ich mich für welche Ausbildung entscheiden (2 oder 4 Jahre)? Diese und andere Fragen werden an diesem Wochenende beantwortet.

Heidrun Wendel leitet das Höferhofer Institut, ist Diplom Psychologin, approbierte Psychotherapeutin und anerkannte Lehrtherapeutin für Gestalttherapie.

Wahrscheinlich ist gerade das die Fähigkeit eines professionellen Fotografen, dass er uns ungewöhnliche Perspektiven schenkt, die das Gewohnte verändern und unsere Kapelle beispielsweise in den Himalaya zaubern können...

Danke für diesen ganz besonderen Blick!

An unserem großen Küchentisch versammeln sich zur Zeit viele, zuletzt kochte ich für elf Personen an einem normalen Mittwoch. Im Sommer ging es zeitweise ruhiger zu, offensichtlich sammeln sich in der dunklen Jahreszeit wieder mehr Menschen um das „warme Herdfeuer“ unserer Küche.

Auch unsere Sonntags-Abend-Runde ist intensiv. Junge Neubeginn-Interessenten stellten sich vor, und wir präsentierten uns als Einzelpersonen und Gemeinschaft.

Im Ergebnis freuen wir uns, dass sich am Neubeginn-Horizont eine weitere Verjüngung unserer Gruppe abzeichnet. Das entspricht unseren Wünschen, in Richtung einer altersgemischten Gemeinschaft weiter zu gehen, in der alle Lebensalter miteinander und voneinander lernen.

Also: Gute Aussichten aufs Neue Jahr haben wir und wünschen Ihnen bzw. Euch allen eine ruhige Zeit der Feiertage!

Und ist vielleicht beim Ein oder Anderen eine ungewöhnliche Perspektive aufs Neue Jahr sinnvoll... so wie mit der Mintenbecker Kapelle im Himalaya-Gebirge...?

Dann viel Glück für einen Neubeginn 2017!

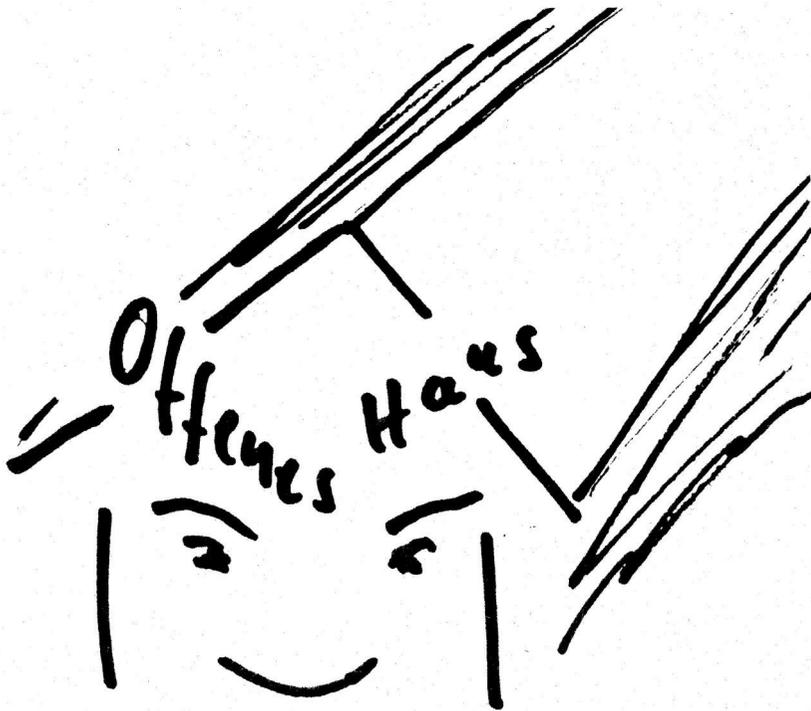
*Im Namen der Neubeginner*

*Christa Radermacher*

**Wir laden ein zum Offenen Haus!**

**Montag, 2. April 2017 und  
Montag, 19. Juni 2017**

**jeweils 18 - 20 Uhr**



*... Ein kleiner Zettel auf dem Küchentisch:  
Mit einem Abschiedsgruß von Rico...*

LIEBE MENSCHEN VON  
NEUBERGN.

ICH HABE TICH HIER  
ECHT WOHL GEFÜHLT!

DANKE FÜR EURE  
TOLLERANTE, OFFENE ART  
DANKE, DASS ICH EUER BEHAUSE  
FÜR EINE KLEINE EWIGKEIT  
MIT EUCH TEILEN DURFTE!

ALLES LIEBE



## ***Angekommen in Haus Minte*** ***— ein Erfahrungsbericht***

Haus Minte habe ich zu Beginn des Jahres 2015 erstmals bei der Durchführung unserer Seminare mit der Wachstumsgruppe „Bauchgefühle“, die ich zusammen mit Heidrun Wendel geleitet habe, kennengelernt, aber ebenso als Teilnehmer an der Ausbildung zum Gestalttherapeuten. Mittlerweile fühle ich mich an diesem Ort schon wie zuhause und heimatlich angekommen. Das beginnt schon mit der herzlichen Begrüßung und der stets aufmerksamen Betreuung während des gesamten Aufenthaltes. Die dort lebenden Menschen begegnen den Gästen mit großer Offenheit und gewähren freundliche Einblicke in ihr privates Leben. Die Räumlichkeiten verbreiten eine warme Atmosphäre und laden durch ihre natürliche ökologische Bauweise zum intensiven Arbeiten ein.

Die Lage bietet pure Natur ohne jeglichen Verkehrslärm, und das umgebende Gartengelände ist zu jeder Jahreszeit ansprechend. Die Verköstigung durch das Team aus Bochum (Maria und David) lässt durch abwechslungsreiche vegetarische Gerichte keine Wünsche offen. Die Übernachtungsmöglichkeit bietet für alle Teilnehmer liebevoll und ökologisch eingerichtete Zimmer, die Geborgenheit vermitteln. Besonders zu erwähnen sind die Möglichkeiten zu ausgedehnten Spaziergängen in der unmittelbaren Umgebung, die große Tauschbibliothek und nicht zuletzt die verkehrsgünstige Lage nahe des Bahnhofs Lüdenscheid-Bügge. Insgesamt bietet dieser Ort mir sowohl als Dozent als auch als Lernender ideale Bedingungen: Wohlfühlatmosphäre und Willkommenskultur.

*Thomas Schmidt*

*Der Treff „Offenes Haus“ findet mehrmals im Jahr am Montag statt, jeweils von 18 - 20 Uhr. Er soll der Verzahnung von Innen und Außen dienen: Interessierte und Betroffene können hier Geschichtliches und Aktuelles über das Projekt erfahren.*

*Jeder Abend steht darüber hinaus unter einem besonderen Thema, zu welchem in Klein- und Gesamtgruppe Ideen und Einsichten erarbeitet werden sollen. Dabei geht es eher spielerisch-leicht als hoch-intellektuell zu, wenn wir hier und da auf Medien der Kreativität wie Malen, Schreiben, Körpersprache etc. zurückgreifen.*

*Wir hoffen, dass jeder Abend so auch ein kleiner „Anstoß“ zum eigenen Wachstum wird.*

Das vorstehende Konzept eines regelmäßigen offenen Abends stammt noch aus den ersten Jahren von Neubeginn und wurde getragen von Hansjakob Knapp, dem Psychologen, der in der Anfangszeit zur Gemeinschaft gehörte und seine Praxis hier im Haus hatte.

Diese gute Idee eines kostenlosen Angebots für alle, die neugierig sind und uns und unsere Arbeit kennen lernen wollen, möchte ich wieder aufgreifen. Da ich ab Februar 2017 nur noch wenige Stunden an der Musikschule arbeite, freue ich mich darauf, für Neubeginn wieder mehr tun zu können. Ich glaube, wir werden viel Spaß haben an den Abenden und intensiv miteinander lernen im Sinne guter Begegnung und Selbsterfahrung.

Unser „offener Abend“ teilt sich in zwei Teile. In der ersten halben Stunde (18-18.30 Uhr) stellen wir unsere Gemeinschaft vor mit den aktuell gestaltenden Personen und unser Haus, aber auch den Verein mit seiner Konzeption und seiner Geschichte.

Im zweiten Teil ab 18.30 Uhr widmen wir uns wechselnden Themen, die uns für Selbsterfahrung und bewusstes Wachstum geeignet erscheinen.

Am **Montag, den 2. April 2017** möchte ich zum Wiedereinstieg in diese Abende unseren Vereins-Namen *Neubeginn*, der ja auch Programm ist, als Anregung nehmen.

Wir befassen uns mit Fragen, die dann mit Blick auf unser Leben spannend werden:

Gab es in meinem Leben schon mal einen besonderen „Neubeginn“? War es ein fröhlicher oder schmerzhafter Umbruch? Wie habe ich mich gefühlt?

Wie sieht es aktuell aus? Bin ich zufrieden, bin ich unzufrieden?

Steht ein „Neubeginn“ an?

Muss ich im Außen was ändern oder im Innern? Muss ich vielleicht mit anderen Augen gucken?

Die Antworten auf diese Fragen findet jeder für sich und mit den Anderen, indem wir uns austauschen und kreative Mittel nutzen.

Am **Montag, den 19. Juni 2017** möchte ich anregen, uns mit den fünf „Säulen“ im Leben zu befassen, die verschiedenen Lebensbereiche, die wie die fünf Finger einer Hand zusammenwirken im Leben eines Menschen. Es sind: Gesundheit, Beziehungen, Beruf, Geld und Wohnen. Diese „Säulen“ tragen das Leben eines Menschen in einem basischen Sinne und müssen für ein grundlegendes Wohlfühlen funktionieren.

das mache ich gerne. Und mein neues Bett ist gemütlich, da kann ich gut drin schlafen.

*Frage: ... und was macht die Liebe?*

Es geht so, ich fühle mich immer noch zu meinem Ex-Freund hingezogen, aber auch ein anderer Mann interessiert mich auf der Arbeit. Das schafft Probleme bei der Arbeit und das ist ganz schön schwierig, so hin- und hergerissen zu sein.

*Wie sind Deine Zukunftspläne?*

Hier in Neubeginn will ich nur vorübergehend wohnen, weil ich in einem anderen Wohnprojekt in Planung bin. Da möchte ich mit mehreren Anderen in eine Wohngemeinschaft mit ungefähr acht Personen in ein Haus ziehen. Das sind Freunde aus der Werkstatt und auch meine beste Freundin und ihr Freund sind dabei. Wir haben immer viel Spaß zusammen.

*Gibt es sonst noch etwas, was Du von Dir erzählen möchtest?*

Für mich ist es immer noch schwierig, dass sich meine Eltern getrennt haben und mein Vater nicht mehr hier wohnt. Ich vermisse ihn sehr. Er kommt mich Dienstags hier besuchen, und wenn er abends fährt, tut es weh. Aber ich hoffe, dass ich das bald besser verkrafte.!

*Linda ist die Tochter von Heike und Edgar und hier in der Neubeginn-Gemeinschaft aufgewachsen. Sie arbeitet als junge Frau mit Down-Syndrom in einer beschützten Werkstatt und sie war Anfang des Jahres mit einer Freundin zusammen in eine eigene Wohnung mit Betreuung gezogen. Nach einer schweren Erkrankung (Thrombose) mit Krankenhausaufenthalt ist sie zunächst einmal wieder in unsere Gemeinschaft gezogen.*

*Frage: Was gefällt Dir hier nach Deiner Rückkehr am meisten?*

Linda: Die Ruhe hier gefällt mir besonders gut und dass ich jetzt ein eigenes Zimmer habe, unabhängig von Mamas Wohnbereich. Und es ist gut, dass ich hier so viele Freunde habe, die mir zuhören, wenn ich Probleme habe. Ich freue mich, dass ich wieder hier sein kann.

*Du hast ein halbes Jahr mit Deiner Freundin im betreuten Wohnen gelebt. Was hat Dir da am besten gefallen? Dass meine gute Freundin Sabrina immer für mich da war, auch wenn wir manchmal Auseinandersetzungen hatten. Ich hatte so meine Freiheiten und konnte einfach direkt in die Stadt gehen. Auch hatten wir gute Betreuer, um mit ihnen zu reden.*

*Wir sitzen hier in Deinem Neubeginn-Zimmer. Was magst du hier?*

Der Ausblick auf die Wiese ist besonders schön, und wenn die Sonne hier direkt rein scheint. Abends gucke ich mir die Sterne durch mein Dachfenster direkt an,

Im Umkehrschluss kann man in einer Krise auch erkennen, wie umfassend diese ist, je nachdem wie viele der Säulen im Umbruch sind. Nehmen wir an, ein Lebenspartner ist gestorben, dann ist das ein schmerzhafter Umbruch, der evtl. auch Geld und Wohnen betreffen könnte. Aber wenn die Säulen Gesundheit und Beruf tragen sowie andere gute Beziehungen gelebt werden können, wird sich das Leben nach einiger Zeit wieder stabiler anfühlen. Stellen wir uns die Situation mancher Flüchtlinge vor, so sind gar alle Säulen weggebrochen, während ein einfacher Umzug eines Menschen normalerweise keine Krise auslösen dürfte.

Wir können an diesem Abend unser Leben in den fünf Säulen genauer untersuchen, welche sind stabil, welche möchte ich vielleicht erneuern? Wie gehe ich meine Veränderung an? Achte ich darauf, dass einige Säulen tragen, wenn ich andere verändern möchte? Bin ich mir im Klaren darüber, welche Bereiche wie voneinander abhängen, und wie beeinflussen meine grundlegenden Werte wie Weltanschauung, Religion diese verschiedenen Lebensbereiche? Ich bin sicher, es wird spannend!

*Christa*

**Einladung zur  
Jahreshauptversammlung Förderverein Neubeginn  
Sonntag, 12. März 2017  
11-13 Uhr**

Jeder Interessierte ist willkommen!  
Wir informieren über Arbeit und Finanzen 2016.  
Wir bitten um Anmeldung

## ***Zurück von der Insel? Zeit bei Neubeginn für einen Neubeginn ...***

Vor Jahren habe ich in einer Lebenskrise ein Jahr als Gast bei Neubeginn verbracht und dort meine künstlerischen Seiten als Maler wieder neu belebt. Danach war ich eine Zeit lang in Norddeutschland und entschied mich dort, auf eine der spanischen Inseln zu ziehen. Mein Plan war, dort günstig leben zu können, mit wenig Heizkosten ein Atelier zu haben und vom Verkauf meiner Bilder meinen Lebensunterhalt bestreiten zu können. Dies ist im Wesentlichen für einige Jahre gelungen, und doch stehe ich jetzt wieder in einer großen Veränderung. Warum?

Gut verkaufen ließen sich kleine Aquarelle, bedruckte T-Shirts u.ä., also Dinge, die ich mehr ins „Kunsthandwerk“ rechne. Aber *meine* Kunst, so wie ich wirklich malen möchte, die kam zu kurz. Gleichzeitig haben mir Menschen gefehlt, nicht dass ich zu wenige getroffen hätte, aber die tiefen Begegnungen fehlten. Zunächst natürlich meine Töchter, die ich aufgrund der hohen Reisekosten einfach zu wenig sehen konnte. Aber ebenso fehlten kontinuierliche, tiefere Bindungen zu anderen Menschen dort. Zusammengefasst kann ich also feststellen, dass mir insgesamt die Tiefe in meinem Leben auf der Insel fehlte.

So kam es dazu, dass ich bei der Neubeginn-Gruppe anfragte, einige Monate in Lüdenscheid mit leben zu können, um nach einer Gemeinschaft zu suchen, in der ich dann dauerhaft leben kann. Ich bin jetzt seit ein paar Wochen hier und

es geht mir einfach wunderbar, unter Freunden, so wie ich es mir gewünscht habe. Ich habe Kraft getankt und in wenigen Tagen mit einem guten Gefühl ganz viel geschafft. Gemeinschafts-Suche war ja das Ziel, mit der Möglichkeit, ein Atelier zu haben, in dem ich malen kann.

Und es sieht so aus, dass ich schon fündig geworden bin, in Remscheid in einem Stadtviertel, das mit Hilfe einer Wohnungsbaugenossenschaft, zwei Stiftungen und einem Künstlerverein zu neuem Leben erweckt und für Wohnen wieder attraktiv gemacht werden soll. Zu diesem Zweck gibt es für Künstler günstigen Wohnraum mit dazu gehörigen Ateliers, die das Viertel beleben sollen. Wohnen kann ich in einem Straßenzug, der direkt an ein Naturschutzgebiet angrenzt. Ich wohne dann zwar allein in einer 56 qm großen Wohnung in einem Reihenhaushaus, aber mein Atelier ist nicht weit in einem alten Herrenhaus, in dem unten ein Café ist, in dem sich dann auch die Künstler treffen, die dort leben und das Projekt tragen.

Dieses Café ist ein bisschen wie die Küche hier in Haus Minte, der Marktplatz, an dem man sich trifft, austauscht. Zur Zeit leben etwa sechs Künstler schon dort und treiben das Projekt voran. Ich habe mich nun auch beworben, dort zu leben. So hilft Neubeginn mir wieder bei einem Neubeginn – Nomen est Omen, der Name ist Programm!

Wer neugierig geworden ist durch meinen Bericht und sich für das Fortschreiten des Projekts in Remscheid interessiert, kann sich gerne bei mir melden und nachfragen!

*Thomas*