

*Manchmal habe ich
Einen Traum im Wachen,
dass ein Weg zu mir kommt und sich
vor mich hinlegt und mit mir spricht:
Komm, folge mir einfach,
ich werde Dich führen.*

(B. Honigmann)

Diesen Leitspruch finde ich auf der Einladung zu einer **psychotherapeutischen Jahresgruppe**, die im kommenden Jahr **in unserem Haus** stattfinden wird. Es geht um Selbsterfahrung in Tiefenpsychologischer Körperarbeit – vielleicht ist es ja gerade für Sie, für Dich der Weg, der sich vor Dich hinlegt? Vielleicht suchst Du schon lange eine Möglichkeit, in einer geschützten Situation an alten Mustern, alten Schmerzen zu arbeiten und Deine Persönlichkeit weiter zu entwickeln?

**Einen Kennenlerntag gibt es am 10. Februar 2007
von 10-18 Uhr (50€).**

Ein **ausführliches Infoblatt** (so es nicht beiliegt) schicken wir **auf Anfrage** gerne zu: **02351/7005** – einfach auf Anrufbeantworter sprechen!

Wir freuen uns sehr, wenn zu dieser regelmäßigen Gruppe auch Leute kommen, die zum Freundeskreis um Neubeginn gehören – dann sehen wir uns!

Mintenbecker Brief 55



Neubeginn e.V.
Weihnachten 2006

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

2. Dezember 2006

Liebe Freunde und Förderer des Vereins Neubeginn!

Fern vom Mintenbecktal – zu Besuch bei meinen Eltern in Hilden – nehme ich Blick auf das Projekt Neubeginn in der beginnenden Weihnachtszeit und zum kommenden Jahreswechsel. Wie sehe ich unser „Haus Minte“ von hier aus?

Vom belebten Rheintal aus gesehen liegt es in einem ruhigen Tal in den Sauerland-Bergen. Mir gefällt, dass in diesem Haus seit der Gründung 1984 engagiert gelebt und sozial gehandelt wurde und wird. Erprobt wird das Leben in Gemeinschaft und das Zusammenleben mit Menschen in psychischer Krise. Kleinere und größere Seminare und Veranstaltungen finden statt, die Kapelle lädt zu Stille und Besinnung ein. „Haus Minte“ bietet sein wohnliches Dach wirklich vielen Menschen an!

Es tut mir gut, einmal aus der Ferne auf diese positiven Seiten zu blicken, denn wir „Neubeginner“ hatten es nicht leicht in diesem Jahr, haben eine schwere Krise durchlaufen. Wenn auch das Alltagsleben in diesem Herbst oft Schwere enthält,

Bereits ein kleines, regelmäßiges Läuferchen kann Wunder wirken.

Für mich:

Jetzt verstehe ich, warum meine Gesundheit sich so verbessert hat, seit ich morgens ein bisschen laufe – zum Glück im Mintenbecktal und nicht im Laufstad!

Christa

In einem anderen Versuch wurden Mäuse akustisch gestört, ohne dass sie ausweichen konnten, eine gezielte Immobilisierung, die Stress bewirkt. Bei nur zwei Stunden täglich wurden die Tiere chronisch krank, zeigten sich erhöhte Blutzuckerwerte, Stoffwechselprobleme, eine starke Störung des Immunsystems.

Grundsätzlich müssen wir davon ausgehen, dass unsere aktuellen Lebensbedingungen hohen Stress erzeugen bei viel erzwungener oder freiwilliger Unbeweglichkeit (ein Forscher spricht gar von Leben unter „Raumfahrtbedingungen“). Dabei sind wir allerdings „mit einem ‚Steinzeitgenom‘ ausgestattet, das sich in den letzten eine Million Jahren gerade mal um 0,5% geändert hat“.

Damals bedeutete Stress: gefressen werden oder nichts zu fressen haben. In einer gestressten Situation stellt der Körper alle Energien bereit für Flucht oder Jagd, also für körperliche Bewegung. Andere Funktionen werden heruntergepegelt, z.B. das Immunsystem (es lohnt sich nicht, gegen ein Bakterium zu kämpfen, wenn mir der Löwe auf den Fersen ist). Alles ist bei Stress darauf ausgerichtet, in Bewegung zu gehen, mit Bewegung kehrt der Körper am schnellsten in seinen Ausgangszustand zurück.

Am Beispiel der Mäuse:
Sie verkrafteten die Beschallungssitzungen besser, wenn sie anschließend im Laufrad liefen.

Tipp für uns:

gibt es doch Schönes wie einen Sauna-Abend, werden die Advents-Türchen geöffnet, wärmt der Kaminofen, bemühen sich alle um ein gutes, produktives Miteinander.

Von weiter weg betrachtet sehe ich die Krise als einen Durchgang, wie auch das Jahr durch die dunkle Jahreswechselzeit geht. Mit dem Neuen Jahr kommt dann auch Tag für Tag, immer ein paar Minuten mehr, das Licht zurück.

Im Mintenbecktal kann man das Dunkel noch wirklich erleben, keine Straßenbeleuchtung lenkt ab. Die Bewölkung und der Mond entscheiden über die Helligkeit bei Nacht, und wenn es ganz dunkel ist, kann man auch erleben, wie groß die Wirkung eines Lichtes bereits ist und wie weit sein Schein reicht

Hier in der Stadt werden mehr Lichter angezündet, Gärten und Häuser mit Licht geschmückt, die Dunkelheit ist hier weniger erlebbar. Das gehört wohl mit zum Festlichen dieser Jahreszeit, aber soll gewiss auch helfen, in der dunklen Zeit zu bestehen.

Wir wünschen lichtvolle Festtage und alles Gute zum Neuen Jahr!

Für die Neubeginner
Christa Radermacher

Schwere Zeiten

Im letzten Mintenbecker Brief haben wir ja bereits berichtet, dass zwei von unserer Gemeinschaft sehr kurzfristig vor den Sommerferien ihren Auszug bekannt gaben. Für die verbleibenden Neubeginner kam diese Entscheidung völlig überraschend und alle standen unter starkem Handlungsdruck, neue Mitbewohner schnell zu finden.

Leider gab es erstmals in den über zweiundzwanzig Neubeginn-Jahren ernsthafte Differenzen zwischen den Gründungsmitgliedern über die weitere Entwicklung und Zusammensetzung der Gemeinschaft. Zeitweise haben wir am Fortbestand des Projekts gezweifelt.

Mit vielen Gesprächen und Hilfe durch Supervision der Gruppe haben wir uns langsam auf mögliche Lösungen zu bewegt.

Es ist nicht sinnvoll, an dieser Stelle ausführlicher zu berichten – das werden wir mündlich bei der alljährlichen Hauptversammlung des Fördervereins im März tun.

Hier gilt es nur, die positiven Entwicklungen in den Blick zu nehmen:

Ende März ziehen zwei neue Neubeginner ein!

Von Mäusen und Menschen - Stressabbau im Laufrad

Vor kurzem fand ich einen Artikel in der *Tageszeitung* (24.11.06, S.18), den ich interessiert las. Ein wichtiger Tipp für unsere Gesundheit – auch wenn die Wissenschaft hier nur gründlich bestätigt, was man eigentlich schon weiß.

Es geht um Stressforschung – durchgeführt an Mäusen oder Ratten. (Stress nicht alltagssprachlich verstanden, sondern als wissenschaftlicher Begriff, der einen besonderen Zustand des Organismus meint). Die Tiere werden besonders belastenden Situationen ausgesetzt und dann wird untersucht, wie und wie lange sich der Stress wieder abbaut bzw. welche gesundheitlichen Folgen eintreten, wenn ein Organismus auf Dauer gestresst ist.

Höchster Stress für eine Ratte bedeutet es, in eine fremde Population gesetzt zu werden. Nur 15 Minuten einer solchen Erfahrung genügen, um noch Monate später die Stressfaktoren im Blut nachweisen zu können – wenn das Tier anschließend isoliert bleibt. Kehrt es in seine Familie zurück, normalisiert sich alles schneller.

Die Forscher glauben, aus der Rattenwelt einiges ableiten zu können. In der westlichen Welt gibt es seit Jahren das Wegbrechen des Gemeinnsinns und zunehmende Isolation, werden Menschen an den Rand gedrängt in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz. Die Menschen reagieren darauf mit Stress, der oft nicht bewusst erlebt wird, aber sehr belastet. Sie werden krank. Die Forscher vermuten hier in einem sehr viel höheren Maß als bisher angenommen die Ursache für Tumoren, Allergien, Depressionen. „Es sieht so aus, als behandle die Medizin mittlerweile nicht nur körperliche Beeinträchtigungen, sondern auch Probleme in der Gesellschaft“.

eine herrliche Strahlwärme und gemütliche Atmosphäre, wenn er brennt. Letztens traf ich eine singende Linda, eine strickende Bernadette und einen Gitarre spielenden Edgar vor dem gemütlich prasselnden Feuer – ein schönes Bild, eine einladende Atmosphäre. Jetzt haben wir unser sommerliches Lagerfeuer auch im winterlichen Haus!

Durch den Auszug und die Veränderung der Wohngruppe wurde es auch nötig, im August unsere Seminarküche wieder völlig neu einzurichten. Das haben wir in einer konzertierten Aktion auch provisorisch schnell hingekriegt, damit bei den Seminarveranstaltungen wieder gekocht werden konnte. Jetzt haben wir eine Zeit lang Pause bei den Veranstaltungen und können mit Svends Hilfe die feinere Ausgestaltung in Angriff nehmen. Spülen und Platten müssen noch angepasst, kleinere Regale gebaut werden, viele Kleinigkeiten fertig gestellt werden. Ich freue mich schon darauf, wenn ich in diesem Raum stehen werde und die schöne Gestaltung auf mich wirken lassen kann!

Dank an Svend!

Christa

**Wir stellen vor ...
ein Interview mit den neuen Neubeginnern
am 9.12.06 in der Mintenküche**

Mara, 32 Jahre
Lehrerin an der Schule Volmetal (Förderschule mit dem Schwerpunkt „Lernen“)
Instrument: Viola

Martin, 39 Jahre
stellvertretender Schulleiter an der Musikschule Lüdenscheid
Instrument: Violine

(mit Christa am Cello und Edgar am Kontrabass bieten wir nun alle Stimmen eines Streichorchesters...!)

Frage:
Wann und wie hast du Neubeginn kennen gelernt?

Martin:
Edgar und Christa kannte ich schon seit Mitte der 80er Jahre und wusste, dass sie irgendwie in einem sozialen Gemeinschaftsprojekt leben. Das Haus lernte ich etwa 1996 anlässlich einer Ensemble-Probe kennen, bei der wir den Saal des Hauses nutzten. Richtigen Kontakt zur Gruppe entwickelte ich aber erst später mit Mara zusammen.

Mara:
Ich kam das erste Mal 1998 mit Martin zusammen in die „Minte“ zu einer Fete vor einem Konzert, bei der es Tradition ist, im Verlauf eines gemütlichen Abends auch gemeinsam die Sauna im Haus zu nutzen. Da für mich fast alle unbekannt waren, erinnere ich mich noch daran, dass ich zuhause sagte:

„Ich weiß aber nicht, ob ich gleich mit denen in die Sauna gehen möchte!“

Doch die Atmosphäre war so natürlich, herzlich und schnell vertraut, dass es ganz selbstverständlich war, auch die Sauna zu teilen. Ich weiß noch, wie ich oben das Haus betrat und von zwei großen Hunden begrüßt wurde. Gefeierte haben wir dann unten im Essraum für die Seminare. Die Küche oben als Lebensmittelpunkt der Gemeinschaft lernte ich erst später kennen: hier trifft man sich, hier ist Kontakt und Austausch.

Martin:

Ich habe am Anfang immer von außen an das Küchenfenster geklopft, weil ich mir nicht sicher war, was die Hunde wohl sagen würden, wenn ich einfach ins Haus gekommen wäre. Einmal kam ich an und das Licht in der Küche war aus – da weiß ich noch wie erstaunt ich war darüber, dass diese Küche auch mal „schlafen“ geht...

Mara:

Das ist mir auch direkt aufgefallen: auf der einen Seite die lebendige, öffentliche Küche, auf der anderen Seite dann die wirklich private Rückzugsmöglichkeit auf das eigene Zimmer. Wie spät habe ich z.B. Christas Zimmer kennen gelernt – erst bei einer kleinen Feier ihres neuen Bettes!

Was hat dich bewogen, jetzt in die Gemeinschaft zu ziehen?

Martin:

Ich habe über die vielen Jahre und durch die Freundschaft zu den Projektmitgliedern immer Anteil genommen an den Geschehnissen und Entwicklungen in Neubeginn. Irgendwann ist es einfach „reif“ – ohne dass es die Jahre innerlich gezielt darauf hingearbeitet hätte.

Mara:

Diese Frage finde ich mit wenigen Worten schwer zu beant-

Svend – und schöne, neue Gestaltungen!

Seit über 12 Jahren haben wir immer wieder für längere oder kürzere Zeiten einen starken Helfer im Projekt: Nach anderthalb Jahren Arbeit in einem Meditations-Zentrum in den Schweizer Bergen ist Svend wieder im Mintenbecktal, ehe er im Februar zu einer Indienreise aufbricht. Für uns fiel er wie ein hilfreicher Engel vom Himmel, weil gerade sehr viel Arbeit anstand, bei der seine Kompetenz dringend gefragt war.

Schön war, dass er zunächst Tensing einige Unterstützung geben konnte beim richtigen Umgang mit Sand, Zement, Zementmischer. Er konnte Tensing auch vermitteln, wie man den Steinen ihren Platz in einer Mauer gibt, wie man hinspürt, welcher Stein wirklich passt, eine fast meditative Arbeit...

Eine ganz dringende Renovierung konnte mit Svends Hilfe angegangen werden: der Duschaum für Seminar-gäste. Hier waren nach über 20 Jahren einige Platten der Unterkonstruktion brüchig geworden, einige Fliesen waren eingebrochen (– und sie waren schon damals als geschenktes Baumaterial ziemlich hässlich gewesen...!) Hier musste alles neu gemacht werden. Wasserzuleitungen wurden verändert, Wärmeisolation verbessert, die Unterkonstruktion erneuert. Es ist ein völlig neues Raumgefühl durch helle, freundlichen Fliesen entstanden. Immer wieder erwische ich mich dabei, dass ich noch mal in den Raum gehe und nur gucke, weil's so schön geworden ist! Das tut mir gut, etwas schön gestaltetes Neues einfach zu genießen.

Bernadette hatte im Frühling ihren Kachel-Kamin-Ofen für unseren unteren Gemeinschaftsraum mitgebracht. Svend hat ihn jetzt angeschlossen, und es verbreitet sich

Nichtsdestotrotz ist es eine sehr schöne Arbeit, die sich (wie jeder sehen kann) mehr als gelohnt hat.

Das Ergebnis ist ein kunstvolles „Bollwerk“, was nicht nur



den Bodenbewegungen, sondern auch den Römern standhält – falls sie Gallien noch mal erobern wollen.

Tensing

worten, weil viele verschiedene Gründe zusammen gekommen sind. Angezogen hat mich am meisten die Offenheit in der Mente, das immer herzlich empfangen sein, das Willkommen-sein. Und es herrscht hier nicht einfach Friede-Freude-Eierkuchen. Wir haben einige Höhen und Tiefen mitbekommen. Aber ich habe mich im Haus immer sehr wohl gefühlt, und als ich vom Auszug der beiden Neubeginner und dem Freiwerden ihres Wohnbereiches hörte, bewegte ich auf einmal das „Selbst-zu-Neubeginn-gehören“ in meinem Herzen.

Hast du eigentlich einen Bezug zur Kapelle?

Martin:

Ja. Dieser Bezug steht zwar nicht im Vordergrund, wenn ich hier zu Besuch komme – da ist es ja mein Anliegen, die Freunde zu treffen. Für mich als Bewohner wird der Bezug zur Kapelle vermutlich noch wachsen.

Mara:

Auch bei mir wird sich der Bezug noch entwickeln, wenn ich durch das Wohnen hier mehr Möglichkeiten habe, sie aufzusuchen. Ich freue mich darauf, die Kapelle auch mal ganz allein und für mein Alleinsein nutzen zu können.

Wie ist der Wechsel von einer Innenstadt-Wohnung zum Leben in ‚Haus Mente‘?

Mara:

Ich freue mich besonders auf das große Dachzimmer mit dem Blick in die Natur und viel Licht, das von zwei Seiten einfällt.

Martin:

Ich dachte gerade, wie schön war heute Morgen das Frühstück – ohne dass alle fünf Minuten ein Bus unterm Fenster vorbeifuhr...

Was erwartet bzw. befürchtet ihr vom Gemeinschaftsleben?

Martin:

Positiv gedacht freue ich mich auf die motivierenden Elemente. Wo man sich selber nicht aufraffen kann, tut man es mit jemand Anderem locker.

Mara (lacht):

Ich hoffe erstmal, dass ich feststelle, dass ich für das Leben in einer Gemeinschaft geeignet bin. Aber das Leben zu zweit ist ja auch schon Üben von kleiner Gemeinschaft. Ich stelle mir den Ausgleich zwischen Kontakten in der Gemeinschaft und Zweisamkeit gut vor.

(Gastkommentar von Edgar aus dem Off: Ja, es hat den Vorteil, wenn man schlechte Laune hat, muss man die nicht nur beim Partner abladen, sondern kann sie gleichmäßiger in der Gruppe verteilen...)

Mara:

Ich hatte anfänglich Befürchtungen und fragte mich, ob die bestehenden Freundschaften durch das alltägliche Gemeinschaftsleben gefährdet sein könnten. Aber für mich lautet die Antwort jetzt, dass sie eher wachsen können!

Feuerstelle Boulebahn Blumenbeet

(Anmerkung: Die Jahresarbeit an einer Waldorfschule setzt sich zusammen aus einem großen praktischen Teil, einer schriftlichen Ausführung und einem mündlichen Vortrag. Letzteren hält Tensing voraussichtlich am 15. März halten wird.)

Da in meiner (Waldorf-)Schule die Jahresarbeit anstand und ich nach einem Thema suchte, fragte mich meine Mutter: „Willst du nicht die Boulebahn retten, die dabei ist, ins Beet ab zu stürzen?“

Ich schaute mir die Sache genauer an: Oberhalb der Boulebahn liegt die Feuerstelle, die Böschung dazwischen wäre teilweise etwas auszubessern, aber unterhalb, zum Blumenbeet hin, da war das Hauptproblem, es rutschte immer mehr Sand und Erde ab. Hier war ja auch beim Bau der Bahn erst mal nur mit Holzpfosten und Brettern abgestützt worden.

Eine Stützmauer musste her!

Und so kam es, dass – nach langen Überlegungen, welcher Stein und welcher Mauertyp es eigentlich sein sollte – am 2.10.06 um 16.13 Uhr 9,2 Tonnen Grauwacke-Bruchsteine hier abgekippt wurden.

Diese wurden in den darauf folgenden Wochen von mir mit Unterstützung von Svend verarbeitet. Es war manchmal ein wirklicher Geduldsakt, den richtigen Stein für gerade den verbliebenen Freiraum zu finden. Jeder Stein muss mindestens drei Punkte haben, mit denen er auf den unteren Steinen aufliegt und gut mit Mörtel eingeschmiert sein, damit er hält. Es ist eine sehr langwierige und anstrengende Arbeit. Man muss sich ständig neue Steine aus dem großen Haufen suchen und diese dann herbei fahren, dazu Speis ansetzen und ankarren, Steine zurecht hauen usw.