

## Veranstaltungsübersicht 2019 1. Halbjahr

**14. u. 15. Januar Meditationskurse (Starttermine)**  
Leitung: Gabriele Spital (Info siehe vorige Seite!)

**Sa., 19. Januar 9-16 Uhr Achtsamkeitstag**  
Leitung: Gabriele Spital (Info siehe vorige Seite)

**15.-17. Februar Yoga-Retreat**  
Leitung: Aloys André (yoga@bausmühle.de)

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

**23.-24. Februar Ausbildung Gestalttherapie mit Zertifikat  
Einführungs- und Orientierungswochenende**  
(ausführliche Informationen [www.hoefelhofer-institut.de](http://www.hoefelhofer-institut.de),  
Weitere Termine im ersten Halbjahr 6./7. April u. 13./14. Juli)  
Leitung: Heidrun Wendel und Team

**So. 10. März 11-13 Uhr Versammlung Förderverein Neubeginn**

**So., 17. März 11-14 Uhr Heilsames Singen zum Frühlingsanfang**  
Leitung: Birgit Holtermann

**Do. 30. Mai.-So. 2. Juni Yoga-Retreat**  
Leitung: Aloys André (yoga@bausmühle.de)

***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 79



**Dezember 2018**

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

Lüdenscheid im November 2018

In diesem Jahr ist ja schon viel über das veränderte Wetter geschrieben worden, trotzdem möchte ich auf die Besonderheiten für uns und unser Tal eingehen. Ausgangspunkt sind die vielen Erfahrungen mit kalten und verregneten Sommern in Lüdenscheid, vielleicht noch mal ein Witz aus Schülermund:

Woran erkennt man in Lüdenscheid den Sommer?  
Daran, dass die Pfützen nicht mehr überfrozen sind ...

Für unser Gartenjahr heißt das, im Frühjahr späte, kalte Fröste, im Herbst ein frühes Ende der Vegetationsperiode, für Wachstums- und Erntezeiten viel Regen, wenig Sonne. Früchte im Mintenbecktal gab es immer eher wenige, oft hatte ein später Frost die Baumblüte ruiniert, die Früchte schmeckten sauer oder blieben unreif.

Und in diesem erstaunlichen Jahr?  
Seit dem Frühsommer habe ich in meinem Morgen-Müsli keine gekauften Früchte mehr benötigt, nach vielen Beeren gab es superleckere Mirabellen, Pflaumen, Trauben, und jetzt haben wir immer noch eigene Äpfel, die im Keller lagern. Alles war außergewöhnlich schmackhaft, eine reiche Ernte überall hier im Tal.

Auch wenn es bei uns genau wie sonst in Deutschland kaum geregnet hat, hatten die Bäume noch ausreichend Wasser über die Feuchtigkeit im Boden und haben sehr viele Früchte getragen, die durch die viele Sonne sehr früh reiften und viel Süße speichern konnten.

Angebote von Gabriele Spital:  
**Meditationskurs für Beginner**  
(6 x dienstags von 19-21 Uhr ab dem 15. Januar 2019)

**Meditationskurs für Fortgeschrittene**  
(6 x montags von 19-21 Uhr ab dem 14. Januar 2019)

„Wenn wir in Meditation sitzen oder gehen – wenn wir schweigen – entdecken wir, wie die Dinge wirklich sind. Achtsamkeit ist eine Quelle der Lebenskraft, gibt uns Boden und öffnet uns zum Licht.“ *Hugh Milne*

**Achtsamkeitstag** Samstag, den 19. Januar, 9-16 Uhr  
Wir lassen an diesem Tag das alltägliche Geraffel hinter uns und praktizieren die traditionellen Achtsamkeitsübungen

Infos und Anmeldung zu diesen Angeboten an:  
gabrielespital@web.de  
02351/6737819 mobil: 017664628157

Neuer Start-Termin: **Wachstumsgruppe 2019**

**10 Abende in Haus Minte (Fr.: 17-20 Uhr)**  
Leitung: Heidrun Wendel u. Dr. med. Thomas Schmidt

Gestalttherapie, sich und andere kennen lernen:  
**„Kraft in der Krise“**

Was tun, wenn in einer Krise die Kraft scheinbar „wie weggeblasen“ ist? Erstarren oder aufgeben sind menschliche Reaktionen, oft gibt es auch den Wunsch nach Flucht oder Ablenkung durch verschiedene Süchte. Wie können Krisen aktiv bewältigt werden? Welche Wege gibt es, meine Ressourcen zu aktivieren? Diese und weitere Fragen werden wir beantworten.  
Beginn: 22.2.2019  
(22.3./ 5.4./17.5./ 28.6./12.7./13.9./25.10./8.11./13.12.)

Weitere Informationen und Anmeldung an:  
Heidrun Wendel, Höferhof 36, 58566 Kierspe, Tel: 02359/6781  
www.hoefelhofer-institut.de

**Gabriele, 66 Jahre  
das Leben hat gerade angefangen ;-)**

Ja!! Tatsächlich stimmt dieser Textausschnitt eines Schlagers von Udo Jürgens für mich, wie die Faust aufs Auge!!! Es ist einfach super, wie wunderbar sich mein Leben und meine Tätigkeiten entwickeln... ich bekomme so viele Geschenke und bin glücklich.

Im Bereich der Senioren-Betreuung bilde ich mit einigen Frauen gerade ein Team, um uns wechselseitig zu unterstützen und füreinander einzuspringen, wenn eine von uns mal erkrankt oder im Urlaub/Enkel-sitting ist - das fühlt sich sehr gut an.

Meine Naturheilpraxis gibt einigen Patienten 'Heilsamen Raum' (so auch der Name für meine Räume in Haus Minte). Ich habe diese Räume seit Mai zusammen mit einer Kollegin, die Coaching und Mediation anbietet, gemietet und eingerichtet. Ich weiß, dass es länger dauern kann, bis jemand meine Unterstützung als Heilpraktikerin sucht. Ich bin ja im Lüdenscheider Raum noch eher unbekannt.

Um hier bekannter zu werden habe ich kostenlose Vorträge und Workshops angeboten und lade ein zu Meditationsgruppen und Achtsamkeitstagen. Ich hefte meine Flyer an Pinnwände in der Sparkasse, in der Apotheke, lege sie beim Naturheilarzt oder in Cafés aus. Bei der 30-Jahr-Feier der Kapelle erzählte mir Ulla, Christas Schwester aus der Schweiz, sie habe beim Aufbau ihrer Praxis Patienten erreicht durch monatliche TAGE DER OFFENEN TÜR.

Das habe ich aufgegriffen und biete solch einen Tag nun zum dritten Mal mit steigender Interessentenzahl an.

Immer wieder tanke ich neue Kraft in der Stille, in der Meditation, in unserem schönen Haus, unserer Gemeinschaft, der wunderbaren Natur im Mintenbeckental und der Umgebung. Ich bin sehr dankbar! Und das macht mich reich!

Langsam, langsam ist Erfolg/Land in Sicht!!! AHOI...

Gabriele

**Heilsamer Raum**

**Gabriele Spital - Heilpraktikerin - Meditationslehrerin (UT)**

Fasten - Meditation - Achtsamkeitstage - SensitivMassage

Craniosacrale Osteopathie – Lymphdrainage

Termine nach Vereinbarungen

Tel.: 02351/6737819

mobil: 0176/64628157

Als Dankeschön sind unsere Äpfel Fotomodell in diesem Heft...

Für uns Menschen war das „Mittelmeer-Klima im Mintenbeckental“ eher schön, da es über Nacht eigentlich immer gut abkühlt bei uns mit der Nähe zum Wald. Also so richtig zu heiß mit über dreißig Grad war es hier dann doch nicht so oft wie anderswo in Deutschland. Ich erinnere mich aber daran, dass ich auf die Idee kam, die große Werkstatt im Keller zu putzen, weil es sonst überall zu warm war, und dass ich im Büro, in dem ich im Sommer sonst friere und einen Pullover brauche, die Tür nach draußen nicht aufgemacht habe, damit die Hitze nicht reinkam.

Inzwischen hat sich die Mintenbecke aus einem Rinnsal wieder zu einem kleinen Bach entwickelt, aber es ist gemessen an der Jahreszeit noch immer sehr wenig Wasser unterwegs.

In unserer Projekt-Gruppe findet gute und kontinuierliche Neube-ginn-Arbeit statt mit Gast- und Retreat-Aufenthalten sowie unserem Seminarbetrieb. In diesem Heft geben wir verschiedene Einblicke in diese Bereiche, berichten von unserer Arbeit und vom Jubiläumsfest der Kapelle.

Und wir laden ein zur Winter-Sonnenwende:

Am Freitag, den 21. Dezember machen wir unser traditionelles Feuer um 18 Uhr an, jeder ist herzlich willkommen, bitte nur bei uns kurz anmelden.

Schöne Feiertage und ein gutes Jahr 2019!

Für die Neubeginner

*Christa Radermacher*

## Die Mintenbecker Kapelle hatte Geburtstag und wurde 30 Jahre alt

### Rückblick auf das Fest am 26. August 2018

Es war ein strahlender Sommer-Sonnen-Tag, ohne die übergroße Hitze, die es ja oft gab in diesem Jahr. Wie geplant hatten alle Menschen bzw. Gruppen, die die Kapelle aktuell nutzen, Beiträge vorbereitet. Sowohl in der Kapelle als auch im Saal gab es stündlich wechselnde Angebote, so dass die vielen Besucher immer das zu ihnen passende finden konnten.

Im Saal gab es Anregungen zur Körperarbeit, über Massage, Lu Jong und Yoga, und zum Abend einen gut besuchten und spannenden Vortrag von Rolf Becker über die mythologische Interpretation der Sternbilder im Bezug zur persönlichen Entwicklung.

In der Kapelle wurden die Verstorbenen einbezogen, mit G. Radermacher und L. Castner auch die wichtigsten Unterstützer der Anfangszeit gewürdigt. Im stündlichen Wechsel stellten sich die verschiedenen Gruppen, die die Kapelle nutzen, vor. Vor der Kapelle gab es ein Feuer-Ritual und zum Ausklang am Abend ein stimmungsvolles Vollmond-Singen.

Ein besonderer Höhepunkt war natürlich die Führung durch die Kapelle mit Hans-Jörg Windolf, der die Kapelle geplant und gebaut hat, und der viel zu erzählen hatte aus der Bauzeit, aber alles auch aus neuer Perspektive zum Leuchten brachte.

Auch die von ihm verfassten philosophischen Zwiegespräche mit „Onkel Ferdinand“ fanden großes Interesse. Es gab einige Nachfragen und sie liegen uns jetzt als Kopie vor.

rem Dialog zuhören, und komme aus dem Lachen nicht mehr heraus. Die Idee der Psychosynthese wird klar: Ich bin meinen Teilpersönlichkeiten nicht mehr ausgeliefert und unterworfen, sondern ich kann sie verstehen und verwandeln. Durch die nähere Betrachtung und Beschreibung einer Figur trete ich einen Schritt zurück, löse eine überstarke Identifizierung mit einem Teil von mir auf und werde freier.

Bei John Bradshaw geht es mehr um die persönliche Biographie. Der Autor hatte eine sehr schwere Kindheit und hat eine Methode entwickelt, sein inneres Kind in jeder Lebensaltersstufe noch einmal bewusst abzuholen durch den nun liebevoll zugewandten erwachsenen Teil seiner Persönlichkeit. Ich kann aus eigener Erfahrung nur zustimmen, dass es sehr wichtig ist, alle Besenkammern der eigenen Geschichte zu besuchen, in denen noch ein verzweifelter kleiner Junge oder Mädchen hockt und der Welt Rache schwört...!

Mit einem Freund diskutierte ich die innere Arbeit mit Teilpersönlichkeiten wie ein Musiker, der als Dirigent vor einem großen Orchester steht, da mag es mal viel lautes Blech geben, wenn die Tiger des Zorns unterwegs sind, oder eine einsame Flöte in weitem Raum, oder will sich der Schlagwerker austoben?

Bin ich der Dirigent? Kann ich alle meine Instrumente einsetzen, wie die Situation es verlangt und wie ich es will? Kann ich laute und leise Töne, beherrsche ich Klangfarben?

Beim inneren Dialog ist viel los, es ist durchaus auch eine demokratische Gesellschaft in mir, in der ich zuhöre, Interessen ausgleiche, niemanden platt mache.

Wer sich also um mich sorgt, weil ich doch – je älter ich werde – richtig gerne mit mir allein bin – der sei versichert:

Wir haben viel  
Spaß miteinander!  
*Christa*



*Aus: Bradshaw  
S. 232*

## ***Innere Dialoge***

„Hören Sie Stimmen?“ – ist wohl nicht nur in Filmen die entscheidende Frage, ob man wohl noch in der Realität weilt.

Ja, ich höre Stimmen! Muss ich mich jetzt einweisen lassen?

Ich glaube, es ist eine Frage der Achtsamkeit, dass ich Stimmen höre. Meditation auf Tibetisch heißt, den Blick nicht nach außen, sondern umkehren und nach innen wenden. Was entdecke ich da?

Eine Stimme in mir, die mich lange begleitete, habe ich etwas spöttisch als meinen inneren „Schwatzkopf“ bezeichnet. Furchtbar – alles, was ich tat wurde kommentiert, oft kritisch, verächtlich, etwas boshaft. Nichts hatte Bestand vor diesem Kommentar, immer war da ein etwas gehässiger Blick auf alles, was ich anging. Vor allem am Instrument, beim Cello üben, war in jüngeren Jahren dieser negative innere Kritiker zugange, machte mich bei jedem Fehler runter.

„Mit weichen Augen auf mich gucken“ war eine wichtige Übung aus meiner ersten Psychotherapie, mich nicht so hart und ständig kritisieren.

Gut war auch, meinen „Schwatzkopf“ zu beschäftigen! Ungefähr 2 Jahre bekam er den Job, mehrere 100.000 Mantras (Gebetsformeln im Sanskrit) zu sprechen, da war der Typ echt beschäftigt!

Ihr merkt schon, diese „Stimme“ kriegt Konturen, dieser Teil von mir ist erkannt, wird transformiert – und als ich endlich auch zu viel von der Mantra-Zählerei hatte und genug angesammelt waren: fertig, geschafft, was für eine wunderbare Stille! Wochenlang genoss ich diese innere Ruhe, auch heute, beim zurückerinnern, kommen mir darüber die Tränen, wie gut das tat!

Zurück zum Thema: Innere Dialoge, Stimmen, Teil-Persönlichkeiten, welche Teile kenne ich von mir, welche will ich kennen lernen, welche will ich verwandeln? Wenn ich den Blick nach Innen richte, finde ich nicht nur eine Stimme, sondern eine Vielzahl von Gestalten, die ich auch bewusst genauer ansehen, untersuchen und verändern kann. Ich finde es einen sehr spannenden Weg, mich mit den verschiedenen Facetten von mir näher zu befassen. Oft leide ich dadurch, dass sich Teile von mir widersprechen, aneinander reiben, unklar bleiben.

Zwei Bücher haben mir sehr geholfen, mit Kreativität an mir und mit mir selbst zu arbeiten: P. Ferrucci „Werde was du bist“ (1984) und J. Bradshaw „Das Kind in uns“ (1992).

Piero Ferrucci regt dazu an, Teile von sich als „Teilpersönlichkeiten“ genauer zu beleuchten, ihre Charakteristik zu untersuchen, ihnen Namen zu geben, mit ihnen in den Dialog zu treten und sie in Fantasiereisen zu transformieren, z.B. indem ich mit ihnen eine Wanderung mache. Stellt euch eine Bergbesteigung vor mit Christa-Kotzbrocken und Christa-Jammerlappen: Ich kann hinter den Beiden hergehen, ih-

Wer sie nachlesen möchte, kann sie von uns kopiert erhalten.

Wir hatten ja bewusst auf Presse bzw. öffentliche Werbung verzichtet, um ein intensives Miteinander zu haben und wirklich mit vielen alten und neuen Freunden sprechen zu können. Um das Haus herum gab es viele Möglichkeiten, sich zu finden, zu sitzen, auszutauschen.

Das Mitbring-Bufferet funktionierte wunderbar und war immer wieder attraktiver Treff- und Ausgangspunkt, neue Tischnachbarn zu suchen und zu finden.

## **Stimmen zum Fest:**

Um ein facettenreiches Bild von diesem Kapellenfest wieder zu geben, haben wir spontane Aussagen gesammelt, nicht beim Fest, sondern in den letzten Wochen bezogen auf die Frage:

*Wenn Du jetzt zurück blickst auf das Fest, was kommt dir spontan in den Sinn?*

„Eine rundum gelungene Sache, eine freundliche, entspannte Atmosphäre. Viele alt-vertraute Gesichter, freundliche Gesichter.“

„Wie kann bloß so ein kleiner Fleck eine so weite Ausstrahlung haben? Wie ein Stein, der ins Wasser fällt, und seine Wellen sind spürbar bis ans andere Ufer. Die Energie, die beim Kapellen-Bau hinein geflossen ist, hat sich potenziert.“

„Für mich war es ein sehr schönes Fest mit vielen interessanten Begegnungen und neuen Erfahrungen. Es macht mich

auch stolz in einer Gemeinschaft zu leben, die solche Feste zu Stande bringt.“

„Es war schön, dass meine ganze Familie da war und lange zusammen saß. Und jeder hat was für sich gefunden, was passte.“

„Ein Ort der Stille und des Innehaltens in dieser mobilen und schnell-lebigen Zeit mit einem Fest der Freunde und der guten Begegnungen mit alten, lang nicht mehr gesehenen Menschen.“

„Ein wundervoller sonniger Tag mit wunderbaren Begegnungen und berührenden Geschichten aus der Entstehungszeit von *Neubeginn*. Jetzt haben auch viele Namen, die immer wieder genannt wurden, für mich ein Gesicht bekommen. Ich freu‘ mich jeden Tag, dass ich in der Minte leben darf.“

„Ich war total entspannt, auch wenn ich zur Küchen-Crew gehörte. Alles funktionierte, war familiär. Es gab viele alt bekannte Gesichter, aber auch überraschend viele neue Gesichter für mich.“

„Es war schön, so viele Leute aus der Anfangszeit von *Neubeginn* zu treffen! Das Wetter passte, es war eine gute Atmosphäre. Es war toll, dass Hans-Jörg so viel erzählte, und es gab eine Menge Nachfragen nach seinen Geschichten.“

„Das Fest ist rundum gelungen mit vielen intensiven, warmen Kontakten.“

„Ich war angekommen aus einer Meditations- und Schweigewoche und fühlte mich sehr gut in mir zuhause. Ich habe die Menschen sehr genossen und das Vollmond-Singen am Abend war ein wunderbarer Ausklang.“

Mein Appell: Helft einander und euch selbst.  
Tensing Radermacher

Nachtrag: Ich hab gerade von einer Freundin erfahren, dass der Radfahrer wieder zuhause ist, keine bleibenden Schäden hat und auf eine Reha wartet. Da bin ich doch sehr erleichtert.

### **Hintergrundinformation**

*(zusammengestellt nach einem Interview mit der Traumatherapeutin Sheila Deutinger, geführt von Jörg Engelsing am 25. November 2014)*

Ein traumatisches Erlebnis entsteht in Situationen, die so überwältigend sind, dass das Gehirn sie nicht sofort verarbeiten kann. Unverarbeitet im Gehirn abgelegt kann das Erlebte plötzlich und unkontrolliert wiederkehren und es kann dadurch zu Störungen und Krankheiten kommen.

Wenn nun in der Traumatherapie das Gehirn über den Körper stimuliert wird – oft über das EMDR-Verfahren\* – können die Gehirnhälften miteinander kommunizieren. Die traumatischen Inhalte, die in den neuronalen Netzwerken gespeichert waren, werden gleichzeitig zur Stimulation durch die Augenbewegungen bewusst in Erinnerung gerufen, können verarbeitet und abgelegt werden. Dabei kommen die Emotionen an die Oberfläche, das Gehirn kann sich neu organisieren, das vorher erschreckende Geschehen kann in der Therapie mit positiven Ressourcen verbunden werden. Das Klopfen mit den Händen auf den Körper hat einen vergleichbaren Effekt wie die Augenbewegungen und stimuliert die Hirnhälften. So kann man sich auch selbst helfen, wenn man mit dem Verfahren vertraut ist.

\*EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) ist eine psychotherapeutische Methode, die seit rund 25 Jahren sehr erfolgreich bei verschiedensten Traumata eingesetzt wird. Das Setting sieht so aus, dass der Klient mit den Augen den Hin- und Herbewegungen der Hand des Therapeuten folgt, während ein Teil seiner Aufmerksamkeit gleichzeitig auf dem emotionalen Problem liegt.

## Hilfsbereit? Ja klar, aber dann?

Vor einigen Wochen war ich Ersthelfer bei einem Fahrradunfall im Nachbarort. Das Unfallopfer war besonders im Gesicht verletzt und wurde später mit dem Helikopter abtransportiert. Für mich ist es selbstverständlich zu helfen, auch wenn viele Andere einfach vorbeigefahren sind oder sogar noch darüber gemotzt haben, dass wir mit Warnblinklicht mitten auf der Straße standen und alles versperren würden.

Davon abgesehen, was bedeutet hier helfen? Was macht es mit mir? In den folgenden Tagen hat es mich mehrmals stündlich geschüttelt und ich hatte Bilder im Kopf: vom Blut, vom beschädigten Gesicht, vom Stress der Situation und sogar Selbstzweifel - habe ich alles richtig gemacht?

Sachlich gesehen ja: Der Mensch wurde schnellstmöglich ärztlich versorgt und ich habe meine Aussagen bei der Polizei gemacht. Aber was ist mit dem Emotionalen? Was ist mit dem mulmigen Gefühl, wenn ich jetzt selbst Fahrrad fahre, wie gehe ich damit um, wenn ich das Martinshorn höre und sofort wieder ein Adrenalinstoß in mir freigesetzt wird, weil ich die Bilder vom Unfall im Kopf habe?

Mein Onkel (Psychotherapeut) hat mir eine Übung gezeigt, die mir hilft damit umzugehen. Besonders gut geht das mit einzelnen Bildern der Situation. Ich setze mich in Ruhe hin und rufe mir diese (schrecklichen) Bilder ganz genau ins Gedächtnis. Dabei klopfe ich abwechselnd mit linker und rechter Hand auf meinen Körper und atme tief. Entweder überkreuze ich meine Arme und klopfe auf meine Oberarme oder ganz einfach im Sitzen auf die Oberschenkel. Und das mehrere Minuten.

Ich vergesse nicht was passiert ist, aber durch das Klopfen kann das Gehirn das Erlebte verarbeiten und als nicht mehr so dramatisch ablegen. Natürlich ist damit nicht sofort alles gut, aber es hilft mir den Stress und den emotionalen Druck herunterzufahren. Ich kann etwas tun und bin meinem Unterbewussten nicht hilflos ausgeliefert.

„Ich sah Leute, die von weit her gekommen waren, die dort mal lebten. So konnte ich auch spüren, was für ein Fluss in diesem „Durchlauf-Erhitzer“ Neubeginn ist, und was die Zeit dort für ein Gewicht in ihrer Geschichte hatte, und weshalb sie wieder gekommen waren.“

„Ich habe jede Minute des Kapellenfestes genossen. Es war für mich wie ein tiefes Verneigen in Ehrfurcht und Dank vor den Menschen, die das Projekt *Neubeginn* und damit auch die Kapelle geschaffen haben. Ich fühle mich ein Stück mehr mit der *Neubeginn-Familie* verbunden!“

„Ich sehe beim Rückblick gar nicht so sehr den Tag selber, sondern die schönen Wochen vorher, in denen ich alles einstimmen wollte um die Kapelle herum, Wege und Pflanzen, alles für das Fest vorbereiten. Es war sehr still und meditativ, diese vorbereitende Zeit in den Ferien, ich habe das sehr genossen. Und das Fest war der rundum gelungene Abschluss.“

„Ich fand es spannend, in den Gesprächen zu hören, wie die Pionier-Phase mit allen Schwierigkeiten doch sehr intensiv war, und wie wichtig es war, zusammen durch das Schwierige hindurch gegangen zu sein, das Ringen um die Dinge zu spüren, für das, was es dort jetzt gibt. Und was jeder für sein Leben mit genommen hat.“

## Interview mit unserem aktuellen Gast

*Frage: Du warst vor vielen Jahren schon einmal ein halbes Jahr bei uns als Gast nach schweren Jahren mit Alkoholentzug und Klinikaufenthalten. Wenn du jetzt zurückblickst, was hast du von damals mitgenommen?*

Mein Alkoholentzug lag damals ja schon etwas zurück. Die Trennung von meiner Familie stand im Vordergrund, die Entscheidung machte mir zu schaffen. Wenn ein Alkoholiker trocken wird, ändern sich seine Beziehungen. Meine Frau hatte ja einen Alkoholiker geheiratet, meines Wissens gehen sogar etwa achtzig Prozent der Ehen auseinander, weil die Veränderung so stark ist. Ich habe aus meiner Neubeginn-Zeit mitgenommen, dass ich zu mir selbst kommen kann. Hier habe ich einen Ort gefunden, an dem ich auftanken kann und gute Erfahrungen mit mir selber machen kann. Es war für mich wie eine Familie hier, in der ich mit meinen Macken und Fehlern angenommen war.

*Frage: Das Besondere an deinem jetzigen Aufenthalt ist ja, dass du verändert mit neuen Themen noch einmal eine Neubeginn-Zeit angegangen bist. Worum geht es jetzt?*

Ich hatte in den letzten Jahren eine neue Beziehung, in der ich sehr glücklich war und die mir kostbar war. Diese Beziehung ist zerbrochen und mit dieser Trennung komme ich nicht zurecht. Vor einigen Monaten dachte ich, ich werde wahnsinnig von dem Trennungsschmerz. Da erinnerte ich mich an die guten Erfahrungen meiner ersten Zeit bei Neubeginn und habe um einen zweiten Aufenthalt nachgefragt.

Mein anderes großes Thema neben der Trennung ist das der Vergänglichkeit. Ich habe gesundheitliche Probleme, die mich mit der Nase darauf gestoßen haben, und ich will diesem Thema nicht mehr ausweichen, sondern mich wirklich mit meiner Endlichkeit, mit dem Tod auseinander setzen - und mich mit meiner spirituellen Seite befassen.

Dieser Ort und die Gemeinschaft werden für mich sehr hilfreich sein, insbesondere die Kapelle will ich dabei für mich nutzen. Das was ich 2012 hier an mir verändert und erlebt habe, war gut und das will ich nun erneut angehen und vertiefen.

