

***Neubeginn e.V.***  
Mintenbecker Brief 61



**Weihnachten 2009**

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

Lüdenscheid, den 6. Dezember 2009

Liebe Freunde und Förderer des Vereins *Neubeginn*!

Ja-! Heute früh war er schon da, der Nikolaus, hat allen was Leckeres gebracht, die brav ihre Schuhe geputzt hatten!

Jeden Morgen wird es nun später hell, laufe ich später los mit dem Hund, und abends wird es so früh dunkel – wir nähern uns dem Tiefpunkt der Sonnenbahn, in zwei Wochen ist schon Winter-Sonnenwende, voraussichtlich mit einem schönen Sonnenwendfeuer. Tröstlich, dass es danach wieder langsam aufwärts geht mit dem Licht!

Was gibt es von uns zu berichten?

Zunächst einmal, dass wir sehr gefragt waren/sind in diesem Herbst, viele (Gast-)Anfragen, viele kurzfristige (Krisen-)Aufenthalte. Es geht uns gut damit in der Neubeginn-Gruppe, wir freuen uns, hilfreich sein zu können und genießen auch die Abwechslung durch die verschiedenen Menschen, die zu uns kommen.

25 Jahre Neubeginn am 30. August – der große schöne Jubi-



**Jim (Knopf)**

rin loszulaufen.

Ich war fassungslos: einen Hund, der nicht begeistert vor mir her springt, wenn es los geht, habe ich noch nie (Hundebesitzerin seit 33 Jahren!) erlebt. Wochenlang probierte ich alle Tricks, die mir einfielen. Am Schlimmsten war es bei Regen, er wollte seine Luxuspfoten wohl lieber nicht nass machen. Das Gelächter wurde noch größer, als ich aus Verzweiflung meinen Hund trug und loslief, auf dem Rückweg sprang er dann wieder zufrieden vor mir her: nur schnell nach Hause!

Nun wurde der Welpen aber schwerer, von fünf auf zehn auf mittlerweile fünfzehn Kilo (ca. 30 kg wird er ausgewachsen haben). Da musste ich mir was Neues einfallen lassen. Und ich fragte mich: Was ist größer als seine Faulheit? Antwort: Seine Verfressenheit! Und ich entschloss mich, seinen Futternapf samt Morgenration auf meinen Lauf mitzunehmen. Und am weitesten Punkt meiner Laufstrecke gibt es nun Hundefrühstück. Der Start aus dem warmen Hundebettchen ist zwar noch mühsam, ein wenig muss ich ihn noch an der Leine hinter mir herziehen, bis er begreift, dass es mir ernst ist, aber dann funktioniert's! Er läuft mit mir eine schöne Runde – und wenn jemand einer Läuferin begegnet, die einen Hundennapf an der Leine hinter sich herschleift und ein kleines schwarzes Monster daneben, nicht lachen – das bin vermutlich ich.

*Christa*

läumstag liegt gefühlt schon so lange zurück, dass wir neugierig noch einmal die Presseartikel nachgelesen haben, die von unserem Fest berichten. Den schönsten haben wir in der Mitte dieses Heftes abgelichtet.

Pünktlich zum Fest war es uns auch gelungen, das Informationsmaterial von *Neubeginn* zu überarbeiten und neu zu gestalten. Mit Hilfe der Professionalität von Künstler Thomas, der derzeit bei uns weilt, hinterlassen die verschiedenen Flyer einen sehr einladenden, freundlichen Eindruck – so die bisherigen Rückmeldungen. Was meinen Sie, was meint Ihr? Zum Kennen lernen legen wir diesem Heft die neuen Informationsblätter bei, sie sehen einheitlich aus, aber jeder Farbe signalisiert einen anderen Inhalt.

rot: die Grundinfo zum Projekt

gelb: spezielle Hinweise für Gastbewerber

blau: Retreat, kurzfristige Aufenthalte

Wer mehr Exemplare zum Weitergeben benötigt, bitte melden, wir schicken gerne welche zu.

Nun bleibt, unsere guten Wünsche aus dem Mintenbecktal los zu schicken für die Festtage und den Jahreswechsel!

Alles Gute wünscht von Herzen  
im Namen aller Neubeginner

*Christa Radermacher*

**Unser Fest – 25 Jahre *Neubeginn***

Im Vorfeld der Festvorbereitung tauchte oft die erstaunte Frage auf: wirklich schon 25 Jahre? Ich selbst konnte es auch nicht ganz glauben, dass *Neubeginn* schon so alt geworden

ist, die Anfangszeiten sind noch so präsent.

Aber bei genauerem Nachdenken wird die Länge der Zeit deutlich: die vielen verschiedenen Menschen, die hier mit uns gelebt haben, die Höhen und Tiefen des Gruppenlebens, die Veränderungen in/an Haus und Umfeld, die Kinder, die erwachsen geworden sind, das eigene Älterwerden.

Das Fest selbst war für mich eine „runde“ Sache, das Wetter spielte mit, viele Helfer unterstützten uns bei der Organisation. Die leckeren Waffeln von Egon und Anneliese fanden reißenden Absatz, ohne Ende wurden Grillwürstchen aufgelegt, Kinder hatten Spaß beim Pony-Reiten und Schminken. Ruckzuck war der Tag rum. Beim abendlichen Ausklang mit Musik spürten wir schon den kommenden Herbst mit den gewohnt kühleren Temperaturen im Mintenbecktal.

*Heike*

Für mich war das Schönste, alte Bekannte und Freunde wieder zu treffen und die Freundschaften aufzufrischen. Auch war für mich sehr schön zu erleben, wie wir als Gemeinschaft, jeder Einzelne mit seinen Fähigkeiten, ein so tolles Fest vorbereiten und gestalten. Ich habe mich sehr gefreut, dass mein Freund Werner bei dem Fest dabei war und mitgeholfen hat. Meine neue Erfahrung war das Würstchen-Grillen. Ich habe so viele Würstchen gegrillt, wie in meinem ganzen Leben noch nicht.

*Heinz-Georg*

Der Fest-Tag begann für mich mit ziemlicher Aufregung: Mein kleines Orchester, „die Streichhölzer“ sollten zur Eröffnung des Tages und zu Beginn der Feierstunde spielen = 25 aufgeregte Kinder bändigen und zum gemeinsamen Proben und Vorspielen bringen. Ich war sehr aufgeregt, aber es hat alles wunderbar geklappt.

Bereitstehende Helfer nahmen die Kinder nach ihrem Auftritt entgegen, brachten sie schon zum Schminken, Pony-Reiten,

uns und wird bald 5 Monate alt. Eine Mischung aus Golden Retriever/Schäferhund (Mutter) und Labrador (Vater) - sagte die Frau, die die Welpen im Pferdestall aufgezogen hat.

Als wir die Mutter von Jim sahen, gerieten wir ins Zweifeln, zwar schwarz-gold gesprenkelt, aber mit reichlich kurzen Beinen und Tendenz zur Wurstform. Charakterlich jedoch war sie klar und im Verhalten uns Fremden gegenüber distanziert, ohne aggressiv zu sein. Und das brauchen wir: einen Hund, der unsere Haustür bewacht und z.B. Fremde verbellt, aber grundsätzlich freundlich ist, wenn (fremde) Seminar Teilnehmer im Haus sind.

Wir entschieden uns also für den kleinen schwarzen Kerl mit gold-gesprenkelten Pfoten und versprachen ihm, ihn im Zweifel auch als „kurzbeinige Wurst“ zu lieben. Bis jetzt scheint er aber eher auf den Labrador-Vater zu kommen.

Seit der Anfangszeit von Neubeginn hatten wir einen jungen Hund immer überschneidend mit einem alten Hund erzogen, so lernt der Kleine vom Großen und erleichtert die Erziehungsarbeit enorm. Unsere alte Zarah war aber so krank, dass wir ihr keinen jungen Springinsfeld mehr zumuten wollten.

Also ist viel Aufsicht und Erziehungsarbeit für Jim nötig. Es hat sich ein verantwortliches Dreierteam gefunden – Heike, Tensing und ich – das nach Kräften von der ganzen Gruppe unterstützt wird.

Ein wichtiger „Job“ des Hundes ist es, mit mir frühmorgens zu laufen. Und nichts löste in der Gruppe ein größeres Gelächter aus, als dass sich der kleine Hund als fauler Langschläfer erwies, der keine Lust hatte, mit mir Frühaufsteher

Wir freuen uns, dass es seit Anfang 2008 wieder ein kontinuierliches psychotherapeutisches Angebot in unseren Haus gibt. Die Gestalttherapeutin Heidrun Wendel aus Kierspe arbeitet mehrmals im Jahr mit Menschen, die ihre Probleme lösen und ihre Alltagskompetenz erweitern wollen.

Die heutige Zeit kann Unsicherheiten schaffen und Ängste schüren, welche auch die Handlungsfähigkeit einschränken können. Gestalttherapie macht diese Ängste zum Thema und fragt: Wovor fürchten wir uns heute – Hier und Jetzt? Was will ich wirklich? Was brauche ich an Unterstützung (von mir, von anderen, von einer Therapeutin)? Das subjektiv empfundene Leid sollte das wichtigste Kriterium für eine Psychotherapie sein.

Das können sein:

- Ängste, die den Alltag einschränken
- Übermäßige Schamgefühle, Neid, Eifersucht etc.
- Nicht gelebte Gefühle (z.B. Wut, Aggression, Trauer)
- Anstehende Trennungen und Wechsel
- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Essstörungen, Rückenprobleme, Herzbeschwerden)
- Süchte (z.B. Nikotin, Alkohol, Computer)

Die Gestaltgruppe trifft sich an 5 Samstagen übers Jahr verteilt. Weitere Informationen zu dieser Gruppe und anderen Angeboten von Heidrun Wendel finden sich in unserem Programmheft 2010.

*Heike*

## **Jim**

So heißt er – der jüngste Mintenbecker. Genau genommen: Jim Knopf, weil er schwarz ist. Seit September ist er bei

Getränkewagen. So konnte im Saal noch ausreichend Ruhe herrschen für unser kleines Begrüßungs-gedicht und das große Gedicht „Stufen“ von Hermann Hesse – innig vorge-tragen als Komposition für Sopran (Karin Zabel), Geige (Martin), Bratsche (Mara), Klavier (Frank Zabel), komponiert von meinem Vater Friedrich Radermacher zum zwanzigjährigen Vereinsjubiläum.

Anschließend verbrachte ich den Tag am Infotisch mit Wertmarken-Verkauf, gut unterstützt durch eine Freundin. Das hat mir großen Spaß gemacht, weil ich alles im Blick hatte von Flohmarkt über Bier, Würstchen und Waffeln bis Chor- und Band-Auftritten. Die vielen Helfer waren großartig, Danke!

Meine Aufregung hatte sich bald gelegt und ich führte viele interessante Gespräche rund um die Fragen zu unserem Projekt.

*Christa*

Martin: „Weißt du noch unser Fest?“

Mara: „Die meiste Zeit habe ich ja im Bierwagen mit Zapfen verbracht.“

Martin: „Die Waffeln und die Livemusik auch nicht zu vergessen. Dass Mali (eine Geigenschülerin von Martin und Sängerin von *Usual Suspects*) mit ihrer Band kam, hat mich echt gefreut.

Mara: „In Erinnerung sind mir auch die vielen Gespräche mit alten und neuen Freunden dieses Hauses.“

Martin: „An die Aufführung der *Stufen* bei der Eröffnung im Saal denke ich auch noch gern zurück“

Mara: ☺

Martin: „Ein toller Tag – voller Verbindung zwischen Alt und Jung.“

Mara: „Ein buntes Fest, wie es zu Haus Minte passt...!“

*(Das nachstehende Begrüßungsgedicht wurde in der Feierstunde von den Neubeginnern mit verteilten Zeilen aus verschiedenen Ecken des Saals gemeinsam vorgetragen. C = Christa, E=Edgar, H=Heike, HG=Heinz-Georg, Mt=Martin, Ma=Mara, TeLi=Tensing & Linda)*

Herzlich willkommen im Mintenbecktal!

Vor gut einer Woche entdeckte ich den nachstehenden Text mitten in Tensings Zimmer aufgehängt, merkte beim Lesen schon, dass mich die vielen „Arbeitsaufträge“ in Babajis Botschaft zum Nachdenken anregen und herausforderten. Ein guter Beitrag für die Mintenbecker Briefe, dachte ich, und so steht er hier. (Christa)

### **Babajis Botschaft**

*Liebe die ganze Menschheit.  
Hilf allen Lebewesen.  
Sei glücklich. Sei höflich.  
Sei eine Quelle unerschöpflicher Freude.  
Erkenne Gott und das Gute in jedem Gesicht.  
Kein Heiliger ist ohne Vergangenheit, kein Sünder ohne Zukunft.  
Sprich Gutes über jeden.  
Kannst Du für jemanden kein Lob finden, so lasse ihn aus Deinem Leben gehen.  
Sei originell. Sei erfinderisch.  
Sei mutig - schöpfe Mut, immer und immer wieder.  
Ahme nicht nach. Sei stark. Sei aufrichtig.  
Stütze Dich nicht auf die Krücken anderer.  
Denke mit Deinem eigenen Kopf. Sei du selbst.  
Alle Vollkommenheit und Tugend Gottes sind in Dir verborgen – offenbare sie.  
Auch Weisheit ist bereits in Dir – schenke sie der Welt.  
Lasse zu, dass die Gnade Gottes Dich frei macht.  
Lasse Dein Leben das einer Rose sein – schweigend spricht sie die Sprache des Duftes.*

Diese Botschaft hängt dreimal in meinem Zimmer. Ich denke, dass in ihr die absolute Wahrheit steckt, wie man in Liebe und Frieden miteinander leben kann. Manchmal gucke ich darauf, um herauszufinden, was gerade im Moment wichtig bzw. dran ist für mich zu lernen.

Lieben Gruß  
Tensing

### **Gestalttherapie – sich und andere kennen lernen**

und ich habe große Dissonanzgefühle und Angst, Zweifel etc. – aber früher oder später musste das sowieso kommen, also stelle ich mich dem gleich, ohne Umwege oder Verzögerung – Eure Entscheidung hat mir den dazu nötigen Schubs gegeben, sagt also nicht, dass Ihr mir nichts mehr zu geben hättet. Danke!

Mit dem Retreat wird es wohl nichts, zumindest vorläufig: ich beginne schon im Dezember zu arbeiten – aber vielleicht kann ich im Januar für ein paar Tage vorbeikommen, einfach noch mal eintauchen, da-sein, und dann meine Sachen einpacken – wäre vielleicht gut – so eine Art Abschlussritual für die Zeit mit Euch, die für mich sehr bedeutsam war, wenn auch zeitlich „zerfleddert“, aber doch auch intensiv und gut.

(...)  
K.

Vor 25 Jahren war das hier ein Stall!  
Von Köln aufs Land,  
in schöner Natur,  
ein soziales Projekt,  
unsere Gemeinschaft entstand.

In Lüdenscheid waren wir willkommen,  
viele Helfer sind gekommen.  
Wir kauften den Stall!  
Und bauten los aus eigener Kraft,  
mit unserem Geld,  
doch das wurde knapp!

Stadt LS, Sparkasse, Stadtwerke,  
Reeber-Stiftung, EOC-Normalien,  
Busch-Jäger, Elektromark, Hoffmeister, Jung,  
Hellerforth, Vossloh, Erco, Kleinhuis,  
Hochkoepper, Piepenstock, Hasco,  
Kostal, der Lion's Club,  
und ganz viele großzügige private Spender:  
alle halfen uns aus der Tinte!  
So entstand schließlich „Haus Minte.“

Lang, ganz lang ist das her,  
heut gibt es ein Fest!  
Wir wünschen viel Freude  
mit Trödel und Ponies,  
bei Grill und Salaten,  
bei Wasser und Bier.  
Informationen gibt es bei mir!

Und unsere Zukunft – es bleibt dabei:

Wir helfen gerne von Fall zu Fall  
beim Neubeginn im Mintenbecktal!

mal getan bzw. erprobt – und könnten das Erreichte dann beim nächstmöglichen Objekt wieder einsetzen.

Eine kluge Herangehensweise, denn so wir konnten ungebremst unseren Tatendrang entfal-

ten. Der Verein wurde gegründet, Geld zusammen getragen, Leute kontaktiert, die inhaltliche Konzeption entwickelt, Bau- und Nutzungsfragen geklärt. In wenigen Monaten wurde Wesentliches auf den Weg gebracht, damit unsere Vision im Mintenbecktal Wirklichkeit werden konnte.

Wir haben eben auf den Dias die Gesichter der Pioniere vor 25 Jahren gesehen – die ersten Jahre waren ganz spannend, eine Gründungszeit ist immer auch eine Hoch-Zeit. Aber diese Zeit war auch extrem anstrengend, alle Beteiligten waren ständig nahe an Überlastung und Überforderung.

Und es gilt Dank zu sagen den vielen Gründern und Helfern



und

Tensing in seiner Gartenlaube

Spendern und Darlehensgebern dieser ersten Zeit – nur die geballte Energie vieler engagierter Menschen konnte so eine Gründung bewerkstelligen und die Vision auf die Erde bringen.

*Martin:*

Die Bauzeit des Projekts liegt natürlich lange vor Maras und meiner Zeit. Aber auch wenn wir diese verbindende Erinnerung und gemeinsame Pionierzeit nicht teilen konnten, so können wir sehen, dass wir zum Zeitpunkt des Sommerfestes zweieinhalb Jahre dabei sind, und somit bereits 10% der Neubeginn-Geschichte mitgestalten konnten.

Wichtig finde ich, dass die **Neubeginn-Idee** immer noch aktuell ist! Das zeigen die beständigen Anfragen von Betroffenen, die kurze Zeit oder längerfristig „Gäste“ des Projektes werden möchten. Auch im letzten Jahr waren viele Anfragen und Aufenthalte.

Für uns bedeutete der Einzug bei Neubeginn ein verändertes Wohnen in einer Gemeinschaft, die gut gewachsene und wichtige Strukturen hat. Diese sind für das Zusammenleben nötig, wie etwa die regelmäßigen Treffs am Sonntagabend, die professionelle Supervision und die gemeinsamen Arbeitstage.

*Heinz-Georg:*

*(Ein Brief, der uns letzte Woche erreichte und sehr gefreut hat.)*

Liebe Neubeginner,

Danke für die gründliche Erwägung meiner Anfrage und für die wohlfundierte Entscheidung. Es ist gut so. Ich habe jetzt eine Stelle angenommen in der Nähe von S. und suche gerade eine Wohnung. Es geht alles sehr schnell jetzt,